

Kenapa Weekend Jadi Waktu Paling Rawan Overthinking soal Hubungan?

Prolite - Pertanyaan ini mungkin terdengar sepele, tapi faktanya banyak orang mengaku justru merasa lebih cemas, galau, atau mempertanyakan hubungan mereka saat akhir pekan.

Padahal secara logika, weekend harusnya jadi waktu istirahat. Tidak ada tekanan kerja, tidak ada deadline kuliah, dan waktu terasa lebih longgar. Tapi justru di momen inilah pikiran mulai “lari ke mana-mana”. Chat yang lama dibalas jadi terasa mencurigakan. Rencana kencan yang batal terasa lebih menyakitkan. Bahkan hubungan yang sebenarnya baik-baik saja bisa terasa penuh tanda tanya.

Fenomena ini bukan sekadar perasaan subjektif. Sejumlah penelitian psikologi terbaru hingga 2026 menunjukkan bahwa perubahan rutinitas dan meningkatnya waktu luang memang dapat memicu peningkatan ruminasi atau pola pikir berulang yang cenderung negatif. Lalu, kenapa hal ini sering terjadi saat weekend? Berikut penjelasannya.

Baca Juga: [Review Buku You Are a Badass yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup](#)

1. Saat Senggang, Pikiran Jadi Lebih Aktif dari Biasanya

Saat Weekend Datang, Kenapa Pikiran Soal Hubungan Jadi Lebih Sensitif?



Baca Selanjutnya

4 Rekomendasi Film Korea untuk Temani Ngabuburit: Dari Dark Comedy sampai Action Kocak yang Bikin Lupa Waktu!