

Sehabis Liburan Malah Stres, Yuk Kenali Post-holiday Blues

Achmad Sarjono - JATIM.JURNALIS.ID

Mar 13, 2022 - 18:26

day Blues

- Perubahan suasana hati yang dipenuhi oleh kesedihan, demotivasi, kesepian, tidak bertenaga, kecemasan, rasa tegang, kehilangan minat melakukan suatu hal, kehilangan fokus dan pada beberapa orang bisa muncul simptom depresi yang dalam.
- National Alliance on Mental Illness di Amerika menyatakan bahwa 64% individu dengan kondisi kesehatan mental sebelumnya memiliki peluang lebih tinggi mengalami *post holiday blues* yang lebih buruk dari individu tanpa gejala kesehatan mental.

Pembicara pada sesi webinar Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) bekerja sama dengan Riliv, Toetiek Septriasih SPSi MPsi, saat mengawali pembahasan mengenai *post-holiday blues*

SURABAYA — Untuk menyegarkan pikiran pasca penat menjalani kehidupan, orang-orang berlibur atau healing, istilah kekinianya. Alih-alih merasa segar, tak jarang yang hadir malah perasaan cemas tanpa alasan, tak bergairah, hingga kehilangan fokus. Hal ini merupakan gejala ketika seseorang mengalami post-

holiday blues (PHB). Mari kenali penyebab dan cara mengatasinya bersama Psikolog Klinis Riliv, Toetik Septriasih SPsi MPsi.

PHB dan Penyebabnya

Toetik mengatakan bahwa post-holiday blues merupakan gejala psikologis berupa suasana hati yang dipenuhi kesedihan hingga kesepian setelah menjalani liburan. PHB bukanlah penyakit patologis atau perilaku tidak wajar. “Perlu dipahami PHB ini adalah hal yang normal terjadi, setiap orang pasti bisa memulihkan diri dari kondisi ini,” ucapnya.

Menurut Toetik, setidaknya ada dua hal utama yang dapat menyebabkan PHB terjadi. Pertama, ketika seseorang menjadikan liburan sebagai media untuk menghindari tanggung jawab yang seharusnya dihadapi. Dalam istilah manajemen stres, hal ini disebut prinsip flight. “Alih-alih merasakan healing, seseorang yang berlibur karena menghindari tanggung jawab cenderung akan lebih tertekan setelah selesai berlibur,” terang psikolog klinis tersebut, Sabtu (12/3/2022).

Alasan lain seseorang mengalami PHB adalah apabila orang tersebut mengalami peristiwa tidak menyenangkan saat berlibur. Misalnya, ketika kehabisan uang, menghadapi kehilangan atas seseorang atau sesuatu, hingga perubahan gaya hidup seperti jam tidur dan pola makan. “Tidur larut malam atau rencana perjalanan yang terlalu padat juga dapat menimbulkan post-holiday blues,” tambah Toetik.

Kalau Sudah Terlanjur Mengalaminya, Aku Bisa Apa?



• **Say It:** Ceritakan kondisimu pada orang terdekatmu yang dapat mendukungmu melalui situasi ini.



• **Exercise:** Lakukan olahraga secara rutin sebagai aktivitas pemanasan jiwa ragamu.



• **To Do List:** Buat rencana aktivitas yang hendak kamu lakukan sekembalinya dari libur panjang. Semakin detail semakin bagus.

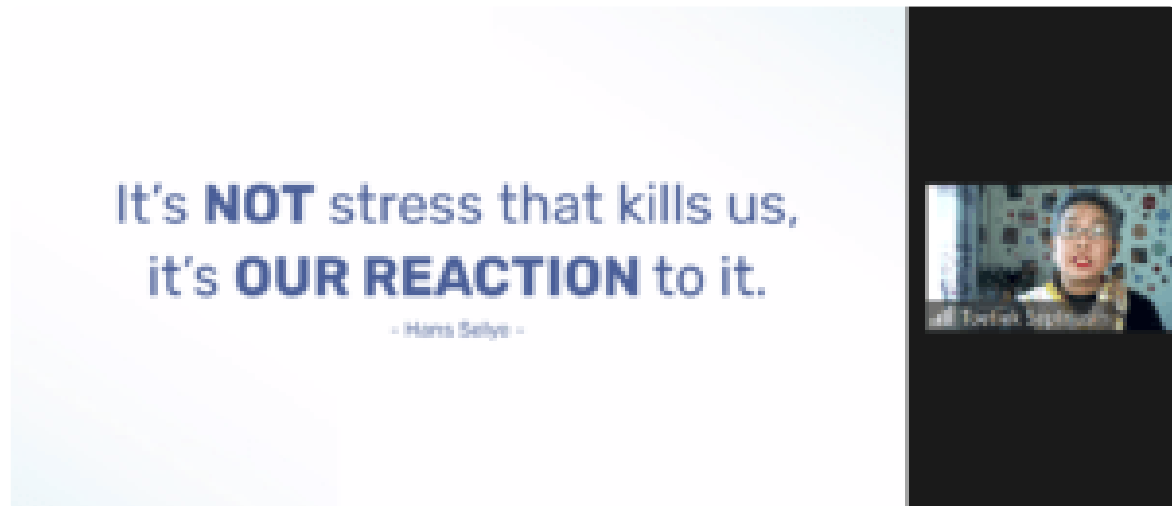
Beberapa hal yang dapat dilakukan saat seseorang terlanjur mengalami post-holiday blues

Cara Penyembuhan PHB

Lantas, bagaimana menyembuhkan gejala psikologis ini? Perlu dimaknai kembali bahwa liburan berbeda dengan healing. Healing merupakan proses penyembuhan yang dibantu serta didampingi oleh pihak yang kompeten.

Sedangkan liburan merupakan proses untuk mengistirahatkan diri. “Perlu dimaknai ulang, kalau jadwal liburannya justru padat, maka tidak ada proses penyembuhannya,” ungkap alumni Psikologi Universitas Gadjah Mada tersebut.

Meredakan gejala PHB bisa dimulai dengan mengakui apa yang dirasakan dan menganggap hal tersebut wajar. Tidak apa-apa untuk menceritakan masalah yang dihadapi kepada orang-orang yang dipercaya. Selain itu, melakukan olahraga ringan serta memperbanyak gerak juga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kembali produksi hormon kebahagiaan seperti endorfin dan dopamin.



Toetiek Septriasih SPsi MPsi saat menyampaikan materi manajemen stres

Terapkan Prinsip 4A

Terakhir, berlatih melakukan pengelolaan stres melalui prinsip 4A juga dapat menyembuhkan serta mencegah agar gejala PHB ini tidak semakin parah. Mulailah memahami masalah apa saja yang dapat memicu stres. Kemudian, terapkan prinsip 4A, meliputi avoid atau menghindari pemicu stres, alter atau mengemukakan pikiran yang menyebabkan tertekan, adapt atau melatih keterampilan saat berada dalam situasi tidak nyaman, serta accept yaitu memahami bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan.

Dengan berlatih mengelola stres, seseorang akan lebih mudah memahami bagaimana dirinya mengalokasikan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Liburan yang dijadwalkan pun dapat diusahakan bukan sebagai bentuk melarikan diri dari tanggung jawab, melainkan sebagai sarana beristirahat. “Perlu diingat, stres bukanlah hal berbahaya yang akan menjerumuskan kita. Reaksi kita lah yang menentukan kita dapat menghadapinya atau tidak,” pungkas Toetiek menutup sesi webinar tersebut. (*)

Reporter: Fathia Rahmanisa

Redaktur: Gita Rama Mahardhika