

Kiat Atasi Post Holiday Blues Menurut Endang Pembimbing Bapas NK

Narsono Son - CILACAP.PUBLIKMERDEKA.COM

May 16, 2022 - 22:18



Kiat Atasi Post Holiday Blues Menurut Endang Pembimbing Bapas NK

Oleh: Endang Pembimbing Kemasyarakatan Bapas Nusakambangan
Kemenkumham Jateng Berikan Kiat Mengatasi Post-Holiday Blues. senin, 16 Mei 2022.

CILACAP - Libur panjang lebaran dan akhir pekan telah usai. Saatnya kembali

dengan segudang rutinitas pekerjaan. Terkadang pekerja belum siap untuk meninggalkan kesenangan liburan untuk bekerja. Tidak jarang hal tersebut menimbulkan kesedihan, kecemasan, dan bahkan membuat tidak produktif ketika bekerja.

Kondisi demikian dikenal sebagai post-holiday blues. Post-holiday blues biasanya mengacu pada tekanan mental jangka pendek, kecemasan, dan kesedihan yang muncul setelah liburan. Seseorang dengan post-holiday blues akan merasakan kecemasan, stres, kurang motivasi, insomnia, sakit kepala, dan merasa kehilangan.

Gejala ini hanya muncul saat liburan telah selesai. Ini disebabkan oleh perasaan bahwa liburan telah selesai dan harus segera kembali ke rutinitas biasa.

Untuk mengatasi sindrom post-holiday blues, Pembimbing Kemasyarakatan di Bapas Nusakambangan membagikan kiat-kiat sebagai berikut:

1. Cukup Istirahat Liburan dapat membuat kelelahan dan kurang istirahat. Oleh karena itu, pastikanlah cukup beristirahat, tidur cukup, dan sempatkan untuk bersantai di rumah sebelum memulai bekerja dengan membaca buku, mendengarkan musik, ataupun menonton film.
2. Merapikan Meja Kerja Pada hari pertama masuk kerja, sempatkan berbenah meja kerja. Mengatur meja kerja agar tertata rapi akan meningkatkan nuansa positif di kantor. Hal ini mendorong produktivitas dalam bekerja.
3. Merencanakan Kegiatan Masuk kerja setelah libur panjang menghadapkan kita pada segudang tumpukan tugas yang dapat membingungkan untuk diselesaikan. Jadi mulailah dengan membuat perencanaan yang berisi daftar tugas, deadline, dan menentukan skala prioritas untuk tiap tugas tersebut. Dengan begitu energi kita akan efektif dan tidak terbuang sia-sia.

Bagaimana, apakah kamu sudah dapat mengatasi post-holiday blues mu?

(N.Son/***)