Siapa bilang harus ke psikolog dulu untuk merasa lebih baik? Kadang, cukup nyalakan lagu favorit dan ikut bernyanyi sekencang-kencangnya.

Prolite – Pernah nggak, setelah hari yang panjang dan melelahkan, kamu iseng nyalakan lagu favorit dan bernyanyi sendiri di kamar — lalu tiba-tiba ngerasa jauh lebih ringan? Atau mungkin kamu pernah nyanyi bareng teman-teman di karaoke dan pulang dengan perasaan bahagia yang susah dijelaskan?

Ternyata, itu bukan cuma perasaan. Itu sains.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, singing therapy atau terapi bernyanyi mulai mendapat perhatian serius dari dunia psikologi dan ilmu saraf. Bukan hanya karena terasa menyenangkan, tapi karena ada bukti ilmiah yang semakin kuat bahwa bernyanyi punya dampak nyata terhadap otak dan kondisi emosional kita.

Yuk, kita bahas tuntas — dari apa yang sebenarnya terjadi di dalam otakmu saat bernyanyi, sampai seberapa realistis manfaatnya!



Baca Selanjutnya
Planner vs. Spontan: Gaya Liburan Mana yang Lebih Bikin Happy? Ini Jawabannya!