

Prolite – Bangun Lebih Bahagia! Manfaat Mendengarkan Musik di Pagi Hari untuk Mental, Produktivitas & Kesehatan

Pernah merasa pagi hari terasa berat, lesu, atau malas mulai aktivitas? Tenang, kamu nggak sendirian. Banyak orang mengalami “morning slump” alias rasa malas dan mood buruk setelah bangun tidur.

Tapi ada satu kebiasaan sederhana yang bisa bantu memperbaikinya: mendengarkan musik di pagi hari. Yap, bukan cuma bikin suasana hati lebih cerah, musik ternyata punya efek nyata pada kesehatan mental, fisik, dan produktivitasmu.

Baca Juga: [Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal](#)

Bahkan penelitian terbaru dari *Frontiers in Psychology* (2024) menunjukkan bahwa mendengarkan musik pagi selama 10–15 menit bisa menurunkan kadar stres dan meningkatkan fokus hingga 25% di jam-jam awal aktivitas!

Musik Pagi, Obat Alami untuk Stres dan Kortisol

Start Your Day Right! Manfaat Musik di Pagi Hari untuk Kesehatan Mental & Fisik



Setelah bangun tidur, tubuh kita biasanya masih dalam fase menyesuaikan diri — kadar hormon stres (kortisol) masih tinggi. Musik, terutama dengan tempo lambat atau melodi harmonis, bisa membantu menstabilkan kadar hormon ini.

Baca Juga: 4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna

Start Your Day Right! Manfaat Musik di Pagi Hari untuk Kesehatan Mental & Fisik



Baca Selanjutnya
Musik Klasik, Teman Setia untuk Jiwa Tenang dan Tubuh Lebih Sehat