Mood Escape di Tengah Krisis: Kenapa Recession Pop Kembali Jadi Soundtrack Hidup Kita?

Category: LifeStyle
21 Juli 2025

Prolite – Mood Escape di Tengah Krisis: Kenapa Recession Pop Kembali Jadi Soundtrack Hidup Kita?

Coba deh kamu buka playlist Spotify atau TikTok hari ini. Kamu bakal nemuin lagu-lagu lawas yang dulu hits di era 2007–2012 tiba-tiba balik lagi ke permukaan. Dari “Party in the USA”-nya Miley Cyrus, “Tik Tok”-nya Kesha, sampai “Just Dance” milik Lady Gaga, semua serasa hidup lagi—dan viral di mana-mana!

Fenomena ini disebut dengan **recession pop**, genre dance-pop yang penuh semangat, catchy, dan upbeat, yang dulu muncul di tengah krisis ekonomi global. Sekarang, di tengah

ketidakpastian ekonomi yang mirip-mirip lagi (hello resesi 2024-2025), musik-musik penuh semangat ini kembali jadi *mood booster* buat banyak orang.

Nah, kenapa sih kita balik dengerin lagu-lagu “ceria tapi nyentil” kayak gitu? Yuk, kita bahas bareng!

Apa Itu *Recession Pop*? Throwback ke Era Musik Ceria di Masa Suram

Istilah “recession pop” pertama kali populer sekitar akhir 2000-an, pas dunia lagi diguncang krisis ekonomi besar. Saat itu, alih-alih tenggelam dalam lagu sedih, industri musik malah diserbu lagu-lagu dance-pop yang penuh warna, glamor, dan “escapist” banget.

Lagu-lagu kayak “Starships” (Nicki Minaj), “We R Who We R” (Kesha), dan “Call Me Maybe” (Carly Rae Jepsen) jadi pilihan utama buat melupakan beratnya hidup. Liriknya sering ringan dan nyeleneh, iramanya bikin joget, dan beat-nya? Bikin semangat hidup lagi!

Sekarang, kondisi serupa bikin genre ini *re-born*. Dengan harga kebutuhan naik, job market fluktuatif, dan stres yang datang dari mana-mana, nggak heran kalau musik nostalgia ini jadi bentuk pelarian (*escape*) yang paling instan dan efektif.

Musik Nostalgia = *Coping Mechanism* yang Nggak Disadari?

Menurut riset dari *Psychology of Music Journal* edisi Juli 2025, mendengarkan lagu yang punya nilai emosional atau kenangan tertentu bisa memicu hormon dopamin—alias hormon bahagia. Nggak heran kalau lagu lawas bisa bikin kita tenang

dan terhubung dengan momen lebih stabil dalam hidup.

Selain itu, musik dengan ritme upbeat bisa bantu **mengalihkan fokus dari kecemasan**, mengurangi stres, dan bahkan meningkatkan produktivitas. Nggak percaya? Coba nyalain playlist Lady Gaga pas lagi bersih-bersih rumah □□

Musik nostalgia, terutama dari era ketika kita merasa “hidup lebih simple” (kayak masa SMP atau awal kuliah), jadi semacam **pelarian psikologis**. Kita tahu kenyataannya berat, tapi setidaknya, dengan beat yang familiar, kita merasa lebih kuat menjalaninya.

TikTok, Tren, dan Algoritma: Recession Pop Hidup Lagi Lewat Sosial Media

TikTok dan Instagram Reels jadi faktor utama kenapa recession pop kembali booming. Lagu-lagu kayak “Die Young” (Kesha) atau remix “Telephone” (Lady Gaga feat. Beyoncé) mendadak jadi background video viral—baik buat dance challenge, edit nostalgia, sampai meme lucu.

Platform-platform ini memudahkan generasi Gen Z (yang waktu itu masih kecil banget!) buat mengenal musik era 2000-an, sekaligus bikin generasi millennial bernostalgia.

Apalagi, musik dengan **earworm hook** alias bagian lagu yang mudah melekat di otak, lebih cepat viral dan dibagikan ulang. Daya tarik visual yang penuh glitter dan glamor juga cocok banget buat konten-konten gaya Y2K yang sekarang lagi tren.

Charli XCX & Miley Cyrus: *Queens of Recession Revival*

Bukan cuma lagu lama yang naik lagi, tapi juga musisi-musisi dari era itu kembali merajai tangga lagu. Charli XCX misalnya, lewat albumnya “Brat” (rilis Mei 2025), menyuguhkan nuansa dance-pop eksperimental ala 2010-an, lengkap dengan lirik sassy dan suara synth khas.

Miley Cyrus pun sukses dengan “Neon Escape”, lagu bertema pemberontakan dan self-empowerment yang terinspirasi dari era *Can’t Be Tamed*-nya dulu. Musik mereka jadi penghubung antara nostalgia dan aktualitas, membuat generasi sekarang bisa relate dan tetap menikmati.

Jadi, Kenapa Kita Kembali ke Musik “Mood Escape”?

Karena kita **butuh pelarian yang menyenangkan**, cepat, dan bisa dinikmati bersama. Di tengah dunia yang serba berat, penuh tekanan sosial dan ekonomi, kita semua pengen satu hal: merasa bebas dan bahagia, walau cuma sebentar.

Musik ceria, penuh energi, dan sedikit drama glamor dari recession pop menawarkan itu semua. Kita diajak untuk *dance it off*, melepaskan stres, dan merayakan hidup—walau keuangan menipis dan deadline menumpuk

Hidup Memang Berat, Tapi Musik Bisa Bikin Ringan

Recession pop bukan cuma soal nostalgia. Ini adalah **cara kita bertahan**, dengan senyum dan dentuman beat 128 BPM. Musik nggak selalu harus dalam dan serius; kadang, yang kita butuhkan

justru lagu ceria yang bisa bikin goyang dan tertawa.

Kalau kamu belum coba nostalgia bareng recession pop, sekarang saatnya bikin playlist “Mood Escape 2025”! Dan jangan lupa share ke teman-teman kamu yang lagi butuh semangat hidup ekstra!

□□□