

## **Prolite - Sad Music Comfort: Menemukan Pelipur Lara di Tengah Melodi Sendu**

Pernah nggak sih, lagi sedih atau galau, terus malah buka playlist lagu-lagu mellow? Bukannya bikin suasana hati lebih baik, kamu justru sengaja tenggelam dalam lirik-lirik sendu yang bikin mata berkaca-kaca.

Tapi anehnya, setelah itu kamu merasa lebih lega. Kok bisa ya, lagu sedih yang mestinya bikin tambah galau malah memberikan rasa nyaman?

Fenomena ini disebut *Sad Music Comfort*. Dalam psikologi, ada penjelasan menarik kenapa lagu sedih justru bisa jadi “pelukan emosional” di saat-saat sulit.

Baca Juga: [Game ONE PIECE: Grand Gourmet Ajak Penggemar Bangun Restoran Impian Bersama Kru Topi Jerami](#)

Kalau kamu juga suka curhat lewat playlist galau, yuk kita bahas lebih dalam kenapa musik sedih punya efek yang begitu kuat dalam kehidupan kita!

## **Penjelasan Fenomena “Sad Music Comfort” dalam Psikologi**



*Sad Music Comfort*

Sebagian orang mungkin berpikir, “Lho, bukannya lagu sedih bikin tambah sedih, ya?” Eits, tunggu dulu. Menurut penelitian psikologi, mendengarkan lagu sedih bisa membantu kita memahami dan mengolah emosi.

## Sad Music Comfort: Menemukan Pelipur Lara di Tengah Melodi Sendu



Baca Selanjutnya  
Coldplay Bakal Hadirkan Sensasi Baru Lewat 'A Film For The Future'!