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

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’!