Prolite – Siapin Playlist Kamu! Ini Alasan Musik Jadi First Aid Ampuh Saat Stres dan Burnout!

Pernah nggak lagi dikejar deadline, tugas numpuk, otak rasanya penuh, tapi begitu pasang lagu favorit, mood langsung naik sedikit? Tenang, kamu bukan satu-satunya.

Musik memang punya efek unik yang bisa bikin otak lebih rileks sekaligus lebih siap diajak kerja keras. Di era serbadigital yang serba cepat seperti sekarang, musik jadi salah satu bentuk self-care paling simpel tapi efektif.

Artikel ini bakal bahas kenapa musik bisa bantu redain stres, bagaimana pengaruhnya ke otak, sampai tips praktis biar kamu bisa memaksimalkan musik sebagai alat boosting mood dan produktivitas.

Baca Juga:Toy Story 5 Berhasil Mematahkan Kutukan Sekuel, Kritikus Sebut Film Ini Nyaris Sempurna!

Kenapa Musik Punya Pengaruh Besar ke Mood?

Siapin Playlist Kamu! Ini Alasan Musik Jadi First Aid Ampuh Saat Stres dan Burnout!

Musik bukan cuma soal bunyi. Ada proses biologis yang bekerja di baliknya. Ketika kita mendengarkan musik yang kita suka, otak melepaskan dopamin, yaitu hormon yang berhubungan dengan rasa senang dan motivasi.

Baca Selanjutnya
Promo & Diskon Bioskop Desember 2025: Tiket Murah, Film Seru, Dompet Aman!