

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

Category: LifeStyle

6 Desember 2025



## **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.

## Kenapa Musik Punya Pengaruh Besar ke Mood?



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.

Menurut beberapa penelitian neurosains terbaru di 2025, musik juga terbukti bisa menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon penyebab stres.

Selain itu, musik yang tenang dan ritmenya stabil bisa membantu menurunkan denyut jantung dan membuat tubuh masuk ke mode relaksasi. Efeknya mirip seperti deep breathing, tapi dalam bentuk audio yang jauh lebih menyenangkan.

## Musik sebagai “Kompas Emosi”



Salah satu fungsi unik musik adalah kemampuannya mengarahkan dan menstabilkan emosi. Ketika kamu lagi overthinking atau kewalahan, musik bisa jadi jangkar emosional yang bikin kamu balik fokus. Musik upbeat bisa bantu bangkitkan energi, sementara musik yang lebih chill bisa bantu nurunin ketegangan.

Beberapa studi 2025 juga menunjukkan bahwa mendengarkan musik

tertentu selama 10 sampai 20 menit bisa meningkatkan aktivitas gelombang alfa, yaitu gelombang otak yang muncul ketika kita merasa tenang tapi tetap fokus. Itu sebabnya musik sering dipakai dalam terapi stres, manajemen emosi, sampai perawatan burnout.

## **Musik = Self-Care yang Praktis dan Realistik**

Nggak semua orang punya waktu buat meditasi lama, journaling panjang, atau healing trip. Tapi hampir semua orang bisa nyempelin 5 menit buat pasang lagu. Musik adalah self-care versi cepat dan fleksibel.

Dengan playlist yang tepat, kamu bisa:

- Ngeboost mood sebelum mulai kerja.
- Menenangkan diri pas lagi stuck.
- Mengembalikan fokus setelah multitasking.
- Menutup hari dengan lebih rileks.

Dan kerennya, kamu bisa menyesuaikan semuanya dengan preferensi selera kamu.

## **Cara Memaksimalkan Musik untuk Redain Stres dan Tingkatkan Produktivitas**



Biar musik bekerja optimal buat tubuh dan pikiranmu, kamu bisa coba sistem sederhana berikut.

### **1. Buat Playlist Mood Booster**

Pilih lagu-lagu yang bisa bikin kamu ngerasa lebih ringan dan

optimis. Hindari lagu yang justru bikin makin sedih atau mellow kalau kamu lagi butuh energi.

Rekomendasi kategori playlist:

- Lagu upbeat untuk mulai tugas.
- Lagu instrumental untuk fokus dalam waktu lama.
- Lagu mellow santai untuk cooldown setelah kerja berat.

## 2. Tentukan Waktu Mendengarkan

Musik akan terasa jauh lebih efektif kalau kamu tahu kapan waktu yang tepat untuk menggunakannya.

Beberapa momen terbaik:

- **Sebelum mulai kerja:** buat transisi mood dari santai ke produktif.
- **Saat istirahat:** bantu tubuh masuk mode recovery.
- **Setelah menyelesaikan tugas berat:** menutup sesi produktif agar otak balik rileks.

## 3. Ciptakan Ritual Musik + Kerja/Istirahat

Daripada musik dijadikan pelarian terus-terusan, coba jadikan ia bagian dari rutinitas sehat.

Kamu bisa bikin pola seperti:

- Putar dua lagu pencair suasana sebelum mulai kerja.
- Fokus 30 menit tanpa musik jika perlu konsentrasi penuh.
- Pasang satu playlist tenang selama break.
- Gunakan kembali musik fokus untuk lanjut kerja.

Ritual ini membantu otak mengenali pola kerja dan istirahat, sehingga kamu nggak mudah kewalahan.

## **4. Hindari Musik sebagai “Escape” Berlebihan**

Musik memang nyenengin, tapi kalau dipakai buat menghindari tugas, itu bisa jadi masalah. Gunakan musik buat mendukung ritme kerja, bukan sebagai alasan menunda-nunda. Kalau kamu sadar mulai larut scroll lagu atau skip playlist terus, coba pause sebentar dan kembali ke struktur kerja.



Musik bukan sekadar hiburan. Ia adalah alat powerful yang bisa bantu kamu mengatur emosi, menurunkan stres, dan mengembalikan fokus. Di tengah kesibukan dan tuntutan hidup, musik bisa jadi teman yang membantu kamu tetap waras tanpa ribet.

Jadi, mulai sekarang coba bikin ritual musik versi kamu, set playlist favorit, dan rasakan bagaimana ritme kecil bisa bantu kamu bertahan dan tetap produktif di tengah padatnya deadline. Yuk, mulai rawat diri dengan cara paling sederhana: dengerin musik yang bikin kamu hidup lagi!