

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

Category: LifeStyle

16 Januari 2025



## 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.

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.

Ketika kita mendengar lirik yang menyentuh atau melodi yang sendu, otak kita secara otomatis mengenali emosi di dalam lagu itu. Hebatnya, otak kita punya kemampuan unik untuk mencocokkan emosi dari lagu dengan apa yang kita rasakan. Hasilnya, lagu sedih sering kali terasa seperti “teman” yang memahami apa yang kita alami.

Alih-alih membuat suasana hati semakin buruk, lagu-lagu ini justru memberikan ruang bagi kita untuk jujur pada diri sendiri. Dalam momen itu, kita merasa *valid*—bahwa nggak apa-apa kok untuk merasa sedih.

## Lirik Relatable dan Proses Penyembuhan Emosi

Lirik lagu sedih sering kali terasa sangat dekat dengan pengalaman hidup kita. Entah itu soal patah hati, kehilangan, atau perasaan kesepian, ada sesuatu dalam lirik-lirik itu yang membuat kita merasa dimengerti.

Misalnya, coba bayangkan lagi momen ketika kamu mendengar lagu

yang “pas banget” sama suasana hati. Rasanya seperti si penyanyi benar-benar menceritakan kisahmu, kan? Ini bukan kebetulan. Lirik yang relatable bisa membantu kita memproses emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Dalam psikologi, proses ini dikenal sebagai *catharsis*—pelepasan emosi yang terpendam. Ketika kita mendengarkan lagu sedih, kita sebenarnya sedang “mengizinkan” diri kita untuk merasakan kesedihan tanpa rasa bersalah. Lagu-lagu ini menjadi medium untuk menyembuhkan luka emosional dengan cara yang sehat.



*Sad Music Comfort*

## **Efek Catharsis: Menyalurkan Emosi Lewat Musik**

Kadang, kita merasa bingung atau kewalahan dengan emosi yang muncul. Di sinilah musik berperan sebagai terapi. Mendengarkan lagu sedih adalah cara aman untuk menyalurkan emosi tanpa harus berkonfrontasi langsung dengan sumber masalah.

Lagu sedih seperti zona nyaman di mana kita bisa menangis, merenung, dan akhirnya berdamai dengan perasaan kita sendiri. Ini juga menjelaskan kenapa banyak orang merasa lebih lega setelah menangis sambil mendengarkan lagu mellow.

Lebih dari itu, lagu sedih membantu kita memahami bahwa kesedihan adalah bagian alami dari hidup. Musik memberikan ruang untuk menerima perasaan ini tanpa perlu merasa malu atau lemah.

## **Kenapa Lagu Sedih Justru Memberikan**

# Kenyamanan?



## *Sad Music Comfort*

Salah satu alasan utama kenapa lagu sedih terasa nyaman adalah karena mereka membuat kita merasa tidak sendirian. Ketika kita mendengar lagu yang berbicara tentang pengalaman yang sama, kita merasa terhubung dengan si pencipta lagu, bahkan dengan sesama pendengar lainnya.

Musik juga memberikan rasa kontrol. Saat kita memilih lagu sedih untuk didengarkan, kita sebenarnya sedang “mengatur” cara kita menghadapi emosi. Ini berbeda dengan situasi di mana emosi datang secara tiba-tiba dan terasa overwhelming.

Selain itu, lagu sedih biasanya memiliki melodi yang lembut dan menenangkan. Ini membantu menurunkan kadar stres dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Jadi, walaupun liriknya sedih, musiknya sendiri punya kekuatan untuk menenangkan hati.

## Musik sebagai Terapi Emosional

Pada akhirnya, *Sad Music Comfort* ini bukan cuma soal galau atau drama, tapi tentang bagaimana musik bisa menjadi teman dalam perjalanan emosional kita. Jadi, kalau kamu lagi sedih, nggak ada salahnya kok buka playlist mellow dan biarkan musiknya “memeluk” hatimu.

Kesedihan adalah emosi yang wajar, dan mendengarkan lagu sedih adalah cara sehat untuk menghadapinya. Yang penting, jangan lupa bangkit kembali setelah membiarkan dirimu merasa.

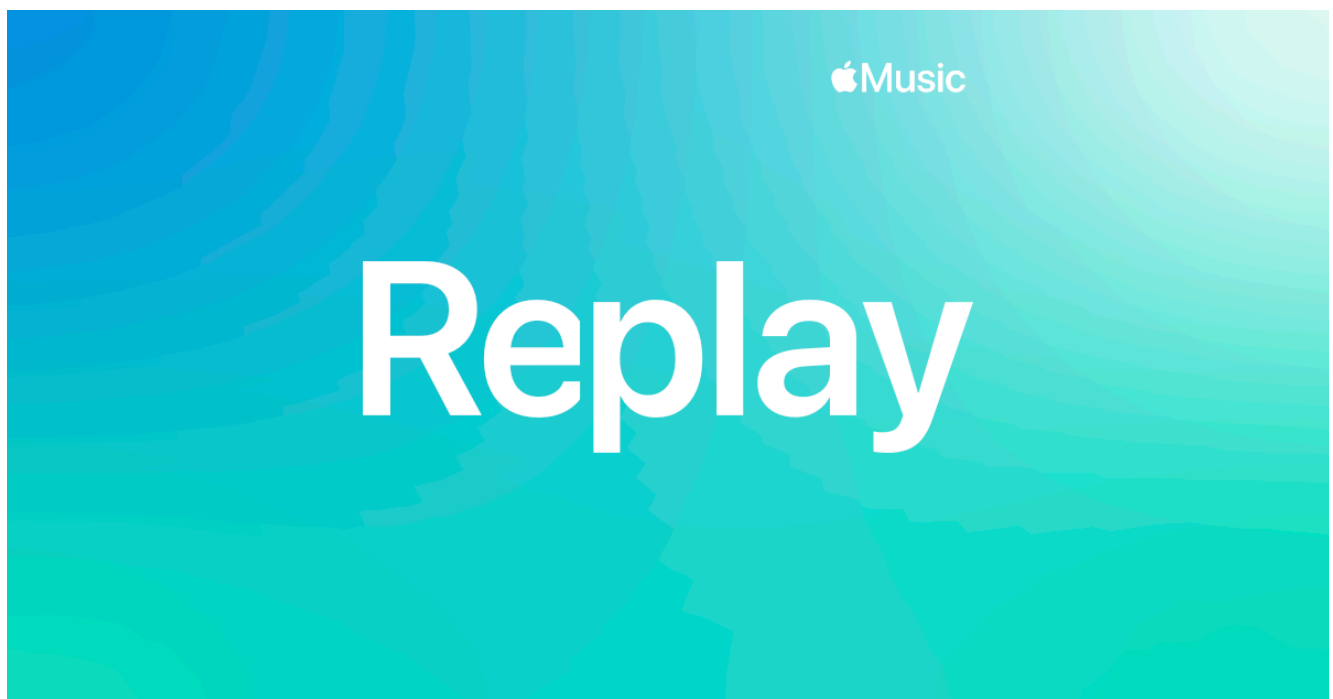
Nah, gimana? Udah siap update playlist galau favoritmu? Yuk, share pengalamanmu mendengarkan lagu sedih di kolom komentar! Siapa tahu, lagu favoritmu juga bisa jadi penyembuh untuk orang lain. ☺☺

---

# Bikin Apple Music Replay 2024: Cara Gampang Lihat Tren Musik dan Share di Medsos!

Category: LifeStyle

16 Januari 2025



**Prolite – Bikin Apple Music Replay 2024: Cara Gampang Lihat Tren Musik dan Share di Medsos!**

Halo, para pecinta musik! Udah masuk penghujung tahun nih, saatnya ngecek **Apple Music Replay 2024**. Buat yang belum tahu, fitur ini semacam wrap-up tahunan yang kasih kita statistik keren tentang kebiasaan mendengarkan musik selama setahun penuh.

Tapi nggak cuma itu, kamu juga bisa langsung **pamer playlist atau tangga lagu** ke media sosial biar makin hits. Nah, penasaran gimana cara bikin **Apple Music Replay 2024**? Yuk, langsung aja kita bahas step by step-nya, plus apa aja isi

kerennya!

# Apa itu Apple Music Replay 2024?



Bayangin kalau kamu punya personal recap semua aktivitas musik selama setahun, lengkap dengan:

- **Lagu-lagu yang paling sering diputar.**
- **Artis favorit sepanjang masa.**
- **Genre musik yang bikin kamu auto goyang atau galau.**

Apple Music Replay 2024 ini kayak **playlist pribadi tapi plus-plus**. Ada statistik mendalam yang bikin kamu sadar, “Wah, ternyata aku penggemar berat Taylor Swift!” Atau, “Kok aku jadi sering dengerin lo-fi buat belajar ya?”

Kabar serunya, **Apple Music Replay 2024** diluncurkan nggak lama setelah YouTube Music ngerilis Recap mereka. Jadi, siapa cepat dia pamer duluan di Instagram atau Twitter!

## Cara Membuat Apple Music Replay 2024: Super Gampang!

Oke, langsung aja kita bahas langkah-langkahnya. Jangan skip biar nggak bingung, ya!

### 1. Kunjungi Situs Web Apple Music Replay

- Replay ini **berbasis web**, jadi kamu harus buka situsnya lewat browser. Klik di sini buat langsung ke halaman Replay.

### 2. Masuk dengan Akun Apple Music

- Login pake akun Apple yang kamu pakai buat langganan Apple Music. Setelah itu, Replay bakal otomatis nge-track data pendengaran kamu sepanjang

tahun.

### 3. Lihat Highlight Reel Kamu

- Kamu bakal disuguhin kartu animasi kece yang menampilkan:
  - **Artis favorit** kamu sepanjang 2024.
  - **Lagu yang paling sering di-replay.**
  - **Album yang jadi teman setia kamu.**
- Serunya, setiap kartu ditemenin musik latar, jadi nambah vibes nostalgia.

### 4. Bagikan ke Media Sosial

- Udah bangga sama statistik kamu? Jangan lupa share ke Instagram Story, Twitter, atau platform favorit lainnya. Siapa tahu ada mutual yang punya selera musik sama!

## Fitur Seru di Apple Music Replay 2024



Bukan cuma recap biasa, Replay 2024 punya **fitur-fitur baru** yang bikin pengalaman ini makin personal. Yuk, simak:

- **Highlight Reel Animasi:** Menampilkan artis, lagu, album, dan genre teratas kamu dalam bentuk animasi yang estetik.
- **Sebutan “Penggemar Berat”:** Kalau kamu masuk top 1% pendengar artis tertentu, bakal ada badge keren yang muncul. Bangga banget kan bisa jadi Swiftie atau ARMY sejati?
- **Pencapaian Mendengarkan Musik:** Replay bakal kasih tanda waktu penting, misalnya kapan kamu dengerin lagu ke-1000 di tahun ini.
- **Perbandingan Tahun ke Tahun:** Replay juga kasih insight gimana selera musik kamu berubah dari 2023 ke 2024. Jadi tahu deh, apakah kamu makin edgy atau mellow.
- **Stasiun Radio dan Playlist Favorit:** Selain lagu, kamu

juga bisa liat stasiun radio yang sering diputar dan playlist andalan kamu.

## Kenapa Harus Cek Apple Music Replay 2024?

Nggak cuma buat seru-seruan, Apple Music Replay ini juga punya beberapa manfaat:

- **Nostalgia:** Bisa inget momen-momen spesial lewat lagu favorit sepanjang tahun.
- **Self-discovery:** Selera musik ternyata bisa menggambarkan mood atau perubahan hidup kamu.
- **Eksis di Medsos:** Fitur share-nya bikin gampang pamer statistik yang bikin iri teman-temanmu.

## Spotify vs Apple Music Replay: Mana yang Lebih Keren?

Mungkin kamu bertanya-tanya, “Bedanya sama Spotify Wrapped apa?” Nah, ini dia:

- **Apple Music Replay** berbasis web, jadi kamu perlu akses browser buat lihat recap-nya.
- **Spotify Wrapped** hadir langsung di aplikasi, lebih seamless buat sebagian orang.
- Meski begitu, Apple Music Replay menawarkan statistik yang lebih mendetail, kayak pencapaian dan perbandingan tahun ke tahun.

Jadi, buat pengguna Apple Music, Replay jelas jadi cara asyik buat refleksi musik sepanjang tahun.

## Bagikan Tren Musik Kamu Sekarang!



Nggak ada alasan buat nggak cek **Apple Music Replay 2024**. Selain gampang dibuat, fitur ini bikin pengalaman mendengarkan musik kamu jadi lebih personal dan seru. Plus, siapa sih yang nggak mau ngeksis di medsos sambil nunjukin artis favoritnya?

Coba deh bikin Replay kamu sekarang juga, dan jangan lupa mention artis favoritmu di medsos. Siapa tahu, tahun depan kamu makin rajin eksplor musik baru!

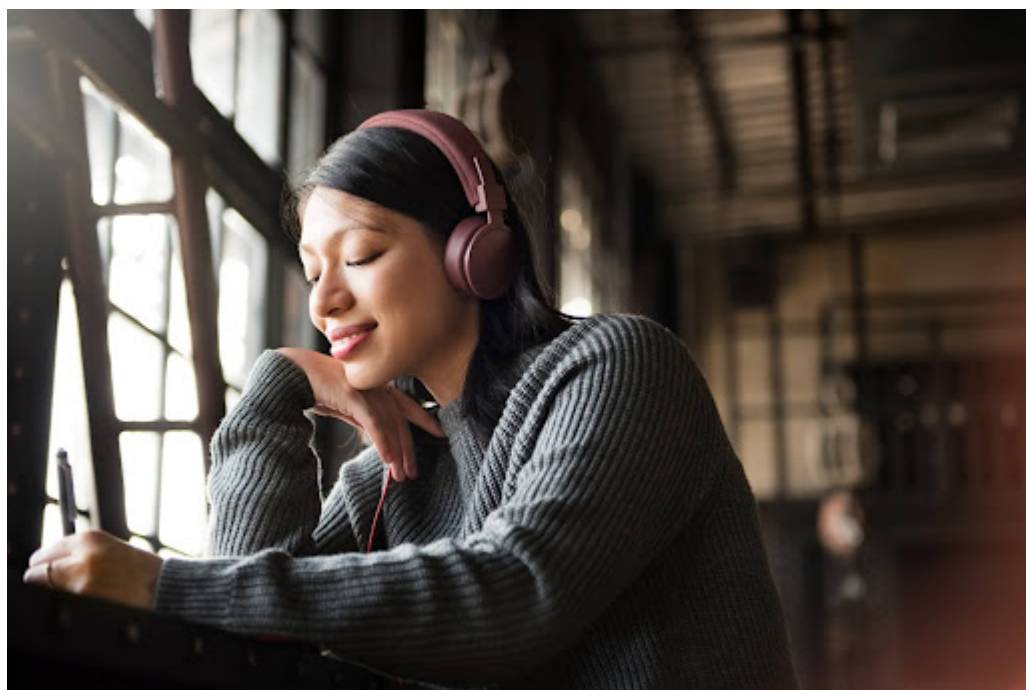
*So, tunggu apa lagi? Replay udah nunggu kamu buat nostalgia.* □

---

## 8 Rekomendasi Lagu Tanah Air yang Cocok untuk Healing Saat Sedang Lelah

Category: LifeStyle

16 Januari 2025



**Prolite** – Dalam artikel ini, kita akan mengeksplorasi delapan rekomendasi lagu Tanah Air yang tidak hanya indah secara

musikal tetapi juga cocok untuk proses penyembuhan atau “healing”.

Ketika sedang lelah, terkadang kita membutuhkan waktu untuk beristirahat dan melupakan segala hal yang membuat kita stres.

Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mendengarkan musik. Musik dapat membantu kita untuk relaksasi, melepas penat, dan bahkan bisa menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi tantangan.

Melalui melodi yang meresap dan lirik yang mendalam, lagu-lagu ini menjadi sahabat yang sempurna untuk meredakan beban dan menciptakan momen ketenangan.



*Ilustrasi mendengarkan musik –*

## **8 Rekomendasi Lagu Tanah Air yang Cocok untuk Healing**

### **1. Rehat – Kunto Aji**

Lagu ini menceritakan tentang pentingnya untuk mengambil waktu untuk beristirahat dan menenangkan pikiran. Liriknya yang sederhana namun bermakna dapat membuat kita merasa terharu dan diingatkan untuk tidak memaksakan diri.

### **2. Diri – Tulus**

Lagu ini bercerita tentang pentingnya untuk menerima diri apa adanya, termasuk dengan segala kekurangannya. Liriknya yang penuh makna dapat membuat kita merasa lebih percaya diri dan mencintai diri sendiri.

### **3. Untuk Hati yang Terluka – Isyana Sarasvati**

Lagu ini cocok untuk didengarkan saat kita sedang merasakan sakit hati atau patah hati. Lirikanya yang penuh penghayatan dapat membuat kita merasa terhibur dan termotivasi untuk bangkit dari keterpurukan.

### **4. Takut – Idgitaf**

Lagu ini menceritakan tentang rasa takut yang sering kali kita alami dalam kehidupan. Lirikanya yang jujur dan apa adanya dapat membuat kita merasa tidak sendirian dan lebih berani untuk menghadapi ketakutan kita.

### **5. Tenang – Yura Yunita**

Lagu ini cocok untuk didengarkan saat kita sedang merasa stres atau cemas. Lirikanya yang menenangkan dapat membuat kita merasa lebih rileks dan tenang.

### **6. Kukira Kau Rumah – Amigdala**

Lagu tanah air ini bercerita tentang harapan seseorang untuk menemukan tempat yang nyaman dan aman. Lirikanya yang puitis, serta alunan musiknya yang lembut, membuat lagu ini cocok untuk didengarkan saat sedang merasa lelah dan butuh untuk menemukan tempat yang nyaman untuk beristirahat.

### **7. Tutar Batin – Yura Yunita**

Lagu ini bercerita tentang pentingnya untuk mendengarkan suara hati kita sendiri. Lirikanya yang inspiratif dapat membuat kita merasa lebih yakin dengan diri sendiri dan berani untuk mengejar impian kita.

## 8. Ya Sudahlah – Bondan & Fade 2 Black

Lagu ‘klasik’ ini bercerita tentang penerimaan terhadap suatu keadaan. Lirikanya yang sederhana dan mudah diingat, serta alunan musiknya yang ceria, membuat lagu ini cocok untuk didengarkan saat sedang merasa lelah dan butuh untuk berdamai dengan keadaan.



*Ilustrasi menikmati waktu sendirian dengan mendengarkan musik – Freepik*

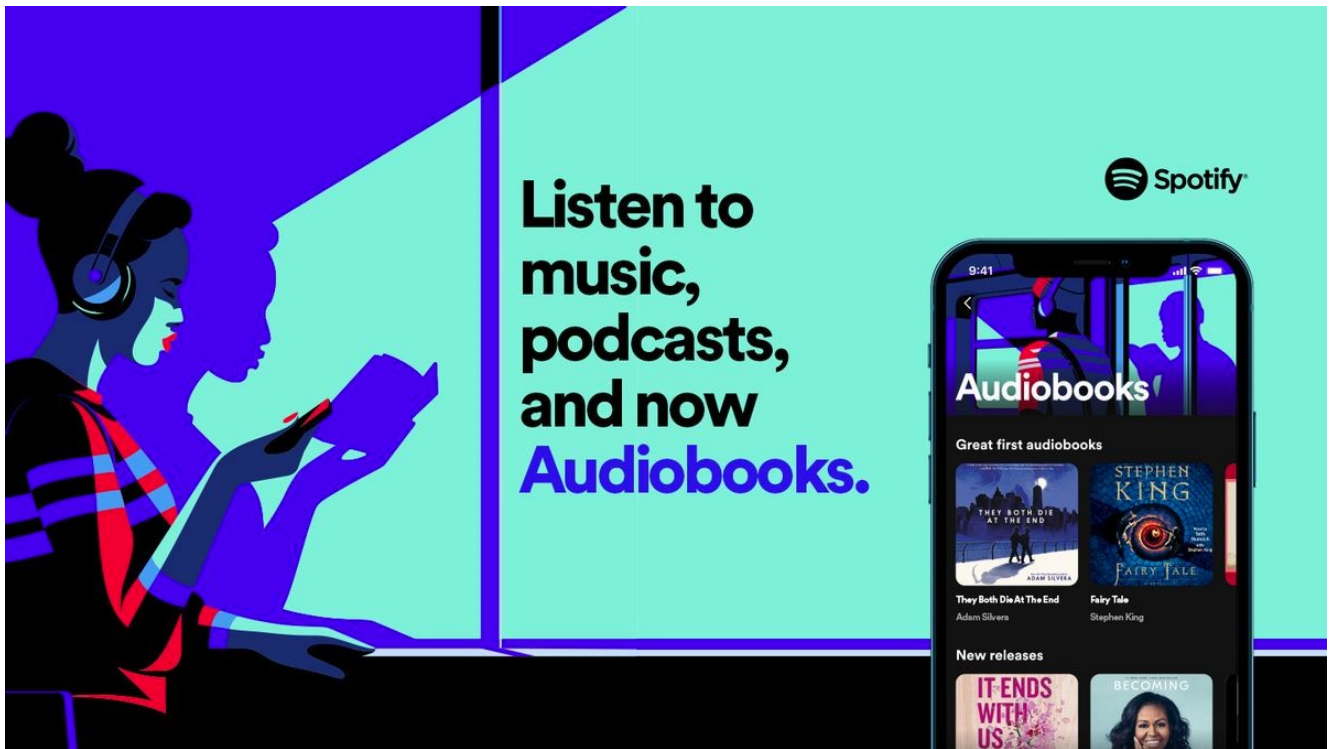
Selain lagu-lagu di atas, masih banyak lagi lagu tanah air lainnya yang cocok untuk didengarkan saat sedang lelah. Pilihlah lagu yang sesuai dengan selera dan suasana hatimu.

Semoga rekomendasi lagu tanah air di atas dapat membantu kamu untuk melepas penat dan beristirahat dengan lebih nyaman. ☐

---

**Spotify Tawarkan Uji Coba  
Audiobook Gratis bagi  
Pelanggan Berbayar**

Category: Bisnis  
16 Januari 2025



**Prolite** – Spotify, layanan streaming musik dan podcast, berencana untuk menawarkan uji coba audiobook gratis bagi pelanggan berbayarnya dalam beberapa bulan mendatang.

Uji coba ini merupakan bagian dari upaya Spotify untuk menjadi penyedia audiobook yang terkemuka.

Dilansir dari The Wall Street Journal, dalam program uji coba ini, pelanggan Spotify akan dapat mendengarkan hingga 20 jam audiobook per bulan tanpa biaya tambahan.

## Audiobook dan Keuntungannya



*Cr. Spotifysolution*

Audiobook sendiri adalah bentuk media yang mendistribusikan konten buku atau teks tertulis dalam bentuk audio.

Ini berarti buku-buku atau teks tertulis dibacakan dan direkam dalam format audio sehingga pendengar dapat mendengarkan narasi atau pembacaan teks tersebut.

Audiobook biasanya tersedia dalam berbagai genre, seperti

fiksi, non-fiksi, biografi, sastra klasik, dan banyak lagi.

Audiobook dapat digunakan oleh mereka yang ingin menikmati buku tanpa harus membacanya secara fisik.

Mereka sangat populer di antara orang-orang yang memiliki mobilitas tinggi, seperti mereka yang melakukan perjalanan jauh atau ingin mendengarkan buku sambil melakukan aktivitas lain, seperti berkendara, berolahraga, atau bekerja.

### **Beberapa keuntungan dari audiobook meliputi:**

1. Aksesibilitas: Mereka memungkinkan orang dengan masalah penglihatan atau kesulitan membaca untuk menikmati buku.
2. Kemudahan: Pendengar dapat menikmati buku tanpa harus membawanya atau membacanya secara fisik.
3. Mobilitas: Audiobook memungkinkan pendengar untuk mendengarkan buku saat mereka dalam perjalanan atau melakukan aktivitas lainnya.
4. Beragamnya Pilihan: Terdapat berbagai pilihan buku dan genre yang dapat dipilih oleh pendengar.
5. Penampilan Narator: Dalam beberapa audiobook, narator dapat memberikan penampilan yang mendalam dan memikat, menambah dimensi tambahan ke pengalaman mendengarkan.

## **Spotify Telah Tunjukkan Minat Kuat untuk Memperluas Layanan Ke Bisnis Audiobook**



*Cr. Spotify*

Spotify bekerja sama dengan beberapa penerbit besar di Amerika Serikat untuk menyediakan audiobook-audiobook berkualitas tinggi untuk program ini.

Uji coba ini akan diluncurkan secara bertahap di negara-negara

berbahasa Inggris, termasuk Amerika Serikat, Kanada, Australia, dan Inggris.

Spotify berharap uji coba ini akan membantunya mengukur minat pelanggan pada audiobook dan memperluas basis penggunaanya.

Akuisisi distributor audiobook global Findaway pada akhir tahun 2021 adalah langkah awal yang signifikan dalam upaya ini.

Dengan mengakuisisi Findaway, mereka memperoleh akses ke katalog besar audiobook dan teknologi distribusi yang kuat.

Selain itu, kesepakatan dengan layanan streaming audiobook Storytel juga menunjukkan upaya untuk memperluas penawaran audiobook mereka.

Kolaborasi ini bisa memberikan pengguna akses lebih luas ke berbagai audiobook yang tersedia di Storytel.

Spotify berharap uji coba audiobook gratis ini akan membantunya bersaing dengan Audible, platform audiobook terkemuka milik Amazon.

---

# **Pop-up Bunnyland di Jakarta : Explore Dunia NewJeans Bersama Spotify!**

Category: Seleb  
16 Januari 2025



**JAKARTA, Prolite** – Spotify, platform streaming musik terbesar di dunia, lagi kolaborasi bikin “Bunnyland” sama girl grup rookie asal Korsel yang keren abis, siapa lagi kalau bukan NewJeans!

Spotify udah ngeluarin instalasi keren banget yang namanya Pop-Up Bunnyland di Lotte Alley, Lotte Shopping Avenue Lower Ground, Jakarta Selatan mulai tanggal 28 Juli sampai 6 Agustus 2023. Ini di buka mulai pukul 10 pagi hingga 10 malam setiap harinya.

Ada banyak aktivitas seru di Jakarta yang udah disiapkan bareng NewJeans, nih. Bunnyland sendiri muncul buat merayakan EP kedua NewJeans berjudul ‘Get Up’. Keren banget gak sih?

Dari dulu, sejak NewJeans debut di bulan Juli tahun lalu, girl group keren yang anggotanya Minji, Hanni, Danielle, Hanni, dan Haerin ini beneran bikin gempar dan berhasil curi hati Bunnies (fans NewJeans) dari segala penjuru bumi, loh!

Spotify ngomong gini nih pada Jumat kemarin, “Pop-up bertema liburan selama 10 hari ini emang dirancang khusus buat bawa para penggemar NewJeans masuk ke dunia impian mereka.” Seru banget, ya!



Cr. Dok. Bunnyland

Spotify juga pasang Spotibunini raksasa di beberapa tempat di Jakarta, nih. Spotibunini ini beneran eye-catching banget, dengan kelinci NewJeans yang menggemaskan abis pake headphone Spotify.

Nah, karakter Spotibunini ini lahir dari gabungan dua karakter yang lagi digemari banget, yaitu minini dari IPX dan TOKKI dari NewJeans. Karakter baru ini dikasih nama bunini dan buat kampanyenya bareng Spotify, Spotibunini dijulukin Spot Mini.

## **Hari Pertama Bunnyland Disambut Dengan Antusias Penggemar**



Cr. K-popchart

Pada saat *opening* di hari Jumat kemarin (28/07/2023), para penggemar NewJeans udah pada antusias antri buat merasakan *pop-up* Bunnyland dan dukung idola mereka.

Di sana, ada *Bunny Beach* yang terinspirasi dari konsep album terbaru mereka, lalu ada *Gaming Room* yang keren abis dengan suasana retro dan permainan *arcade Spotibunini*.

Gak ketinggalan juga *Playlist Station*-nya yang asik buat nemenin waktu santai sambil dengerin musik dari NewJeans.

Nih, ada cerita menarik dari salah satu penggemar bernama Nanda berumur 27 tahun. Nanda bahkan udah antri sejak pagi,

lho, biar bisa dapetin pengalaman seru ini dan dukung idola kesayangannya.



*Putri*

*“Ini seru banget, lucu-lucu juga buat foto-foto. Jangan lupa dengerin lagu-lagu baru dari NewJeans, ya,”* ujar Nanda penuh semangat.

Selain seru-seruan di pop-up Bunnyland, ada juga *merchandise* spesial dari Spotify dan NewJeans yang eksklusif banget, lho!

Kalian bisa tuker *merchandise* ini selama acara berlangsung, tapi ya, harus cepetan karena stoknya terbatas. Ada syarat dan ketentuan yang berlaku untuk penukaran *merchandise* ini, jadi pastiin buat baca dan patuhin ya!

Jangan sampe kelewatan, guys! Yuk, cepetan dateng dan rasain pengalaman seru ini bareng NewJeans di Bunnyland! Bakal ada banyak keseruan yang gak boleh dilewatkan, jadi pastiin buat merapat dan nikmatin momen kece ini bersama idola kita! *Let's go Bunnies, Bunnyland awaits!* ☐☐

---

## 5 Podcast Horor Buat Nemenin Malam Jumatmu, Dijamin Merinding Abis!

Category: LifeStyle  
16 Januari 2025



**Prolite** – Malam Jumat udah tiba nih, guys! Buat kamu si pencinta horror, gak ada yang lebih oke daripada dengerin *podcast* horror di Spotify buat nemenin malam Jumat kamu biar makin *creepy*!

Kali ini kita bakal bahas 5 *podcast* horror di Spotify yang *recommended* banget buat bikin bulu kuduk kamu merinding malam ini. *Podcast* horror ini juga cocok banget kok buat nemenin kamu yang lagi nugas sendirian di rumah, di kantor ataupun lagi di perjalanan biar gak sepi-sepi amat. Yah paling ditemenin sama ... ☹ itu deh pokoknya hehe! Penasaran? Kalau gitu *let's get to the list!*

## 5 Podcast Horror yang Siap Nemenin Kamu Malam Ini

### 1. Podcast Malam Kliwon

Nama “Malam Kliwon” itu sendiri udah bikin bulu kuduk merinding, kan? Nah, *Podcast* Malam Kliwon emang awalnya cuma tayang pas malam Jumat Kliwon aja, tapi sekarang udah bisa kamu nikmatin setiap malam Jumat.

Dipandu oleh dua *host* kece, Bimo Kusumo dan Ramadhanu alias Dhanu. *Podcast* horror ini emang punya durasi yang cukup lama.

Kamu bisa dengerin mereka ceritain kisah-kisah horor berdasarkan pengalaman nyata orang-orang.

Nah, yang bikin *podcast* ini beda dari yang lain, Bimo dan Dhanu suka ngelempar humor di tengah-tengah cerita seremnya. Jadi, ketika cerita lagi serius-seriusnya, tiba-tiba ada guyonan yang bikin suasana jadi ngakak. Seru banget, kan?

Dengan campuran antara cerita seram dan humor, Podcast Malam Kliwon ini bisa bikin kamu merinding dan ketawa dalam satu waktu. Bayangin aja, kamu dengerin cerita serem yang bikin bulu kuduk merinding, tapi tiba-tiba ada lelucon lucu yang bikin suasana jadi lebih ringan. Jadi, nggak bakal bikin kamu bosan deh!

## 2. Podcastery Jurnalrisa

Nah kalau kamu penggemar Risa Saraswati atau yang akrab dipanggil Teh Risa, kamu wajib banget dengerin Podcastery Jurnalrisa. Teh Risa udah terkenal banget sama karya kerennya lewat musik dan buku, apalagi kisah-kisah seremnya di *youtube* Jurnalrisa, dan sekarang dia juga bikin *podcast* horor yang nggak kalah seru!

Podcastery Jurnalrisa ini isinya cerita-cerita horor yang bikin bulu kuduk merinding. Risa bakal ceritain pengalaman-pengalaman mistis yang dia dapet dari teman-teman, penggemar, atau bahkan dari dirinya sendiri. Dia ceritain dengan gaya bicara yang asik banget, jadi kamu nggak bakal bosan dengerinnya.

Uniknya, *podcast* ini juga sering ngajakin tamu-tamu seru, seperti paranormal, penulis cerita horor, atau bahkan orang-orang yang punya pengalaman mistis. Mereka semua sharing pengalaman dan diskusiin tentang hal-hal yang berhubungan dengan dunia horor. Jadi, selain dengerin cerita serem, kamu juga bisa dapetin pengetahuan baru tentang dunia mistis.

### 3. Podcast Lewat Tengah Malam

*Podcast* horor ini dibawain sama Willy Ardan, yang juga pencipta *podcast* ini. Nah, *podcast* horor ini bakal tayang setiap Selasa dan Sabtu, jadi kamu punya jadwal pasti buat dengerin cerita-cerita serem yang mereka bawain. Untuk malam ini kamu bisa *scroll* cerita-ceritanya kak Willy yang udah dia *upload* sebelumnya dan yang pasti bikin merinding semua.

Di *podcast* ini, pendengar juga bisa ikut berpartisipasi dengan mengirimkan cerita horor mereka melalui email Lewat Tengah Malam. Jadi, cerita serem dari pendengar lain juga akan dibacain dan dibahas di *podcast* ini. Bener-bener bikin suasana seru dan interaktif, kan?

### 4. Do You See What I See

*Podcast* ini isinya cerita-cerita misteri yang dialami sama pendengarnya sendiri. Ceritanya mereka kirim dalam bentuk audio, jadi setiap cerita punya nuansa yang berbeda-beda. Asik kan?

Nah, pendengar juga bisa ikutan berpartisipasi dengan mengirimkan cerita horor mereka ke @ lewat rekaman suara. Nantinya, cerita-cerita yang dikirim akan dikurasi sama Mizter Popo, alias Rizky Adi Nugroho. Dia yang bakal bawain dan bahas cerita-cerita horor dari pendengar.

Jadi, kalau kamu punya pengalaman misteri yang pengen kamu bagi, kamu bisa ikutan, *guys*! Rekam ceritamu dan kirim ke @. Siapa tau ceritamu bakal dibawain sama Mizter Popo di *podcast* ini.

### 5. NMS Ardan Radio

Yang terakhir dan gak kalah keren *creepy*-nya, ada NightMareSide Ardhan Radio. Ardhan Radio udah terkenal banget sama cerita-cerita horornya dari jaman dulu. Dan sekarang kamu

bisa nikmatin cerita-cerita ardhana tanpa kelewatan sedikitpun di Spotify.

*Podcast* ini bakalan certain kisah-kisah *based on true story* dari para pendengar, ngangkat cerita tentang urban legend dan tempat-tempat angker di Bandung dan sekitarnya. Yang bikin gak kalah serunya ialah, ini diceritain langsung tiap malem Jumat sama Dimasta dan temen-temennya. Kalau kamu sendiri yang pengen bagiin pengalaman atau cerita mistis kamu, langsung aja kirim ke email nms@.

Nah itu dia *podcast* horor yang siap nemenin kamu di malam Jumat ini. *So*, tunggu apa lagi? Ambil *earphone* kamu atau nyalain *speaker*, dan buka Spotify kamu.

Jangan lupa siapin jantung yang kuat dan jangan lupa matiin lampu, karena kamu akan dibawa ke dalam kisah-kisah horor yang bikin jantung berdegup kencang.

Bersiaplah untuk malam Jumat yang penuh misteri dan sensasi horor yang bikin kamu susah tidur! Selamat menikmati dan jangan lupa tidur dengan lampu nyala setelah dengerin, ya! Hahaha!☐☐

---

# Mengenal Alpha Waves dan Alpha Song: Kekuatan Tersembunyi dalam Dirimu

Category: LifeStyle  
16 Januari 2025



**Prolite** – Gimana sih caranya biar otak kita bisa jadi keren abis? Nah, salah satu rahasianya adalah karena *Alpha Waves* (Gelombang Alpha) yang ada di otak kita.

Jadi, kalau di bayangin *alpha waves* itu kayak ada orkestra kecil di dalam otak, seakan-akan nyetel lagu yang bikin kita jadi rileks dan tenang.

Dan tau gak? Ada juga yang namanya *Alpha Song*, alias lagu penguat *Alpha Waves*! Jadi, kalo kita dengerin musik ini, otak kita bakal lebih aktif dalam bikin gelombang *Alpha*. Asyik, kan?

Gak cuma bikin hati jadi adem, *Alpha Waves* dan *Alpha Song* punya manfaat lain lho. Nah, mari kita bahas lebih lanjut untuk bikin hidup jadi lebih *chill* dan makin asyik!

## Apa itu Alpha Waves?



Gelombang *Alpha* itu adalah salah satu jenis gelombang otak yang tercipta di dalam kepala kita. Maksudnya, gelombang ini tuh diproduksi sama otak kita. Nah, gelombang ini itu punya frekuensi yang cenderung lebih pelan, sekitar 8-12 Hz (*Hertz*). Jadi, kalo kita bayangin, kayak lambat-lambat gitu.

Biasanya, gelombang Alpha ini muncul pas kita lagi santai atau tenang, kayak lagi rebahan, duduk diam, atau pas lagi tidur. Nah, kalo misalnya kita lagi mumet, stres, atau sibuk banget, gelombang ini jadi kurang aktif.

## Apa Itu Alpha Song?



Nah, kalau “Alpha Song” itu istilah yang bukan bener-bener nama resminya ya, tapi lebih kayak julukan aja. Jadi, beberapa orang bilang, kalo kita dengerin musik-musik tertentu, itu bisa bantu kita menciptakan gelombang Alpha di otak kita. Artinya, musik-musik ini bener-bener bikin kepala kita jadi rileks.

Musik-musik yang disebut “Alpha Song” ini biasanya punya irama yang pelan, nadanya yang lembut, dan enggak banyak suara keras yang bikin galau. Makanya, kalo kita dengerin musik kayak gitu, kita bisa merasa lebih damai dan tenang.

## Fungsi dan Manfaatnya

Sekarang, kita bahas nih, fungsi dan manfaat dari gelombang Alpha dan musik-musik yang bikin gelombang Alpha ini.

### 1. Mengurangi Stres

Pertama-tama, gelombang Alpha dan Alpha Song ini bisa bantu mengurangi stress. Kalo lagi banyak pikiran atau masalah, dengerin musik yang bikin gelombang Alpha ini bisa bantu meredakan pikiran dan membuat hati jadi lebih adem.

### 2. Meningkatkan Kreativitas

Selain itu, gelombang Alpha juga berperan dalam meningkatkan kreativitas kita. Kalo lagi kreatif, otak kita cenderung lebih

banyak memproduksi gelombang Alpha ini. Nah, kalo kita sengaja dengerin musik Alpha Song saat lagi ngebuat sesuatu, bisa bantu ngebuka pikiran dan memunculkan ide-ide kreatif!

### **3. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi**

Gelombang Alpha juga berhubungan dengan fokus dan konsentrasi. Kalo gelombang ini aktif, kita lebih mampu fokus dalam mengerjakan sesuatu. Nah, dengan mendengarkan musik yang membangkitkan gelombang Alpha, kita bisa bantu meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi kita.

### **4. Meningkatkan Kualitas Tidur**

Kalo teman-teman susah tidur atau sering bangun tidur dalam keadaan capek, dengerin musik Alpha Song bisa jadi solusinya. Musik yang bikin gelombang Alpha aktif bisa membantu merilekskan pikiran dan tubuh, sehingga tidur jadi lebih nyenyak dan pulas.

### **5. Mengatasi Kecemasan**

Buat yang sering cemas atau gelisah, gelombang Alpha dan musik-musiknya juga bisa membantu mengurangi rasa cemas dan gelisah. Musik yang menenangkan ini bisa membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan perasaan lebih positif.

## **Rekomendasi Alpha Song**

Nah, kalau udah tau fungsi dan manfaatnya, ada beberapa rekomendasi alpha song buat kamu, nih! Langsung cek aja di bawah ini, ya!

Oke guys, itu dia beberapa rekomendasi alpha song yang harus kamu coba. Jadi intinya, gelombang Alpha dan Alpha Song adalah

sesuatu yang bisa kita manfaatkan untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kreativitas, fokus, konsentrasi, dan kualitas tidur, serta mengurangi stres dan kecemasan.

Jadi, jangan ragu lagi deh buat coba dengerin musik-musik yang bikin hati dan pikiran jadi lebih tenang. Semoga informasi ini bermanfaat dan kita bisa jadi lebih baik dengan menggunakan kekuatan gelombang Alpha dalam diri kita! Selamat mencoba, ya, guys! ☺☺☺