

Musik yang Membuat Anda Bersemangat

<http://nationalgeographic.grid.id>: Senin, 9 November 2015 | 13:00 WIB , 1 hal



Ada kekuatan dibalik musik. Sebab, musik dapat membuat hari seseorang menjadi lebih indah.

Hal tersebut ditegaskan oleh penelitian yang dilakukan Spotify bersama psikologis musik, David M Greenberg. Keduanya menentukan kriteria musik yang dapat membuat seseorang dapat bangun pagi dengan lebih bersemangat. Berikut kriterianya:

1. Nada tertentu

Lagu dengan awalan yang terlalu kuat justru tak membantu Anda bangun tidur. Justru, lagu yang beberapa detik memiliki nada lembut di awal, lalu bernada kencang akan membantu seseorang bangun secara bertahap

2. Lirik positif

Usai terbangun dari tidur, seseorang perlu mendengar lirik lagu yang positif untuk memulai hari dengan baik. Hindari lirik lagu negatif seperti berisikan kalimat marah atau galau. Lirik musik positif akan mempengaruhi perbuatan seseorang.

3. Tempo yang kuat

Bukan hanya lirik, elemen gelombang suara ternyata penting bagi musik di pagi hari. Elemen ini umumnya diciptakan lewat nada dari alat musik bass dan drum. Tempo per-menit yang dianjurkan berada di angka 100-130. Angka tersebut akan membuat suasana hati seseorang merasa lebih baik dan tubuh lebih segar.

Terakhir, daftar lagu yang dapat membuat saat bangun di pagi hari menjadi lebih baik adalah *Viva La Vida* dari Coldplay, *Wake Me Up* dari Avicii, *Elevate* dari St. Lucia, *Confident* dari Demi Lovato, dan sebagainya.

Penulis :

Editor : [Julie Erikania](#)