

## Terapi Muzik Menghindar Stres

Oleh: Ameeratunnajwa Afiqah Ajemeek

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Disiarkan pada 2 Jun 2021*

Manusia dan stres sememangnya tidak dapat dipisahkan. Kebiasaannya, stres berlaku disebabkan oleh masalah yang timbul dalam kehidupan seharian seperti masalah keluarga, kewangan, rakan sebaya dan sebagainya.

Stres mungkin membawa kebaikan bagi sesetengah orang tetapi ia boleh menjadi punca kesedihan dan kemurungan dalam kehidupan individu-individu yang lain.



Gambar hiasan

Cara setiap individu menangani dan bertindak balas terhadap tekanan yang dihadapi memberi perbezaan yang besar terhadap kesejahteraan dirinya secara keseluruhan.

Terdapat banyak kaedah dan cara yang disarankan untuk menangani masalah stres. Namun, tidak ramai yang mengetahui bahawa muzik mampu memberikan impak yang besar untuk menghilangkan stres.

Berdasarkan kajian yang diterbitkan dalam *World Journal of Psychiatry*, terapi muzik menunjukkan kesan yang positif dalam mengurangkan kemurungan dan kebimbangan pada pesakit yang mengalami keadaan neurologi seperti demensia, strok, dan penyakit Parkinson.

Maknanya, ia adalah sangat selamat untuk digunakan sebagai salah satu inisiatif bagi merawat penyakit-penyakit tersebut.

Selain itu, tanpa kita sedari, denyutan jantung kita bertindak balas terhadap tempo sesuatu muzik. Kelajuan degupan jantung menjadi seiring dengan irama muzik tersebut.

Penyelidikan telah dilakukan oleh pakar kesihatan di New Orleans terhadap 28 pesakit hipertensi di mana mereka diminta untuk mendengar muzik klasik selama 30 minit.

Hasil kajian tersebut mendapati bahawa tekanan darah kesemua 28 pesakit tersebut kembali normal selepas mendengar muzik selama 30 minit.

Di samping itu, muzik boleh memberi kesan yang sangat santai terhadap tubuh dan minda kita. Pemilihan genre muzik yang ingin didengar bergantung kepada keadaan dan situasi yang kita alami pada waktu tertentu.

Sebagai contoh, apabila kita berasa mengantuk dan memerlukan sesuatu untuk memotivasikan diri, kita boleh memilih untuk mendengar muzik genre pop atau rock.

Sekiranya kita ingin menenangkan diri, kita boleh memilih untuk mendengar muzik klasik yang alunan iramanya lebih perlahan.

Muzik genre ini mampu memberikan impak yang positif terhadap fungsi fisiologi diri kita dengan memperlahankan degupan jantung, denyutan nadi, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan tahap hormon tekanan dan stres.

Namun, ada individu yang tidak gemar mendengar muzik apabila mereka mengalami stres atau kesedihan. Mungkin mereka berpandangan bahawa aktiviti itu hanya membuang masa.

Hakikatnya, muzik sangat membantu dalam merawat kesedihan dan sangat sesuai untuk didengar apabila kita berasa seolah-olah tidak bersemangat.

Ramai orang cenderung mendengar muzik yang berentak ceria semasa mereka mengalami perasaan sedih atau murung. Bagi mereka yang mempunyai sifat rendah diri, aktiviti ini adalah ubat yang sesuai.

Hal ini kerana, muzik yang berentak ceria mampu menggalakkan perkembangan dopamin, neurotransmitter iaitu elemen yang sangat penting untuk menaikkan mood seseorang.

Justeru, apabila kita mendengar muzik, hormon norepinephrine yang menjadikan kita gembira dilepaskan dalam jumlah besar.

Bagi memaksimumkan manfaatnya, pilihlah genre muzik yang kita minat dan mampu memberi ketenangan fikiran ketika kita dilanda stres.