

MUZIK SEBAGAI TERAPI MINDA MENANGANI STRES

Oleh: Wan Nur Farhah binti Wan Muh Syahrir, 1171254

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 21 July 2020



Stres sering dikaitkan dengan beban tugas yang tidak dapat diuruskan dengan baik. Namun, adakah stres sama dengan tekanan?

Stres merupakan keadaan resah, cemas dan tegang akibat tekanan mental atau fizikal. Manakala tekanan pula melibatkan keadaan di mana seseorang individu menanggung beban yang sukar untuk dipikul.

Kedua-duanya membawa maksud yang hampir sama dan boleh menjadi serius sehingga menyebabkan masalah seperti sakit kepala yang teruk dan insomnia jika gagal dikawal dengan baik.

Antara golongan yang sering dikaitkan dengan stres adalah pelajar kerana mereka memegang tanggungjawab yang besar.

Tanggungjawab pertama, sebagai anak yang menjadi harapan kepada ibu bapa manakala yang kedua pula sebagai pelajar yang perlu belajar dan menyiapkan tugas yang diberikan.

Ada beberapa kaedah yang boleh dilakukan oleh pelajar bagi mengurangkan stres seperti aktiviti riadah, berehat dan mengatur jadual dengan baik.

Selain itu, tahukah anda bahawa aktiviti mendengar muzik juga boleh membantu mengurangkan stres?

Cendekiawan Islam yang terkenal dengan ketokohnya dalam bidang perubatan silam, Ibnu Sina mengatakan bahawa salah satu daripada kaedah paling efektif dalam merawat penyakit adalah dengan memperdengarkan muzik kepada pesakit.

Malah, pesakit mental semasa era kegemilangan tamadun Islam turut dirawat menggunakan terapi muzik yang sebenarnya berasal dari tamadun lain.

Muzik mempunyai beberapa kategori seperti rock, pop, dangdut dan tradisional. Setiap kategori muzik tersebut mempunyai peranan masing-masing dari sudut psikologi.

Contohnya, muzik rock yang mempunyai rentak muzik yang agak keras dan agresif sesuai digunakan bagi melepaskan perasaan marah.

Manakala muzik tradisional yang agak lembut sesuai didengar sambil menghirup udara segar kerana ia memberi aura positif kepada mereka yang mendengarnya.



Ada juga individu yang menjadikan muzik sebagai peneman ketika mengulang kaji pelajaran supaya mereka dapat berhibur sambil belajar tanpa tekanan. Malah, guru-guru juga sering mempraktikkan kaedah ini di sekolah.

Dalam artikel yang disiarkan dalam laman sesawang Hellodoktor, Persatuan Terapi Muzik Amerika (AMTA) menjelaskan, rawatan menggunakan muzik boleh membantu menguruskan tekanan, mengurangkan kesakitan dan meningkatkan memori.

Contohnya, lagu ABC yang banyak membantu kanak-kanak mengenal dan mengingatnya. Bagi pelajar universiti pula, mereka menggunakan kreativiti masing-masing untuk mengingat nota-nota penting dengan menukar lirik lagu kegemaran kepada nota-nota tersebut.

Dengan cara ini, muzik boleh meringankan beban pelajar sekali gus menjadikan mereka lebih seronok untuk mengulang kaji pelajaran.

Muzik bukan sekadar satu bentuk hiburan malah boleh dijadikan terapi minda yang membantu menangani stres dalam kehidupan seharian.

Di samping itu, muzik juga boleh dimanfaatkan untuk membantu proses tumbesaran kanak-kanak, menguatkan memori memberi aura positif kepada para pendengar.