

ULASAN MINI: GELOMBANG MUZIK DAN ALUNAN RITMA SEBAGAI TERAPI KEMURUNGAN

Atiyah Ali ¹, Siti Maryam ²

¹Calon pelajar PhD dalam Kognitif Neurosains, Jabatan Neurosains, Pusat pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Kubang Kerian, Kelantan.

²Pelajar Sarjana dalam Radiografi dan Pengimejan Diagnostik, Jabatan Pengimejan diagnostik dan radioterapi, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Kuantan, Pahang.

Abstrak: Kertas ulasan perbincangan mini ini tertumpu kepada pengaruh gelombang ritma dan muzik terhadap masalah kemurungan. Penghidap masalah kemurungan kebiasaannya memerlukan rawatan perubatan moden dengan pengambilan ubat-ubatan antidepresi dan juga pelbagai jenis terapi. Namun, di samping pengambilan ubat-ubatan, terapi alternatif seperti muzik dan alunan ritma juga mampu dimanfaatkan dalam mengurangkan simptom kemurungan. Mekanisma pengaruh muzik terhadap emosi kemurungan juga dibincangkan secara umum untuk pemahaman secara general.

Kata Kunci: Kemurungan, Terapi Muzik, Terapi Alunan Ritma, Mekanisma Kemurungan

Abstract: This mini review paper is focusing on rhythms and musical sound waves influences towards depression problem. Conventionally, those with depression are treated with antidepressant medication therapy. However, music and rhythms as an alternative therapy and perquisite offered to patients to control depressions symptoms aside than medications. The music and rhythm mechanisms are generally discussed in this review.

Keywords: Depression, Music therapy, Rhythms Therapy, Depressed Mechanism

Muzik terhasil dari getaran gelombang medium seperti udara, air dan sebagainya. Getaran gelombang tersebut membentuk tekanan yang berbeza dan hasil dari tekanan itu kita kenalnya sebagai gelombang panjang atau *wavelength*. *Wavelength* yang bersilih ganti dan pelbagai gabungan alunannya menghasilkan bunyi-bunyian, dan bergantung kepada ciri-ciri seperti nada, frekuensi, amplitud, variasi tona bunyi, ritma dan keamatan intensiti bunyinya, akan membentuk sebuah alunan bunyi. Alunan kesemua ciri inilah yang membentuk lirikan bunyi yang merdu dan kita kenalnya sebagai musika (Rogers, 2012).

Manakala, kemurungan pula adalah sejenis penyakit mental yang melibatkan tekanan perasaan dan ketidakstabilan emosi. Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), mereka yang mengalami masalah kemurungan ini akan mengalami kecelaruan emosi sehinggakan mereka sering berasa bersalah, gangguan tidur, kurang tenaga dan juga merasakan diri mereka tidak bernilai. Kemuncak tertinggi impak masalah kemurungan ini mampu mendorong mereka untuk cuba membunuh diri. Hampir satu juta penghidap kemurungan yang berakhir dengan kes bunuh

diri (WHO). Atas kesedaran pentingnya menjaga kesihatan mental, pelbagai inisiatif dan kajian yang dijalankan untuk membantu para penghidap kemurungan untuk mengawal tahap kemurungan. Salah satu kajian yang diketengahkan adalah penggunaan alternatif muzik dan bunyi-bunyian sebagai terapi dalam masalah kemurungan, di samping pengambilan ubat antidepresi/anti-kemurungan.

Sebuah kajian mengenai perkaitan jenis-jenis pilihan muzik dan impaknya terhadap kemurungan telah dijalankan oleh Miranda dan Claes (2007). Seramai 500 peserta terlibat dalam kajian ini dan lima jenis muzik yang diketengahkan iaitu muzik metal, *soul*, elektronik, pop dan klasikal. Hasil kajian itu, mereka mendapati remaja perempuan yang minat mendengar muzik metal menunjukkan perkaitan (korelasi) positif yang tinggi dengan tahap kemurungan. Manakala, mereka yang mendengar muzik *soul* dan pop mempunyai kadar perkaitan yang rendah. Muzik metal adalah sejenis muzik yang bercirikan petikan gitar yang nyaring dan kuat, lirik yang songsang dan irama yang berat didengar, sehinggakan kebanyakan corong radio mengharamkan muzik metal di keudaraan (Arnett, 1991). Penemuan kadar perkaitan yang rendah antara muzik *soul* dan kemurungan mungkin terjadi disebabkan faktor alunan yang bersifat perlahan dan frekuensi rendah dalam muzik *soul* mampu menenangkan sistem simpatetik, meredakan keresahan dan juga tekanan (Chanda dan Levitin, 2013).

Terdapat juga saintis yang mengkaji perkaitan antara emosi dan muzik itu sendiri dan mereka turut mengkaji mekanisme yang membolehkan perkaitan kedua-dua faktor itu dibuat. Sakka dan Juslin (2017) dalam kertas perbincangannya menghuraikan mekanisma-mekanisma yang berpotensi bertanggungjawab dalam perkaitan antara emosi dan muzik. Mereka mengutarakan 7 jenis mekanisma yang berbeza. Namun, antara mekanisma yang seringkali dibincangkan adalah '*evaluative conditioning*', '*Visual imagery*', dan '*Episodic memory*'. Mekanisma *evaluative conditioning* atau persamaan evaluatif adalah persepsi atau memori sesuatu emosi yang terbentuk hasil dari pengulangan sesebuah muzik tertentu dengan suatu emosi (negatif atau positif). Sebagai contoh, pengulangan muzik yang bernada tinggi dan kuat disertakan dengan objek yang menakutkan seperti dalam filem seram (Saka dan Juslin, 2017).

Visual imagery atau imejan visual pula adalah imej mental (dalaman) yang terbentuk sebagai satu emosi hasil dari pemetaan metafora berstruktur muzik. Mekanisma ini dapat dilihat apabila digunakan untuk menjelaskan sesuatu metafora, seperti ketenangan yang dibayangkan

sebagai berada di taman bunga misalnya. *Visual imagery* ini boleh terhasil dengan mendengar muzik yang membayangkan si pendengarnya untuk berimajinasi secara imejan visual dan imaginasi itulah yang mampu mempengaruhi emosi. Mekanisma yang ketiga ialah '*Episodic memory*' atau memori episodik dideskripsi sebagai memori jangka masa panjang yang dikaitkan dengan situasi tertentu (masa, tempat, emosi). Memori episodik boleh mengimbau memori atau ingatan seseorang ketika mendengar muzik tertentu dan mengaitkannya dengan memori lampau (Baumgartner, 1992). Mekanisma-mekanisma ini menjelaskan cara pembentukan emosi hasil dari pengaruh muzik itu sendiri. Perbincangan dan penemuan mekanisma ini memberi bayangan kepada dunia umumnya, bahawa muzik dan bunyi-bunyian mampu mengubah dan merangsang emosi kearah positif dan juga negatif. Oleh itu, terapi muzik dan bunyian untuk masalah kemurungan bukanlah sesuatu yang di luar kajian sains.

Peresz et.al (2010) mengkaji perbezaan antara pengaruh muzik dan psikoterapi ke atas masalah kemurungan. Kajian itu menganalisis sejumlah peserta yang mempunyai masalah kemurungan dan kemudian mereka dibahagikan kepada kumpulan yang menerima terapi muzik dan kumpulan yang menjalani psikoterapi. Kumpulan terapi muzik didedahkan dengan muzik klasikal dan *baroque* selama 50 minit setiap hari untuk 8 minggu berturut-turut. Terdapat perbezaan yang jelas dari segi tahap simptom kemurungan yang dipamerkan oleh kumpulan terapi muzik berbanding kumpulan psikoterapi. Hasil dapatan ini, Peresz dan kumpulan kajiannya menyimpulkan bahawa terapi muzik mampu untuk meredakan ketegangan emosi dan kemurungan dikalangan pesakit, khususnya untuk mereka yang kemurungan pada tahap ringan dan sederhana (Peresz et.al, 2010).

Sebagai seorang muslim, penggunaan muzik sebagai alternatif terapi dan penyembuhan bukanlah pilihan tunggal untuk diutamakan kerana kita punya al-Quran sebagai pilihan terapi yang terbaik. Walaupun alunan bacaan al-Quran tidak dikategorikan sebagai muzik dan ianya lebih bercirikan ritma atau nada musikal. Namun, impak alunan ritma bacaan ayat suci al-Quran mampu memberi ketenangan jiwa kepada yang mendengarnya. Sebuah kertas kajian perbincangan mengenai penyembuhan dengan pembacaan ayat-ayat al-Quran telah diterbitkan oleh Hashim, Sha'ban dan Zainuddin (2017) dan mereka menyatakan bahawa penggunaan bacaan ayat al-Quran mampu mempengaruhi perkembangan sel kultur dan ia juga mempunyai potensi dalam penyembuhan masalah kesihatan. Tambah mereka lagi, frekuensi bunyi-bunyian

tertentu mampu untuk menenangkan otak dan juga kadar degupan jantung. Kenyataan ini disokong oleh kajian yang dikendalikan oleh Daud dan Sharif (2018), yang mana mereka memantau frekuensi atau signal degupan jantung ketika sebelum dan ketika sedang mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Quran (yang terpilih). Mereka mendapati frekuensi kadar degupan jantung ketika mendengar ayat al-Quran adalah rendah berbanding tempoh sebelumnya. Hasil dari itu, mereka merumuskan bahawa mendengar alunan ritma ayat suci al-Quran mampu memberikan ketenangan kepada yang mendengarnya (Daud dan Sharif, 2018).

Selain itu, alunan bacaan ayat-ayat suci al-Quran yang dihasilkan melalui pembacaan, akan menghasilkan frekuensi, amplitud and intensiti yang berbeza dan setiap perbezaan tersebut boleh mempengaruhi kadar terapeutik dan juga kadar penyembuhan. Selain itu, kajian yang dijalankan di Universiti Zahedan, Iran, pada 2014 mendapati sekumpulan peserta yang mendengar alunan nada musikal (tartil) Alquran selama 15 minit setiap hari sepanjang 2 bulan durasi menunjukkan perbezaan yang signifikan berbanding kumpulan peserta kawalan ($p=0.037$) yang membawa kepada kesimpulan bahawa mendengar nada alunan al-Quran mampu memberi ketenangan dan mempengaruhi kesihatan mental (Mahjoob et.al, 2014).

Secara tuntas, gelombang muzik dan alunan ritma menunjukkan dapatan impak yang positif terhadap kesihatan emosi dan kemurungan secara amnya. Walaubagaimanapun, keberkesanan terapi al-Quran sebagai terapi alternatif, bukanlah petanda aras untuk seseorang itu meninggalkan rawatan perubatan moden dan mengutamakan rawatan terapi muzik. Sebaliknya, usaha dalam menemukan terapi terbaik dan juga penyembuhan perlulah berjalan seiring untuk menjamin kemaslahatan kesihatan mental dan juga fizikal.

Rujukan

- Arnett J. (1991). Adoslescents and Heavy Metal Music: From the Mouths of metalheads. Vol. 31 (1). <https://doi.org/10.1177%2F0044118X91023001004>
- Baumgartner, H. (1992). Remembrance of things past: Music, autobiographical memory, and emotion. *Advances in Consumer Research*, 19, 613–620.
- Chanda M. L., dan Levitin D.J. (2013). The Neurochemistry of Music. *Trends in cognitive sciences*. 17(4): 179-193
- Hashim R., Sha’ban M. and Zainuddin Z. I. (2017). Healing with Sound: Exploring Possible Applications of Quranic Recitation in Cell Culture. *Revelation and Science*. Vol. 07 (01) (1438H/2017) 32-41.
- Mahjoob M., Nejati J., Hosseini A., and Bakhshani N.M. (2014). The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *J Relig Health*. DOI 10.1007/s10943-014-9821-7.
- Miranda D. dan Claes M. (2007). Musical preferences and depression in adolescence. *Intemational Journal of Adolescence and Youth*, 2007, Volume 13, pp. 285-309.
- N F Daud and Z Sharif 2018 IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng. 341 012023. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/341/1/012023>.
- Perez S. C., Perez V.G., Velasco M. C., Campos E.P dan Mayoral M.A. (2010). Effects on Music Therapy on Depression Compared with Psychotherapy. Vol 35 (5); 387-390. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.07.001>.
- Rogers W.F. (2012). *Physics of Music: Science and Art*. United States of America. Retrieved from <https://westmont.edu/academics/departments/physics/documents/PhysicsOfMusic.pdf>.
- Saka L.S. dan Juslin P.N. (2017). Emotional Reactions to Music in Depressed Individuals. *Psychology of Music*. doi: 10.1177/0305735617730425.
- World Health Organization of Mental Health and Substance Abuse (nd). *Depression: A Global Public Health Concern*. Diambil dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf.