

# Musik Heavy Metal Picu Gangguan Mental?

Senin, 12 Maret 2018 | 18:00 WIB

<http://nationalgeographic.grid.id/read/13309665/musik-heavy-metal-picu-gangguan-mental?page=all>



Musik *heavy metal* lekat dengan stigma negatif seperti memicu sikap agresif, berbahaya dan penuh amarah. Namun, sejumlah penelitian justru menunjukkan pengaruh sebaliknya. Musik *heavy metal* tidak memicu gangguan kesehatan mental.

Jika mendengarkan lagu-lagu *heavy metal* dapat memprovokasi perilaku yang mengganggu dan ledakan amarah, maka Liam Frost-Camilleri bisa dikategorikan sebagai maniak. Pria Australia yang satu ini telah mendengarkan legenda metal seperti Machine Head dan Dark Tranquility sejak ia masih remaja.

"Lagu-lagu *heavy metal* selalu menjadi musik bawah tanah (*underground*) dan itu adalah inti dari musik *heavy metal*, musik ini adalah subkultur yang lain dari pada yang lain yang berbeda dari norma dan otoritas," kata Frost-Camilleri. "Jika tidak dijauhi sedikit, musik jenis ini tidak akan menjadi musik seperti apa adanya saat ini," tambahnya.

Sementara ia mengajar keterampilan baca tulis dan berhitung pada siang hari, pada malam hari Liam Frost-Camilleri adalah penyelenggara '\Beyond Black\' – sebuah acara pertunjukan amal yang menampilkan 15 band metal bermain di Ballarat, Victoria pada hari Jumat dan Sabtu, yang sudah berhasil mengumpulkan dana sekitar \$ 3.500 atau lebih dari Rp37 juta untuk lembaga amal Beyond Blue.

## Metal sebagai Katarsis Emosional

Saat pertunjukan berlangsung dengan bandnya, Fall and Resist, Liam mengatakan bahwa topik depresi dan kecemasan akan muncul dalam percakapan dengan penggemar dan sesama musisi.

"Saya kagum pada seberapa seringnya satu orang mulai membicarakan masalah itu, maka orang lain akan mulai membicarakannya juga," katanya. "Kesehatan mental tampaknya menjadi masalah yang cukup besar di kalangan musisi, khususnya dalam genre *heavy metal*," imbuh Liam.

Liam Frost-Camilleri mengatakan, *heavy metal* dapat menawarkan pelarian dan cara untuk memproses emosi negatif.

Liam Frost-Camilleri mengatakan bahwa scene heavy metal ini menawarkan lingkungan yang mendukung bagi orang-orang dengan masalah kesehatan mental. (*Dominic Cansdale/ABC Ballarat*)

"Saya pikir alasan mengapa orang yang mengidap kecemasan dan depresi cenderung tertarik pada musik *heavy metal* adalah karena katarsis emosi. Musik ini lebih tentang mengusir setan dan bukan menyarankan apa yang seharusnya Anda lakukan," ucap Liam.

Meskipun tidak semua penggemar *heavy metal* memiliki masalah kesehatan mental, Liam Frost-Camilleri mengatakan bahwa komunitas seputar genre musik yang sering disalahpahami ini, dapat menawarkan dukungan selama masa-masa sulit.

"Kadang-kadang sikap agresi itu dibangunkan, kadang-kadang kesedihan diangkat, tapi itu adalah dua emosi ekstrem dan saya pikir orang-orang yang menderita depresi dan kecemasan mengerti apa yang dimaksud dengan itu," katanya.

"Mereka mendengarkannya karena mereka akan merasa 'Ya ampun, saya bertanya-tanya apa yang dia rasakan saat dia menulis itu?' atau 'Wow, lagunya benar-benar mengena pada saya'," jelas Liam.

### **Tidak Sebabkan Masalah Kesehatan Mental**

Sebuah studi tahun 2015 yang dilakukan oleh Leah Sharman dan Dr Genevieve Dingle dari Fakultas Psikologi University of Queensland menemukan bahwa 'musik ekstrem' sebenarnya bisa "mewakili cara-cara yang sehat untuk memproses amarah".

Tiga puluh sembilan 'pendengar musik ekstrem' yang berusia antara 18 sampai 34 tahun ditanya tentang kejadian baru-baru ini yang membuat mereka marah sebelum para periset terus-menerus mendorong mereka mengajukan lebih banyak pertanyaan untuk memancing lebih jauh lagi keadaan yang memicu kekesalan.

Tim Miedecke pada bass untuk band metal FRANKENBOK, yang merupakan salah satu tajuk utama di jajaran Beyond Black. (*Australia Plus*)

Setengah dari kelompok tersebut kemudian mendengarkan musik pilihan mereka selama 10 menit, termasuk band-band seperti Parkway Drive, Slipknot dan Rage against the Machine, sementara separuh lainnya duduk dalam diam.

"Kami ingin menguji hipotesis bahwa metal dan bentuk musik ekstrem lainnya membuat orang marah lebih marah atau aggro dan agresif, yang merupakan gagasan yang cukup populer di media dan di berbagai kelompok orang tua," kata Dr. Dingle.

"Hipotesis itu tidak didukung sehingga denyut jantung orang tidak terus meningkat setelah mendengarkan musik metal, tetapi sebenarnya hanya meningkat setelah induksi kemarahan dan juga penilaian diri atas kemarahan, permusuhan, iritabilitas turun dengan cara yang sama jika mereka melakukannya. duduk dalam diam. "

Orang-orang yang mendengarkan musik metal justru merasa jauh lebih terinspirasi, jauh lebih aktif, jadi emosi positif langsung terjadi," jelas Dr. Dingle.

Penelitian lain oun mendukung temuan Sharman dan Dr. Dingle.

### **Persaudaraan di Kalangan Pencinta *Heavy Metal***

Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Community Psychology* pada bulan Januari 2018 menyimpulkan bahwa "identitas penggemar musik *heavy metal* membantu peserta bertahan menghadapi tantangan lingkungan yang menantang dan membangun identitas dan komunitas yang kuat dan berkelanjutan, sehingga mengurangi potensi masalah kesehatan mental".

Peneliti Paula Rowe dan Bernard Guerin dari University of South Australia mengadakan pembicaraan berulang-ulang dan informal dengan 28 orang berusia antara 18 dan 24 tahun, yang mengidentifikasi diri dengan musik metal.

Tema umum yang dicatat di antara kelompok tersebut termasuk diintimidasi dan dikucilkan di sekolah, menikmati musik *heavy metal* saat dikucilkan, dan menggunakan *heavy metal* untuk "mengusir pengganggu jauh-jauh " dan menemukan kelompok pertemanan.

"Diluar pengalaman situasi keluarga yang kuat, pengucilan, intimidasi dan kesepian, para peserta ini menjalani periode kehidupan ini dengan sedikit atau tanpa masalah kesehatan mental eksplisit," kata studi tersebut.

"Jadi, jauh dari musik dan identitas metal dapat menyebabkan mereka memiliki masalah kesehatan mental, sebagaimana opini masyarakat mungkin, kebanyakan dari mereka dapat bertahan menghadapi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan masa muda mereka dengan memanfaatkan musik *heavy metal*."

Dr. Dingle mengatakan bahwa dia berharap studinya dan orang lain akan dapat mengubah persepsi publik tentang budaya *heavy metal*.

"Ini membantu mematahkan mitos bahwa ada sesuatu yang secara inheren bersifat negatif atau berbahaya atau nakal karena mendengarkan musik metal," kata Dr Dingle. "Jenis musik ini tidak menyebabkan masalah kesehatan mental," imbuhnya.