

# Dibanding Yoga, Menonton Konser Musik Lebih Baik Bagi Kesehatan Mental

Rabu, 28 Maret 2018 | 19:00 WIB

<http://nationalgeographic.grid.id/read/13309830/dibanding-yoga-menonton-konser-musik-lebih-baik-bagi-kesehatan-mental?page=all>



Sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa menonton konser musik baik untuk kesehatan mental kita. Bahkan, efeknya lebih bagus dibanding yoga.

Para peneliti mendapat kesimpulan ini setelah tubuh para partisipan dipasang monitor detak jantung, dan mengirim mereka – secara terpisah -- pergi ke konser Paloma Faith, yoga, dan berjalan-jalan dengan anjingnya.

Tes psikometri dilakukan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan – yang semuanya merupakan penghilang stres. Dari hasil tes tersebut, diketahui bahwa mereka yang menikmati konser Paloma Faith selama 20 menit, memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibanding partisipan lainnya.

Penelitian yang dipimpin oleh Patrick Fagan, ahli perilaku dan dosen di Goldsmith's University, menunjukkan bahwa partisipan yang menghadiri konser musik itu, mood-nya meningkat hingga 21%.

Sementara itu, partisipan yang mengikuti sesi yoga selama 20 menit, kesehatan mentalnya hanya naik 10%. Dan mereka yang berjalan-jalan dengan anjingnya meningkat 7%.

“Penelitian kami menunjukkan dampak positif konser terhadap kesehatan, kebahagiaan dan kesejahteraan mental kita. Menonton konser setiap dua minggu menjadi kucingnya,” papar Fagan.

## Eksperimen

Eksperimen dimulai dengan 60 partisipan yang melakukan tes psikometri untuk menilai kesejahteraan mental, kebahagiaan serta tingkat stres mereka. Juga bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain.

Setelah menjawab 40 pertanyaan dan kuis sepuluh menit, para partisipan dibagi menjadi tiga kelompok dan dipasangkan monitor detak jantung.

Selanjutnya, mereka diberikan tugas masing-masing. Kelompok pertama diminta pergi ke arena O2 untuk menonton konser Paloma. Kelompok kedua berjalan-jalan dengan anjingnya di sekitar Regent's Canal. Sementara, kelompok ketiga mengikuti sesi yoga.

Setelah 20 menit melakukan aktivitas tersebut, para partisipan harus melapor ke peneliti dan melakukan tes psikometri lagi.

Hasil penelitian menunjukkan, mereka yang menonton konser setiap dua minggu, memiliki tingkat kebahagiaan, kepuasan, produktivitas, dan percaya diri yang tinggi. Nilainya 10/10.

Hasil polling pada 2000 orang dewasa yang dilakukan oleh OnePoll, juga menemukan fakta bahwa dua pertiga penduduk Inggris yang menonton konser secara langsung, jauh lebih bahagia dibanding hanya mendengarkan musik di rumah.

Lagu-lagu yang membuat partisipan bahagia ketika mendengarkannya berasal dari penyanyi Ed Sheeran, Phil Collins, dan almarhum George Michael.

Empat dari sepuluh partisipan mengatakan mereka mencintai atmosfer keramaian di konser musik *live*. Sementara, satu dari sepuluh orang menganggapnya sebagai “pengalaman spiritual”.

Penelitian terbaru ini juga menemukan fakta bahwa tingkat kesejahteraan mental yang tinggi berkaitan dengan peningkatan usia sekitar sembilan tahun – menekankan bahwa menonton konser dua minggu sekali bisa memperpanjang usia hampir satu dekade.