

Musik Metal dan Dampaknya Bagi Kesehatan, Baik atau Buruk?

<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/10/05/104427120/musik-metal-dan-dampaknya-bagi-kesehatan-baik-atau-buruk?page=all>

Oleh: Wisnubrata (ed)

10-Mei-2019



KOMPAS.com - Dibandingkan dengan aliran musik lainnya, musik metal memiliki alunan nada paling keras, dengan dentuman bertubi-tubi, suara gitar memekakkan telinga, dan vokalis yang suaranya melengking. Musisi maupun penggemarnya identik dengan segala hal berbau hitam, entah itu bajunya, make up-nya, hingga ornamen panggungnya. Nah bila aliran musik lain seperti pop, klasikal atau jazz dianggap memiliki banyak manfaat dengan lantunan lagu chill-nya, bagaimana dengan musik metal? Sebelum mengetahui dampak musik metal untuk kesehatan mental, tak ada salahnya untuk mengenal karakteristik musik yang telah dipopulerkan sejak era '60-an ini, seperti: Suara musik yang keras, berdistorsi dan berat Lirik seringkali emosional berisikan tema kemarahan, kecemasan, depresi, isolasi dari kehidupan sosial, hingga kesepian Lantunan gitar, bass, drum dan vokal yang agresif Lirik yang sulit didengar karena menggunakan teknik bernyanyi scream atau growl Dengan karakteristik ini, bukan berarti musik metal tidak ada yang menggemari. Buktinya, band metal di dunia terus bertambah. Dengan demikian, jumlah penggemarnya terus melonjak.

Dampak positif musik metal untuk kesehatan mental Menurut studi, bukannya menginspirasi orang untuk bertingkah agresif, musik metal justru mampu menenangkan para pendengarnya. Musik metal juga disebut mampu mengatur rasa sedih dan meningkatkan emosi positif. Selain itu, studi yang sama menyatakan, musik metal mampu membantu pendengarnya menjelajah keseluruhan emosi yang dirasakan, sekaligus memunculkan perasaan aktif serta inspiratif. Menurut riset, musik metal bahkan menyediakan tempat dan ruang yang bisa menerima Anda. Dari luar, musik metal memang tidak menampilkan “kebaikannya”, apalagi ketika melihat “ngerinya” gaya dan konsep yang diusung musisi serta penggemarnya. Seorang peneliti yang sengaja datang ke konser metal, tanpa mengenakan atribut yang berbau metal sekalipun, masih merasa diterima di konser band metal.

Musik metal dan anak muda Jika mendengar anak Anda mengunci dirinya di kamar sambil mendengarkan lagu metal, biasanya orangtua merasa terganggu serta khawatir akan kesehatan mental anaknya. Namun ternyata, untuk anak muda, musik metal memiliki dampak baiknya tersendiri. Sebuah studi yang dirilis di Australia menyatakan, mendengarkan musik ekstrem, memiliki efek menenangkan, dan membantu anak muda memproses perasaannya dengan cara lebih sehat. Dalam sebuah studi, 39 partisipan berusia 18-34 tahun mendengarkan musik ekstrem sebelum berkumpul dalam sesi “curhat” mengenai amarah mereka tentang hubungan, pekerjaan, masalah keluarga, sampai isu finansial. Kemudian, mereka dibagi menjadi dua grup. Grup pertama mendengarkan musik kesukaan partisipan selama 10 menit. Sementara itu, grup lainnya tidak mendengar musik sama sekali. Studi menunjukkan, musik metal sama sekali tidak membuat partisipan di grup pertama bertambah marah. Musik metal justru membuat mereka merasa lebih baik dan membantu memproses emosi dengan cara yang sehat.

Pilihan musik berdasarkan kondisi perasaan Jika Anda sedang merasa senang, kemungkinan besar, lagu yang didengar tidak bertemakan kesedihan. Hal sama juga terjadi pada orang-orang yang sedang marah. Mereka akan mencari lagu seperti musik metal, untuk menggambarkan perasaan dengan lirik dan musik berisik. Musik bisa membantu mengidentifikasi dan mencocokkan perasaan. Dengan kata lain, ada elemen terapeutik di dalamnya, yang bisa membantu kita mengatur emosi. Jadi, musik bisa membuat Anda merasa tidak sendirian, dan masih ada orang yang mengerti perasaan yang sedang muncul. Secara mental, mungkin dampak baik musik metal sudah dipahami. Namun, terdapat satu dampak buruk dari musik metal yang bisa mencederai tubuh, yakni gerakan “head bang”. Gerakan head bang dilakukan oleh musisi dan penggemar musik metal di saat lagu sedang dilantunkan. Head bang dilakukan dengan menggerakkan kepala ke bawah dan atas atau berputar, mengikuti tempo musik metal yang sedang dimainkan. Jika temponya bertambah kencang, maka gerakannya juga akan mengikuti. Menurut penelitian, gerakan head bang dapat meningkatkan risiko cedera leher jika dilakukan dengan kecepatan 130 kali per menit. Setelah mengidentifikasi 11 lagu yang cenderung membuat pendengarnya head bang, peneliti berkesimpulan, head bang dengan kecepatan 146 kali per menit bisa membuat pelakunya sakit kepala dan pusing terutama jika gerakan kepala dan leher lebih dari 75 derajat. Untuk mencegah hal ini, peneliti menegaskan untuk tidak melakukan head bang terlalu cepat. Musisi juga dipaksa untuk memberikan label “peringatan head bang” di depan sampul album fisik mereka. Jika dilakukan di atas kecepatan rata-rata, kebiasaan head bang malah bisa menimbulkan penyakit lebih parah, seperti stroke sampai cedera otak traumatis. Setelah mengetahui dampak baik dan buruk musik metal, apakah Anda tertarik untuk mendengarkan musik dari band-band yang mengusung genre tersebut?