Dari Headbanging ke Healing: Musik Rock Ternyata Bisa Jadi Healing Terbaik lho!

Category: LifeStyle
3 Februari 2025

Prolite – Lawan Stres dengan Distorsi: Mengapa Musik Rock Bisa Menjadi Pelarian?

Stres itu ibarat bayangan yang selalu mengikuti kita. Kerjaan numpuk, tugas kuliah nggak ada habisnya, belum lagi drama kehidupan yang entah kapan selesai.

Nah, kalau kamu merasa dunia mulai terlalu berisik, pernah kepikiran nggak buat melawan kebisingan dengan… kebisingan yang lebih besar? Yup, kita ngomongin tentang **musik rock**! □□

Banyak orang berpikir bahwa musik rock—apalagi yang penuh distorsi dan beat keras—cuma bikin tambah pusing. Padahal, bagi sebagian orang, musik ini justru jadi pelarian yang sempurna dari stres.

Seperti kata Arctic Monkeys dalam lagunya, *“Mad sounds in your ears. Make you feel alright. They bring you back to life.”* Musik keras bisa menjadi penyelamat di tengah kekacauan hidup. Tapi kenapa, ya? Yuk, kita bahas lebih dalam!

Konsep Catharsis: Bagaimana Musik Keras Membantu Menyalurkan Emosi Negatif

Kamu pasti pernah merasa pengen teriak pas lagi stres, kan? Nah, konsep *catharsis* dalam psikologi menjelaskan bahwa manusia punya kebutuhan untuk ‘melepaskan’ emosi negatif agar nggak terpendam dan meledak di kemudian hari.

Musik rock dengan beat yang kuat, lirik yang penuh emosi, dan nada yang intens bisa menjadi media pelepasan yang efektif. Alih-alih marah-marah nggak jelas atau nangis sendirian di pojokan, banyak orang memilih untuk:

- Mendengarkan lagu rock dengan volume maksimal
- Nyanyi sekencang mungkin di kamar (atau di konser!)
- Headbanging atau loncat-loncat sambil menikmati musik

Musik keras ini ibarat *punching bag* buat otak—memberikan ruang buat menyalurkan semua tekanan, sehingga setelahnya kita merasa lebih lega dan terkendali.

Studi Psikologi: Bagaimana Musik Mengatur Mood dan Cara Otak Memproses Suara Keras

Sebuah penelitian dari Universitas Queensland menemukan bahwa

musik metal dan rock nggak bikin orang makin marah, justru sebaliknya! □□

- Saat seseorang mendengarkan musik keras dalam kondisi stres, **denyut jantung dan tekanan darah mereka justru stabil**.
- Musik dengan tempo cepat dapat **memicu pelepasan hormon endorfin**, yang bikin kita merasa lebih baik.
- Otak juga cenderung **lebih fokus pada pola suara yang familiar**, sehingga meskipun musiknya keras, efeknya bisa terasa menenangkan jika kita menyukainya.

Singkatnya, otak kita **memproses musik keras sebagai bentuk kontrol terhadap kekacauan emosi**. Alih-alih kehilangan kendali, justru kita jadi lebih bisa menghadapi stres dengan tenang.

Rock vs. Musik Lain: Mana yang Lebih Efektif untuk Mengatasi Stres?

Setiap genre musik punya efek psikologis yang berbeda. Misalnya:

- **Musik klasik**: Menenangkan dan membantu konsentrasi.
- **Musik pop**: Bisa bikin mood naik dengan melodi yang ceria.
- **Lo-fi beats**: Cocok buat kerja atau belajar tanpa distraksi.
- **Musik rock**: Memberikan pelepasan emosi yang intens, cocok buat yang butuh ‘melawan’ stres secara aktif.

Bagi orang yang suka musik keras, mendengarkan lagu rock lebih efektif daripada lagu-lagu mellow. Alasannya? **Musik yang kita nikmati lebih berpengaruh daripada genre itu sendiri!**

Jadi, kalau kamu lebih merasa ‘hidup’ saat mendengar suara gitar listrik dan drum yang menggema, maka rock-lah yang paling cocok buat kamu.

Stres nggak bisa dihindari, tapi kita bisa memilih cara terbaik untuk mengatasinya. Musik rock bukan sekadar ‘teriakan tanpa arti’—bagi banyak orang, ini adalah bentuk terapi yang membantu mereka tetap *grounded* di tengah kekacauan hidup.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa dunia mulai menekan, coba pasang lagu favoritmu, naikkan volume, dan biarkan distorsi gitar membawa semua beban pergi! □□

Nah, kamu sendiri gimana? Musik rock juga jadi pelarianmu atau ada genre lain yang lebih cocok? Share pendapatmu di kolom komentar! □