

Dangdut dan Kesehatan dalam Masyarakat

Elya Nindy Alfionita¹ dan Bondet Wrahatnala

Institut Seni Indonesia Surakarta

ABSTRACT

Dangdut and Health in Society. The article discusses the discourse about dangdut and its contribution to public health. Dangdut can be a solution to stabilize brain waves again in people with schizophrenia. In the type of paranoid schizophrenia, hebrefenic schizophrenia, residual schizophrenia, and unspecified schizophrenia. Familiarity is a major factor in schizophrenia patients achieving ideal brain wave conditions. Familiarity inherent in schizophrenic patients is formed because of the contribution of (1) the patient's musical experience during his life, (2) cultural experiences in which space forms a person's psychic character, (3) the social experience of schizophrenic patients which contributes fully to the taste. Patient's emotional attachment to familiar music helps to restore the pre-frontal part of the context, especially the controlling part of the emotional nervous system (amygdala). It is because the amygdala contributes fully to the nerves associated with heart rate.

Keywords: schizophrenia; familiarity; brain waves

ABSTRAK

Artikel ini membahas wacana tentang dangdut dan kontribusinya bagi kesehatan masyarakat. Dangdut dapat menjadi solusi untuk menstabilkan gelombang otak pada penderita skizofrenia, baik itu skizofrenia paranoid, skizofrenia hebrefenic, skizofrenia residual, dan skizofrenia tidak spesifik. Familiaritas adalah faktor utama pada pasien skizofrenia yang mencapai kondisi gelombang otak yang ideal. Keakraban yang melekat pada pasien skizofrenia terbentuk karena kontribusi (1) pengalaman musik pasien selama hidupnya (2) Pengalaman budaya di mana ruang membentuk karakter psikis seseorang (3) Pengalaman sosial pasien skizofrenia yang berkontribusi penuh terhadap rasa. Keterikatan emosional pasien dengan musik yang akrab membantu mengembalikan bagian pra frontal dari konteks, terutama bagian yang mengendalikan sistem saraf emosional (amigdala). Karena amigdala berkontribusi penuh pada saraf yang berhubungan dengan denyut jantung.

Kata kunci: skizofrenia; familiaritas; gelombang otak

Pendahuluan

Dangdut adalah jenis musik yang kehadirannya cukup akrab di masyarakat. Musik dangdut di Indonesia berperan sebagai jantung bagi aktivitas kehidupan di masyarakat. Fungsi musik dangdut tidak hanya dilihat pada aspek bunyi-bunyian semata, tetapi bernilai tinggi dan memiliki arti pada aspek kemanusiaan. Makna

dan kekuatan transenden sebuah musik, bahwa musik itu bukan sekedar untuk didengarkan, namun juga untuk dirasakan, diremehkan, dan disadari pengaruhnya terhadap sisi psikologi bagi masing-masing pendengar dan penikmat di sekitarnya. Dangdut tidak hanya dikenal atau bisa ditonton di lapangan, tempat-tempat terbuka lain. Dangdut juga tidak hanya bisa disaksikan di televisi, media internet seperti *youtube* dan didengarkan melalui

¹ Alamat korespondensi: Pengkajian dan Penciptaan Seni Pertunjukan, Pascasarjana, Institut Seni Indonesia Surakarta, Jln. Ki Hadjar Dewantara 19, Kentingan, Jebres, Surakarta 57126. Hp.: 085726553174. E-mail: nindy.elya@yahoo.co.id.

player, radio atau *mp3*, tetapi musik dangdut juga dianggap sebagai kebutuhan atas sebuah nilai-nilai tertentu.

Kedekatan dangdut secara emosi untuk masyarakat, memberikan pengaruh yang besar bagi keseimbangan jiwa. Dangdut lahir dan berkembang di Indonesia sehingga menjadi alasan terjadinya kedekatan secara emosional antara dangdut dengan bangsa Indonesia. Berlaku pula untuk bangsa negara lain yang memiliki kedekatan emosional pada *genre* lagu yang memang menunjukkan karakteristik pada budayanya. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu, kelompok, etnik, bangsa seluruh negara di dunia, memiliki pengalaman mendengar, menghayati, dan merasakan terhadap sebuah lagu atau karya musik. Faktor inilah yang membedakan pengalaman musikal dari setiap individu, kelompok, etnik, dan bangsa.

Penyebab utama dari rasa musikal yang diterima oleh pendengar tersebut merupakan faktor seperti kompleksitas, familiaritas, dan kegemaran mendengarkan musik. Suara musik terdengar familiaritas akan menentukan apakah musik yang dialami sebagai menyenangkan atau tidak menyenangkan (Berlyn dalam Djohan 2011, 28). Karakteristik musik yang memiliki sifat familiaritas seperti dangdut, justru lebih cepat diserap oleh *pre frontal osipital* yang mengarah langsung pada sel saraf *amigdala*. Dangdut kontribusinya luar biasa, setara dengan metode penyembuhan farmaka (obat-obatan). Hal ini telah dibuktikan melalui riset terapi musik khususnya untuk pasien *skizofrenia* dengan tipe *paranoid*, *hebrefenik*, *residual*, *takterinci*, pasien *skizofrenia* rawat jalan, dan orang yang tidak mengidap gangguan jiwa.

Besarnya kasus penderita *skizofrenia* di Indonesia, dibuktikan laporan *World Health Organization* (WHO). Dari jumlah seluruh pasien Rumah Sakit Jiwa (RSJ) di Indonesia, 90% adalah penderita gangguan jiwa *skizofrenia*. WHO juga menyatakan bahwa gangguan jiwa di seluruh dunia menjadi masalah serius, paling tidak ada satu dari empat orang di dunia mengalami masalah mental, diperkirakan antara 450 juta orang di dunia. Pada tahun 2007 hingga awal tahun 2008 jumlah pasien di setiap RSJ di Indonesia meningkat (Alfionita, 2016).

World Federation of Music Therapy menjelaskan terapi musik sebagai penggunaan profesional dari musik dan elemennya sebagai salah satu intervensi dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sehari-hari dengan individu, kelompok, keluarga, atau komunitas. Mereka mencoba melakukan optimalisasi kualitas hidupnya dan meningkatkan kesehatan fisik, sosial, komunikatif, emosional, intelektual, spiritualnya serta kondisi *well-being* dirinya (Edwards, 2016). Khusus pada masyarakat di Indonesia, persis seperti yang disinggung di atas, bahwa faktor kedekatan musik dangdut memiliki fungsi sebagai sarana pembentukan identitas diri, sebagai sarana komunikasi, dan sebagai terapi kejiwaan. Musik dangdut merupakan salah satu jenis musik yang dapat menyehatkan jiwa. Jika masyarakat sehat, maka kualitas hidup akan optimal.

Berbicara tentang musik tentu tidak lepas dari pemahaman aspek *psikofisiologis* manusia, karena musik sampai kepada pendengar melalui proses penginderaan *auditorik*. Selain itu ekspresi rasa dapat dipahami ketika musik sama dengan aspek perilaku manusia yang terdapat di mana-mana seperti yang diungkapkan Blacking bahwa, "*Music can express attitudes and cognitive proceses*" (Blacking 1974, 54). Seperti halnya yang diungkapkan oleh Blacking tentang hubungan musik dengan *psikofisiologis* manusia, bahwa musik dapat mengekspresikan sikap sosial dan proses kognitif. Maka dari itu penting pemaparan secara kongkrit terkait hadirnya musik dan kontribusinya untuk masyarakat.

Dangdut dalam Komunitas Masyarakat

Istilah "*dangdut is music of my country*" merupakan *mind-set* yang telah melekat pada diri setiap individu masyarakat Indonesia. Hadirnya dangdut tidak lepas dari sosok Rhoma Irama sebagai penciptanya. Musik yang lahir diciptakan dan diperuntukan pada masyarakat menengah ke bawah, saat ini telah merambah ke semua kalangan penikmat baik masyarakat muda, remaja, tua, kaya maupun miskin. Lirik yang ada pada musik dangdut seolah mewakili tentang perasaan dan pengalaman yang dialami oleh masyarakat.

Elemen musik yang terkandung didalamnya mencerminkan karakteristiknya sebagai musik yang berdiri sendiri (memiliki identitas). Identitas merupakan kesadaran penuh akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang berhubungan dengan sintesa dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh. Seseorang yang mempunyai identitas diri yang kuat akan memandang dirinya berbeda dengan orang lain, unik, dan tiada duanya (Azizah, Zainuri, dan Akbar 2016, 125).

Hall & Lindzey dalam Desmita (2005, 5) menyebutkan bahwa perkembangan identitas berpangkal pada kebutuhan inheren manusia untuk merasa bahwa dirinya termasuk kelompok-kelompok tertentu. Di lingkungan Indonesia lahir sebuah komunitas-komunitas yang disebabkan karena musik dangdut. Komunitas-komunitas tersebut seperti Temon Holic, Goyang Caesar, Pasukan Ubur-Ubur, dan komunitas dangdut lainnya. Lahirnya komunitas-komunitas tersebut menandai bahwa dangdut memiliki pengikut yang banyak. Dengan pengikut yang jumlahnya banyak, maka dangdut dimanfaatkan pula untuk ranah politik dan sarana dakwah yaitu sebagai sarana menarik massa.

Dangdut dalam Pementasan

Dangdut merupakan salah satu *genre* musik di Indonesia. Bentuk musik ini berakar dari musik Melayu pada tahun 1940-an (Salim, 2010). Mayoritas masyarakat menganggap bahwa dangdut merupakan musik yang *norak, kampungan, kacang-an, ndeso*, dan dianggap stratanya lebih rendah dibandingkan jenis musik yang lain seperti Jazz, Blues, Rock, Pop dan lain sebagainya. Hadirnya dangdut tidak lepas dari sosok Rhoma Irama sebagai penciptanya. Tema dan lagu dangdut selalu mengalami perkembangan jika dilihat dari periode awalnya (Hidayatullah, 2015). Perjuangan Rhoma Irama dalam industri rekaman di Indonesia dengan aksinya memasarkan musik dangdut bersama film, menjadikan masyarakat mengingat dan menerima musik dangdut sama halnya musik lainnya.

Diawali dari musik dangdut klasik Rhoma Irama, kemudian diikuti lahirnya musik dangdut

yang beragam seperti dangdut koplo, dangdut rock, dangdut keroncong, dangdut pop, dangdut reggae, dangdut campursari. Keberagaman jenis dangdut ini dianggap sebagai klasifikasi *genre* dangdut. Dalam upaya mensejajarkan strata dengan *genre* musik yang lain, pertunjukan dangdut di televisi, dikemas untuk kepentingan komersil, hingga diselenggarakan pertunjukan dangdut untuk ajang kompetisi KDI, Kondang In, Stardut, Dangdut Akademi, Bintang Pantura, Dangdut in America, dan lain sebagainya. Ini bertujuan untuk menyedot massa serta menjadi tontonan komersial (Rianto, 2013).

Keberadaan musik dangdut saat ini begitu digemari oleh masyarakat luas dari berbagai kalangan. Dangdut dijadikan media pelepas penat di sela-sela aktivitas yang penuh dengan problem. Hal ini menandakan bahwa musik dangdut adalah salah satu jenis musik yang efektif untuk meringankan stress. Ketika seseorang mendengarkan dangdut, secara spontan, setidaknya mengangguk-angguk, atau menggerakkan jari-jarinya.

Seringkali yang terjadi di pertunjukan musik dangdut adalah penonton tidak semata-mata hadir karena menikmati karya musik yang disajikan, namun memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan psikologis. Para penonton menikmati momen yang ada pada pertunjukan musik dangdut seperti memusatkan perhatian pada penyanyi, mungkin karena cantik, seksi, menarik, dan sebagainya. Memusatkan perhatian pada sekelompok orang yang terlibat dalam pertunjukan dilakukan agar terjalin interaksi dan komunikasi sesama penggemar dangdut. Beragam kejadian yang tidak diduga kadang terjadi dalam sebuah pertunjukan musik dangdut.

Musik Dangdut memang salah satu musik yang efektif untuk meringankan stress. Selain iramanya yang mendorong pendengarnya bergoyang, lirik di dalam lagu-lagunya sangat sederhana, dan lugas. Temanya menggambarkan pengalaman dan perasaan kebanyakan orang. Bahasa menjadi bagian penting dari lagu. Melalui bahasa pesan yang terdapat pada lirik lagu dapat tersampaikan kepada masyarakat. Melalui teks lagu, seorang penyanyi menyampaikan berbagai pesan yang dikemas dalam tema-tema merakyat

yang merepresentasikan kisah yang dialami oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, seperti misalnya Judi, Bergadang, Oplosan, Rindu, Langitpun Berduka, dan lain sebagainya.

Dangdut dalam Terapi Kejiwaan Skizofrenia

Kekuatan terapeutik sebetulnya merupakan pembuktian beberapa jenis musik. Kekuatan musik dapat membantu jiwa manusia menjadi lebih tenang dan seimbang, terutama apabila pemilihan lagu untuk terapi tepat sasaran, tentunya musik itu mampu meringankan perasaan tertekan dan stres pada seseorang. Hal ini karena musik memiliki pengaruh positif terhadap fisik dan psikologis manusia, sehingga terapi musik dinyatakan berhasil.

Berbicara mengenai efek musik terhadap kesehatan jiwa, fakta di RSJD Surakarta telah menerapkan eksperimentasi metode terapi dengan musik dangdut sejak tahun 1993, di mana terdapat beberapa jenis musik yang digunakan. Musik dangdut dinyatakan berhasil dalam menstabilkan emosi pasien *skizofrenia*. Musik tersebut dianggap paling mudah diterima oleh semua pasien *skizofrenia* di RSJD Surakarta.

Hasil riset pada tahun 2014-2016 menunjukkan bahwa dangdut koplo dengan tempo 60-85 *bpm* berhasil berkontribusi pada kondisi psikologis dan menentukan kestabilan emosi pasien *skizofrenia* untuk beberapa tipe seperti tipe *skizofrenia hebrefenik*, *skizofrenia tak terinci*, *skizofrenia residual*, dan *skizofrenia tak terinci*. Selain itu indikasi-indikasi perilaku lainnya menjadi pendukungnya seperti interaksi, komunikasi, respon emosi dan perilaku dari pasien. Temuan riset tersebut kemudian diujikan secara klinis dengan bantuan alat *Elektro Encephalo Grafi* (EEG) sebagai ukuran jenis musik dangdut yang ideal dalam membantu menormalkan gelombang otak pasien *skizofrenia*.

Okupasi terapi diterapkan secara bersamaan kepada pasien *skizofrenia paranoid*, *residual*, *tak terinci*, *hebrefenik*, dan pasien rawat jalan. Terapi ini dilakukan dari 2 Januari 2019 sampai pada 21 Maret 2019. Okupasi terapi pertama dilakukan untuk pasien dengan tipe *paranoid* HR (41) tahun dari bangsal Sadewa. Kedua okupasi terapi pasien *skizofrenia tak terinci* SM (37) tahun dari Bangsal

Larasati. Ketiga okupasi terapi musik kepada pasien *skizofrenia residual* YS (30) tahun dari bangsal Gatot Kaca. Keempat okupasi terapi musik kepada pasien *skizofrenia hebrefenik* MRT (28) tahun dari bangsal Srikandi. Kelima adalah pasien rawat jalan bernama Sarjoko (44) tahun.

Hasil dari rehabilitasi terapi musik menunjukkan bahwa beberapa kali diberikan lagu-lagu yang biasa diterapkan di terapi (sesuai dengan selera pasien) seperti Oplosan, Wakuncar, Layang Kangen, dan beberapa lagu yang memang tidak familiar seperti lagu klasik, dan lagu barat. Bahkan tim terapi, selain memainkan lagu-lagu tersebut berdasarkan lagu aslinya, juga mengubah ulang lagu-lagu yang digunakan untuk terapi, misalnya lagu-lagu pop dimainkan dengan irama danggut, lagu-lagu dangdut diubah menjadi irama pop. Penggunaan tempo juga diubah, yang semula harus 60-85 *bpm* akhirnya diubah menjadi 100 *bpm*.

Terapi musik tersebut dilakukan dengan durasi kurang lebih dua setengah jam kepada semua tipe pasien *skizofrenia*. Pada saat diberikan lagu dangdut dengan tema apapun, entah lagu populer dan lagu yang belum populer (tidak dikenal sama sekali), ternyata mayoritas pasien merespon dengan aktif dalam pelaksanaan terapi, bahkan turut menyanyikan lagunya. Barangkali untuk pasien yang sama sekali tidak familiar dengan lagunya, pasien cenderung memilih untuk bergoyang. Meskipun untuk beberapa pasien *skizofrenia paranoid*, cenderung memerlukan tindakan terapi yang lebih sulit dibandingkan golongan pasien *skizofrenia* yang lainnya. Karena untuk kategori *skizofrenia paranoid* yang gelombang otaknya dinyatakan “tumpul”, biasanya kurang dapat menerima materi terapi musik. Bukan berarti pasien *skizofrenia paranoid* tidak memiliki selera musik, atau tidak dapat diterapi dengan musik. Berdasarkan catatan historis pasien, akan tampak kebiasaan-kebiasaan selera musik apa yang biasa didengar oleh pasien atau yang pernah memiliki pengalaman dengan pasien. Dengan demikian tim terapis akan memberikan materi lagu-lagu yang membuat pasien merasa nyaman. Meskipun dalam proses eksperimen, materi-materi lagu yang tidak biasa akan tetap diberikan kepada pasien. Ternyata, ketika materi musik yang tidak biasa bagi pasien,

terus menerus diberikan pada saat terapi, secara bertahap, pasien dapat merasakan kekuatan dari musik yaitu memberikan rasa nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan gelombang EEG, mendengarkan musik dangdut untuk pasien *skizofrenia* efektif merangsang *pre frontal osipital* tepatnya pada *amigdala* atau yang disebut sebagai sistem otak yang berkaitan dengan saraf emosi. Pada saat *amigdala* aktif karena mendengarkan musik, maka spontan *amigdala* akan memerintah saraf *sympatis parasympatis*. Pengaruhnya, hormon-hormon stres akan menurun, sehingga pasien dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan proses pengukuran *brain mapping*, pasien *skizofrenia paranoid*, *skizofrenia takterinci*, *skizofrenia residual*, dan *skizofrenia hebrefenik*, ditemukan bahwa kondisi basal dari pasien penderita *skizofrenia* adalah pada *brain wave 7 hz*. Kondisi tersebut merupakan frekuensi gelombang *theta*. Sedangkan pada saat *waham*, maka kondisi pasien *skizofrenia* adalah pada gelombang *gamma* yaitu 26 hz atau di atas 25 hz. Jadi gelombang otak pasien *skizofrenia* stabil ketika mencapai kondisi *alpha*. Kondisi tersebut terjadi ketika stimulus musik dangdut Oplosan, Suket Teki, dan Ku Tak Berdaya. Sedangkan untuk lagu Sayang Wawes dan Kemarin, kondisi gelombang otak pasien *skizofrenia* mencapai *theta* (tidak adanya perubahan kondisi basal dengan stimulus musik), *beta* (mencapai kondisi depresi atau peningkatan denyut jantung), dan *gamma* (mengalami halusinasi dan waham).

Fenomena korelasi negatif antara aktivitas kognitif otak saat musik dangdut dengan variasi denyut jantung. Terdapat korelasi negatif antara aktivitas *prefrontal korteks* dengan *amigdala* yang mempunyai peran memodifikasi frekuensi denyut jantung melalui aktivasi/*inhibisi* kedua lengan sistem saraf otonom *simpatis/parasimpatis* yang mensyarafi jantung. Lebih lanjut, aktivitas *prefrontal korteks* yang meningkat selama stimulus musik dangdut memberikan dampak *inhibisi amigdala*. *Amigdala* yang *terinhibisi*, mengaktifkan lengan *syaraf parasimpatis*, menginhibisi lengan *syaraf simpatis*. Sehingga, pada saat musik dangdut dimainkan, terjadi peningkatan aktivitas kognitif dibandingkan saat basal, meningkatkan

prefrontal korteks, menurunkan aktivitas *amigdala*, mengaktifkan syaraf *parasimpatis* dan menekan syaraf *simpatis*, berakibat menurunnya frekuensi denyut jantung pada momen tersebut (J. LeDux, 2000, 2003, 2007).

Implikasi Musik Dangdut pada Pasien Skizofrenia

Terapi musik dangdut telah terimplementasi di RSJD Surakarta, yang memanfaatkan musik Dangdut sebagai terapi serta untuk media bagi pasien mengekspresikan diri, membentuk karakter, serta menormalkan gelombang otak. Karena dengan musik dapat merangkum perasaan atau bahkan masa lalu seseorang. Sehingga musik tidak sekedar potongan ide, melainkan juga sebagai saluran jiwa. Hal ini dapat diibaratkan sebagai proses seseorang terhadap sebuah musik. Berikut pandangan Hertz bahwa:

“...ketika engkau satu kali mendengarkan sebuah musik, ia akan membuatmu menari. Bila kamu mendengarnya di lain waktu maka kamu akan mengingat pestaunya atau perasaanmu saat itu (Hotz, 2007: 2).

Keberadaan musik di sekeliling kita seperti halnya sebuah budaya. Jadi musik juga mendefinisikan siapa seseorang dan akan menjadi apa seseorang itu. Oleh karenanya dalam kehidupan sehari-hari, sifat musik yang pada prinsipnya sama persis dengan kejadian hidup sehari-hari dan yang pernah dialami oleh seseorang. Begitu halnya ketika musik dangdut diberikan untuk pasien *skizofrenia*, tentunya apa yang direspon dan dirasakan oleh pasien adalah berdasarkan pengalaman sehari-hari pasien terhadap lirik yang didengarnya.

Begitu pula halnya dengan implementasi terapi dari proses *brain mapping*, telah membuktikan bahwa musik dangdut mampu menstabilkan emosi pasien *skizofrenia*, mengontrol halusinasi auditori dan memori, menormalkan gelombang otak, dan menstabilkan denyut jantung. Hal ini memang pada akhirnya memunculkan pemikiran tentang kekuatan-kekuatan terapeutik yang ada pada musik dangdut sendiri berdasarkan hasil pengukuran gelombang otak di RSJD Surakarta.

Musik Dangdut untuk Merangsang Penyesuaian Diri Pasien Skizofrenia

Kekuatan musik dangdut dapat digunakan untuk penyesuaian diri pasien *skizofrenia*. Konsep terapi musik dangdut adalah berkelompok yaitu sejumlah 80 orang maksimal. Hal ini menjadi dasar terkuat mengapa sebuah jenis musik penting untuk diperhitungkan. Dangdut adalah jenis musik yang mendukung konsep terapi secara berkelompok, namun aspek-aspek positif kejiwaan, secara personal dapat dirasakan oleh masing-masing pasien yang terlibat dalam terapi.

Musik Dangdut untuk Merangsang Respon Pasien Skizofrenia

Dangdut identik dengan gerak, bahkan dalam pelaksanaan terapi rehabilitasi pasien yang dikatakan stabil emosinya adalah pasien yang mampu bereaksi, beradaptasi dengan materi-materi musik yang diberikan. Tetapi, dalam penerapan terapi musik di ruang elektromedik, justru menghadirkan fakta baru bahwa dangdut pun ketika diperlakukan sama dengan terapi musik secara universal, ternyata dangdut memiliki kekuatan terapeutik.

Kekuatan terapeutik yang dimaksudkan dalam hal ini adalah pasien dapat menunjukkan ketidaknyamanan dengan menghadirkan gerakan-gerakan fisik seperti mengedipkan mata terlalu sering, menggaruk-garuk anggota tubuh telinga, mata, hidung, atau pasien merasa nyaman dan stabil emosinya dengan indikasi pasien tertidur pulas seketika merespon musik dangdut.

Fakta baru dalam implementasi terapi musik dangdut di RSJD Surakarta untuk pasien *skizofrenia* adalah gerak. Sudah pasti indikasi gerak sangat diperlukan untuk metode terapi *live* di instalasi rehabilitasi. Sedangkan untuk kebutuhan di ruang elektromedik dengan menggunakan alat EEG, pasien dituntut untuk tidak bergerak sama sekali. Wujud menikmati dan menerima stimulasi dari musik dangdut memang ada dua cara yang berbeda, tetapi bukan berarti salah satu tepat dan salah satunya kurang tepat. Jadi, musik dangdut dapat memicu reaksi positif ketika dilakukan secara

holistik dan *live* di ruang terbuka. Sedangkan di ruang tertutup, stimulasi musik dangdut untuk pasien *skizofrenia* cenderung seperti obat penenang yang menuntut menikmatinya dengan rileks.

Musik Dangdut untuk Menstabilkan Emosi Skizofrenia

Selain dari pada unsur-unsur musikal dangdut seperti lirik, tempo, frekuensi, dan pola ritme, ternyata aspek kegemaran mendengarkan musik jenis musik tertentu, memiliki kontribusi dalam membantu meringankan permasalahan psikologis pasien. Artinya, selain aspek-aspek musikal, penting memperhatikan jenis musik yang relevan dan mudah diterima untuk semua pasien di RSJD Surakarta dalam berbagai tipe *skizofrenia*.

Hal ini telah dibuktikan dari hasil catatan penelitian yang telah dilakukan untuk seluruh kategori pasien *skizofrenia* yang ada di RSJD Surakarta. Bahkan untuk pasien *skizofrenia* yang telah menjalani rawat jalan sekaligus. Seperti misalnya kasus pasien *skizofrenia paranoid*. Telah diketahui dari riwayatnya, bahwa pasien adalah seorang yang musikal. Namun ketika diberikan materi lagu dangdut pasien menolak, kemudian diberikan musik klasik, pasien menolak. Selang beberapa minggu di instalasi rehabilitasi, pasien mulai terbiasa dengan lagu dangdut meskipun hanya satu lagu yang membuat pasien merasa nyaman yaitu lagu dangdut yang berjudul Korban Janji. Di antara persentase yang sedikit pasien yang dapat menerima musik dangdut, ternyata sebagian besar dapat menyerap materi terapi musik dangdut dengan cukup baik. Hal ini berkaitan dengan adanya faktor kedekatan antara kegemaran pasien. Sebab, tampak jelas di setiap proses terapi pasien yang sama selalu menyanyikan lagu yang sama. Didukung pula dari hasil penelitian sebelumnya, di tahun 2016 sampai tahun 2019 saat ini bahwa *list* materi terapi musik masih sama.

Ditemukan fakta bahwa musik dangdut ternyata memiliki kekuatan terapeutik bagi pasien *skizofrenia*. Pertama Upaya eksperimentasi yang telah dilakukan seperti hasil yang tampak pada grafik di atas. Guna memperkuat pembuktian letak kekuatan musik dangdut terhadap kestabilan emosi

pasien *skizofrenia*. Melihat peristiwa terapi musik tersebut, menurut pandangan Djohan:

Familiaritas pendengaran pasien mulai dari ketukan berat maupun ketukan bernada panjang (suara dut lebih panjang dari duntak sebelumnya), dan (3) persepsi senang diperoleh dari sesuatu yang telah dikenal dan terinternalisasi dalam memori karena pola irama paling dekat dengan ritme detak jantung manusia (Djohan, 26-01-2019).

Kedua, di dalam fenomena terapi musik di RSJD Surakarta, dipahami bahwa musik dangdut berkaitan erat dengan faktor seperti kompleksitas, familiaritas, dan kegemaran mendengarkan musik oleh pasien *skizofrenia*. Hal ini didominasi dari hasil yang telah dicapai selama proses terapi. Menurut Berlyn, tingkat di mana suara musik terdengar familiar itu akan menentukan apakah musik yang dialami seseorang sebagai “menyenangkan” atau “tidak menyenangkan (Berlyn, 1971).” Ketika musik sama sekali tidak berarti bagi pasien *skizofrenia paranoid* misalnya, maka musik dangdut yang seharusnya menjadi obat, justru ibarat menjadi racun karena berkesan menyeramkan. Begitupula sebaliknya ketika musik dangdut memang berkesan bagi pasien *skizofrenia* seperti *skizofrenia residual*, *skizofrenia hebrefenik*, dan *skizofrenia tak terinci*, maka kekuatan terapiutik akan senantiasa diperoleh, meskipun hanya dalam durasi 30 menit sekalipun.

Respon emosi musikal yang ditimbulkan melalui reaksi fisik pasien *skizofrenia*, pada faktanya kekuatan dari elemen-elemen musik dangdut dapat terserap pada sistem gelombang otak yang membutuhkan secara otomatis. Menurut Ekman dan Davidson, secara neurologis, ekspresi wajah dapat dikatakan sebagai hasil dari sistem perilaku adaptatif yang diimplementasikan melalui distribusi jaringan saraf termasuk sistem limbik dan secara khusus *amygdala* (Ekman, P. & Davidson 1994, 12). Sementara emosi musikal dapat terjadi dengan tiba-tiba secara otomatis dan dengan perubahan tanpa sengaja daripada respon fisiologis dan perilaku. Konsepsi ini dihubungkan dengan kenyataan bahwa kita sering merasakan emosi yang terjadi pada kita bukan seperti apa yang kita pilih. Kita tidak menentukan kapan harus memiliki atau tidak emosi tertentu.

Menurut ahli neurologi, *pre frontal kortek* pada pasien *skizofrenia* sangat berperan dalam keseimbangan saraf emosi yang berfungsi mengontrol *simpatis/parasimpatis*. Sistem saraf tersebut bekerja ketika seseorang dalam situasi seperti marah, tertekan, terkejut yang berlebihan.

Brain mapping mendapatkan adanya peningkatan power *alfa* relatif pada saat stimulus musik di daerah *oksipital*, *parietal* dan *frontal* serta terdapat kecenderungan lateralisasi ke kiri. Sedangkan pengaruh terhadap *heart rate variability* terdapat peningkatan pengaruh *parasimpatis* atas *simpatis*. Terdapat hubungan korelasi negatif signifikan antara power *alfa* dengan rasio LF/HF indikator dominasi. Fungsi sistem *syaraf simpatis* atas *parasimpatis* pada pemeriksaan HRV selama stimulus musik di elektroda *O1*, *O2*, *P3*, *P4* dan *C4* pada pemeriksaan EEG. Penelitian ini menunjukkan bahwa stimulus musik dangdut dengan lagu-lagu yang familiar meningkatkan power *alfa*, menurunkan komponen *simpatis* dan meningkatkan komponen *parasimpatis* dari *sistema syaraf otonom* (Romadhon, Sintowati, Prawatya, & Agung, 2019).

Penutup

Dangdut berkontribusi untuk kesehatan jiwa masyarakat, terbukti dengan adanya berbagai fenomena di masyarakat yang disadari begitu berarti dan bernilai. Dangdut dalam komunitas masyarakat, dianggap satu-satunya *genre* yang berpengaruh untuk menyatukan banyak orang dalam suatu kepentingan. Dangdut dalam pementasan, dianggap bernilai untuk ranah hiburan. Dangdut dalam terapi kejiwaan. Begitu bernilai lagu-lagu dangdut bagi penderita *skizofrenia* di RSJD Surakarta, sebagai media untuk penyembuhan.

Kekuatan elemen dangdut dibuktikan melalui proses *brain mapping* untuk pasien *skizofrenia paranoid*, *skizofrenia takterinci*, *skizofrenia residual*, dan *skizofrenia hebrefenik*. Ditemukan bahwa kondisi basal dari pasien penderita *skizofrenia* adalah pada *brain wave 7 hz*. Kondisi tersebut merupakan frekuensi gelombang *theta*. Sedangkan pada saat *waham*, maka kondisi pasien *skizofrenia* adalah pada gelombang *gamma* yaitu *26 hz* atau di atas *25 hz*. Jadi gelombang otak pasien *skizofrenia* stabil

ketika mencapai kondisi *alpha* 9 -11 *hz*. Kondisi tersebut terjadi ketika stimulus musik dangdut Oplosan (Nurbayan), Suket Teki (Didi Kempot), Ku Tak Berdaya (Rhoma Irama). Di sisi lain, lagu Sayang Wawes dan Kemarin, menciptakan kondisi gelombang otak pasien *skizofrenia* mencapai *theta* 6-7 *hz* (tidak adanya perubahan kondisi basal dengan stimulus musik), *beta* 13 *hz* (mencapai kondisi depresi atau peningkatan denyut jantung), dan *gamma* 26 -28 *hz* (mengalami halusinasi dan waham).

Familiaritas adalah faktor utama pasien *skizofrenia* mencapai kondisi *brain wave* yang seimbang. Progresivitas tersebut terbentuk karena adanya faktor familiaritas. Familiaritas yang melekat pada diri pasien *skizofrenia* terbentuk karena kontribusi dari (1) pengalaman musikal pasien selama hidupnya, (2) pengalaman kultural di mana ruang tersebut membentuk karakter psikis seseorang, (3) pengalaman sosial pasien *skizofrenia* yang berkontribusi penuh terhadap selera. Ikatan emosi pasien terhadap musik yang familier, membantu memulihkan bagian *pre frontal* konteks terutama bagian pengendali sistem saraf emosi (*amigdala*). Sebab *amigdala* berkontribusi penuh pada saraf yang berhubungan dengan denyut jantung.

Kepustakaan

- Alfionita, E. N. (2016). *Eksperimentasi Metode Terapi Dengan Menggunakan Musik Untuk Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. ISI Surakarta.
- Azizah, Zainuri, dan A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*.

Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Djohan. (2011). Perilaku Musikal dan Kepribadian Kreatif (pp. 1–48).
- Edwards, J. (2016). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. Oxford University Press.
- Ekman, P., & D. (1994). *The nature of emotion fundamental question*. New York: : Oxford University Press.
- Hidayatullah. (2015). Musik Adaptasi Dangdut Madura. *Resital Jurnal Seni Pertunjukan*, 16(1), 9.
- LeDux, J. (2003). The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala, Cellular and Molecular Neurobiology.
- Rianto, A. (2013). Goyang Dangdut dan Representasi Ideologi di Televisi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 7(1).
- Romadhon, Y. A., Sintowati, R., Prawaty, C. J., & Agung, S. (2019). Hubungan Durasi Fototerapi Dengan Kadar Bilirubin Pada Bayi Di Ruang Perinatal RSUD Raa Soewondo Pati. In *The 9th University Research Colloquium Urecol* (pp. 265–271).
- Salim, A. (2010). Adaptasi Pola Ritme Dangdut pada Ansambel Perkusi. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 11(2).
- “(Www.Dicitio.Id/t/Apa-Yang-Dimaksud-Kesejahteraan-Hidup-Atau-Psychological-Well-Being/8223, Dilihat 1 Agustus 2019).” n.d.

Informan

- Djohan Salim (59 tahun), Ahli Psikologi Musik. Jl Grogol Sari 48, RW 01/RT 04. Juwangen, Kalasan, Sleman DIY.
- Yusuf Romadhon (46 tahun) Dokter Ahli Neurologi Jl Rajawali VII Candi Baru Gumilan. Sukoharjo.