

Kajian Terhadap Muzik, Bunyian Alam Dan Alunan Zikir Sebagai Terapi Alternatif: Tinjauan Penerimaannya Dalam Kalangan Warga Kolej PERMATA Insan.

Nur Aina Batrisyia Haniff¹, Mohd Zamrus Mohd Ali^{1*}

¹ Kolej PERMATA Insan, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800, Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

*Corresponding author: zamrus@usim.edu.my

ABSTRAK

Pelbagai medium digunakan oleh manusia hari ini untuk memperoleh jiwa yang tenang. Justeru, untuk mendapatkan kestabilan mental dan emosi agar diri merasa damai, stabil, dan bebas dari tekanan maka seseorang itu adakalanya melakukan tindakan yang ekstrem atau berbahaya malah tidak selaras dengan norma etika dan moral. Ia termasuklah pengambilan alkohol, dadah dan mengunjungi pusat hiburan. Lebih menyedihkan apabila segelintir mereka yang terlibat ialah Muslim. 'Islam' bukan sahaja sekadar agama bahkan mengatur manusia untuk membawa kepada kedamaian dan kesejahteraan dalam hidup seseorang. Dengan melalui muzik yang sederhana, bunyi-bunyian unggas dan kicauan burung malah alunan-alunan zikir memuji kebesaran Tuhan adalah suatu terapi alternatif yang bersifat alami. Hal ini akan dibuktikan melalui kajian dan analisis bagi meninjau keberkesannya dalam kalangan warga Kolej PERMATA Insan (KPI) yang terdiri daripada kakitangan dan pelajar. Berdasarkan metodologi kualitatif, dapatan awal dari kaji selidik yang diadarkan menunjukkan majoriti warga KPI bersetuju bahawa muzik dengan tempo lembut, bunyian alam dan alunan zikir dapat membantu mengurangkan stres, meningkatkan konsentrasi, atau mencapai ketenangan jiwa. Hasil kajian awal turut mendapati warga KPI kerap memilih ketiga-tiga contoh terapi alternatif bagi meredakan tekanan. Kesimpulan kajian ingin menggesa agar warga KPI khususnya dan umat Islam amnya terus istiqamah dengan mencari solusi terhadap sesuatu masalah menerusi panduan yang telah ditentukan oleh syariah. Dalam hal itu, peranan sekolah dan Jabatan Pendidikan Negeri disaran dapat mewujudkan suasana yang damai dengan pemasangan bunyi-bunyian dan alunan zikir di sekitar perkarangan sekolah dengan lebih kerap supaya murid-murid merasai aura positifnya setiap hari. Dengan cara ini, prestasi dan kecemerlangan akademik dan sahsiah murid dapat dikawal dengan lebih berkesan.

Kata Kunci: *terapi alternatif, alunan zikir, bunyian alam, peranan sekolah, Jabatan Pendidikan Negeri*

PENDAHULUAN

Kehidupan di Kolej PERMATA Insan (KPI) yang penuh dengan aktiviti adakalanya boleh mengakibatkan tekanan pemikiran dan emosi kepada individu, khususnya dalam kalangan pelajar dan kakitangan yang memang tidak keciciran dalam arus di dunia KPI. Pelbagai cara digunakan untuk mengatasi tekanan ini, termasuk beriadah, berbual-bual dengan rakan, melukis dan pelbagai cara lain. Dalam konteks ini, Islam menawarkan pendekatan yang lebih harmonis melalui medium yang dapat memberikan ketenangan jiwa, termasuk muzik, bunyian alam, dan alunan zikir. Kajian ini dilakukan bagi mengenalpasti keperluan untuk memahami lebih mendalam tentang bagaimana individu dapat mencapai ketenangan dan kesejahteraan mental melalui kaedah yang dipilih. Ia selari dengan nilai-nilai Islam yang bersifat alami dan spiritual. Walaupun begitu kaedah ini adalah alternatif kepada pelbagai terapi konvensional yang sedia ada seperti melakukan ibadah, berkebun atau melancong.

Beberapa kajian telah menunjukkan hubungan positif antara muzik, bunyian alam, dan kesejahteraan mental. Contohnya, kajian oleh Thoma et al. (2013) dan Li et al. (2010) mendapati bahawa muzik dapat membantu mengurangkan simptom kecemasan dan meningkatkan mood. Kajian ini melibatkan pelbagai jenis muzik, termasuk muzik klasik dan muzik dengan tempo lembut, yang menunjukkan kesan positif terhadap emosi pendengar. Penemuan ini menunjukkan bahawa muzik bukan sahaja berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat terapeutik yang berkesan dalam meredakan tekanan.

Begitu juga, kajian oleh Bratman et al. (2015) menunjukkan bahawa berada dalam persekitaran alam semula jadi dapat mengurangkan tekanan. Penyelidikan ini menilai kesan berjalan di kawasan semula jadi berbanding di kawasan bandar, dan hasilnya menunjukkan bahawa individu yang menghabiskan masa di alam semula jadi mengalami penurunan tahap hormon stres (kortisol) dan peningkatan dalam kesejahteraan mental secara keseluruhan. Hal ini membuktikan bahawa bunyian alam, seperti kicauan burung dan aliran air, mempunyai kesan menenangkan yang signifikan terhadap individu. Khan, M. N., & Niazi, A. (2020) dan Chowdhury, M. R., & Ali, M. (2019) juga menyatakan kesan positif pada zikir atau praktik spiritual lain terhadap kesejahteraan mental.

Kesemua kajian ini menyokong hipotesis bahawa terapi alternatif ini boleh memberi impak positif kepada kesejahteraan individu. Dengan mengintegrasikan muzik, bunyian alam, dan alunan zikir dalam kehidupan seharian, individu dapat menikmati manfaat psikologi yang signifikan, yang seterusnya dapat menyumbang kepada kesejahteraan mental yang lebih baik.

Dalam kajian ini, penyelidik ingin mengenalpasti penerimaan warga KPI terhadap muzik, bunyian alam, dan alunan zikir sebagai terapi alternatif. Kajian ini akan melibatkan pengumpulan data melalui soal selidik dan temu bual, di mana responden akan diminta untuk memberikan pandangan mereka tentang penggunaan terapi ini dalam kehidupan seharian. Kajian juga ingin menilai keberkesanan terapi alternatif ini dalam mengurangkan stres dan meningkatkan konsentrasi warga KPI. Kajian ini akan melibatkan pengukuran tahap stres sebelum dan selepas penggunaan muzik, bunyian alam, dan alunan zikir. Teknik pengukuran boleh merangkumi penggunaan skala penilaian stres serta kaedah kualitatif untuk mendalami pengalaman subjektif responden.

Kajian ini mengandungi hipotesis bahawa terdapat hubungan positif antara penggunaan muzik, bunyian alam, dan alunan zikir dengan pengurangan stres dan peningkatan konsentrasi dalam kalangan warga Kolej PERMATA Insan. Diharapkan bahawa medium ini bukan sahaja membantu dalam meredakan tekanan tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosi dan spiritual. Dapatan dari kajian ini diharapkan dapat memberikan panduan dan cadangan untuk meningkatkan kesejahteraan mental di institusi pendidikan, selaras dengan ajaran Islam.

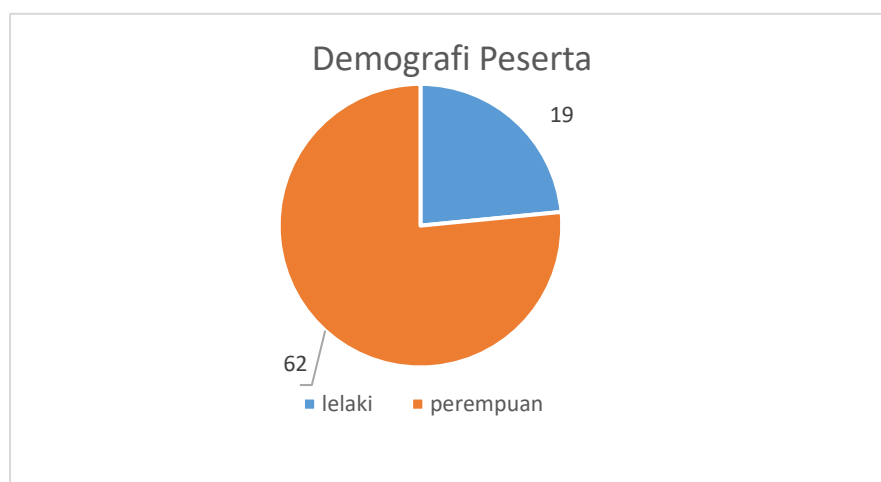
METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui pengedaran soal selidik kepada warga KPI. Soal selidik ini direka untuk mengumpulkan maklumat mengenai pengalaman dan pandangan mereka tentang muzik, bunyian alam, dan alunan zikir. Analisis data

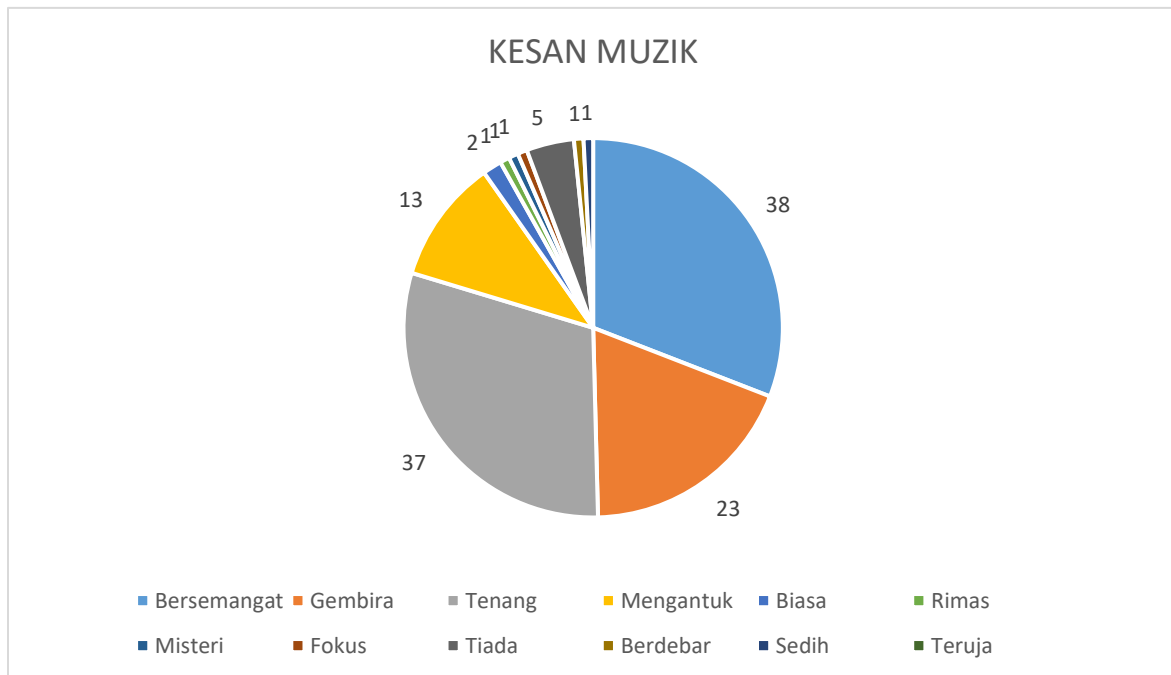
dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik (Virginia Braun dan Victoria Clarke, 2006) untuk mengenal pasti corak dan tema yang muncul daripada respons peserta. Analisis tematik adalah salah satu metode dalam penyelidikan kualitatif yang digunakan untuk mengenal pasti, menganalisis, dan melaporkan tema-tema dalam data. Proses ini melibatkan beberapa langkah penting:

- i. Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui kaedah seperti temubual, soal selidik, atau analisis dokumen. Dalam konteks kajian ini, soal selidik digunakan untuk mengumpulkan pandangan dan pengalaman responden.
- ii. Analisis dan Interpretasi: Setelah tema dikenal pasti, penyelidik menganalisis dan menginterpretasi tema tersebut untuk memahami konteks dan maknanya dalam kajian yang lebih luas.
- iii. Pelaporan: Akhirnya, hasil analisis dilaporkan dengan menyertakan kutipan yang sesuai dari data untuk menyokong tema yang dikenal pasti.

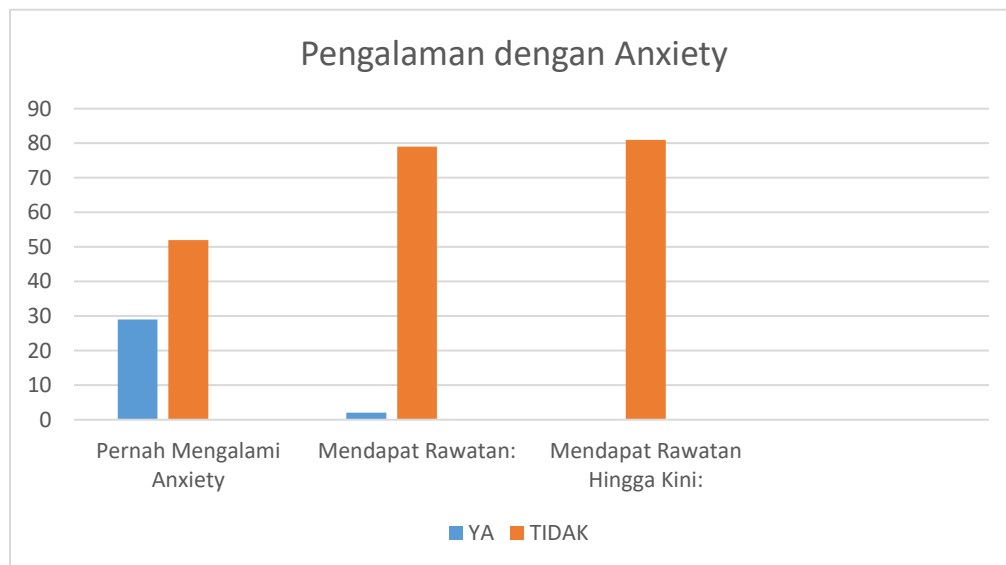
DAPATAN DAN PERBINCANGAN



Rajah 1. Jumlah demografi peserta soal selidik yang mengambil bahagian



Rajah 2. Jumlah peserta soal selidik yang berpengalaman anxiety



Rajah 3. Pecahan kesan muzik selepas didengarkan alunan lagu

Analisis: Majoriti peserta merasakan muzik memberikan kesan positif seperti bersemangat dan tenang. Ini menunjukkan bahawa muzik boleh berfungsi sebagai alat yang berkesan untuk meningkatkan mood dan mengurangkan stres.

- Lama Mendengar Muzik:
 - Kurang 1 Jam: 28 (34.6%)
 - Lebih 1 Jam: 53 (65.4%)

Analisis: Kebanyakan peserta mendengar muzik lebih daripada 1 jam, yang mungkin

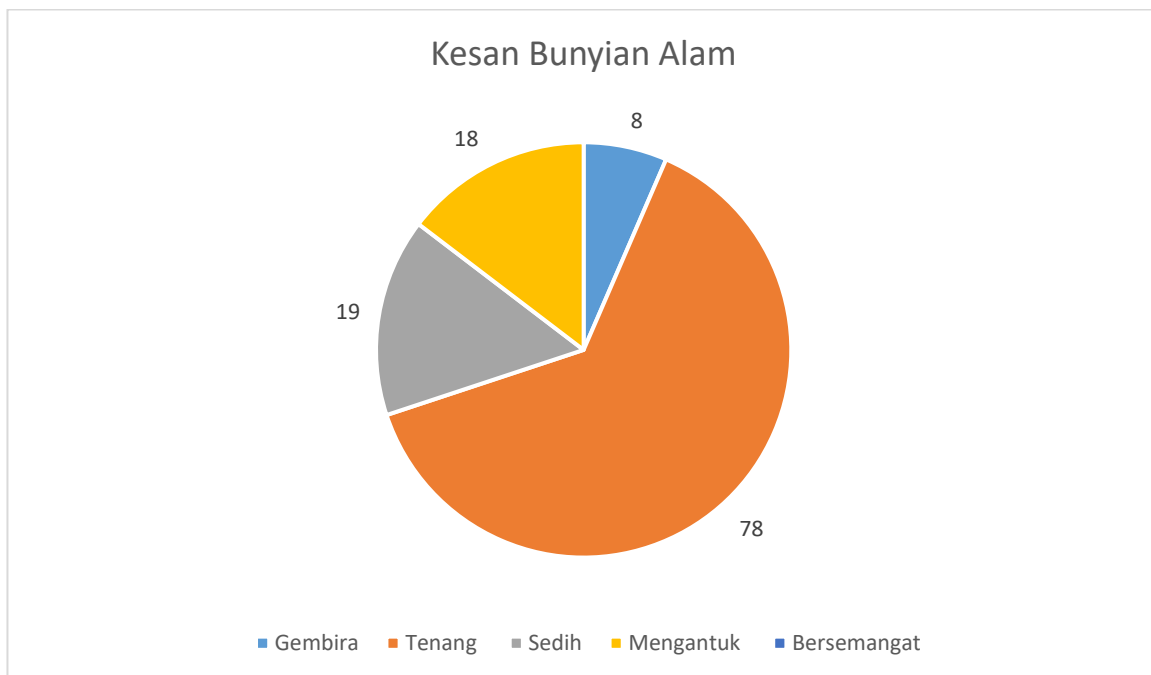
menyumbang kepada kesan positif yang dilaporkan.

- Percaya kepada Kesan Muzik:
 - Ya: 69 (85.2%)
 - Tidak Pasti: 10 (12.3%)
 - Tidak: 2 (2.5%)

Analisis: Sebahagian besar peserta percaya bahawa muzik mempunyai kesan positif, menegaskan potensi muzik sebagai terapi.

- Menggunakan Muzik sebagai Terapi:
 - Ya: 51 (63.0%)
 - Tidak Pasti: 16 (19.8%)
 - Tidak: 14 (17.3%)

Analisis: Majoriti peserta bersedia menggunakan muzik sebagai terapi, menunjukkan penerimaan yang tinggi terhadap idea tersebut.



Rajah 4. Pecahan kesan bunyian alam selepas didengarkan alunan

Analisis: Bunyian alam dilihat terutamanya sebagai sumber ketenangan, menjadikannya pilihan popular untuk mengurangkan tekanan.

- Lama Mendengar Bunyian Alam:
 - Kurang 1 Jam: 57 (70.4%)
 - Lebih 1 Jam: 26 (32.1%)

Analisis: Kebanyakan peserta mendengar bunyian alam kurang daripada 1 jam, tetapi tetap merasakan kesannya yang positif.

- Percaya kepada Kesan Bunyian Alam:

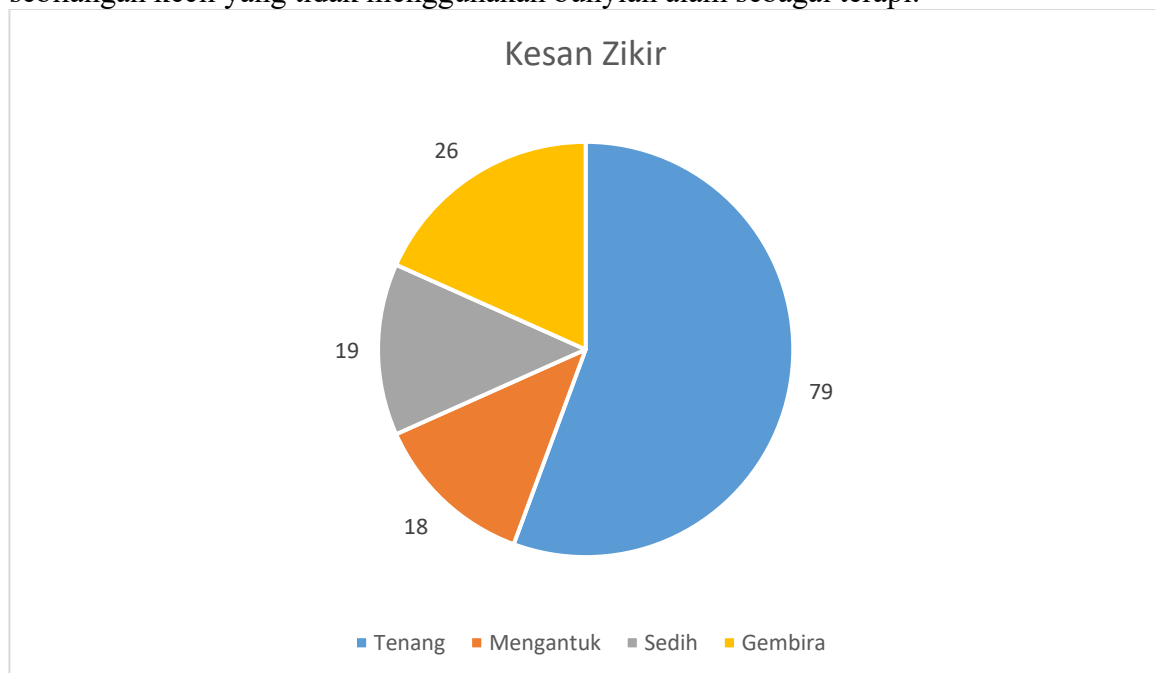
- Percaya: 75 (92.6%)
- Tak Pasti: 6 (7.4%)
- Tak: 2 (2.5%)

Analisis: Majoriti percaya pada kesan bunyian alam, menambah kredibiliti sebagai terapi alternatif.

- Menggunakan Bunyian Alam sebagai Terapi:

- Tidak: 14 (17.3%)
- Tidak Pasti: 11 (13.6%)
- Percaya: 58 (71.6%)

Analisis: Walaupun ramai yang percaya pada kesan positif bunyian alam, terdapat sebilangan kecil yang tidak menggunakan bunyian alam sebagai terapi.



Rajah 5. Pecahan kesan zikir selepas didengarkan alunan

Analisis: Zikir juga diakui memberikan kesan menenangkan, dengan hampir semua peserta melaporkan kesan positif.

- Lama Mendengar Zikir:

- Kurang 1 Jam: 55 (67.9%)
- Lebih 1 Jam: 28 (34.6%)

Analisis: Kebanyakan peserta mendengar zikir kurang daripada 1 jam, namun tetap merasakan manfaatnya.

- Percaya kepada Kesan Zikir:

- Percaya: 71 (87.7%)

- Tidak Pasti: 10 (12.3%)
- Tidak: 2 (2.5%)

Analisis: Kebanyakan peserta percaya pada kesan zikir sebagai terapi.

- Menggunakan Zikir sebagai Terapi:
 - Ya: 52 (64.2%)
 - Tidak Pasti: 16 (19.8%)
 - Tidak: 15 (18.5%)

Analisis: Terdapat penerimaan yang baik terhadap penggunaan zikir sebagai terapi, tetapi masih terdapat beberapa yang tidak pasti atau tidak menggunakan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahawa muzik, bunyian alam, dan zikir mempunyai kesan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental peserta. Walaupun terdapat sebahagian peserta yang tidak pernah mengalami rawatan untuk anxiety, penerimaan terhadap penggunaan terapi alternatif ini adalah tinggi. Terdapat potensi untuk institusi pendidikan dan pusat kesihatan mental untuk mengintegrasikan muzik, bunyian alam, dan zikir sebagai alat terapi bagi meningkatkan kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar dan kakitangan. Sekolah dan Jabatan Pendidikan Negeri juga disarankan untuk mewujudkan suasana damai dengan memainkan bunyi-bunyian alam dan alunan zikir di kawasan sekolah secara lebih kerap. Ini akan membantu murid merasakan aura positif setiap hari. Dengan cara ini, prestasi akademik dan akhlak murid dapat dipantau dengan lebih baik.

PENGHARGAAN

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Kolej PERMATA Insan, Universiti Sains Islam Malaysia, kerana menyediakan platform untuk pelajar menjalankan penyelidikan. Subjek penyelidikan ini telah membantu pengkaji menjadi lebih yakin dalam menghadapi situasi sebenar dalam masyarakat melalui tinjauan dan pemerhatian yang dilakukan, serta pembacaan yang dibuat. Saya juga ingin merakamkan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sepanjang kajian ini, termasuk Perpustakaan Kolej PERMATA Insan dan semua individu yang terlibat, secara langsung atau tidak langsung.

RUJUKAN

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. 2015. "Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation." *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). "Using thematic analysis in psychology." *Psychology & Health*, 21(2), 77-101.
- Chowdhury, M. R., & Ali, M. 2019. "Effects of Spiritual Practices on Mental Well-Being: A Review of Literature." *International Journal of Mental Health and Psychiatry*, 5(1), 21-29.
- Khan, M. N., & Niazi, A. 2020. "The Role of Zikr (Remembrance of God) in Mental Health: A Study of Patients with Anxiety Disorders." *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2151-2165.
- Li, Q., et al. 2010. "Effects of soundscapes on restorative experiences in urban parks." *Journal of Environmental Psychology*.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, A., Finkel, L., & Meyer, M. 2013. "The effect of music on the stress response: A review." *Journal of Behavioral Medicine*.