

Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*): Studi meta-analisis

Abigail Christine Novianti dan Ananta Yudianto

*Program Studi Psikologi, Universitas Surabaya
s154119506@student.ubaya.ac.id*

Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan kejiwaan, yang bila tidak diatasi dan ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai efek negatif pada seseorang hingga berakibat kematian. Berbagai penelitian intervensi dilakukan untuk mengatasi gangguan kecemasan, salah satunya adalah terapi musik yang dapat diterapkan secara klasikal atau kelompok. Berbagai penelitian mengatakan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan individu. Meskipun begitu, terdapat berbagai teori dan hasil penelitian yang berbeda-beda mengenai pengaruhnya dalam menurunkan kecemasan individu. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi meta-analisis dengan *mereview* 14 jurnal penelitian internasional yang relevan dengan variabel penelitian dan melibatkan 1445 orang subjek. Hasil penelitian diperoleh adanya *effect size (random effect)* yang besar, dengan tidak ada bias. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *music therapy* merupakan intervensi yang sangat efektif secara signifikan untuk menurunkan kecemasan individu.

Kata kunci: Gangguan kecemasan, kecemasan, meta-analisis, terapi musik.

Abstract

Anxiety disorder is one of the mental disorders, which if it doesn't resolve or handled properly can cause various negative effects on an individual that may resulting in death. Various intervention studies have been conducted to overcome anxiety disorder, one of them is music therapy which can be applied classically or in groups. Various studies suggest that music therapy can reduce individual anxiety. Even so, there are various theories and different research results regarding the effect of music therapy on reducing anxiety. This study aims to conduct a meta-analysis study by reviewing 14 international research journals that are relevant to the research variables and involving 1445 subjects. The results showed that there is a large effect size (random effect), with no bias. Thus, it can be said that music therapy is a very effective intervention which significantly reduce individual anxiety.

Keywords: Anxiety disorder, anxiety, meta-analisis, music therapy.

LATAR BELAKANG

Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang dengan berbagai usia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Kecemasan sendiri merupakan sebuah antisipasi atau persiapan dalam menghadapi ancaman yang dapat terjadi di masa depan (American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan tersebut dapat berupa kecemasan non patologis ataupun hingga kecemasan yang tidak wajar atau gangguan. Bedanya seseorang yang mengalami kecemasan non-patologis dengan gangguan kecemasan terutama gangguan kecemasan secara umum (*generalized anxiety disorder*/GAD) dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder / DSM-5* adalah kecemasan yang dialami seseorang tersebut tidak berlebihan, dapat dikendalikan, dan dapat ditunda ketika ada hal lain yang lebih mendesak muncul. Sedangkan individu dengan gangguan kecemasan akan mengalami kecemasan yang cenderung berlebihan, susah untuk dikendalikan, memiliki durasi yang lebih lama, dan muncul tanpa sebab (American Psychiatric Association, 2013).

Kecemasan yang berlebihan tersebut dapat menimbulkan berbagai gejala-gejala seperti ketegangan otot, tertekan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan memiliki gangguan tidur yang dampak memengaruhi kehidupan individu sehari-hari dalam berbagai aspek kehidupan. Kecemasan tersebut juga dapat menyebabkan individu kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari secara cepat dan efisien, menimbulkan kecacatan atau disabilitas bila tidak segera diobati (American Psychiatric Association, 2013) dan menurut Newman (2000) sangat mahal harganya dalam hal penderitaan, kualitas hidup, kesulitan medis, dan lain-lain bila tak segera diobati (dalam Newman dkk., 2013)

Berdasarkan hasil survei yang diterbitkan oleh *World Health Organization* atau WHO (2017) terdapat 3,6% atau sebesar 264 juta penduduk dunia yang mengalami *anxiety disorder* pada tahun 2015. Pada tahun 2015, penderita kecemasan bertambah sebesar 14,9% dari tahun 2005. Dari 264 juta penduduk dunia yang menderita *anxiety disorder*, 23% atau 60,5 juta jiwa diantaranya berasal dari Asia Tenggara. Berbagai macam penelitian intervensi dilakukan untuk mengatasi kecemasan seseorang seperti seperti terapi musik, farmakologikal, *CBT*, dan lain-lain. Namun dengan banyaknya jumlah individu yang mengalami kecemasan tersebut, intervensi yang membutuhkan banyak tenaga, waktu, dan biaya, akan sangat sulit untuk mengatasi penderita kecemasan tersebut secara maksimal.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti memilih terapi musik sebagai intervensi dalam mengatasi kecemasan dikarenakan mudah dilakukan, dapat dilakukan secara klasikal dan memiliki berbagai manfaat seperti menghasilkan perasaan rileks sehingga mengurangi gejala-gejala yang ada (Guétin dkk., 2009), membangkitkan ingatan positif, efektif dalam menghilangkan gejala umum kecemasan sementara antara pasien dengan berbagai macam masalah medis, seperti: asma, kanker, dan lain-lain (Gutiérrez & Camarena, 2015) serta berbagai manfaat

lainnya. Selain itu, penggunaan dari terapi musik ini dapat bermanfaat karena terapi musik merupakan salah satu alternatif pilihan yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan individu (Gutiérrez & Camarena, 2015; Goldbeck & Ellerkamp, 2012; Tan dkk., 2010; Guétin dkk., 2009; Bibb dkk., 2015; dan lain-lain).

Meski terdapat berbagai macam penelitian yang membuktikan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan kecemasan seseorang, terdapat pula hasil penelitian yang mengatakan bahwa *music therapy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kecemasan seseorang (Toker & Kömürçü, 2017; Kavaklı dkk., 2019; Aba dkk., 2017; Çetinkaya dkk., 2018) serta Panteleeva dkk. (2018) yang sebelumnya juga telah melakukan meta-analisis mengenai efek musik terhadap kecemasan dengan menggunakan sampel non-klinis dengan hasil bahwa terjadi penurunan keseluruhan kecemasan yang dilaporkan secara menyeluruh, namun penurunan tersebut tidak signifikan untuk sinyal psikofisiologis yang berhubungan dengan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melakukan revidu meta-analisis terhadap *inconsistent findings* antara keefektifan terapi musik terhadap gangguan kecemasan individu.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelusuran terhadap jurnal penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait dengan terapi musik terhadap kecemasan individu dalam berbagai situasi. Penelusuran dilakukan dengan menelusuri *data based* jurnal seperti *science direct*, *springer link*, *google scholar*, *emerald*, dan *data based* jurnal lainnya. Kata kunci yang digunakan dalam melakukan pencarian jurnal adalah "*anxiety disorder music therapy*", dan "*music therapy for anxiety*". Skema alur pencarian dan identifikasi penelitian terdahulu terkait penerapan terapi musik terhadap kecemasan yang dialami individu dapat dilihat pada gambar 1 (terlampir).

Peneliti menemukan 14 jurnal internasional dari hasil penelusuran yang telah dilakukan. Jurnal-jurnal tersebut merupakan jurnal yang relevan dengan penelitian dan sesuai dengan kriteria yang ada serta memiliki data yang diperlukan. Kriteria-kriteria tersebut ialah jurnal internasional, yang memiliki variabel dan intervensi yang relevan dengan penelitian ini, berbasis eksperimen (memiliki kelompok intervensi dan kelompok kontrol) serta memiliki data yang dibutuhkan seperti: N (jumlah partisipan), M (*mean*/rata-rata), dan SD (standar deviasi). Data seperti N, SD, dan *Mean* yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat di tabel 1 (terlampir).

Penulisan metode meta-analisis akan mengikuti petunjuk dari Prisma Group (2009) untuk mengetahui *effect size* penelitian-penelitian yang ada. Data yang ada akan diolah dengan menggunakan metode meta-analisis. Pada penelitian ini, meta-analisis dilakukan dengan menggunakan web Meta Mar (*Free Online Meta-Analysis Service*) yang bisa diakses di link <http://www.metamar.com/meta>.

Effect size digunakan untuk mengetahui seberapa kuat pola hubungan atau pengaruh antar variabel terhadap variabel lainnya. *Effect size* pada penelitian ini akan dilihat dari nilai Hedges's yang akan dibagi ke dalam 3 kategori menurut Fritz dkk. (2012) yaitu: *small effect size* ($0,2 \leq g < 0,5$), *medium effect size* ($0,5 < g \leq 0,8$) dan *large effect size* ($\leq 0,8$).

Sedangkan model yang digunakan akan dilihat nilai *heterogeneity* atau keberagaman data, jika nilai I^2 yang didapatkan berada diatas 75% maka akan menggunakan model *random effect size*. Menurut Heudo-Medina and colleagues, nilai I^2 tersebut juga dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu jika $I^2 \approx 25\%$ berarti jumlah heterogenitasnya masih kecil, $I^2 \approx 50\%$ berarti jumlah heterogenitasnya sedang, jika $I^2 \approx 75\%$ maka terdapat jumlah heterogenitas yang besar (Card, 2012).

HASIL PENELITIAN

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 1445 subjek yang memiliki berbagai macam karakteristik yang dapat dilihat pada Tabel 1 (terlampir). Karakteristik subjek paling banyak adalah penderita kanker (payudara, leher, kepala) yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 428 subjek atau 29,6%, serta wanita hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 409 subjek atau 28,3%. Selain itu subjek merupakan penderita gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) atau kecemasan akibat penyakit lainnya yang dapat dilihat pada Tabel 1 (terlampir).

Hasil pengolahan data dapat dilihat pada Tabel 2 (terlampir) yang menunjukkan hasil perhitungan analisis *effect size* dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang ada. Hasil perhitungan analisis *effect size* tersebut menunjukkan efektivitas terapi musik untuk menurunkan kecemasan yang dimiliki individu. Nilai *effect size* yang dapat dilihat dari nilai Hedge's yang diperoleh dari *random effect model* adalah sebesar 1,04 (95% CI = 0,626 sampai 1,454, $P = 0,0$) dengan I^2 (inconsistency) = 92% dengan tidak ada bias. Pada tabel 2 (terlampir) dapat dilihat bahwa nilai I^2 adalah sebesar 92% menandakan bahwa *heterogeneity* atau keseragaman data masuk dalam kategori tinggi yaitu diatas 75% (Card, 2012), oleh karena itu hasil penelitian ini menggunakan *random effect model*. *Effect size* yang diperoleh. dalam penelitian ini termasuk dalam kategori *large effect size* yaitu sebesar 1,04 ($\leq 0,8$) (Fritz dkk., 2012). Selain itu, *forest-plot* dan *funnel-plot* dapat dilihat di gambar 2 dan gambar 3 (terlampir).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, hasil menunjukkan bahwa nilai *effect size* yang diperoleh dari *random effect* adalah sebesar 1,04 (95% CI = 0,626 sampai 1,454, $P = 0,0$) dengan I^2 (inconsistency) = 92% dengan tidak ada bias. Hal ini berarti bahwa *effect size* yang dihasilkan memiliki *effect size* yang besar, yaitu sebesar 1,04 ($> 0,8$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *music therapy* merupakan intervensi yang sangat efektif secara signifikan untuk menurunkan kecemasan yang dimiliki individu. Berbeda dengan hasil penelitian dari

Toker & Kömürçü (2017), Kavakli (2019), Aba dkk (2017), Çetinkaya dkk (2017) yang mengatakan bahwa *music therapy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kecemasan seseorang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gutiérrez & Camarena (2015); Goldbeck & Ellerkamp (2012); Tan dkk. (2010); Guétin dkk. (2009); Bibb dkk. (2015); dan lain-lain.. yang mengatakan bahwa terapi musik dapat menurunkan atau mengatasi gangguan kecemasan. Hal ini dikarenakan terapi musik menyebabkan individu mengalami perasaan rileks sehingga mengurangi gejala-gejala yang ada pada penderita gangguan kecemasan yang mungkin dialami oleh individu terutama jika musik yang digunakan dipilih berdasarkan pengalaman pribadi mereka. Hal tersebut dapat memunculkan ingatan positif yang kemudian memberikan perasaan positif bagi individu yang sedang mengalami kecemasan (Guétin dkk., 2009 ; Gutiérrez & Camarena, 2015).

Tidak hanya itu, terapi musik juga menstimulasi fungsi intelektual, meningkatkan kemampuan individu untuk membangkitkan ingatan positif atau nyaman yang memungkinkan pemulihan kognitif dengan cara baru, menginduksi atau merangsang keadaan yang membutuhkan pemikiran dalam dan konsentrasi lebih, menciptakan situasi terkendali untuk menstimulasi pengalaman yang bermasalah, dan lain-lain (Gutiérrez & Camarena, 2015) sehingga individu yang mengalami kecemasan lebih dapat mengatasi kecemasan mereka.

Selain itu, Gutiérrez & Camarena (2015) mengatakan bahwa terapi musik efektif dalam menghilangkan atau meringankan gejala umum kecemasan sementara di antara pasien dengan berbagai macam masalah medis, seperti: asma, kanker, dan lain-lain atau perawatan medis lainnya. Hasil tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian (Kavakli dkk., 2019) yang justru mengatakan bahwa terapi musik meningkatkan kecemasan pasien yang sedang dalam masa pembedahan (operasi) dan tidak memiliki efek pada nyeri setelah operasi atau kepuasan pasien.

Dalam penelitian ini terdapat pula penderita kecemasan dengan berbagai latar belakang medis seperti Alzheimer, kanker payudara, wanita hamil, OCD, ICD, dan lain sebagainya serta pasien dengan perawatan medis atau akan mengalami operasi dengan hasil bahwa terapi musik efektif menghilangkan gejala maupun meringankan kecemasan individu. Tan dkk. (2010) menjelaskan dari hasil studi yang dilakukannya bahwa hal ini terjadi karena musik memiliki efek yang lebih besar jika terdapat rasa sakit, meskipun akan menjadi kurang efektif bila rasa sakit itu menjadi parah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi musik merupakan intervensi yang sangat efektif secara signifikan untuk menurunkan atau mengurangi gangguan kecemasan individu. Sehingga terapi musik ini dapat diterapkan sebagai intervensi dalam menangani individu yang mengalami gangguan kecemasan ataupun perasaan cemas dalam kehidupan sehari-hari maupun sebagai intervensi

TERAPI MUSIK SANGAT EFEKTIF UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER): STUDI META-ANALISIS

dalam menangani pasien yang cemas akibat penyakit yang dialaminya maupun pasien yang akan mendapatkan tindakan medis di rumah sakit.

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini, yaitu: (1) Adanya perbedaan alat ukur dalam mengukur kecemasan, metode terapi musik yang digunakan dalam melakukan intervensi maupun adanya *treatment* tambahan dalam melakukan intervensi. (2) Terdapat perbedaan dalam subjek penelitian baik dalam hal umur, jenis kelamin, dan lain-lain. Berdasarkan kelemahan-kelemahan tersebut, maka saran untuk penelitian berikutnya adalah (1) Menggunakan jenis intervensi terapi musik yang sama serta alat ukur yang sama dalam mengukur kecemasan yang dialami oleh pasien. (2) Heterogenitas subjek baik dalam umur, jenis kelamin, atau hal-hal lainnya yang dapat memengaruhi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aba, Y. A., Avci, D., Guzel, Y., Ozcelik, S. K., & Gurtekin, B. (2017). Effect of music therapy on the anxiety levels and pregnancy rate of women undergoing in vitro fertilization-embryo transfer: A randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 36, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.05.005>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). In *American Psychiatric Publishing* (5th ed.). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Belland, L., Rivera-Reyes, L., & Hwang, U. (2017). Using music to reduce anxiety among older adults in the emergency department: a randomized pilot study. *Journal of Integrative Medicine*, 15(6), 450–455. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60341-8](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60341-8)
- Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0088-5>
- Card, N. A. (2012). *Applied Meta-Analysis for Social Science Research*. The Guilford Press.
- Çetinkaya, F., Aşiret, G. D., Yilmaz, C. K., & İnci, S. (2018). Effect of listening to music on anxiety and physiological parameters during coronary angiography: A randomized clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 23(July), 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2018.09.004>
- Choi, A. N., Lee, M. S., & Lim, H. J. (2008). Effects of group music intervention on depression, anxiety, and relationships in psychiatric patients: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(5), 567–570. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0006>
- Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M., & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 199(2), 132–139. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2–18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Garcia-Gonzalez, J., Ventura-Miranda, M. I., Requena-Mullor, M., Parron-Carreño, T., & Alarcon-Rodriguez, R. (2018). State-trait anxiety levels during pregnancy and foetal parameters following intervention with music therapy. *Journal of Affective Disorders*, 232, 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.008>
- Goldbeck, L., & Ellerkamp, T. (2012). A randomized controlled trial of multimodal music therapy for children with anxiety disorders. *Journal of Music Therapy*, 49(4), 395–413. <https://doi.org/10.1093/jmt/49.4.395>
- Guétin, S., Portet, F., Picot, M. C., Pommié, C., Messaoudi, M., Djabelkir, L., Olsen, A. L., Cano, M. M., Lecourt, E., & Touchon, J. (2009). Effect of music therapy on anxiety and depression in patients with Alzheimer's type dementia: Randomised, controlled study. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 28(1), 36–46. <https://doi.org/10.1159/000229024>
- Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music therapy in generalized anxiety disorder. *Arts in Psychotherapy*, 44, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.003>
- Karadag, E., Uğur, Ö., & Çetinayak, O. (2019). The effect of music listening intervention applied during radiation therapy on the anxiety and comfort level in women with early-stage breast cancer: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 27(February), 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.02.003>
- Kavakli, A. S., Kavrut Ozturk, N., Yavuzel Adas, H., Kudsioglu, S. T., Ayoglu, R. U., Özmen, S., Sagdic, K., & Yapici, N. (2019). The effects of music on anxiety and pain in patients during carotid endarterectomy under regional anesthesia: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 44(January), 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.04.005>
- Li, X. M., Zhou, K. N., Yan, H., Wang, D. L., & Zhang, Y. P. (2012). Effects of music therapy on anxiety of patients with breast cancer after radical mastectomy: A randomized clinical trial. *Journal of Advanced Nursing*, 68(5), 1145–1155. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05824.x>
- Liu, Y., & Petrini, M. A. (2015). Effects of music therapy on pain, anxiety, and vital signs in patients after thoracic surgery. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(5), 714–718. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.08.002>
- Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., Przeworski, A., & Castonguay, L. G. (2013). Worry and generalized anxiety disorder: A review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 275–297. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544>
- Panteleeva, Y., Ceschi, G., Glowinski, D., Courvoisier, D. S., & Grandjean, D. (2018). Music for anxiety? Meta-analysis of anxiety reduction in non-clinical samples. *Psychology of Music*, 46(4), 473–487. <https://doi.org/10.1177/0305735617712424>
- Prisma Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed1000097>
- Rossetti, A., Chadha, M., Torres, B. N., Lee, J. K., Hylton, D., Loewy, J. V., & Harrison, L. B. (2017). The Impact of Music Therapy on Anxiety in Cancer Patients Undergoing Simulation for Radiation Therapy. *International Journal of Radiation Oncology Biology Physics*, 99(1), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.ijrobp.2017.05.003>
- Shirani Bidabadi, S., & Mehryar, A. (2015). Music therapy as an adjunct to standard treatment for obsessive compulsive disorder and co-morbid anxiety and depression: A randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 184, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.011>
- Tan, X., Yowler, C. J., Super, D. M., & Fratianne, R. B. (2010). The efficacy of music therapy protocols for decreasing pain, anxiety, and muscle tension levels during burn

- dressing changes: A prospective randomized crossover trial. *Journal of Burn Care and Research*, 31(4), 590–597. <https://doi.org/10.1097/BCR.0b013e3181e4d71b>
- Toker, E., & Kömürcü, N. (2017). Effect of Turkish classical music on prenatal anxiety and satisfaction: A randomized controlled trial in pregnant women with pre-eclampsia. *Complementary Therapies in Medicine*, 30, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.11.005>
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. WHO Document Production Services. <http://apps.who.int/iris>.
- Zengin, S., Kabul, S., Al, B., Sarcan, E., Doğan, M., & Yildirim, C. (2013). Effects of music therapy on pain and anxiety in patients undergoing port catheter placement procedure. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 689–696. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.017>
- Zhou, K., Li, X., Li, J., Liu, M., Dang, S., Wang, D., & Xin, X. (2015). A clinical randomized controlled trial of music therapy and progressive muscle relaxation training in female breast cancer patients after radical mastectomy: Results on depression, anxiety and length of hospital stay. *European Journal of Oncology Nursing*, 19(1), 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2014.07.010>

LAMPIRAN

Tabel 1.

Kumpulan jurnal penelitian dan hasil meta-analisis

Peneliti	Partisipan	Alat Ukur Kecemasan	Intervensi	Jumlah Partisipan (N)		Cohen's d	Hedges's (SMD)	Approximate 95% CI	
				Intervensi	Kontrol			Lower	Upper
Goldbeck & Ellerkamp (2012)	30 anak-anak berusia 8–12 tahun, dengan diagnosis utama yaitu gangguan kecemasan	(STAIC-T) State-Trait Anxiety Inventory for Children	Multimodal Music Therapy	16	14	0,148	0,144	-0,554	0,843
Choi dkk. (2008)	26 pasien rawat inap psikiatri di rumah sakit yang berada di Korea Selatan	(S-STAI) State and Trait Anxiety Inventory - STAI	Group Music Therapy	13	13	5,706	5,526	3,849	7,202
Aba dkk. (2017)	186 perempuan, berusia 20-25 tahun, didiagnosis memiliki infertilitas primer.	(S-STAI) State and Trait Anxiety Inventory - STAI	Music Therapy Group	89	97	0,157	0,157	-0,130	0,444
Zengin dkk. (2013)	100 pasien dewasa pasien berusia diatas 16 tahun yang dijadwalkan untuk rawat jalan penempatan <i>port catheter</i> .	(S-STAI) State and Trait Anxiety Inventory - STAI	Music Intervention	50	50	0,584	0,579	0,182	0,976
Garcia-Gonzalez dkk. (2018)	409 perempuan nullipara, (wanita hamil yang berusia di atas 18 tahun di semester ke-3 mereka) yang dating untuk melakukan perawatan kehamilan rutin	(S-STAI) State and Trait Anxiety Inventory - STAI	Music Therapy	205	204	1,107	1,105	0,898	1,313
Rossetti dkk. (2017)	78 peserta yang baru didiagnosis menderita kanker payudara, kepala, dan leher.	(SAI) State and Trait Anxiety Inventory - STAI	Music Therapy	39	39	3,317	3,285	2,607	3,962
Liu & Petrini (2015)	112 partisipan, berusia 18 atau keatas, rawat inap dijadwalkan untuk operasi toraks	(S-STAI) State and Trait Anxiety Inventory - STAI	Standard Care dan 30-min Soft Music Intervention for 3 days	47	51	1,114	1,105	0,682	1,528
Bibb dkk. (2017)	35 partisipan, berusia diatas 65 tahun	(STAI) State-Trait Anxiety Inventory	Receive 60 min of music listening with routine car	17	18	0,502	0,490	-0,168	1,148
Zhou dkk.	170 partisipan,	(SAI) State	Music	85	85	1,739	1,731	1,380	2,082

(2015)	perempuan, umur 25-65 tahun, didiagnosis dengan kanker payudara dan diatur untuk menjalani mastektomi medis	Anxiety Inventory	Therapy, Progressive Muscle Relaxation Training, and Routine Nursing Care						
Li dkk. (2012)	120 partisipan, perempuan, umur 25-65 tahun, diagnosis patologis kanker payudara yang membutuhkan mastektomi radikal	(SAI) State Anxiety Inventory	Music Therapy in addition to Routine Nursing Care	60	60	0,760	0,755	0,387	1,123
Guétin dkk. (2009)	24 pasien penderita dimensia tipe Alzheimer, laki/perempuan berusia 70–95 tahun	(HAS) Hamilton Anxiety Scale	Receptive Music Therapy	13	11	-0,165	-0,160	-0,936	0,617
Shirani Bidabadi & Mehryar (2015)	30 pasien penderita OCD, umur 18- 50 tahun	(BAI) Beck Anxiety Inventory	Receptive Music Therapy	15	15	0,502	0,490	-0,168	1,148
Erkkilä dkk. (2011)	79 partisipan dengan diagnosis ICD-10 (depresi unipolar), berusia 18-50 tahun	(HADS-A) Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety	Individual Music Therapy dan Standard Care	33	46	0,974	0,948	0,211	1,684
Karadag dkk. (2019)	60 pasien di Turkey barat, perempuan penderita kanker payudara awal	(HADS-A) Hospital Anxiety and Depression Scale	Music Listening Intervention	30	30	0,155	0,154	-0,290	0,597

Tabel 2.

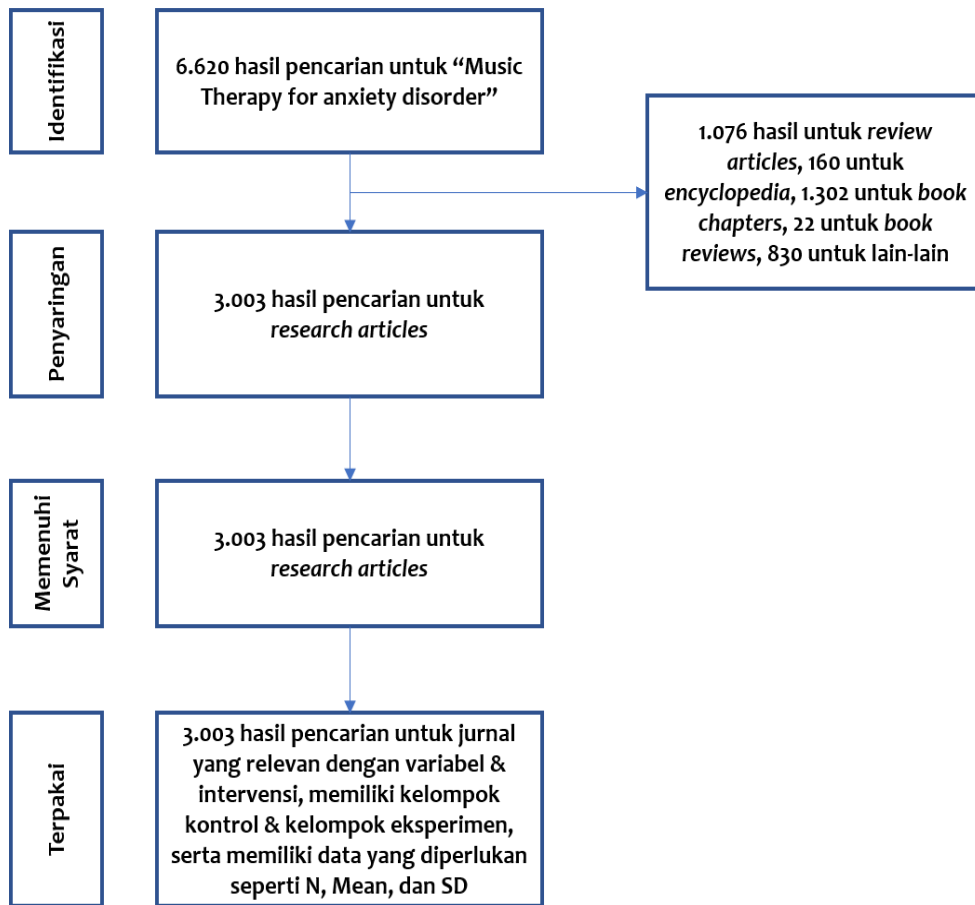
Summary of results random effect models

	Hedges'g (SMD)	SEg	95% CI	Z score	p value	Heterogeneity
Random Effect Model	1,04	0,211	[0,626, 1,454]	4,921	1e-06	$I^2=92,0\%$, $Tau^2 =0,53$

TERAPI MUSIK SANGAT EFEKTIF UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN KECEMASAN (*ANXIETY DISORDER*):
STUDI META-ANALISIS

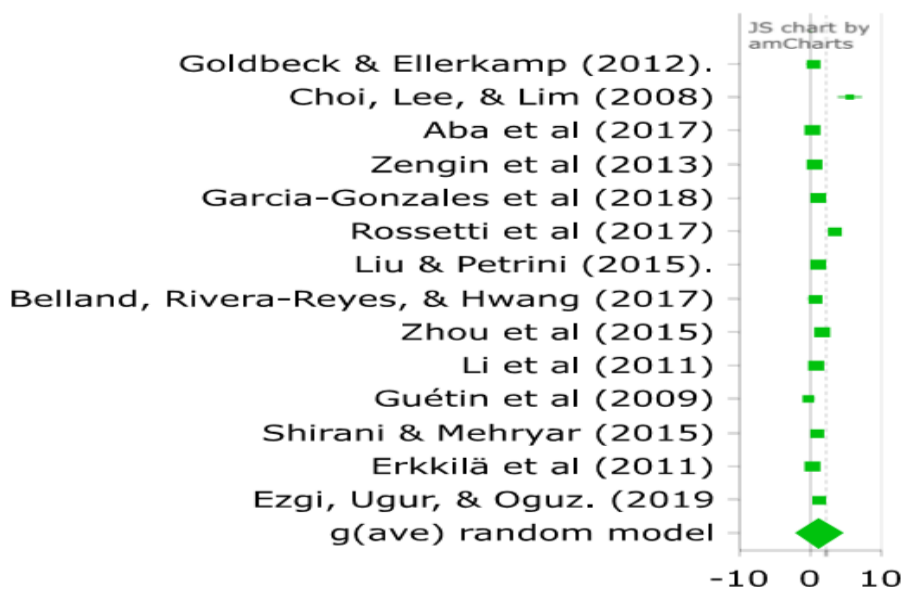
Gambar 1.

Skema alur identifikasi penelitian terdahulu terkait penerapan terapi musik terhadap kecemasan yang dialami individu



Gambar 2.

Foresplot - random effect models



Gambar 3.

Funnel plot - random models

