

Medium Effect Size Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan melalui Musik Klasik, Tradisional dan Relaksasi/Instrumental

Eldiana Putri Auliya ¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Surabaya,
Surabaya, Indonesia
ellaputri99@gmail.com

Ananta Yudiarso ²

Fakultas Psikologi, Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Surabaya,
Surabaya, Indonesia
ananta@staff.ubaya.ac.id

Abstract

This research was aimed to determine the effectiveness of music therapy to reduce anxiety by using a meta-analytic method through a literature review of 13 international research journals between 2010 until 2021. Some studies have shown that the types of music used to reduce anxiety are relaxing, classical and traditional music. That researchers are interested in take a research with three types of music. There were 1288 participants of 649 experimental groups and 639 control groups. Based on data management M , SD , and N the value of effect size hedge's $g=0,201$ ($CI-0,255-0,657$) with I^2 (inconsistency)=88,95% and Egger Bias $P= 0,521$. The result that classical music is also effective to reducing anxiety with $d=1,85$. Concluded, that music therapy with music using three types was significantly less effective in reducing anxiety.

Keywords: anxiety, meta-analytic study, music therapy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan metode meta-analisis melalui *review literatur* 13 jurnal dengan penelitian internasional antara tahun 2010 hingga 2021. Beberapa penelitian dapat diketahui jenis musik yang digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah musik relaksasi, klasik dan tradisional. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tiga jenis musik tersebut. Partisipan sebanyak 1288 yang terdiri dari 649 kelompok eksperimen dan 639 kelompok kontrol. Berdasarkan pengelolaan data M , SD dan N dihasilkan nilai *effect size hedge's g* = 0,201 ($CI-0,255-0,657$) dengan I^2 (inconsistency) = 88,95% dan *Egger Bias* $P= 0,521$. Terapi musik yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah musik relaksasi dengan nilai d sebesar 2,79 dari penelitian Chirico et al.

(2020). Hasil lainnya menunjukkan bahwa musik klasik juga efektif dalam menurunkan kecemasan dengan nilai d sebesar 1,85. Demikian hasil menunjukkan *effect size medium* dan tidak bias publikasi. Hal ini dapat dikatakan bahwa terapi musik dengan melalui tiga jenis musik secara signifikan kurang efektif untuk menurunkan kecemasan.

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

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu fenomena yang sering dibahas di dunia kesehatan mental baik di dunia maupun di Indonesia sendiri. Kecemasan menurut beberapa pendapat berasal dari tahun 1990-an yang mempengaruhi 26,9 juta orang di AS dan berkembang pada tahun 2000 sebanyak 13,6% mengalami gangguan kecemasan (Nechita et al., 2018). Berdasarkan data yang didapatkan tentang kecemasan, menurut organisasi kesehatan dunia menyatakan lebih dari 200 juta orang di dunia (3,6% populasi) mengalami kecemasan (HIMPSI, 2020). Sedangkan di Indonesia pada riset kesehatan dasar (Riskesda) pada tahun 2018 terdapat 14 juta penduduk mengalami kecemasan (Maulana et al., 2019). Munis (dalam Adwas et al., 2019) menyatakan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling sering dialami oleh individu.

Kecemasan adalah kondisi *mood* umum yang biasa sering terjadi tanpa pemicu dan terkait dengan situasi yang dianggap sebagai hal yang tidak dapat dikendalikan atau dihindari. Kecemasan dapat memberikan beberapa efek seperti ketegangan, kelelahan, mual, kesulitan konsentrasi, ketakutan, dan perubahan pola tidur (Parashar et al., 2012). Individu yang mengalami kecemasan yang dapat membahayakan fisik belum tentu berpotensi mengancam situasi sosialnya (Wilt et al., 2011). Kecemasan ini sebenarnya hal yang wajar dalam kehidupan namun, ketika berlebihan maka harus ditangani agar tidak menimbulkan perasaan emosi yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun individu yang ada di sekitarnya. Spielberger (Lalita, 2014) terdapat dua dimensi kecemasan yaitu kecemasan *state*, keadaan emosional sementara yang ditandai dengan perasaan subjektif yang mengalami ketegangan dan ketakutan ketika berada pada kondisi yang mempengaruhi kecemasan tersebut. Selanjutnya, kecemasan *trait* mengacu pada pandangan individu dalam menghadapi suatu kecemasan agar lebih stabil sehingga dapat mempengaruhi penilaian kognitif yang berdampak pada individu dalam menghadapi situasi yang memicu stres.

Oleh karena itu, kecemasan menjadi perhatian penting bagi peneliti dan sangat disarankan untuk menurunkan kecemasan. Menurut Wilianto & Adiyanti (2012) cara untuk menurunkan kecemasan dapat menggunakan dengan terapi musik, karena terapi ini dipercaya dapat mengatasi permasalahan pada individu yang mengalami kecemasan tinggi. Musik memiliki elemen kognisi terutama pada persepsi. Penelitian dari Gonzalez et al. (2018) menyatakan bahwa pemberian terapi musik dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil dan terapi ini sebaiknya digunakan hingga masa persalinan. Selain itu, penelitian dari Aba et al. (2017) bahwa terapi musik dapat mengurangi keadaan dan tingkat kecemasan, namun pengaruhnya tidak signifikan.

Terapi musik adalah salah satu musik yang dapat mempengaruhi perubahan positif dalam fungsi psikologis, fisik, kognitif atau sosial individu dengan masalah kesehatan atau pendidikan (Agheana, 2017). Mendengarkan musik saja tidak dianggap terapi musik oleh beberapa orang, karena intervensi dengan musik biasanya membutuhkan tindakan (Miller, 2016). Raglio dan Oasi dalam Miller (2016) kategori terapi musik yang mencakup *relation* (intervensi hubungan), *rehabilitative* (intervensi peningkatan), *individual* (musik favorit), *musik kedokteran* (rezim tertutup dan pendekatan berbasis musik umum). Intervensi ini harus dilaksanakan dengan pendekatan berbasis yang telah terbukti sehingga dapat diterapkan diberbagai peraturan dengan evaluasi yang sedang berlangsung.

Terapi musik dibuat untuk membantu permasalahan yang dialami individu terhadap suatu keadaan saat ini. Menurut Djon (dalam Wilianto & Adiyanti, 2012) setiap individu memiliki dinamika kepribadian yang berbeda, pola interaksi yang berbeda, budaya, pengalaman yang dijalani hingga pada persepsi juga berbeda. Dari perbedaan tersebut maka terapi musik diberikan berbeda antar individu. Terapi musik dalam penggunaan intervensi klinis berhubungan dengan terapeutik dan memiliki manfaat besar dalam menurunkan rasa sakit. Ketika musik dikenalkan sebagai salah satu bentuk dalam menurunkan rasa sakit, secara tidak langsung dapat menyebabkan penurunan transmisi sinyal sensoris nyeri ke otak yang menghasilkan keseluruhan penurunan persepsi rasa sakit (Tan et al., 2020).

Chahal & Sharma (2019) terapi musik memiliki tujuan memulihkan, memelihara, mengurangi emosi negatif dan gejala fisik serta meningkatkan kesejahteraan psikologi. Musik memiliki kekuatan dalam menenangkan, menginspirasi, memberikan energi, dan membangkitkan semangat. Efek pemberian terapi musik dalam mengelola kecemasan adalah memberikan relaksasi pikiran, meminimalisir stres yang tidak diinginkan, dan mudah diterima

oleh pendengar. Penelitian Jain et al (2022) individu yang mengalami kecemasan akan mengalami perubahan secara positif melalui terapi musik. Bahkan metode terapi musik ini tidak invasif, tidak mahal tidak rumit dan aman sehingga dapat menjadi salah satu alternatif dalam penurunan kecemasan.

Terapi musik dapat menghilangkan kecemasan dengan menetralkan emosi negatif. Menurut Shin & Kim (2011) musik dapat menurunkan ambang batas stres, menciptakan suasana hati santai, membantu individu dalam keadaan rileks. Terapi musik dapat digunakan atau diterapkan dalam berbagai umur dari dewasa hingga orang tua. Terapi musik selama bertahun-tahun dapat mempengaruhi kesejahteraan spiritual dan mental serta tubuh lebih positif. Terapi musik ini bermanfaat bagi individu yang mengalami kecemasan (Liu, Chang, & Chen., 2010). Mendengarkan salah satu musik memiliki peran penting dalam relaksasi yang positif untuk membantu individu dalam berpikir lebih jernih bahkan dengan berbagai *instrument* dalam memberikan fasilitas atau mendorong individu dalam mengeksplorasi emosi negatif menjadi keadaan yang lebih rileks (Hanser dalam Wilianto & Adiyanti, 2012).

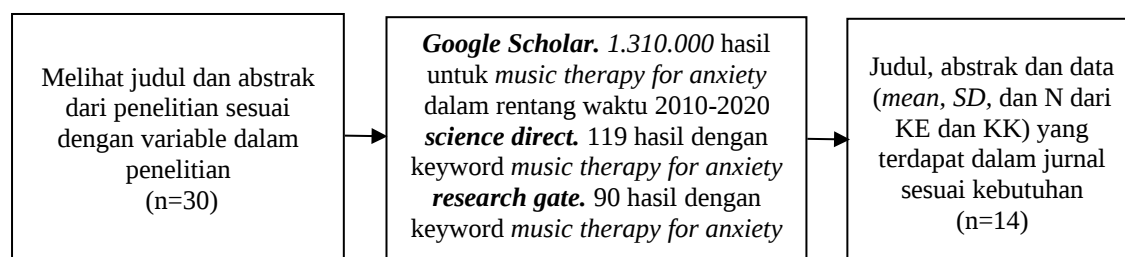
Beberapa alasan mengapa meta analisis ini dilakukan adalah untuk meningkatkan analisis statistika. Sehingga, penelitian ini ingin merangkum penelitian terdahulu yang menggunakan intervensi terapi musik sebagai intervensi menurunkan kecemasan khususnya pada kecemasan tinggi.

METODE

A. Sumber informasi dan strategi pencarian penelitian terdahulu

Sumber *database* yang ditelusuri untuk mencari penelitian terdahulu berasal dari *google scholar*, *science direct*, dan *researchgate*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian penelitian ini adalah terapi musik untuk kecemasan. Pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan menemukan 14 jurnal yang dapat dikelola dengan responden sebanyak 1216. Secara singkat alur pencarian penelitian terdahulu dapat digambarkan dalam sebuah diagram dibawah ini.

Gambar 1. Alur Pencarian Penelitian Terdahulu



Adapun hasil penelusuran dan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Penelusuran dan Penelitian

Peneliti	Negara	Alat Ukur	Jenis Musik
Eyüboğlu et al., 2021	Turkey	STAI	Musik Klasik
Kanza et al., 2020	Turkey	STAI	Musik Sufi
Goli et al., 2020	Iran	STAI	Musik Relaksasi Urmia
Devi et al., 2020	India	BAI	Musik Relaksasi
Mou et al., 2020	China	NVAAS	Musik Klasik
Chirico et al., 2020	Itali	SAI	Musik Relaksasi
Dai et al., 2020	China	SAS	Musik Favorit
Molina et al., 2019	Spain	VAS	Musik Relaksasi
Aktas et al., 2019	Turkey	STAI-S	Musik Sufi Turki
Ribeiro et al., 2018	Brazil	BAI	Musik Klasik
Ince et al., 2017	Turkey	SCAI	Musik relaksasi
Horuz et al., 2017	Turkey	BAI	Musik Klasik
Karagozoglu et al., 2012	USA	STAI	Musik Turki

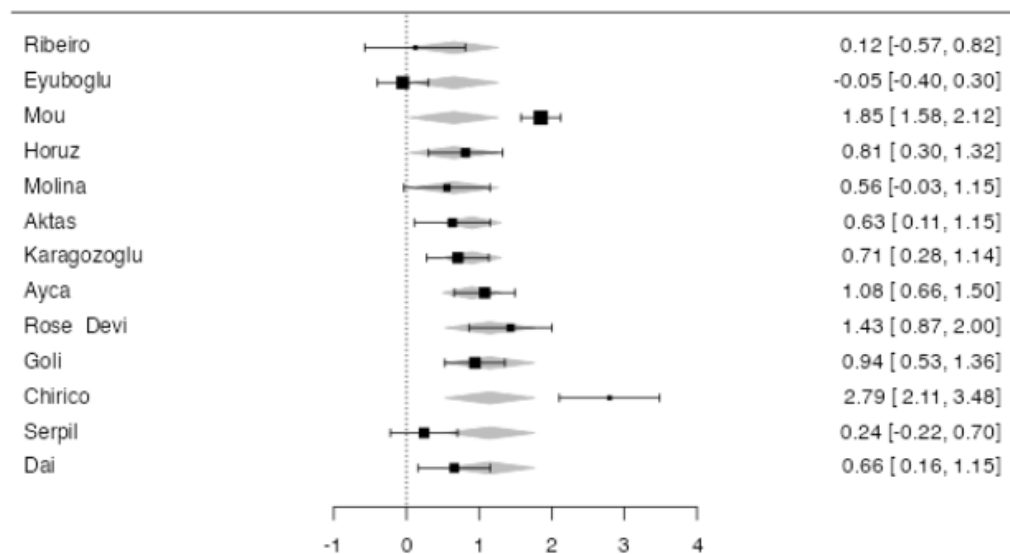
B. Analisis statistika

Peneliti menggunakan meta analisis dalam melakukan analisis statistik. Penelitian yang dilakukan peneliti dengan jumlah partisipan (N), rata-rata (M), dan standar deviasi (SD) dari kelompok eksperimen di dalam jurnal untuk mengetahui melalui *cohen d effect size* yang dibagi menjadi 3 yaitu *small effect size* ($d \leq 0,2$), *medium effect size* ($0,2 \leq d \leq 0,8$), dan *large effect size* ($d \geq 0,8$). Kemudian aturan bias dinilai *eiger bias* $\geq 0,05$ maka penelitian tidak memiliki bias publikasi.

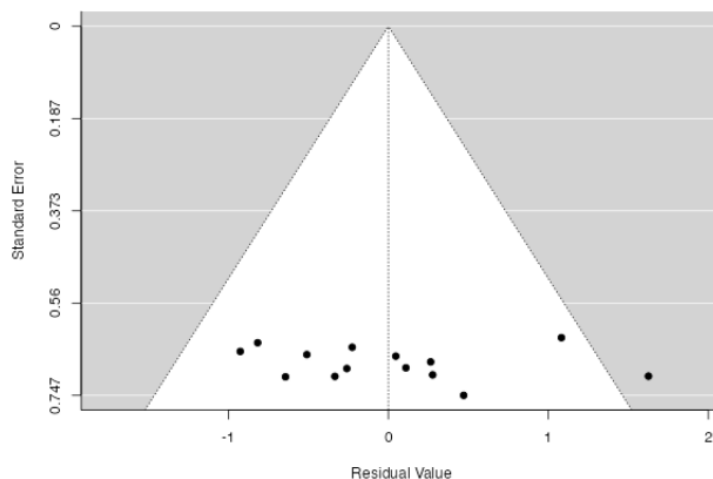
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 2 dan Tabel 3 menunjukkan hasil dari perhitungan statistika dengan analisa *effect size* dari data setiap penelitian. Pada Tabel 2 menunjukan terapi musik kurang efektif dalam menurunkan kecemasan. Nilai *effect size* yang melalui *random effect* pada Tabel 2 yaitu 0,201 (CI -0,255-0,657) dengan I^2 (*inconsistency*) = 88,95% serta *Egger Bias* (Tabel 3) $P = 0,521$. Nilai tersebut tergolong *medium to small effect size* yang memiliki arti bawah kecemasan dapat memiliki penurunan dengan terapi musik serta *Egger Bias* dengan nilai $P > 0,05$ maka tidak terjadi bias publikasi.

Tabel 2. *Effect Size Meta-Analysis Plot Random Effect*



Tabel 3. Plot *Egger Bias*



[3]

Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui meta analisis, *effect size* yang didapatkan tergolong *medium to small*. Penelitian ini menunjukkan bahwa jenis musik memiliki *effect size* yang kecil. Bahwa jenis musik tidak mempengaruhi dalam pemberian terapi musik. Sehingga dapat diartikan bahwa kurang terjadi penurunan kecemasan secara signifikan melalui terapi musik melalui tiga jenis musik. Kurang efektifnya terapi musik dikarenakan pelaksanaan tidak sesuai dengan kondisi seperti kurangnya evaluasi subjek yang menyukai musik dan tidak menyukai musik. Selain itu, hal lain yang menyebabkan kurang efektif karena pemberian jenis musik dan usia subjek yang berbeda bahkan *instrument* pengukuran dari kecemasan yang

berbeda-beda dari peneliti satu dengan peneliti yang lainnya. Beberapa penelitian dari Argstatter, Weeks & Dogan (dalam Mozaffari et al., 2020) terapi musik tidak efektif dalam mengurangi kecemasan diantara pasien dengan operasi jantung. Pada penelitian Bauer et al. (2011) menyatakan bahwa terapi musik kurang efektif sehingga penelitian tersebut menambahkan relaksasi untuk menurunkan kecemasan.

Hasil dari meta analisis juga dapat diketahui bahwa terapi musik yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah musik relaksasi dengan nilai d sebesar 2,79 dari penelitian Chirico et al. (2020). Potter (dalam Yanti et al., 2016) menyatakan efek lain yang terjadi pada individu ketika mendengar musik relaksasi membantu individu lebih tenang dan kualitas tidur menjadi lebih baik. Musik relaksasi membantu menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga mengembalikan pengeluaran hormon, sehingga dapat memberikan ketenangan baik secara emosi maupun pikiran. Wang (2014) menyatakan bahwa musik relaksasi ditandai dengan tempo lambat, ritme sederhana dengan banyak pengulangan, dan *string* yang lembut. Moltrasio et al., (2022) juga menyatakan bahwa musik klasik memberikan efek yang lebih signifikan pada lansia daripada usia lainnya.

Musik klasik juga cukup efektif dalam menurunkan kecemasan dengan nilai d sebesar 1,85 melalui penelitian dari Mou et al. (2020). Musik klasik merupakan salah satu unsur penting dalam mengekspresikan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup. Musik klasik menjadi salah satu metode terapi yang memberikan dampak positif jika dilakukan secara teratur dan berulang-ulang (Osmanoglu & Yilmaz, 2019). Musik klasik juga dapat merekan emosi, ketegangan, meningkatkan konsentrasi dan belajar lebih efisien. Generasi Z tidak menyukai musik klasik karena musik tersebut membosankan dan terlalu panjang (Xu, 2021), sehingga tidak ada usia tertentu dalam menyukai musik klasik.

Musik tradisional (musik sufi) cukup mempengaruhi dalam penurunan kecemasan dengan nilai d sebesar 1,08 melalui penelitian Kanza Gül & Şolt Kirca (2020). Penelitian (Musik tradisional (musik sufi) memiliki efek yang sangat rendah dalam menurunkan kecemasan. Musik ini sering digunakan pada kasus depresi positif, skizofrenia, dan stres (Dogan, Candy, & King, 2021). Beberapa literatur musik sufi dianggap dapat menciptakan ketenangan dan relaksasi untuk penurunan tekanan darah, denyut nadi dan pernapasan (Diri, Cetinkaya, & Gul, 2019). Namun, ada penelitian mengatakan bahwa musik tradisional dapat mengurangi kecemasan pada pasien yang akan melakukan operasi (Horasanli & Demirbas,

2021). Musik tradisional lebih banyak digunakan pada individu yang akan melakukan operasi atau pada medis.

Ketiga musik diatas yang lebih efektif dalam mengurangi kecemasan adalah musik relaksasi dan musik klasik. Hal ini dibuktikan juga dari *effect size* dan beberapa penelitian bahwa musik-musik tersebut dapat mempengaruhi kecemasan. Namun, secara keseluruhan hasil ketiga musik tersebut kurang efektif untuk menurunkan kecemasan karena usia pada subjek penelitian beragam. Tidak hanya itu berbagai musik yang tidak dicantumkan dalam penelitian juga mempengaruhi hasil dari keseluruhan. Menurut Kemper & Danhauer (2005) beberapa musik lainnya *rock grunge*, era baru, dan desainer (dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan). Musik *rock grunge* meningkatkan permusuhan, namun dapat menurunkan kelelahan, kesedihan, ketegangan dan penurunan kecemasan. Musik era baru untuk meningkatkan relaksasi dan mengurangi permusuhan serta kejernihan mental. Musik *instrument* atau pilihan untuk relaksasi, kejernihan mental, semangat, mengurangi kelelahan, ketegangan dan kesedihan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa durasi yang digunakan sekitar 15 -30 menit. Musik yang paling tepat untuk menurunkan kecemasan sekitar 60-80 denyut/menit (yang mendekati jantung manusia), tempo yang lambat, nada tengah rendah, volume rendah berirama dan sederhana hingga melodi yang indah (Shin & Kim, 2011). Schou (dalam Yusli & Rachma, 2018) durasi yang diberikan selama terapi musik berlangsung sekitar 20-35 menit, namun pada permasalahan yang lebih khusus terapi musik diberikan sekitar 30-45 menit. Selain durasi musik adapun beberapa jenis terapi musik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan sesuai dengan hasil diatas yaitu musik klasik, tradisional, instrumental, musik relaksasi dan *American Association of Music Therapy (AAMT)*.

Magill (dalam Ogba et al., 2019) penggabungan antara musik dengan relaksasi dapat mengubag pikiran, emosi, dan memberikan respon perilaku yang positif. Perbedaan durasi dalam pemberian musik juga mempengaruhi tingkat keefektifan terapi. Terapi musik dapat juga dikombinasikan dengan metode lainnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Son et al. (2019) aromaterapi yang dikombinasikan dengan terapi musik dapat memberikan efek yang signifikan pada kecemasan, dan stres. Kombinasi yang dimaksud untuk melengkapi terapi musik untuk mengisi kekurangan intervensi tersebut.

SIMPULAN

Bedasarkan studi meta-analisis pada penelitian ini dilakukan uji analisis statistika menggunakan jurnal sebanyak 13 jurnal. Penelitian ini menguji tiga musik yaitu musik relaksasi, musik klasik dan musik tradisional yang bertujuan untuk mengetahui jenis musik yang lebih efektif dalam menurunkan kecemasan. Hasil yang didapat bahwa terapi musik dengan tiga jenis musik kurang efektif dalam menurunkan kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan karena tidak mempertimbangkan usia dan latar belakang subjek. Namun, pada musik relaksasi dapat menurunkan kecemasan karena memiliki banyak nilai d lebih dari 0,8. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk individu yang mengalami kecemasan serta sebagai referensi pada peneliti selanjutnya dengan bidang yang sama. Penelitian ini ada beberapa kelebihan yaitu dapat mengetahui jenis musik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan serta beberapa manfaat lainnya seperti menjadi lebih konsentrasi dan kualitas tidur menjadi lebih baik. Tidak hanya kelebihan, penelitian ini memiliki beberapa kekurangan sehingga untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang hal yang sama diharapkan memperhatikan kekurangan tersebut. Adapun kekurangan pada penelitian ini tipe kecemasan yang digunakan kurang spesifik dan perbedaan jenis musik yang digunakan. Selanjutnya perlu juga mempertimbangkan teknik pemberian musik, durasi, dan frekuensi.

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.
- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 80–91.
- Agheana, V. (2017). *Music therapy for children with intellectual disabilities*. Academy of Music Dance and Fine Arts.
- Aktaş, Y. Y., & Karabulut, N. (2019). The use of cold therapy, music therapy and lidocaine spray for reducing pain and anxiety following chest tube removal. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34(12), 179–184. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.001>
- Bauer, B. A., Cutshall, S.A., Anderson, P. A., Prinsen, S. K., Wentworth, L. J., Olney, T. J.,

- Messners, P. K., Brekke, K. M., Li, Z., Sundt, T. M., & Kelly, R. F. (2011). Effect of the combination of music and nature sounds on pain and anxiety in cardiac surgical patients: a randomized study. *Altern Ther Health Med*, 17(4), 16-23.
- Chahal, J. K., & Sharma, P. (2019). Effect of music therapy on anxiety. *International Journal of Practical Nursing*, 7(1), 23-28. <http://dx.doi.org/10.21088/ijpn.2347.7083.7119.4>
- Chirico, A., Maiorano, P., Indovina, P., Milanese, C., Giordano, G. G., Alivernini, F., Iodice, G., Gallo, L., De Pietro, G., Lucidi, F., Botti, G., De Laurentiis, M., & Giordano, A. (2020). Virtual reality and music therapy as distraction interventions to alleviate anxiety and improve mood states in breast cancer patients during chemotherapy. *Journal of Cellular Physiology*, 235(6). <https://doi.org/10.1002/jcp.29422>
- Dai, W. S., Huang, S. T., Xu, N., Chen, Q., & Cao, H. (2020). The effect of music therapy on pain, anxiety and depression in patients after coronary artery bypass grafting. *Journal of Cardiothoracic Surgery*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13019-020-01141-y>
- Devi, L. B., Puvaneswari, K., & Anbueswari, K. (2020). Effectiveness of music on anxiety and physiological parameters among pre-operative patients undergoing coronary artery bypass grafting , in a selected hospital, Bangalore. *International Journal of Applied Research*, 6(3), 283–288.
- Diri, M. A., Centinkaya, F., & Gul, M. (2019). The effects of listening to music on anxiety, pain and satisfaction during urodynamic study: A randomized controlled trial. *Urologia Internationalis*, 1-6. <https://doi.org/10.1159/000502298>
- Dogan, R.G., Ali, A., Candy, B .,& King, M. (2021). The effectiveness of sufi music for mental health outcomes. a systematic review and meta-analysis of 21 randomised trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 1-54. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102664>
- Eyüboğlu, G., Baykara, Z. G., Çalışkan, N., Eyikara, E., Doğan, N., Aydoğan, S., Çifdalöz, B. U., Özyıldız, A., Gündüz, C. S., Erdoğan, B. C., Çakmak, N. C. S., & Istek, N. (2021). Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study. *Nurse Education Today*, 97(10). <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104687>
- Goli, R., Arad, M., Mam-Qaderi, M., & Parizad, N. (2020). Comparing the effects of geranium aromatherapy and music therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial. *Explore*, 18(1), 57-63.

<https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.08.004>

- Gonzalez, G. J., Miranda, M. I. V., Mullor, M. R., Carreno, T. P., & Rodriguez, R. A. (2018). State-anxiety levels during pregnancy and foetal parameters following intervention with music therapy. *Journal of Affective Disorder*, 232, 17-22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.008>
- Gosselin, K. P., Holland, B., Mulcahy, A., Williamson, S., & Widacki, A. (2016). Music for anxiety reduction and performance enhancement in nursing simulation. *Clinical Simulation in Nursing*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2015.12.002>
- HIMPSI. (2020, November 4). Terms of reference: Seri sumbangan pemikiran psikologi untuk bangsa Ke-5. *Himpsi.or.id*. <https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Horasanli, J. E., & Demirbas, N. (2022). Effects of music intervention during cesarean section on the level of the mother's anxiety: A randomized controlled study. *Erciyes Med*, 44(3), 257-262. <https://doi.org/10.14744/etd.2021.64188>
- Horuz, D., Kurcer, M. A., & Erdoğan, Z. (2017). The effect of music therapy on anxiety and various physical findings in patients with copd in a pulmonology service. *Holistic Nursing Practice*, 31(6), 378–383. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000235>
- Ince, S., & Çevik, K. (2017). The effect of music listening on the anxiety of nursing students during their first blood draw experience. *Nurse Education Today*, 52, 10–14. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.02.009>
- Jain, S., Javadekar, A., Chaudhary, B., & Choundhury, S. (2022). Effect of music therapy on depression, anxiety, and stress levels in patients with depression. *Journal of Pharmaceutical*, 13, 1217-1222. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S10.142>
- Kanza Gül, D., & Şolt Kırcı, A. (2020). The effect of music and skin contact with the newborn on pain and anxiety during episiotomy repair in primiparous women: A double-blind randomized controlled study: Pain and Anxiety During Episiotomy Repair and Music and Skin Contact with The Newborn. *Explore*, 18(2), 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.007>
- Karagozoglu, S., Tekyasar, F., & Yilmaz, F. A. (2013). Effects of music therapy and guided visual imagery on chemotherapy-induced anxiety and nausea-vomiting. *Journal of Clinical Nursing*, 22(1–2), 39–50. <https://doi.org/10.1111/jocn.12030>
- Kemper, K. J., & Danhauer, S. C. (2005). Music as therapy. *Southern Medical Journal*, 98(3),

- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self efficacy dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 03(4), 60–66.
- Liu, Y. H., Chang, M. Y., & Chen, C. H. (2010). Effects of music therapy on labour pain and anxiety in Taiwanese first-time mothers. *Journal of Clinical Nursing*, 19(7–8), 1065–1072. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03028.x>
- Maulana, I., Suryani., Sriati, A., Sutini, T., Widiyanti, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., Hendrawati., Amira D. A. I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan kesehatan jiwa untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 218–225.
- Miller, M. (2016). Interventions of music: Reviewing evidence for better practice. *International Archives of Nursing and Health Care*, 2(2), 2–5. <https://doi.org/10.23937/2469-5823/1510045>
- Moltrasio, J., Detlefsen, V., Dominguez, F., & Rubinstein, W. (2022). Emotional memory and the effect of music on the memory of older adults. *Ciencias Psucologicas*, 16(1), 1-15. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2647>
- Mou, Q., Wang, X., Xu, H., Liu, X., & Li, J. (2020). Effects of passive music therapy on anxiety and vital signs in lung cancer patients undergoing peripherally inserted central catheter placement procedure. *Journal of Vascular Access*, 21(6), 875–882. <https://doi.org/10.1177/1129729820908088>
- Mozaffari, F., Tavangar, H., & Pourmovahed, Z. (2020). Comparing the effects of muscle relaxation and music therapy on anxiety among candidates for coronary angiography: A randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(3), 124–129. https://doi.org/10.4103/nms.nms_90_18
- Nechita, D., Nechita, F., & Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian Journal of Morphology and Embryology*, 59(4), 1045–1051.
- Ogba, F. N., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Agu, P. U., Ikechukwu-Ilomuanya, A. B., Igbo, J. N., Egenti, N., Manafa, I., Amoke, C., Nwosu, N. C., Omeke, F. C., Nwafor, B. N., Amadi, K. C., Nwokenna, E. N., & Ugwoke, S. C. (2019). Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. *Medicine*, 98(15).
- Osmanoglu, D, E., & Yilmaz, H. (2019). The effect of classical music on anxiety and well-

- being of university students. *Internasional Education Studies*, 12(11), 18-25.
<https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p18>
- Parashar, B., Bhatoa, P. K., Bhatoa, A., & Yadav, V. (2012). Anxiety: A common problem with human beings. *The pharma innovation*, 1(5), 10–21.
- Ribeiro, M. K. A., Alcântara-Silva, T. R. M., Oliveira, J. C. M., Paula, T. C., Dutra, J. B. R., Pedrino, G. R., Simões, K., Sousa, R. B., & Rebelo, A. C. S. (2018). Music therapy intervention in cardiac autonomic modulation, anxiety, and depression in mothers of preterms: Randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 6(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s40359-018-0271-y>
- Shin, H. S., & Kim, J. H. (2011). Music therapy on anxiety, stress and maternal-fetal attachment in pregnant women during transvaginal ultrasound. *Asian Nursing Research*, 5(1), 19–27. [https://doi.org/10.1016/S1976-1317\(11\)60010-8](https://doi.org/10.1016/S1976-1317(11)60010-8)
- Son, H. K., So, W. Y., & Kim, M. (2019). Effects of aromatherapy combined with music therapy on anxiety, stress, and fundamental nursing skills in nursing students: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Tan, P., Lester, L. H., & Lin, A. M. (2020). Music therapy treatments in an inpatient setting—A randomized pilot study. *Arts in Psychotherapy*, 69(12), 101660.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101660>
- Wilianto, V. M., & Adiyanti, M. (2012). Terapi musik kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 87–111.
- Wang, W. C. (2014). A study of the type and characteristics of relaxing music for college students. *Acoustical Society of America*, 21, 1-17. <https://doi.org/10.1121/1.4902001>
- Wilt, J., Oehlberg, K., & Revelle, W. (2011). Anxiety in personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 987–993.
- Xu, Y. (2021). Exploring ways to make generation z like classical music better. *International Conference on Social Development and Media Communication*, 631, 1514-1519.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.279>
- Yanti, N. P. E. D., Minarti, N. M. A., & Triyani, N. G. A. P. (2016). Terapi musik relaksasi meningkatkan kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha jara mara Pati. *Journal Community of Publishing in Nursing*, 4(2), 42-46.

- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2018). Pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading Semarang. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72–78.
- Zang, S. (2020). The positive influence of music on the human brain. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 10, 95-104