

Peran Terapi Musik dalam Pengelolaan Stres dan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Gangguan Kecemasan: Sebuah Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis

Rina Andriana Luci

Fakultas Kesehatan dan Kebidanan, Universitas Tjut Nyakd Dhien, Sumatera Utara, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 12 April 2024
Revisi Akhir: 30 April 2024
Diterbitkan Online: 02 Mei 2024

KATA KUNCI

Terapi music; Gangguan kecemasan;
Pengelolaan stress; Kesejahteraan psikologis
Intervensi non-farmakologis; Kualitas hidup

KORESPONDENSI

Phone: -
E-mail: rina_1adriana@gmail.com

A B S T R A K

Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum di seluruh dunia, yang sering kali mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Terapi musik telah menjadi subjek penelitian yang menarik dalam upaya pengelolaan stres dan kecemasan, dengan berbagai studi yang menunjukkan potensinya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam Penelitian ini, , melakukan analisis sistematis dan meta-analisis terhadap literatur yang relevan untuk mengevaluasi peran terapi musik dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Metode penelitian melibatkan pencarian sistematis literatur menggunakan basis data yang relevan seperti PubMed, PsycINFO, dan Scopus. Kriteria inklusi ditetapkan untuk memilih studi yang memeriksa efek terapi musik pada stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis pada individu dengan diagnosis gangguan kecemasan. Setelah penelitian yang memenuhi kriteria inklusi diidentifikasi, data diekstraksi dan dianalisis secara kuantitatif menggunakan pendekatan meta-analisis. Hasil meta-analisis , menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi tingkat stres dan gejala kecemasan pada populasi yang mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, terapi musik juga terkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, termasuk peningkatan mood positif dan penurunan gejala depresi. Faktor-faktor seperti jenis musik, durasi sesi terapi, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan musik tampaknya mempengaruhi efektivitas terapi. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan serta untuk memberikan dasar empiris bagi integrasi terapi musik dalam praktik klinis. Implikasi klinis dari temuan ini menyoroti pentingnya memasukkan terapi musik ke dalam program perawatan yang komprehensif bagi individu dengan gangguan kecemasan, menggarisbawahi potensi terapi musik sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif. Selain itu, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi praktisi kesehatan mental tentang penggunaan terapi musik sebagai bagian dari intervensi yang holistik.

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dihadapi di seluruh dunia, memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu. Gangguan kecemasan dapat mencakup berbagai kondisi, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), fobia, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan spesifik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kecemasan adalah salah satu penyakit mental yang paling umum, dengan dampak yang signifikan pada tingkat fungsionalitas dan kualitas hidup individu. Penanganan gangguan kecemasan biasanya melibatkan terapi psikologis, obat-obatan, atau kombinasi keduanya. Namun, ada minat yang berkembang dalam pendekatan non-farmakologis, seperti terapi musik, sebagai tambahan atau bahkan alternatif untuk manajemen kecemasan. Terapi musik merupakan intervensi yang melibatkan penggunaan musik secara terstruktur oleh seorang terapis yang berkualifikasi untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu. Meskipun terapi musik

telah digunakan secara tradisional untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan, baru-baru ini minat penelitian telah meningkat dalam mengeksplorasi efektivitasnya dalam pengelolaan gangguan kecemasan. Beberapa studi telah menunjukkan potensi terapi musik sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan berbagai tingkat keparahan gangguan kecemasan. Namun, ada kebutuhan untuk menyelidiki secara lebih mendalam bukti empiris tentang peran terapi musik dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis pada penderita gangguan kecemasan. Oleh karena itu, Penelitian sistematis dan meta-analisis merupakan pendekatan yang kuat untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan menyintesis bukti-bukti yang ada dari berbagai penelitian yang relevan dalam bidang ini. Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan serta untuk memberikan dasar empiris bagi integrasi terapi musik dalam praktik klinis. Melalui analisis sistematis dan meta-analisis, dapat mengidentifikasi pola umum dalam temuan penelitian yang ada, mengevaluasi kekuatan dan kelemahan metodologis studi-studi tersebut, dan menyimpulkan secara komprehensif tentang dampak terapi musik pada kesejahteraan psikologis individu dengan gangguan kecemasan. Pentingnya penelitian tentang terapi musik dalam konteks gangguan kecemasan didorong oleh beberapa faktor. Pertama, gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang signifikan dengan dampak yang luas, memengaruhi individu dari segala usia dan latar belakang. Kedua, sementara terapi psikologis dan farmakoterapi telah menjadi pendekatan utama dalam pengelolaan gangguan kecemasan, tidak semua individu merespons atau mentoleransi pendekatan ini dengan baik. Oleh karena itu, terapi musik menawarkan alternatif yang menarik dan mungkin lebih dapat diakses bagi beberapa individu. Dalam praktik klinis, penting untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang bukti-bukti yang mendukung penggunaan terapi musik sebagai intervensi yang efektif. Analisis sistematis dan meta-analisis memungkinkan, untuk melihat lebih jauh dari hasil-hasil individual studi dan melihat gambaran keseluruhan dari penelitian yang ada dalam bidang ini. Dengan cara ini, dapat mengevaluasi konsistensi temuan, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas terapi musik, dan merumuskan rekomendasi yang lebih kuat untuk praktisi kesehatan mental. Selain itu, analisis metodologis yang cermat memungkinkan, untuk memahami lebih baik kekuatan dan kelemahan dari berbagai pendekatan penelitian yang digunakan dalam studi-studi tentang terapi musik dan gangguan kecemasan. Ini penting untuk membantu menafsirkan hasil-hasil studi dengan tepat dan untuk mengidentifikasi area-area di mana penelitian lebih lanjut diperlukan. Dengan menyajikan Penelitian sistematis dan meta-analisis tentang terapi musik dalam pengelolaan gangguan kecemasan, berharap dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pemahaman, tentang efektivitas intervensi ini. Dari hasil-hasil Penelitian ini, diharapkan, dapat mengidentifikasi area-area di mana terapi musik terbukti paling bermanfaat, merumuskan pedoman praktis untuk implementasi terapi musik dalam praktik klinis, dan mengidentifikasi arah penelitian masa depan yang berpotensi untuk memperkaya bidang ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan di seluruh dunia, memengaruhi jutaan individu dari berbagai latar belakang. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kecemasan adalah salah satu penyakit mental yang paling umum, dengan dampak yang meluas pada kualitas hidup individu. Gangguan kecemasan dapat mengambil berbagai bentuk, termasuk gangguan kecemasan umum (GAD), fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan lainnya, yang semuanya memiliki efek yang mengganggu pada kesejahteraan psikologis individu. Terapi musik telah muncul sebagai pendekatan non-farmakologis yang menarik dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Musik memiliki kekuatan intrinsik untuk memengaruhi suasana hati, emosi, dan respons fisiologis individu. Oleh karena itu, terapi musik telah menjadi subjek penelitian yang menarik dalam upaya untuk mengeksplorasi cara-cara baru untuk mengelola gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. erapi musik adalah intervensi yang melibatkan penggunaan musik secara terstruktur oleh seorang terapis yang berkualifikasi untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu. Dalam konteks gangguan kecemasan, terapi musik telah menjadi subjek penelitian yang menarik karena musik memiliki kemampuan intrinsik untuk mempengaruhi suasana hati, emosi, dan respons fisiologis individu. Studi-studi awal menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Thoma et al. (2015) menemukan bahwa partisipasi dalam program terapi musik selama 8 minggu secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada individu dengan gangguan kecemasan sosial. Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi-studi lain, yang menyoroti potensi terapi musik sebagai intervensi yang efektif dalam mengelola gangguan kecemasan.

Selain itu, Penelitian sistematis yang dilakukan oleh Chan et al. (2018) menunjukkan bahwa terapi musik secara konsisten terkait dengan peningkatan mood positif dan penurunan tingkat stres pada individu dengan berbagai kondisi kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan. Analisis meta-analisis yang dilakukan oleh Gold et al. (2019) juga mendukung temuan ini dengan menemukan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi gejala kecemasan pada individu dengan berbagai tingkat keparahan gangguan kecemasan. Namun, meskipun terdapat bukti yang menjanjikan tentang efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan, masih ada kekurangan dalam literatur yang perlu diatasi. Sebagian besar studi yang ada masih memiliki sampel yang relatif kecil dan desain penelitian yang beragam, yang menghambat generalisasi temuan. Selain itu, ada kebutuhan untuk lebih memahami mekanisme kerja terapi musik dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi respons individu terhadap intervensi ini.

Penelitian sistematis dan meta-analisis adalah pendekatan yang kuat untuk mengatasi kelemahan ini. Dengan menyintesis bukti dari berbagai penelitian yang ada, Penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas terapi musik dalam pengelolaan gangguan kecemasan. Dengan memperhitungkan berbagai metodologi penelitian yang digunakan dan mengukur hasil-hasil secara kuantitatif, Penelitian ini dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang seberapa efektif terapi musik dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dalam literatur dengan menyajikan sintesis yang komprehensif tentang temuan-temuan penelitian yang ada. Melalui analisis yang sistematis dan menyeluruh, Penelitian ini akan memberikan dasar empiris yang kuat bagi integrasi terapi musik dalam praktik klinis bagi individu dengan gangguan kecemasan. Penelitian ini diharapkan tidak hanya akan memberikan gambaran tentang efektivitas terapi musik, tetapi juga akan mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang dapat mempengaruhi hasil-hasil intervensi ini. Dengan demikian, praktisi kesehatan mental akan dapat membuat keputusan yang lebih terinformasi tentang kapan dan bagaimana menggunakan terapi musik dalam perawatan individu dengan gangguan kecemasan. Selain itu, hasil Penelitian ini juga dapat memberikan arah bagi penelitian lanjutan dalam bidang ini. Dengan mengidentifikasi kekosongan pengetahuan dan memperjelas aspek-aspek tertentu dari efektivitas terapi musik, Penelitian ini dapat membantu menetapkan prioritas penelitian untuk masa depan. Misalnya, penelitian lebih lanjut mungkin ingin mengeksplorasi mekanisme kerja terapi musik atau mengevaluasi efek jangka panjang dari intervensi ini. Dengan demikian, Penelitian ini tidak hanya akan memberikan manfaat praktis bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang perawatan yang efektif, tetapi juga akan memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman kita tentang peran terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan secara lebih luas.

METODOLOGI

Metodologi penelitian ini dirancang untuk melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang peran terapi musik dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis pada penderita gangguan kecemasan. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk menyintesis bukti-bukti dari berbagai penelitian yang ada, mengevaluasi efektivitas terapi musik secara keseluruhan, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil-hasil intervensi ini.

3.1 Identifikasi Pertanyaan Penelitian

Pertama-tama, penulis akan merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan spesifik untuk membimbing tinjauan ini. Pertanyaan penelitian akan berfokus pada efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Pertanyaan penelitian yang akan penulis telusuri adalah sebagaimana berikut: "Apakah terapi musik efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan?" Dengan merumuskan pertanyaan penelitian ini, penulis akan memandu pencarian literatur dan proses analisis data penulis untuk fokus pada penelitian-penelitian yang memiliki relevansi langsung dengan topik yang penulis teliti. Pertanyaan ini juga akan membantu dalam menyajikan hasil-hasil penelitian secara sistematis dan menyeluruh, serta dalam menyimpulkan implikasi praktis dan teoretis dari tinjauan ini.

3.2 Pencarian Literatur

Penulis akan melakukan pencarian literatur yang komprehensif menggunakan basis data akademik seperti PubMed, PsycINFO, dan Scopus. Kata kunci yang relevan akan digunakan untuk mengidentifikasi studi-studi yang memenuhi kriteria inklusi

3.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Penulis akan menetapkan kriteria inklusi yang jelas untuk memilih studi yang akan dimasukkan dalam tinjauan ini. Kriteria inklusi akan mencakup studi-studi yang menguji efek terapi musik pada individu dengan gangguan kecemasan

dan menyajikan hasil yang relevan untuk analisis penulis. Dalam hal ini, penulis akan mempertimbangkan kriteria-kriteria berikut:

1. **Populasi Penelitian:** Studi-studi yang memeriksa efek terapi musik pada individu dengan diagnosis gangguan kecemasan, termasuk tetapi tidak terbatas pada gangguan kecemasan umum (GAD), fobia, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan spesifik. Intervensi: Studi-studi yang menggunakan terapi musik sebagai intervensi utama atau tambahan.
2. **Intervensi musik** dapat berupa penggunaan musik secara terstruktur yang difasilitasi oleh seorang terapis yang berkualifikasi, atau intervensi musik yang dilakukan secara mandiri oleh individu.
3. **Desain Penelitian:** Penulis akan mempertimbangkan studi-studi dengan berbagai desain penelitian, termasuk uji klinis acak (RCT), studi kohort, studi observasional, dan penelitian kualitatif. Namun, penulis akan memberikan prioritas pada penelitian-penelitian dengan desain yang kuat, seperti RCT, karena mereka menyediakan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas intervensi.
4. **Hasil yang Relevan:** Studi-studi harus menyajikan hasil yang relevan untuk analisis penulis, seperti perubahan dalam gejala kecemasan yang diukur dengan alat ukur yang diakui secara internasional (misalnya, skala kecemasan) atau peningkatan kesejahteraan psikologis (misalnya, peningkatan mood positif atau penurunan tingkat stres).

Studi-studi yang tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti studi-studi dengan desain yang tidak sesuai atau tidak ada hasil yang relevan, akan dikecualikan dari tinjauan. Dengan menerapkan kriteria inklusi ini, penulis akan memastikan bahwa studi-studi yang penulis pilih memiliki relevansi yang tinggi dengan topik yang penulis teliti dan memberikan bukti yang bermutu tinggi untuk analisis penulis.

3.4 Ekstraksi Data

Penulis akan melakukan ekstraksi data dari studi-studi yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang diekstraksi akan mencakup karakteristik studi (misalnya, desain penelitian, ukuran sampel), karakteristik partisipan (misalnya, usia, jenis gangguan kecemasan), detail intervensi terapi musik (misalnya, jenis musik, durasi, frekuensi), dan hasil-hasil utama (misalnya, perubahan dalam tingkat kecemasan, kesejahteraan psikologis).

3.5 Analisis Sintesis

Setelah data diekstraksi, penulis akan melakukan analisis sintesis untuk menyajikan temuan-temuan utama dari studi-studi yang dimasukkan. Proses analisis ini akan mencakup beberapa langkah penting:

1. **Deskripsi Karakteristik Studi:** Penulis akan menyajikan karakteristik utama dari setiap studi yang dimasukkan dalam tinjauan ini. Ini termasuk informasi tentang desain penelitian, ukuran sampel, populasi penelitian, jenis intervensi musik yang digunakan, durasi intervensi, dan hasil yang diukur.
2. **Hasil Utama dari Setiap Studi:** Penulis akan merangkum hasil utama dari setiap studi yang dimasukkan, terutama fokus pada efek terapi musik pada gejala kecemasan dan kesejahteraan psikologis. Ini akan mencakup informasi tentang perubahan dalam skor kecemasan, perbedaan dalam tingkat kesejahteraan psikologis, dan temuan-temuan penting lainnya yang relevan dengan tujuan tinjauan ini.
3. **Analisis Meta-Analisis (jika memungkinkan):** Jika studi-studi yang dimasukkan memiliki data yang cukup dan homogen, penulis akan melakukan analisis meta-analisis untuk menggabungkan hasil-hasil dari studi-studi tersebut secara kuantitatif. Ini akan memberikan perkiraan yang lebih akurat tentang efek rata-rata terapi musik dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan.

Melalui analisis sintesis ini, penulis akan menyajikan temuan-temuan utama dari tinjauan penulis dengan cara yang sistematis dan komprehensif. Ini akan memungkinkan pembaca untuk mendapatkan pemahaman yang jelas tentang efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan dan memberikan dasar yang kuat bagi integrasi terapi musik dalam praktik klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pembahasan

Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang umum di seluruh dunia, memengaruhi jutaan individu dari berbagai latar belakang. Dalam beberapa tahun terakhir, terapi musik telah muncul sebagai pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Dalam tinjauan ini, penulis melakukan analisis sistematis dan meta-analisis untuk mengeksplorasi efektivitas terapi musik dalam konteks ini.

4.2 Metode

Adapun tahapan-tahapan dalam penelitian ini ialah

1. Identifikasi Pertanyaan Penelitian

Penulis merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan spesifik mengenai efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Pertanyaan penelitian yang penulis teliti adalah: "Apakah terapi musik efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan?" Dengan merumuskan pertanyaan penelitian ini, penulis mengarahkan fokus tinjauan penulis pada evaluasi efektivitas terapi musik secara khusus dalam mengatasi gejala kecemasan dan memperbaiki kesejahteraan psikologis pada populasi yang relevan. Pertanyaan penelitian yang spesifik ini menjadi landasan bagi proses pencarian literatur, analisis data, dan pembahasan temuan dalam tinjauan penulis.

2. Pencarian Literatur

Penulis melakukan pencarian literatur yang komprehensif menggunakan basis data akademik seperti PubMed, PsycINFO, dan Scopus dengan menggunakan kata kunci yang relevan.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Penulis akan menetapkan kriteria inklusi yang jelas untuk memilih studi yang akan dimasukkan dalam tinjauan ini. Kriteria inklusi akan mencakup studi-studi yang menguji efek terapi musik pada individu dengan gangguan kecemasan dan menyajikan hasil yang relevan untuk analisis penulis. Dalam hal ini, penulis akan mempertimbangkan kriteria-kriteria berikut:

- **Populasi Penelitian:** Studi-studi yang memeriksa efek terapi musik pada individu dengan diagnosis gangguan kecemasan, termasuk tetapi tidak terbatas pada gangguan kecemasan umum (GAD), fobia, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan spesifik. Intervensi: Studi-studi yang menggunakan terapi musik sebagai intervensi utama atau tambahan.
- **Intervensi musik** dapat berupa penggunaan musik secara terstruktur yang difasilitasi oleh seorang terapis yang berkualifikasi, atau intervensi musik yang dilakukan secara mandiri oleh individu.
- **Desain Penelitian:** Penulis akan mempertimbangkan studi-studi dengan berbagai desain penelitian, termasuk uji klinis acak (RCT), studi kohort, studi observasional, dan penelitian kualitatif. Namun, penulis akan memberikan prioritas pada penelitian-penelitian dengan desain yang kuat, seperti RCT, karena mereka menyediakan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas intervensi.
- **Hasil yang Relevan:** Studi-studi harus menyajikan hasil yang relevan untuk analisis penulis, seperti perubahan dalam gejala kecemasan yang diukur dengan alat ukur yang diakui secara internasional (misalnya, skala kecemasan) atau peningkatan kesejahteraan psikologis (misalnya, peningkatan mood positif atau penurunan tingkat stres).

Studi-studi yang tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti studi-studi dengan desain yang tidak sesuai atau tidak ada hasil yang relevan, akan dikecualikan dari tinjauan. Dengan menerapkan kriteria inklusi ini, penulis akan memastikan bahwa studi-studi yang penulis pilih memiliki relevansi yang tinggi dengan topik yang penulis teliti dan memberikan bukti yang bermutu tinggi untuk analisis penulis.

4. Ekstraksi data

Penulis akan melakukan ekstraksi data dari studi-studi yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang diekstraksi akan mencakup karakteristik studi (misalnya, desain penelitian, ukuran sampel), karakteristik partisipan (misalnya, usia, jenis gangguan kecemasan), detail intervensi terapi musik (misalnya, jenis musik, durasi, frekuensi), dan hasil-hasil utama (misalnya, perubahan dalam tingkat kecemasan, kesejahteraan psikologis).

5. Analisis Sintesis

Setelah data diekstraksi, penulis akan melakukan analisis sintesis untuk menyajikan temuan-temuan utama dari studi-studi yang dimasukkan. Proses analisis ini akan mencakup beberapa langkah penting:

- **Deskripsi Karakteristik Studi:** Penulis akan menyajikan karakteristik utama dari setiap studi yang dimasukkan dalam tinjauan ini. Ini termasuk informasi tentang desain penelitian, ukuran sampel, populasi penelitian, jenis intervensi musik yang digunakan, durasi intervensi, dan hasil yang diukur.
- **Hasil Utama dari Setiap Studi:** Penulis akan merangkum hasil utama dari setiap studi yang dimasukkan, terutama fokus pada efek terapi musik pada gejala kecemasan dan kesejahteraan psikologis. Ini akan mencakup informasi tentang perubahan dalam skor kecemasan, perbedaan dalam tingkat kesejahteraan psikologis, dan temuan-temuan penting lainnya yang relevan dengan tujuan tinjauan ini.

- Analisis Meta-Analisis (jika memungkinkan): Jika studi-studi yang dimasukkan memiliki data yang cukup dan homogen, penulis akan melakukan analisis meta-analisis untuk menggabungkan hasil-hasil dari studi-studi tersebut secara kuantitatif. Ini akan memberikan perkiraan yang lebih akurat tentang efek rata-rata terapi musik dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan.

Melalui analisis sintesis ini, penulis akan menyajikan temuan-temuan utama dari tinjauan penulis dengan cara yang sistematis dan komprehensif. Ini akan memungkinkan pembaca untuk mendapatkan pemahaman yang jelas tentang efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan dan memberikan dasar yang kuat bagi integrasi terapi musik dalam praktik klinis.

4.3 Temuan Utama

Setelah melakukan analisis, penulis menemukan temuan-temuan utama sebagai berikut:

- Efektivitas Terapi Musik: Mayoritas studi menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan.
- Jenis Musik yang Efektif: Tidak ada konsensus yang jelas mengenai jenis musik yang paling efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Namun, musik dengan tempo lambat, melodi yang menenangkan, dan harmoni yang lembut cenderung memberikan hasil yang lebih baik.
- Durasi dan Frekuensi Terapi: Studi-studi menunjukkan variasi dalam durasi dan frekuensi terapi musik yang efektif. Namun, program terapi musik yang berlangsung selama beberapa minggu dengan sesi yang teratur cenderung memberikan hasil yang lebih baik daripada program yang lebih pendek atau tidak teratur.
- Efek Jangka Panjang: Beberapa studi juga melaporkan efek jangka panjang dari terapi musik, dengan penurunan gejala kecemasan yang berlanjut bahkan setelah intervensi selesai.
- Implikasi Klinis: Temuan ini memiliki implikasi klinis yang penting, menyoroti potensi terapi musik sebagai intervensi yang efektif dan dapat diterapkan dalam pengelolaan gangguan kecemasan.

5. Kesimpulan dan Implikasi

Dalam tinjauan ini, penulis telah menyajikan bukti-bukti yang mendukung efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan. Implikasi klinis dari temuan ini menyoroti pentingnya memasukkan terapi musik ke dalam program perawatan yang komprehensif bagi individu dengan gangguan kecemasan.

Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam mekanisme kerja terapi musik dan untuk menentukan pedoman praktis terkait dengan implementasi yang optimal dari intervensi ini dalam konteks klinis. Dengan mengatasi kekurangan metodologis dalam penelitian yang ada dan melanjutkan penelitian dalam bidang ini, kita dapat memperluas pemahaman kita tentang peran terapi musik dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan.

4.4 Implikasi

Dalam tinjauan ini, penulis telah menyajikan bukti-bukti yang mendukung efektivitas terapi musik dalam mengelola gangguan kecemasan. Implikasi klinis dari temuan ini menyoroti pentingnya memasukkan terapi musik ke dalam program perawatan yang komprehensif bagi individu dengan gangguan kecemasan. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam mekanisme kerja terapi musik dan untuk menentukan pedoman praktis terkait dengan implementasi yang optimal dari intervensi ini dalam konteks klinis. Dengan mengatasi kekurangan metodologis dalam penelitian yang ada dan melanjutkan penelitian dalam bidang ini, kita dapat memperluas pemahaman kita tentang peran terapi musik dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, tinjauan sistematik dan meta-analisis penulis menunjukkan bahwa terapi musik memiliki peran yang signifikan dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan kecemasan. Temuan penulis menunjukkan bahwa terapi musik secara konsisten terkait dengan pengurangan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi tersebut. Meskipun ada variasi dalam jenis musik yang digunakan dan durasi intervensi, hasilnya secara keseluruhan menunjukkan manfaat yang positif dari terapi musik. Implikasi klinis dari temuan ini menyoroti pentingnya memasukkan terapi musik ke dalam program perawatan yang komprehensif bagi individu dengan gangguan kecemasan. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain

yang lebih kuat dan kontrol yang lebih ketat untuk memahami dengan lebih baik efek sebenarnya dari terapi musik dan mekanisme kerjanya. Dengan demikian, terapi musik dapat menjadi tambahan yang berharga dalam praktik klinis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala kecemasan pada individu dengan gangguan kecemasan. Selain itu, penelitian masa depan dapat lebih mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi musik serta faktor-faktor yang dapat memoderasi atau memperkuat respons individu terhadap intervensi musik. Integrasi terapi musik dalam konteks klinis juga memerlukan pengembangan pedoman praktis yang memadai untuk implementasi yang optimal. Dengan mengatasi aspek-aspek ini, kita dapat meningkatkan pemahaman kita tentang peran terapi musik dalam merawat individu dengan gangguan kecemasan dan memperkuat landasan empiris untuk praktik klinis yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Mukhlisiana. 2017. "Persepsi tentang Kanker Serviks, Promosi Kesehatan, Motivasi Sehat terhadap Perilaku Pencegahan Kanker Serviks pada Bidan di Wilayah Depok." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16(2):32–41. doi: 10.33221/jikes.v16i2.11.
- Dewi, Bella Ayu Shinta, Intan Rusdian Permata Sari, Dwi Agustin, and Selfi Angga Sari. 2022. "Kecemasan pada Penderita Tuberculosis." *Jurnal Kesehatan* 11(2). doi: 10.46815/jk.v11i2.108.
- Diniyati, Lena Sri, and Irma Jayatmi. 2017. "Pengaruh Empat Variabel terhadap Perilaku Pernikahan Dini Perempuan Pesisir." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16(2):14–22. doi: 10.33221/jikes.v16i2.9.
- Manik, Marianita, and Rindu Rindu. 2017. "Faktor yang Berpengaruh terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil dengan KEK pada Trimester III." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16(2):23–31. doi: 10.33221/jikes.v16i2.10.
- Prawesti, Indah, Retno Lestari, and Ignasia Yunita Sari. 2022. "Sponge Art Paint sebagai Intervensi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Sebelum Pemasangan Infus pada Anak Usia Prasekolah." *Jurnal Kesehatan* 11(2). doi: 10.46815/jk.v11i2.106.
- Puspitasari, Dewi, and Rindu Rindu. 2017. "Pengukuran Faktor yang Berpengaruh terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Bidan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16(2):4–13. doi: 10.33221/jikes.v16i2.8.
- Siagian, Ira Ocktavia, Elva N. P. Siboro, and Julyanti. 2022. "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Skizofrenia." *Jurnal Kesehatan* 11(2). doi: 10.46815/jk.v11i2.102.
- Suryadi, Bambang, and Muhammad Hafizurrachman. 2017. "Pengaruh Petugas Kesehatan, Keluarga, Lingkungan Kerja, Motivasi Terhadap Gaya Hidup Penderita Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16(2):42–51. doi: 10.33221/jikes.v16i2.22.
- Windani, Citra, and Udin Rosidin. 2023. "Kemandirian Pasien Diabetes Melitus Tipe II dalam Pengelolaan Penyakit di Puskesmas Tarogong." 1.