

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUSIK INSTRUMENT MOZART
DAN GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
KELUARGA KLIEN DENGAN ODGJ**

***EFFECTIVENESS OF INSTRUMENT MUSIC THERAPY (MOZART)
AND GUIDED IMAGERY ON ANXIETY LEVELS FAMILY
WITH CLIENTS MENTAL DISORDERS***

Martini Nur Sukmawaty, Yohana Agustina Sitanggang, Tiara Lani, Raziansyah
Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Intan Martapura
Kalimantan Selatan, Indonesia
email: tinez.ns@gmail.com

Abstrak

Anggota keluarga yang mengurus ODGJ dapat mengalami tekanan psikologis sehingga menyebabkan kecemasan yang mempengaruhi keberlangsungan hidup semua anggota keluarga. Musik mozart telah terbukti mengurangi kecemasan dan mencegah depresi. *Guided Imagery* salah satu teknik untuk mengontrol, menurunkan ketegangan juga kecemasan. Kebaruan penelitian karena menganalisis efektivitas terapi instrument mozart dan *guide imagery* terhadap tingkat kecemasan keluarga klien ODGJ. Tujuan penelitian untuk menganalisis efektivitas terapi music instrument mozart dan *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan anggota keluarga yang mengurus ODGJ. Jenis penelitian *Quasi Eksperiment Pre And Post Test Design With Control Group*. Teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi keluarga yang tidak pernah mendapatkan terapi music dan *guided imagery* sebelumnya dan keluarga yang mengurus ODGJ setiap hari. Subjek penelitian terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol dengan total 60 orang responden. Kelompok intervensi terlebih dahulu mengisi kuesioner HARS sebanyak 14 point tentang kecemasan dan dilanjutkan mendengarkan terapi music instrument mozart dan *guided imagery* selama 15 menit, dengan kondisi ruangan tenang dan nyaman, setelah itu kelompok kembali mengisi kuesioner yang sama seperti diawal. Sedangkan kelompok kontrol hanya mengisi kuesioner. Uji statistic yang digunakan adalah *T-test Independent*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi *pre test* $21,5 \pm 3,88$ *post test* $13,0 \pm 5,88$, kelompok kontrol rata-rata *pre test* $21,30 \pm 3,82$ *post test* $21,36 \pm 3,36$ dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang maknanya terdapat pengaruh signifikan. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh signifikan pemberian terapi music instrument mozart dan *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan yang dialami keluarga dengan ODGJ. Kata kunci : Terapi music instrument mozart; *Guided imagery*; Kecemasan; Keluarga.

Abstract

Family members who take care of ODGJ can experience psychological pressure, causing anxiety that affects the survival of all family members. Mozart music has been shown to reduce anxiety and prevent depression. Guided imagery is a technique for controlling, reducing tension and anxiety. The novelty of the research is that it analyzes the effectiveness of the mozart instrument therapy and guide imagery on the anxiety level of the families of ODGJ clients. The study aimed to analyze the effectiveness of the music instrument mozart and guided imagery therapy on the anxiety levels of family members caring for ODGJ. The type of research is Quasi Experiment Pre And Post Test Design With Control Group. The sampling technique is purposive sampling with the inclusion criteria of families who have never received music therapy and guided imagery and families who take care of ODGJ daily. The research subjects were the intervention and control groups, with 60 respondents. The intervention group filled out the HARS questionnaire with 14 points about anxiety. It continued listening to the musical instrument mozart and guided imagery therapy for 15 minutes in a quiet and comfortable room, after which the group returned to fill out the same questionnaire as at the beginning. While the control group only filled out a questionnaire. The statistical test used is the Independent T-test. The results showed that there was a difference in the average level of anxiety in the intervention group pre-test 21.5 ± 3.88 post test 13.0 ± 5.88 , the control group average pre-test 21.30 ± 3.82 post-test $21, 36 \pm 3.36$ with a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$) which means there is a significant influence. This study concludes that there is a significant effect of providing mozart music instrument therapy and guided imagery on the level of anxiety experienced by families with ODGJ.

Keywords: *Mozart music instrument therapy; Guided imagery; Anxiety; Family.*

© 2023 *Martini Nur Sukmawaty, Yohana Agustina Sitanggang, Tiara Lani, Raziansyah*
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami masyarakat tanpa memandang usia dan angka kejadiannya pada masyarakat Indonesia masih tinggi (1). Kecemasan merupakan reaksi normal bagi setiap orang dalam menjalani kehidupannya, namun reaksi kecemasan tersebut berbeda-beda. Reaksi secara berlebihan dapat menjadi masalah bagi seseorang khususnya akan mempengaruhi kesehatan fisik. Banyak faktor penyebab kecemasan yang dapat terjadi, di antaranya faktor internal yang berasal dari dalam diri masing-masing dan ada faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Angka kecemasan sebesar 75% muncul dari usia remaja hingga dewasa yaitu sekitar usia 11 tahun sampai dengan 50 tahun (2).

Kesehatan jiwa di seluruh dunia saat ini menjadi masalah yang sangat serius dan setiap harinya mengalami peningkatan. Menurut *World Health Organization*, masalah gangguan kesehatan jiwa diseluruh dunia sudah menjadi masalah nomor satu terbesar yang dapat mempengaruhi keseimbangan psikologi individu dan individu tersebut akan mengalami kecemasan yang luar biasa sehingga mempengaruhi keberlangsungan hidup sehari-hari (3).

Penderita gangguan jiwa di Indonesia pada usia remaja 12 sampai 18 tahun dengan presentasi angka kejadian 1% dari jumlah penduduk, misalnya penduduk Indonesia sekitar 200 juta jiwa, maka diperkirakan sekitar 2 juta orang mengalami gangguan jiwa. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 6,7% per 1000 rumah tangga, mempunyai anggota rumah tangga penderita gangguan jiwa (4). Total penduduk Sumatra Utara mencapai 14.562.549 jiwa dan diperkirakan ada 20.388 orang gangguan jiwa berat. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar terdapat peningkatan 100% angka kejadian dengan gangguan jiwa yaitu 1.060 orang dengan kategori ringan dan berat (5).

Penderita gangguan jiwa mempunyai sifat dan sikap yang tidak baik seperti menunjukkan perilaku menarik diri secara sosial, mengamuk yang berpengaruh buruk bagi kesehatan jiwa anggota keluarga yang mengurus orang dengan gangguan jiwa. Beberapa keluarga yang memiliki orang dengan gangguan jiwa beranggapan itu sesuatu yang memalukan, hal ini tidak terbatas pada status ekonomi dan social keluarga namun yang paling dikhawatirkan adalah mengalami kecemasan yang sangat besar dalam menghadapi orang dengan

gangguan jiwa (6).

Kecemasan merupakan salah satu bentuk respon tubuh seseorang yaitu berupa perasaan takut, rasa tidak jelas dan perasaan ketidaknyamanan juga ketidakberdayaan akibat merawat anggota keluarga yang menderita gangguan jiwa (7). Tingkat kecemasan yang dialami setiap anggota keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita gangguan jiwa adalah berbeda-beda sehingga dibutuhkan pengukuran kecemasan yang dialami orang tersebut menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)* yang mengelompokkan tingkat kecemasan menjadi lima tingkatan kecemasan yaitu, kecemasan berat sekali, kecemasan berat, kecemasan sedang, kecemasan ringan, tidak ada kecemasan (8).

Upaya dalam mengurangi tingkat kecemasan anggota keluarga dengan gangguan jiwa dapat diberikan terapi komplementer berupa terapi Musik instrument Mozart dan terapi relaksasi *Guided Imagery* (6). Music instrument mozart dapat mengurangi tingkat kecemasan pada keluarga dengan gangguan jiwa. Terapi ini terbukti berguna dalam proses penyembuhan karena dapat membuat pikiran dan perasaan rileks (9). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang hasil-hasil study terapi music bahwa setengah dari ibu hamil yang mendengarkan music instrument selama kelahiran anaknya tidak membutuhkan anestesi. Rangsangan music meningkatkan pelepasan endofrin dan ini dapat mengalihkan perhatian atau fokus

pikiran terhadap kecemasan yang dialami keluarga tersebut (10). Kondisi pikiran manusia dapat dirubah melalui musik yang dapat mempengaruhi aktivitas gelombang otak manusia (11).

Cara lain yang juga sederhana untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah melalui teknik relaksasi yaitu relaksasi *Guided Imagery*, relaksasi ini merupakan suatu teknik nonfarmakologis yang sederhana sehingga mudah dilakukan kapanpun (12). *Guided imagery* bermanfaat mengurangi ketegangan tubuh akibat cemas dan kontraksi otot serta membantu untuk seseorang lebih tenang dan dapat tidur, teknik relaksasi ini dapat menyelaraskan pikiran dan tubuh, menghubungkan persepsi, mengontrol emosi dan respon psikologis, fisiologis serta perilaku. Kombinasi *Guided Imagery* dan music instrument Mozart adalah teknik yang cocok untuk mengurangi tingkat kecemasan karena memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan (1).

Teknik relaksasi dan *Guided Imagery* dapat mengurangi gangguan kognitif, stres emosional seperti kecemasan dan kelelahan. Teknik ini banyak digunakan karena mudah dan nyaman untuk dilakukan oleh semua golongan usia dengan latar belakang budaya yang berbeda sekalipun (13).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pemberian music instrument Mozart dan *Guided Imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan keluarga dalam mengurus orang dengan gangguan jiwa.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experiment* dengan *Design Pre dan Post Test With Control Group*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Martapura I pada bulan Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keluarga dengan gangguan jiwa yang ada di wilayah kerja Puskesmas Martapura I. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yang sesuai kriteria inklusi didapatkan 60 orang subjek untuk dua kelompok yang sekaligus menjadi responden dalam penelitian ini dimana masing-masing kelompok berjumlah 30 orang. Pada kelompok intervensi kelompok mendapatkan perlakuan berupa teknik musik instrument Mozart dan teknik relaksasi *Guided Imagery* selama 15 menit. Perlakuan pada kelompok intervensi dilakukan dalam ruangan yang tenang, responden kelompok perlakuan dipandu oleh peneliti untuk mendengarkan musik Mozart disertai teknik relaksasi, dimana responden diminta untuk memejamkan mata, sambil membayangkan pemandangan dan merelaksasikan otot yang dipandu oleh peneliti sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan hanya diberikan

kuesioner *Pre dan Post Test*. Musik Mozart telah terbukti dapat menurunkan ketegangan, depresi dan kecemasan pada seseorang yang mengalaminya.

Tingkat kecemasan dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner HARS yang telah dimodifikasi terdiri dari 14 point pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara memberikan kuesioner sebelum dan sesudah perlakuan (*Pre And Post*), sehingga dapat dilihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi dan *Guided imagery*, uji analisis yang digunakan adalah uji *Paired t test* dan untuk mengetahui perbedaan kedua kelompok dianalisis menggunakan *Independent T-Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penelitian ini telah mendapat izin layak etik dari KEPK dengan No.019/KE/YBIP-SI/VII/2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Hasil penelitian yang didapat berupa data yang telah diolah untuk yang sesuai dengan tujuan dari penelitian yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Perempuan	22	73,3	12	40
Laki-laki	8	26,7	18	60
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok

intervensi adalah perempuan yaitu 22 responden (73,3%) dan pada kelompok kontrol berjenis kelamin laki-laki yaitu 18

responden (60%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
30-40 tahun	4	13,3	10	33,3
41-50 tahun	14	46,7	10	33,3
51-60 tahun	12	40	10	33,3
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok perlakuan pada rentang usia 41-50 tahun yaitu 14

responden (46,7%) dan pada kelompok kontrol merata pada kategori rentang usia yaitu masing-masing 10 responden (33,3).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Ibu Rumah Tangga/Tidak Bekerja	19	63,3	15	50
Petani	2	6,7	10	33,3
Wiraswasta	9	30	5	16,7
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 menggambarkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan maupun kelompok

kontrol mayoritas sama yaitu Ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu 19 responden (63,3%) dan 15 responden (50%).

Tabel 4. Tingkat Kecemasan (*Pret Test* dan *Post Test*) Keluarga dengan ODGJ Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I

Tingkat Kecemasan	Kelompok				
	Intervensi		Kontrol		
	Jumlah	%	Jumlah	%	
<i>Pre test</i>	Tidak cemas	2	6,7	1	3,3
	Kecemasan Ringan	6	20	13	43,3
	Kecemasan Sedang	21	70	15	50
	Kecemasan Berat	1	3,3	1	3,3
	Total	30	100	30	100
<i>Post test</i>	Tidak cemas	16	53,3	-	-
	Kecemasan Ringan	10	33,3	13	43,3
	Kecemasan Sedang	4	13,3	17	56,7
	Kecemasan Berat	-	-	-	-
	Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden pada kelompok perlakuan pada *pre test* mayoritas dalam kategori kecemasan sedang yaitu 21 responden (70%), sedangkan pada *post test* mayoritas responden pada kategori tidak cemas yaitu 16

responden (53%). Pada kelompok kontrol pada *pre test* maupun *post test* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden mayoritas dalam kategori kecemasan sedang yaitu 15 responden (50%) pada *pre test* dan 17 responden (56,7%) pada *post test*.

Tabel 5. Perbedaan Rerata Tingkat Kecemasan *Pre Test* dan *Post Test* Pada Keluarga dengan ODGJ Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I

Kelompok	Mean±SD	Nilai p (CI 95%)
Intervensi (n=30)		
<i>Pre test</i>	21,5±3,88	0,001
<i>Post test</i>	13,0±5,88	
Kontrol (n=30)		
<i>Pre test</i>	21,30±3,82	0,67
<i>Post test</i>	21,36±3,36	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata tingkat kecemasan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi yang diberikan terapi music mozart dan terapi relaksasi dengan nilai rerata 21,5 menjadi 13,0 sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi tidak terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan ada pengaruh terapi music Mozart dan terapi relaksasi *Guided Imagery* pada kelompok intervensi. Hal tersebut sesuai dengan teori kecemasan yang dialami individu, biasanya dapat disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal (1,2). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh terapi music terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri bahwa rerata kelompok perlakuan dengan kategori kecemasan ringan sedangkan pada kelompok kontrol dengan kategori sedang (14).

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan dari *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol keluarga dengan ODGJ, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan terapi music dan terapi relaksasi selama 15 menit pada keluarga dengan ODGJ

memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dari tingkat kecemasan dalam kategori sedang menjadi tingkat kecemasan dalam kategori ringan.

Terapi music instrument Mozart dan terapi relaksasi *Guided imagery* yang diberikan kepada keluarga dengan ODGJ dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan stress serta dapat meningkatkan kenyamanan pada pasien dengan gangguan jiwa skalipun, dan hasilnya menunjukkan makna yang baik (15). Banyak cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hawari mengatakan bahwa ada beberapa teknik dalam menurunkan angka kejadian stress, yaitu relaksasi, konsumsi makanan manis seperti coklat dan istirahat. Hal tersebut dapat menurunkan keletihan otot dan pikiran individu. Tidak hanya itu menurunkan tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik instrument dengan teknik kombinasi *Guided Imagery* sehingga individu merasakan kenyamanan dan rileks, kecemasan yang dialami dapat berkurang sehingga terapi ini bagus untuk menurunkan tingkat kecemasan (16).

Teknik *Guided Imagery* merupakan relaksasi secara fisiologis yang mendalam terhadap tubuh sehingga respon tubuh

menerimanya dengan baik terhadap sesuatu yang terjadi diluar tubuh, misalnya dengan membayangkan suasana alam di pegunungan dan air terjun yang airnya begitu sejuk terasa segar, dengan begitu orang tersebut akan segera merasakan kenyamanan (13). *Guided Imagery* terbukti mempengaruhi irama jantung, tekanan darah, serta metabolisme dalam sel, tidak hanya itu teknik ini juga bagus terhadap imunitas dalam tubuh. Efek yang ditimbulkan dari teknik *Guided Imagery* ini dapat memberikan kesembuhan terhadap penderitanya, sehingga terapi relaksasi ini merupakan alternatif pengobatan non farmakoterapi dimana komplikasi yang ditimbulkan sangat minimal (1). Kombinasi kedua teknik diatas dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan rasa nyaman dan rileks yang di sertai dengan selalu berpikir positif yang dapat menurunkan hormon kortisol, penurunan hormone kortisol dapat di rangsang dengan produksi hormone endorfin dan dapat menurunkan ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormone*). Dengan menurunnya hormone kortisol maka rasa kecemasan ikut menjadi turun (17).

4. KESIMPULAN

Terapi musik instrument Mozart dan terapi relaksasi *Guided Imagery* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada anggota keluarga yang mengurus dan yang merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa (ODGJ).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj. Zubaidah SST., S.Kep., MPH selaku Ketua STIKES Intan Martapura yang

mendukung dalam segala hal untuk memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini dan kepada Ibu Kepala Puskesmas Martapura I beserta Tim yang banyak membantu proses penelitian serta seluruh keluarga dengan orang gangguan jiwa yang telah bersedia menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nur R, Supriyana, Surya D, Ambarsari Y. Pengaruh Kombinasi Guided Imagery Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). SMART Med J. 2021;4(1).
2. TW U, YS A, L P. Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar. Keperawatan Stikes Kendal. 2017;9(1).
3. Tinah, Zubaida. Literature Riview : Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Penderita Skizofrenia. J Ilm Panmed. 2022;17(1).
4. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kemenkes RI. 2018.
5. Syahminan. Angka Penderita Odgj Di Kabupaten Banjar Naik 100%. Jejeakrekam. 2022;
6. Afniwati FS. Tingkat Kecemasan Keluarga Dalam Menghadapi Perilaku Pasien Gangguan Jiwa Di Poliklinik Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan. J Ilm Panmed. 2019;14(1).
7. Murdayah, Lilis DN, Lovita E. Faktor-

- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 21 Mei 2021;3(1):115–25. Tersedia Pada: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/8467>
8. I S, IW D, I S. Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Ilm BK Onsilia*. 2018;2(1):67–78.
9. Firman Faradisi. Efektivitas Terapi Murotal Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan. *J Ilm Kesehat*. 2016;V(2).
10. Wijanarko, Nugroho. Eektivitas Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Di Ruang ICU-ICCU Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *J Ilm Kesehat*. 2019;V(2).
11. Abdillah Nova, Saleh E. Pengaruh Musik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dokter Gigi. *Mutiara Med*. 2018;10(1).
12. Yusnita R. Pengaruh Management Stress Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat Dalam Pandemic Covid 19. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community* [Internet]. 26 Oktober 2021;5(2):288–95. Tersedia Pada: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/11574>
13. Asni, Muhliso. Efektivitas Guided Imagery Terhadap Nyeri Pasien Kanker: A Randomized Controlled Trial Literature Review. *Caring Nurs J*. 2020;4(2580–0078):41–7.
14. Larasati DM, Prihatanta H. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *MEDIKORA*. 2017;XVI(1).
15. Heryyanoor, Muhsinin, Rahmawati, Pattarru. Music Therapy And Bibliotherapy To Reduce Child Anxiety When Given Intravenous Therapy. *J Ners*. 2019;14:345–53.
16. Musbikin. Kehebatan Musik Untuk Mengasah Kecerdasan Anak: Menenal Cara Kerja Dan Pengaruh Musik Untuk Kehebatan Anak Anda. 2019.
17. PK P, Subhash J. Guided Imagery Therapy. *IOSR J Nurs Heal Sci*. 2019;