

Art therapy kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan: Studi meta-analisis

by Putu Ayu Onik

Submission date: 02-Aug-2021 10:43AM (UTC+0700)

Submission ID: 1626778398

File name: turnitin_jurnal_Onik_Pratidina_154119009.docx (127.36K)

Word count: 2106

Character count: 13597

Original Article

Art therapy kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan: Studi meta-analisis


Putu Ayu Onik Pratidina¹, Ananta Yudiarso² 13

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *art therapy* dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini adalah studi meta-analisis melalui revid literatur yang melibatkan 13 jurnal internasional yang sesuai dengan variabel penelitian. Adapun jumlah total partisipan dari seluruh jurnal yang digunakan adalah 596 orang. Kegiatan *art therapy* yang dilakukan dalam proses intervensinya adalah *art-making* (seperti melukis, mewarnai, menggambar, dan membentuk *clay*). Berdasarkan pengolahan data *Mean*, *Standard deviation*, dan jumlah sampel yang digunakan, diperoleh nilai *effect size cohen's d* sebesar 0,570 (95% CI = -1,022 sampai -0,117) dengan *I² (inconsistency)* = 83,4% (95% CI = 72,3% sampai 88,8%). Hasil pengolahan data juga menunjukkan bahwa tidak terdapat bias publikasi dalam penelitian. Dari nilai *effect size cohen's d* tersebut, dapat dikatakan bahwa efek dari pemberian *art therapy* kurang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dimiliki oleh individu.

Keywords: *Art therapy*, kecemasan, meta-analisis. 8

Correspondence author: Putu Ayu Onik Pratidina, s154119009@student.ubaya.ac.id, Surabaya, Indonesia

 This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Penelitian pengaruh *art therapy* terhadap kecemasan telah banyak dilakukan, namun hasil yang ditemukan berbeda-beda. Beberapa penelitian menemukan bahwa *art therapy* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan individu dan ada beberapa penelitian yang menemukan bahwa *art therapy* tidak berpengaruh secara signifikan pada kecemasan pada individu.

Kecemasan merupakan salah satu dari *mental health disorder* yang banyak diderita oleh individu. Dari data yang dikutip dari *ourworldindata*, prevalensi dari kecemasan mencapai sekitar 284 juta jiwa disuluruh dunia (Ritchie & Roser, 2018). Di Indonesia sendiri, prevalensi individu yang memiliki kecemasan cenderung tinggi dan mengakibatkan kesulitan bagi individu. Di kutip dari CNN Indonesia, Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menyebutkan ada 14 juta orang pada usia 15 tahun yang menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan menunjukkan gejala depresi dan kecemasan (Juniman, 2018).

Kecemasan adalah keadaan emosional kompleks ketika individu mengantisipasi suatu situasi atau peristiwa di masa depan yang mungkin mengancam, tidak terprediksi dan tidak terkontrol (Clark & Beck, 2012). Adapun faktor penyebab yang biasanya menjadi pemicu timbulnya kecemasan bagi seorang individu adalah ketidaknyamanan akan situasi dan kondisi di lingkungannya, harus menekan emosi yang dimiliki, kondisi fisik tertentu dari individu seperti sakit, mengandung, dan sebagainya (Ramaiah, 2013).

Kecemasan dalam tingkat ringan hingga sedang sebenarnya memiliki dampak yang positif. Hal ini dikarenakan kecemasan berfungsi sebagai sinyal alarm, yang mengingatkan individu

akan bahaya yang mendekat, sehingga membangkitkan diri untuk merespon secara tepat (Atwater, 1983). Tetapi, ketika tingkat kecemasan yang dimiliki oleh individu cenderung berlebihan tentu saja akan mengganggu dan dapat mengakibatkan performa individu menjadi berkurang (Atwater, 1983). Oleh karena itu, individu dengan tingkat kecemasan cenderung tinggi, sangatlah penting untuk menangani kecemasan yang dimiliki. Hal ini dimaksudkan agar kecemasan yang dimiliki tidak sampai mengganggu aktivitas individu. Dari berbagai pendekatan yang ada, banyak penelitian terdahulu menggunakan *art therapy* sebagai terapi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan individu.

Liebman (2004) mengartikan *art therapy* sebagai kegiatan penggunaan *art* (kesenian) sebagai sarana mengekspresikan diri dengan tujuan mengkomunikasikan perasaan, dibandingkan dengan melihat nilai keindahan dan sebagai produk untuk dinilai oleh orang lain. Dalam *art therapy*, kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya menggambar, melukis, menempel, serta membuat bentuk dengan menggunakan plastisin atau *clay* (dalam Liebman, 2004). Beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan *art therapy* dalam menangani kecemasan mendapatkan hasil bahwa dapat menurunkan tingkat kecemasan individu secara signifikan. Walaupun begitu, dari studi yang dilakukan oleh Smith, Cope, Shemer, & Walker (2014) menemukan bahwa *art therapy* lebih digunakan sebagai terapi pelengkap. Hal ini diperoleh akibat dari hasil bahwa *art therapy* keefektifannya masih berubah-ubah.

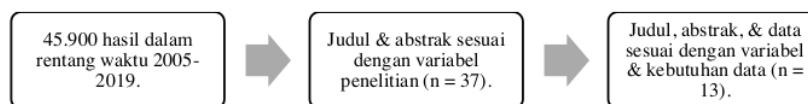
Hasil penelitian yang berbeda (*inconsistency finding*) pada penelitian sebelumnya yang menjadi alasan utama dalam penelitian ini. Penelitian ini melakukan kajian meta-analisis yang bertujuan untuk mengetahui *effect size* diantara penelitian serupa mengenai pengaruh *art therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Metode

Penelitian ini merupakan studi meta-analisis yakni studi literatur yang mengkaji beberapa jurnal penelitian serupa untuk melihat *effect size cohen's d* dari masing-masing studi terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat *effect size* dari pemberian *art therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan mengolah data *post-treatment* pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Aberson (2019) menjelaskan bahwa mengetahui nilai *effect size* dapat memberi informasi kuat atau lemahnya efek yang dapat diobservasi.

Sumber Informasi dan Strategi Pencarian

Sumber *database* yang ditelusuri untuk mencari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya adalah Science Direct, Google Scholar, Zlibrary, dan Elsevier. Adapun kata kunci yang digunakan adalah (1) "*Art therapy for anxiety disorder*"; (2) "*Art therapy for anxiety*"; (3) "*Art therapy State-trait anxiety inventory*"; (4) "*Art therapy for anxiety disorder of cancer patient*". Dari hasil penelusuran, didapatkan 13 jurnal utama yang akan menjadi data untuk diolah. Proses pencarian jurnal pada penelitian ini tercantum pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema penelusuran jurnal terkait penerapan *art therapy* dalam menurunkan kecemasan

Analisis Data Statistik

Analisis *effect size* dalam penelitian ini menggunakan *stats direct trial version 2.0* dengan berdasarkan pengolahan data *Mean (M)*, *Standard deviation (sd)*, dan jumlah sampel (*n*) yang digunakan pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen (Buchan, 2020). Uji analisis statistik yang dilakukan adalah *Cohen's d effect size* dengan tiga kategori efek yang dihasilkan yakni *small effect size* ($d = 0,2$), *medium effect size* ($d = 0,5$), dan *large effect size* ($d \geq 0,8$) (Aberson, 2019). Dalam meta-analisis terdapat dua model statistik yakni *fixed effect* dan *random effect model* (Lee, 2018). *Fixed effect* diasumsikan bahwa setiap data penelitian bersifat homogen (sama) baik dari kriteria partisipan, perlakuan (*treatment*) yang diberikan, dan hasil penelitian. Sebaliknya, *random effect* mengasumsikan bahwa setiap data penelitian bersifat heterogen atau bervariasi (Haidich, 2010). Dalam menentukan model statistik yang digunakan sebagai dalam memutuskan hasil yakni melihat nilai inkonsistensi atau persentase variasi antar penelitian (I^2). Nilai $I^2 > 75\%$ dapat diartikan bahwa setiap data penelitian bervariasi atau heterogen (Haidich, 2010). Selain itu, penelitian ini juga melihat bias publikasi dengan memperhatikan *Egger bias* yang bernilai 0 hingga 1. Nilai *Egger bias* dengan $P < 0,05$, berarti signifikan bias publikasi atau penelitian-penelitian yang digunakan memiliki kesamaan hasil eksperimen (Buchan, 2020).

Hasil

Tabel 1 menunjukkan data deskriptif dan hasil perhitungan statistik melalui analisis *effect size cohen's d* dari setiap data penelitian. Dari 13 penelitian yang digunakan dan diolah didapatkan nilai I^2 sebesar 83,4% (95% CI = 72,3% sampai 88,8%), artinya nilai *effect size* pada *random effect* yang digunakan. Nilai *effect size cohen's d* yang diperoleh dari *random effect* adalah -0,570 (95% CI = -1,022 sampai -0,117) dan *Egger bias* $P = 0,6148$. Nilai *random effect* tersebut memiliki arti bahwa *art therapy* memiliki medium *effect size* dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan, dan nilai *Egger bias* menunjukkan $P > 0,05$ yang artinya tidak signifikan, sehingga tidak ada bias publikasi.

Tabel 1. Hasil Penelitian

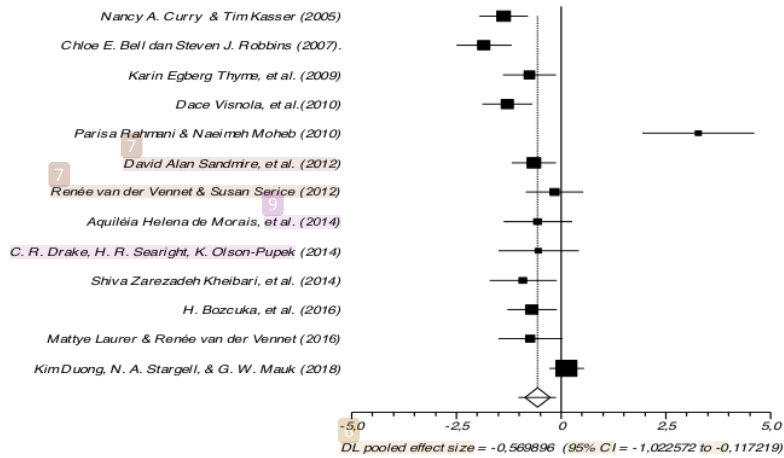
Peneliti	Negara	Metode Intervensi	Partisipan		Skala	d	CI
			N	Usia			
Duong <i>et al.</i> (2018)	AS	Mewarnai mandala dibandingkan dengan mewarnai kertas kosong.	93	22-56	STAI	0,129	-0,278 sampai 0,537
Laurer & Vennet (2016)	AS	Kegiatan produksi karya seni dibandingkan dengan hanya melihat hasil karya seni.	28	18-54	STAI	-0,737	-1,502 sampai 0,028
Bozcuk, <i>et al.</i> (2017)	Turkey	Melukis dibandingkan dengan tidak mengikuti kegiatan melukis.	46	22-68	<i>Hospital Anxiety and Depression</i>	-0,697	-1,292 sampai -0,101

Drake <i>et al.</i> (2014).	AS	Mewarnai mandala dibandingkan dengan mewarnai kertas kosong.	18	>18	STAI	-0,541	-1,505 sampai 0,422	
de Morais <i>et al.</i> (2014)	Brazil	Kegiatan seni dengan <i>clay</i> dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan seni apapun.	24	18-56	STAI	-0,558	-1,373 sampai 0,257	
Kheibari <i>et al.</i> (2014)	Iran	Mewarnai mandala, melukis, membuat kolase, dan <i>clay</i> dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan apapun.	26	10-13	STAI	-0,906	-1,714 sampai -0,099	
Renée van der Vennet & Susan Serice (2012)	AS	Mewarnai mandala yang dibandingkan dengan mewarnai kotak-kotak dan kertas kosong.	35	21-29	STAI	-0,159	-0,845 Sampai 0,527	
Sandmire, Gorham, Rankin, & Grimm (2012)	AS (North-east)	Melakukan <i>art making</i> dibandingkan dengan tidak melakukan <i>art making</i> .	57	Rata-rata 18	STAI	-0,654	-1,187 sampai -0,121	
Dace Visnola <i>et al.</i> (2010)	Latvia	Melakukan 4 kegiatan: menggambar, membuat cerita dari gambar yang telah dibuat dan membuat kolase tentang kepuasan yang pernah dirasakan ketika kerja, mengajak klien untuk <i>self awarness, post art therapy</i> .	4	60	20-69	STAI	-1,285	-1,888 sampai 0,682
Rahmani & Moheb (2010)	Iran	Kegiatan seni dengan <i>clay</i> dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan seni apapun.	20	5-20	<i>The child symptom inventory-4</i> (CSI-4)	3,271	1,931 sampai 4,611	

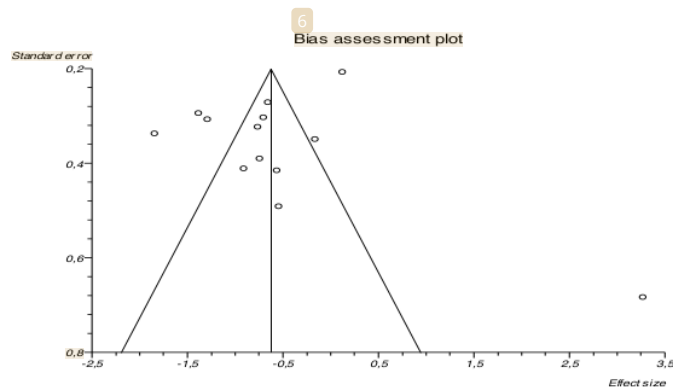
Thyme <i>et al.</i> (2009)	Swedia	Mewarnai dan mengambar objek secara bebas, yang berkaitan dengan kecemasannya.	41	37-69	<i>Psychiatric symptoms (the Symptom Check List-90).</i>	-0,761	-1,395 sampai -0,127
Bell & Robbins (2007)	AS	Melakukan kegiatan produksi karya seni (dengan warna dan kertas kosong) dibandingkan dengan hanya melihat hasil karya seni.	50	18-30	STAI	-1,842	-2,503 sampai -1,180
Curry & Tim Kasser (2005)	Illionis, AS	Mewarnai mandala yang dibandingkan dengan mewarnai kotak-kotak dan kertas kosong.	57	18-22	STAI	-1,379	-1,957 sampai -0,800

Catatan: N = Jumlah partisipan, P = Perempuan, L = Laki-laki, d = *Cohen's d effect size*, CI = *confidence interval*.

Effect size meta-analysis plot [random effects]



Gambar 2. Effect Size Forrest Plot



Gambar 3. Egger Bias Forrest Plot

Pembahasan

Dari hasil meta-analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *art therapy* memiliki nilai *effect size* yang tergolong medium. Artinya, *art therapy* tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Hal ini mungkin terjadi akibat perbedaan metode dari *art therapy* yang digunakan dan instrumen yang berbeda dalam masing-masing penelitian. Dari ke-13 penelitian terdahulu yang digunakan, *effect size* terbesar adalah pada penelitian oleh Rahmani & Moheb (2010), yang menggunakan metode *art therapy* dengan melakukan kegiatan membentuk *clay* (tanah liat). Sebaliknya, *effect size* terkecil diperoleh pada penelitian Duong, Stargell, & Mauk (2018), yang menggunakan kegiatan melukis sebagai metode dalam *art therapy*-nya.

Dalam Liebman (2004) disebutkan berbagai kegiatan seni yang dapat dilakukan dalam proses terapinya seperti menggambar, mewarnai, melukis, membentuk, musik, *dance*, dan berbagai jenis kegiatan membuat benda-benda seni lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pemilihan kegiatan seni yang tepat akan memengaruhi hasil dari proses terapi yang dilakukan.

Selain menggunakan metode *art therapy* yang berbeda, penelitian oleh Rahmani & Moheb (2010) menggunakan *The child symptom inventory-4* (CSI-4) sebagai instrumennya, sedangkan Duong, Stargell, & Mauk (2018) menggunakan *Spielberger's State Trait Anxiety Inventory* (STAI). Perbedaan instrumen untuk pengukuran dari kecemasan yang digunakan pada masing-masing penelitian tersebut tentu saja memengaruhi hasil pengukuran tingkat kecemasan dari partisipannya.

Meskipun pengaruhnya tidak cukup efektif, *art therapy* masih dapat digunakan dengan mengombinasikannya dengan metode terapi lain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Morris (2014) yang menggunakan *Cognitif Behavioral therapy* (CBT) dikombinasikan dengan *art therapy* untuk menangani kecemasan. Kombinasi ini dimaksudkan untuk melengkapi kekurangan dari CBT yang fokusnya berada pada area berpikir dan dilakukan secara verbal. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada diri subjek yang memiliki kecemasan.

Selain dikombinasikan dengan CBT, *art therapy* juga dapat dikombinasikan dengan terapi *mindfulness*. Seperti penelitian oleh Ando & Ito (2014) menemukan bahwa *art therapy* mampu mengurangi ketegangan-kecemasan, namun *Mindfulness Art Therapy* lebih efektif dalam mengurangi ketegangan-kecemasan, depresi dan kelelahan, serta meningkatkan semangat. Kombinasi antara *mindfulness* dan *art therapy* dapat membantu partisipan untuk lebih berkonsentrasi pada pikiran dan tubuhnya (*mind and body*). Proses ini membantu partisipan

memahami perasaan melalui pikiran secara kognitif dan merasakan energi dari dalam tubuh, sehingga dapat mengekspresikannya dan meningkatkan kekuatan diri (Ando & Ito, 2014).

Pengkombinasian *art therapy* dengan metode terapi lain tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Smith, et al. (2014) yang memasukkan *art therapy* kedalam golongan *treatment* yang keefektifannya masih berubah-ubah terhadap kecemasan, sehingga dikategorikan sebagai intervensi pelengkap. Artinya, *art therapy* baik untuk dijadikan intervensi pendamping dari metode terapi lainnya, sehingga menghasilkan efek terapeutik yang lebih baik dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan individu.

Berdasarkan hasil meta-analisis terhadap 13 jurnal, dapat dikatakan bahwa *art therapy* kurang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan individu. Meskipun begitu, efek terapeutik yang dihasilkan *art therapy*, tentu akan lebih berdampak ketika dipasangkan dengan terapi lain yang lebih efektif dalam menangani kecemasan. Efek terapeutik yang dihasilkan *art therapy* diantaranya individu dapat mengekspresikan secara bebas emosi-emosi negatif yang menjadi sumber dari kecemasan, ketakutan, dan kebingungan (Malchiodi, 2012). Oleh karena itu, perlu kehati-hatian psikolog ataupun terapis dalam menentukan metode *art therapy* yang paling sesuai untuk digunakan, sehingga dapat berefek positif terhadap usaha menurunkan tingkat kecemasan individu.

Pada penelitian meta-analisis ini tentunya masih memiliki beberapa kekurangan yang hendaknya menjadi perhatian khusus bagi para peneliti selanjutnya. Adapun kekurangan pada penelitian ini adalah tipe kecemasan yang digunakan kurang spesifik, perbedaan metode dalam *art therapy*, instrumen yang digunakan, dan jumlah sampel yang masih dapat dikatakan kecil. Selain itu, jumlah penelitian sebelumnya yang digunakan dalam penelitian ini juga masih tergolong sedikit. Hal tersebut tentu saja dapat memengaruhi hasil dari pengolahan data yang sudah dilakukan.

Pembahasan

Dari hasil meta-analisis dengan 13 jurnal, didapatkan hasil bahwa *art therapy* kurang efektif dalam mengurangi kecemasan. Meskipun begitu, adanya dampak terapeutik yang didapatkan dari *art therapy* juga berdampak positif terhadap individu yang memiliki kecemasan. Oleh karena itu, perlu kehati-hatian dalam menentukan metode *art therapy* atau bahkan mengkombinasikannya dengan terapi lain agar mendapat efek terapeutik yang optimal.

Art therapy kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan: Studi meta-analisis

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Columbus State University Student Paper	2%
2	repository.nwu.ac.za Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Kanjuruhan Malang Student Paper	1%
4	Hilman Imadul Umam, Salma Hikmatul Jiddiyah. "Pengaruh Pembelajaran Berbasis Proyek Terhadap Keterampilan Berpikir Kreatif Ilmiah Sebagai Salah Satu Keterampilan Abad 21", Jurnal Basicedu, 2020 Publication	1%
5	journal.unindra.ac.id Internet Source	1%
6	www.injuryresearch.bc.ca Internet Source	1%
7	James Carney. "Culture and mood disorders: the effect of abstraction in image, narrative	1%

and film on depression and anxiety", Medical Humanities, 2020

Publication

8	core.ac.uk Internet Source	1 %
9	Amit Baumel, John Torous, Stav Edan, John M. Kane. "There is a non-evidence-based app for that: A systematic review and mixed methods analysis of depression- and anxiety-related apps that incorporate unrecognized techniques", Journal of Affective Disorders, 2020 Publication	<1 %
10	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
11	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
12	issuu.com Internet Source	<1 %
13	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
14	docplayer.info Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 7 words

Exclude bibliography On

Art therapy kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan: Studi meta-analisis

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
