

Studi Meta-Analisis : Efektifitas Animal-Assisted Therapy untuk Menurunkan Kecemasan

A Meta-Analysis : The Effectiveness of Animal-Assisted Therapy for Reducing Anxiety

Redualita Christy Kumowa^(1*) & Ananta Yudiarso⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Disubmit: 25 Maret 2025; Direview: 17 April 2025; Diaccept: 24 Mei 2025; Dipublish: 07 Juni 2025

*Corresponding author: redualitachristy@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi meta analisis yang bertujuan untuk meninjau efektifitas intervensi animal-assisted therapy dalam menurunkan kecemasan. Penelitian melibatkan 13 jurnal yang telah disortir menggunakan metode PRISMA. Analisis dilakukan dengan menggunakan Jamovi 2.2.5 dengan memasukkan jumlah partisipan, nilai rata-rata dan standard deviasi pada fitur mean differences. Dari jurnal-jurnal tersebut, terdapat 666 partisipan yang terdiri dari 341 partisipan di kelompok eksperimen dan 325 di kelompok kontrol. Hasil uji heterogenitas berada di >75% sehingga menunjukkan bahwa tidak ada bias publikasi dalam penelitian ini. Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa animal-assisted therapy memiliki medium effect size dengan score 0,585 dalam menurunkan tingkat kecemasan individu. Hal ini mengindikasikan bahwa animal assisted therapy kurang efektif untuk digunakan sebagai intervensi terhadap anxiety.

Kata Kunci: *Animal-Assisted Therapy*; Kecemasan; Meta-Analisis.

Abstract

This research is a meta-analysis study aimed to review the effectiveness of animal-assisted therapy interventions in reducing anxiety. The study involved 13 journals that were sorted using the PRISMA method. The analysis was conducted using Jamovi 2.2.5 by inputting the number of participants, mean values, and standard deviations into the mean differences feature. From these journals, there were 666 participants, consisting of 341 participants in the experimental group and 325 in the control group. The results of the heterogeneity test were >75%, indicating that there was no publication bias in this research. Furthermore, the analysis results showed that animal-assisted therapy had a medium effect size with a score of 0.585 in reducing individual anxiety levels. This indicates that animal assisted therapy is less effective as an intervention for anxiety.

Keywords: *Animal-Assisted Therapy*; Anxiety; Meta-Analysis.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.701>

Rekomendasi mensitasi :

Kumowal. R. C. & Yudiarso, A. (2025), Studi Meta-Analisis : Efektifitas Animal-Assisted Therapy untuk Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 518-528.

PENDAHULUAN

Kecemasan atau *anxiety* merupakan perasaan khawatir atau ketakutan yang berlebihan dan terus-menerus yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Setiap individu mungkin mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan, terus-menerus mengganggu kehidupan sehari-hari, dan menghambat fungsi sosial atau pribadi seseorang, hal ini bisa menjadi tanda adanya gangguan kecemasan (Bandelow & Michaelis, 2022).

Penelitian dari Bandelow & Michaelis (2022), 33,7% populasi di dunia pernah mengalami gangguan kecemasan selama masa hidupnya. Dalam hal ini, perempuan memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi mengalami kecemasan yakni sebesar 9,7% (Martin, 2022). Penelitian juga menyebutkan tingkat kecemasan berdasarkan usia bahwa 7,7% individu berusia 18-24 tahun, 8,3% individu berusia 25-44 tahun, 6,6% individu berusia 45-64 tahun, dan 5,5% nya merupakan individu berusia di atas 65 tahun. Penelitian terbaru juga menyebutkan bahwa ada perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Covid-19 yakni meningkat dari 8,9% menjadi 22,6% (Schafer et al, 2022).

Berdasarkan DSM-V, gangguan kecemasan dapat dibagi ke berbagai kategori antara lain seperti *separation anxiety disorder*, *selective mutism*, *specific phobia*, *social anxiety disorder*, *panic disorder*, *agoraphobia*, *generalized anxiety disorder* dan *medication-induced anxiety disorder*. Seseorang yang mengalami *separation anxiety disorder* ditandai dengan adanya perasaan takut dan cemas

ketika dihadapkan pada situasi perpisahan dari figur kelekatan mereka (Carmassi et al, 2015). *Selective mutism* ditandai dengan ketidakmampuan seseorang ketika diharuskan untuk berbicara di depan umum (Hua & Major, 2016). Sedangkan, individu dengan *specific phobia* akan merasa takut ataupun cemas pada suatu objek atau situasi tertentu antara lain pada hewan, lingkungan alam, darah, suntik, dan lain sebagainya (Eaton et al., 2018).

Selanjutnya, individu dengan *social anxiety disorder* akan menunjukkan sifat menjauhkan diri dari interaksi sosial. Mereka merasakan adanya penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya hingga muncul perasaan dipermalukan, ditolak ataupun diserang oleh orang lain (Schneier & Goldmark, 2015). Individu dengan *panic disorder* seringkali mengalami *panic attacks*, yakni perasaan takut dan tidak nyaman yang intens secara tiba-tiba dan diikuti dengan simtom fisik (seperti jantung berdebar) ataupun kognitif (seperti perasaan tidak berdaya) (Locke et al., 2015). *Agoraphobia* ditandai dengan individu yang cemas dalam suatu situasi ketika ia merasa susah untuk mendapatkan pertolongan atau mencari jalan keluar. Situasi ini dapat dicontohkan seperti berada di tengah keramaian, keluar rumah tanpa ada kehadiran orang lain, menggunakan transportasi publik, dan lain sebagainya (Pompoli et al, 2016).

Generalized anxiety disorder mengarah pada kecemasan pada berbagai domain seperti performa dalam pekerjaan atau sekolah. Mereka merasakan adanya kesulitan untuk mengontrol diri sendiri dan berdampak secara fisik seperti kurang istirahat, rasa lelah yang berkepanjangan, kesulitan konsentrasi, dan gangguan tidur

(Stein & Sareen, 2015). Terakhir, *substance/medication-induced anxiety disorder* mengarah pada kecemasan akan keracunan zat atau bahkan adanya kecanduan pada suatu pengobatan (Popa et al, 2021). Berdasarkan DSM-IV, *panic disorder*, *generalized anxiety disorder* dan *specific phobia* merupakan kecemasan yang paling berpengaruh secara signifikan terhadap pemikiran bahkan perilaku untuk bunuh diri.

Secara keseluruhan, gejala umum dari gangguan kecemasan meliputi kegelisahan berlebihan, ketegangan, kesusahan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan kekhawatiran yang berkepanjangan. Gangguan kecemasan juga dapat memicu gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan ketegangan otot. Selain itu, gangguan kecemasan juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal, kinerja di tempat kerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan memahami gangguan kecemasan agar dapat memberikan dukungan dan pengobatan yang tepat kepada individu yang mengalaminya (Beck & Clark, 2015).

Seiring berjalannya waktu, intervensi psikologi pada kecemasan semakin beragam. Salah satu intervensi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah *animal assisted therapy*. *Animal assisted therapy* sendiri merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi dengan menggunakan binatang sebagai pelengkap (Fine, 2019). Kebanyakan *animal assisted therapy* menggunakan anjing yang telah dilatih untuk patuh, tenang dan memberikan kenyamanan untuk manfaat terapeutik di berbagai kondisi mental. Setiap binatang yang digunakan dalam

terapi ini merupakan binatang yang sudah terverifikasi dengan mengikuti pelatihan khusus, pengujian dan sertifikasi sebelum melakukan terapi. Pelatihan ini berguna agar setiap interaksi dengan klien dipastikan positif, aman dan tidak mengganggu. Pemilik ataupun pawang binatang juga memastikan bahwa protokol dilaksanakan dengan baik untuk menghindari penyebaran infeksi (Chandler, 2017).

Animal-assisted therapy sendiri telah terbukti dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan mental (Hoagwood et al., 2016). Dalam banyak penelitian, terapi ini ditargetkan untuk mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati (Marcus, 2013), termasuk mengatasi kecemasan. Penelitian terdahulu oleh Alfonso et al. (2015), Grajfoner et al. (2016), dan Crossman et al. (2015) menyebutkan bahwa penggunaan *animal-assisted therapy* berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecemasan. Bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Berget et al. (2011) dan Henry et al. (2015) yang menyatakan bahwa *animal assisted-therapy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penting untuk mengetahui keefektifan dari terapi *animal-assisted* ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat *effect size* penggunaan *animal-assisted therapy* dalam menurunkan kecemasan melalui studi meta analisis. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui metode intervensi yang paling sesuai dan efektif untuk diaplikasikan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan.

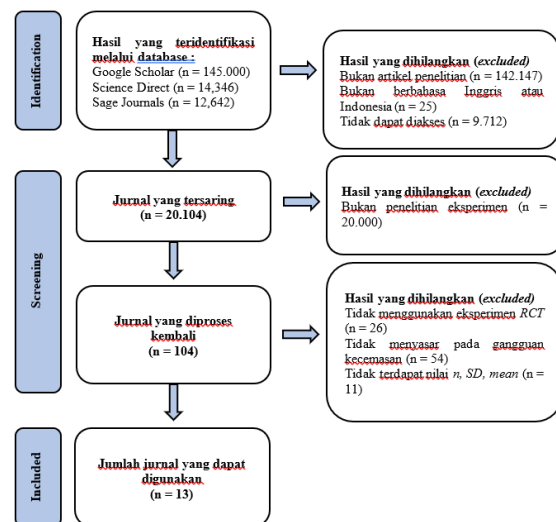
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi meta-analisis dengan mengikuti alur PRISMA. Meta analisis sendiri adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menggabungkan dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang sudah ada secara sistematis. Dalam meta-analisis, data dari beberapa penelitian yang serupa digabungkan menjadi satu analisis yang lebih besar untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang suatu fenomena atau hubungan antara variabel tertentu. Tujuan dari meta-analisis juga untuk menghasilkan effect size atau pengaruh intervensi antar kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang akurat dan reliabel (Borenstein et al, 2021).

Penelitian yang dilakukan akan melihat effect size dari 13 penelitian terkait *animal assisted therapy* pada *anxiety* menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Metode PRISMA memberikan kerangka kerja yang jelas dan terstruktur untuk pelaporan tinjauan literatur sistematis. Hal ini memungkinkan peneliti dan pembaca untuk memahami dan mengevaluasi dengan akurat tinjauan literatur yang dilakukan. Dengan mengikuti panduan PRISMA, penulis *systematic review* dan meta-analisis diharapkan dapat mengidentifikasi studi yang relevan, mengumpulkan dan menyusun data secara sistematis, melakukan analisis statistik yang tepat, dan melaporkan hasil secara akurat, jelas, dan komprehensif (Page et al., 2022).

Adapun 13 penelitian yang digunakan telah diseleksi terlebih dahulu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang ditetapkan yakni

penelitian berbahasa Inggris dan Indonesia, merupakan penelitian eksperimen *randomized control trial (RCT)* dengan intervensi *animal assisted therapy* atau yang serupa dalam menurunkan kecemasan, menggunakan alat ukur yang terstandar berdasarkan DSM. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain penelitian tidak menggunakan bahasa Inggris ataupun Indonesia, bukan penelitian eksperimen RCT, tidak terdapat nilai *n*, standard deviasi dan *mean* pada kelompok eksperimen maupun kontrol.



Gambar 1. Alur PRISMA

Database yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari tiga sumber yakni Google Scholar, Science Direct dan Sage Journal. Dari ketiga sumber tersebut, peneliti menggunakan keywords "*Animal Assisted Therapy*"/ "*Canine Assisted Therapy*"/ "*Dog Assisted Therapy*"/ "*Equine Assisted Therapy*" dan "*Anxiety*". Dari keseluruhan pencarian dan penyortiran jurnal, maka didapatkan sebanyak 13 penelitian eksperimen RCT yang menggunakan intervensi *Animal-Assisted Therapy* atau yang serupa untuk menurunkan gangguan kecemasan.

Hasil penyortiran jurnal kemudian dianalisis menggunakan Jamovi 2.2.5

dengan memasukkan nilai *n*, *mean*, *SD* baik kelompok eksperimen maupun kontrol dan menggunakan fitur *mean differences*. Melalui fitur ini maka dapat dilihat *effect size* dari keseluruhan intervensi *Animal-Assisted Therapy* dan ataupun *effect size* pada tiap penelitian sehingga dapat disimpulkan metode intervensi yang paling tepat atau memiliki pengaruh paling besar dan paling kecil. *Effect size* sendiri akan dikatakan *small* apabila *score* 0,2, *medium* apabila *score* 0,5, dan *large* apabila di atas 0,8.

Selain *effect size*, dengan menggunakan *mean differences* pada *Jamovi 2.25* maka dapat dihasilkan heterogenitas penelitian yang digunakan dalam meta analisis. Dalam penelitian ini menggunakan *I²* dengan pengukuran apabila *score I² >75%* maka menggunakan *random effects model*, sedangkan jika *<75%* maka menggunakan *fixed effect model*. Selanjutnya, untuk mendeteksi adanya penyebaran penelitian yang tidak merata, maka pada penilitan ini juga melihat sebaran melalui *Egger's Regression* dan *Funnel Plot*.

Tabel 1. Daftar Hasil Penelitian Terdahulu

Peneliti	Negara	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi
Tahan et al. (2022)	Iran	20 anak-anak berusia 5-7 tahun yang memiliki <i>score</i> kecemasan di bawah rata-rata	<i>Spence Children Anxiety Scale for parents</i>	Terdapat 8 sesi terapi , anak diberikan kesempatan untuk bermain bersama hewan (jenis hewan tidak dijelaskan).
Manville et al. (2022)	UK	60 Mahasiswa <i>Middlesex University</i> berusia 19-52 tahun	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Intervensi hanya berlangsung 50 menit & mahasiswa diberi waktu untuk bermain bersama anjing selama 10 menit
Anderson et al. (2021)	USA	89 Mahasiswa Keperawatan berusia 20-36 tahun yang akan melaksanakan ujian	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Terdapat 8 pasang anjing & pawangnya, mahasiswa diberi kesempatan bermain bersama selama 30-45 menit sebelum mengikuti ujian
Thelwell (2019)	UK	82 Mahasiswa <i>University of Warwick</i> berusia 18-23 tahun	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Mahasiswa diberi kesempatan untuk bermain bersama anjing selama 10 menit
Crossman et al. (2018)	USA	52 anak-anak berusia 10-13 tahun	<i>State Trait-Anxiety Inventory for Children</i>	Anak diberi kesempatan untuk bermain bersama anjing selama 15 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi meta analisis ini melibatkan 13 penelitian dari berbagai negara antara lain USA (*n*=6), UK (*n*=3), Norway (*n*=2), Iran (*n*=1) dan South Africa (*n*=1). Keseluruhan penelitian melibatkan partisipan dengan total 666 partisipan yang terdiri dari 159 anak dan remaja, 383 mahasiswa, 69 pasien psikiatri, 40 pengidap *social anxiety* atau depresi, dan 15 lansia.

Selain itu, penelitian yang digunakan pada studi meta-analisis ini merupakan penelitian sejak tahun 2009 hingga 2022. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu yakni *State Trait Anxiety Inventory* (*n*=8), *State Trait Anxiety Inventory for Children* (*n*=2), *Spence Children Anxiety Scale for Parents* (*n*=1), *Social Anxiety Scale* (*n*=1), dan *Beck Anxiety Inventory* (*n*=1). Hewan yang digunakan dalam eksperimen ini pun beragam mulai dari anjing (*n*= 9), kuda (*n* = 1), hewan peternakan (*n*=2), dan 1 penelitian tidak menjelaskan jenis hewannya.

McCullough et al. (2017)	USA	87 anak berusia 3-17 tahun yang menderita kanker	<i>State Trait-Anxiety Inventory for Children</i>	Intervensi dilakukan sebanyak 1 kali seminggu dalam waktu 4 bulan, anak dikunjungi oleh anjing dan terapis serta diberi kesempatan berinteraksi selama 10-20 menit
Grajfoner et al. (2016)	UK	87 Mahasiswa <i>Heriot Watt University</i> berusia 17-34 tahun	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Mahasiswa diberi kesempatan untuk bermain bersama anjing selama 20 menit
Alfonso et al. (2015)	USA	11 Perempuan berusia 18-29 tahun yang memiliki simtom <i>social anxiety</i>	<i>Social Anxiety Scale</i>	Intervensi diberikan sebanyak 1 kali seminggu selama 6 minggu dan hewan yang digunakan adalah kuda
Henry et al. (2015)	USA	21 Mahasiswa berusia 18-54 tahun yang mengalami simtom <i>psychological distress</i>	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Intervensi digabungkan dengan <i>Mindfulness Training</i> melalui 6 x 50 menit sesi individual selama maksimal 9 minggu. Kelompok eksperimen diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan anjing selama sesi berlangsung
Crossman et al. (2015)	USA	44 Mahasiswa <i>School of Medicine</i> berusia 22-37 tahun	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Mahasiswa diberi kesempatan untuk berinteraksi bersama anjing selama maksimal 10 menit
Pedersen et al. (2012)	Norway	29 Partisipan berusia 23-58 tahun yang mengidap depresi	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Intervensi diberikan sebanyak 2 kali seminggu selama 12 minggu. Partisipan diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan hewan ternak (sapi, kuda, kucing, anjing, kelinci) maksimal 3 jam/sesi
Berget et al. (2011)	Norway	69 Pasien Psikiatri berusia 18-58 tahun	<i>State Trait-Anxiety Inventory</i>	Pasien mengunjungi peternakan 2 kali seminggu selama 12 minggu. Mereka diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan hewan ternak selama 3 jam/sesi (sapi, domba, kuda, kelinci, unggas, babi, kucing, dan anjing)
LeRoux et al. (2009)	South Africa	15 lansia berusia di atas 65 tahun	<i>Beck Anxiety Inventory</i>	Intervensi dilaksanakan sebanyak 1 kali seminggu selama 6 minggu. Partisipan diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan anjing selama 30 menit/sesi

Tabel 2. Hasil Uji *Effect Size*

	Estimate	se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound
Intercept	-0.585	0.245	-2.39	0.017	-1.064	-0.105

Tabel 3. Hasil Uji Heterogenitas

Tau	Tau ²	I ²	H ²	R ²	df	Q	p
0.803	0.645 (SE= 0.3149)	87.75%	8.166	.	12.000	93.743	<.001

Tabel 4. Hasil *Egger's Bias Assessment*

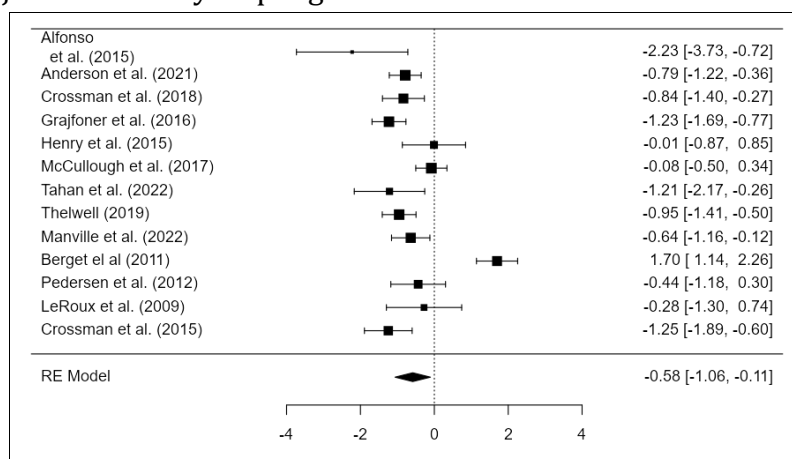
Test Name	value	p
Fail-Safe N	192.000	<.001
Begg and Mazumdar Rank Correlation	-0.026	0.952
Egger's Regression	-1.037	0.300
Trim and Fill Number of Studies	4.000	.

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil uji meta analisis berdasarkan 13 penelitian eksperimen *animal-assisted therapy* menunjukkan nilai *effect size* sebesar 0.585. *Effect size* sendiri akan dikatakan small apabila score 0.2, medium apabila score 0.5, dan large apabila di atas 0.8. Dalam hal ini *animal-assisted therapy* memiliki medium *effect size* untuk menurunkan kecemasan. Hal ini berarti *animal-assisted therapy* sebenarnya mampu menurunkan kecemasan, tetapi tidak memberikan efek yang signifikan/besar. Selanjutnya, hasil uji heterogenitas menunjukkan nilai 87.75%, yang artinya penelitian-penelitian yang digunakan dalam studi meta analisis ini heterogen atau beragam (lihat tabel 3). Meski begitu, score pada *Egger's Regression* menunjukkan hasil 0.3 (>0.05), artinya tidak terdapat bias publikasi pada penelitian ini (lihat tabel 4).

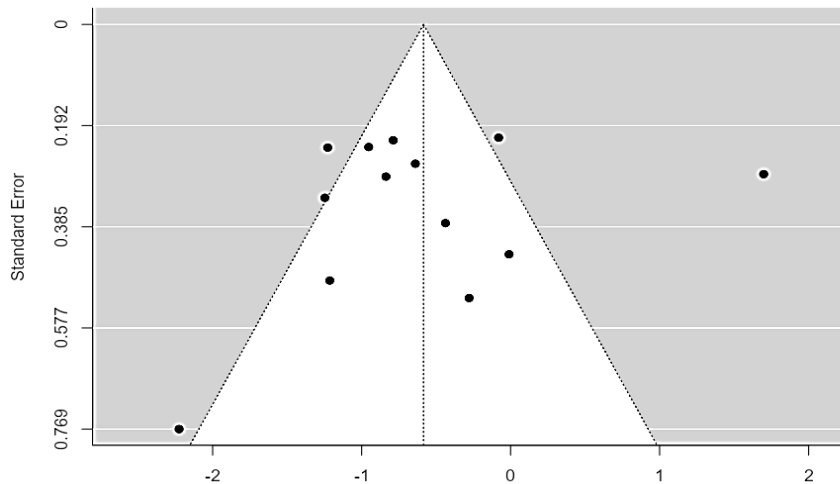
Berdasarkan *forest plot* dan *funnel plot* (lihat gambar 2 dan 3) menunjukkan bahwa 13 penelitian yang diuji tersebar dalam berbagai kategori. Dalam hal ini, terdapat 7 penelitian yang menunjukkan nilai *large effect size*, 2 penelitian *medium to large effect size*, 2 penelitian *small to medium effect size* dan 2 penelitian lainnya tidak menunjukkan adanya pengaruh

terapi terhadap tingkat kecemasan individu. Dari ke-13 penelitian tersebut, pengaruh intervensi dengan score terbesar terdapat pada penelitian oleh Berget et al. (2011) yakni 1.70, Alfonso et al. (2015) yakni 2.23, Crossman et al. (2015) 1.25, dan Grajfoner et al. (2016) 1.23. Sedangkan pengaruh intervensi dengan score terkecil terdapat pada penelitian oleh Henry et al. (2015) 0.01, McCullough et al. (2017) 0.08, dan LeRoux (2009) dengan score 0,28.

Penelitian yang dilakukan oleh Henry et al. (2015) bahwa *animal-assisted therapy* tidak berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecemasan. Pada penelitian ini mencoba membandingkan antara kelompok *mindfulness training* yang digabungkan dengan *animal-assisted therapy* dan kelompok tanpa *animal-assisted therapy*. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dengan adanya penambahan *animal-assisted therapy* tersebut. Kekurangan yang menjadi faktor penyebab pada penelitian ini terletak pada terbatasnya asesmen variabel kritis selama intervensi berlangsung. Dalam hal ini, peneliti tidak mencatat hasil observasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif terkait interaksi antara partisipan dan ajing yang digunakan dalam intervensi.



Gambar 2. Forest Plot



Gambar 3. Funnel Plot

McCullough et al. (2017) juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam menurunkan kecemasan. Penelitian ini sendiri dilakukan pada 87 anak yang mengidap kanker. Hasil yang tidak signifikan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, pada saat pengerjaan asesmen tingkat kecemasan, beberapa partisipan yang berusia lebih muda dibantu oleh koordinator atau orang tuanya sehingga menyebabkan adanya kemungkinan hasil asesmen yang tidak valid. Selain itu, faktor lainnya adalah kelompok kontrol masih diperbolehkan untuk berinteraksi dengan hewan lain yang mereka temui di luar sesi eksperimen, sehingga efek dari interaksi dengan hewan juga memungkinkan dirasakan oleh kelompok kontrol.

Kedua penelitian di atas bertolak belakang dengan penelitian oleh Berget et al. (2011) dan Alfonso et al. (2015) yang membuktikan bahwa *animal-assisted therapy* berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecemasan. Dalam penelitian *animal-assisted therapy* oleh Berget et al. (2011) dengan *effect size* 1.70, dapat diartikan memberikan pengaruh signifikan dengan *large effect size* terhadap

kecemasan individu. Penelitian Berget et al melibatkan 69 orang dan dilakukan dengan metode partisipan dapat mengunjungi peternakan 2 kali seminggu selama 12 minggu. Mereka diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan hewan ternak selama 3 jam per sesinya. Hewan yang digunakan dalam intervensi ini sendiri terdiri dari sapi, domba, kuda, kelinci, unggas, babi, kucing dan anjing. Perbedaan yang menonjol apabila dibandingkan dengan 12 penelitian lainnya terletak pada partisipannya. Partisipan pada penelitian ini merupakan pasien psikiatri dengan berbagai diagnosis psikiatri berat yang berbeda-beda. Hasil penelitian Berget et al. (2011) sendiri menunjukkan bahwa *animal-assisted therapy* dapat menurunkan score kecemasan setelah 6 bulan treatment.

Sejalan dengan Berget et al. (2011), penelitian oleh Alfonso et al. (2015) menunjukkan adanya pengaruh *animal assisted therapy* yang signifikan menurunkan *anxiety*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan intensitas terapi dilakukan 1 kali dalam 1 minggu. Hewan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuda dan dilakukan pada 11 perempuan yang mengalami

simtom *social anxiety*. Kelompok eksperimen sendiri terdiri dari 5 orang, sedangkan kelompok kontrol 11 orang (*no-treatment*). Dalam eksperimen ini, peneliti memiliki beberapa rangkaian sesi baik yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Mereka juga diminta untuk berlatih *self-reflection* di rumah untuk memperkuat pembelajaran dan membantu partisipan dalam memahami perasaan dan emosinya masing-masing. Penelitian ini juga dilengkapi dengan penggunaan modul pada setiap sesi. Pada awal program, fasilitator memberikan peserta sebuah buku aktivitas yang berisi rangkaian latihan dan lembar kerja yang dirancang untuk diselesaikan selama sesi-sesi berlangsung. Penelitian ini sendiri memiliki *effect size* terbesar di antara penelitian lain yakni 2,23.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa *animal-assisted therapy* kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan individu. Meski beberapa penelitian menunjukkan adanya *large effect size*, namun beberapa penelitian lain menunjukkan *small effect size*, bahkan tidak memiliki pengaruh signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena berbagai faktor seperti kriteria partisipan yang berbeda, alat ukur, penerapan metode intervensi yang digunakan, tingkat keparahan kecemasan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa *animal assisted therapy* tidak memberikan pengaruh signifikan jika digabungkan dengan *mindfulness training*. Selain itu, pengukuran yang tidak valid juga akan sangat memengaruhi score perubahan yang terjadi pada partisipan

sehingga hal ini juga berdampak pada hasil *effect size*-nya. Penerapan intervensi yang kurang optimal pun juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Misalnya, tidak adanya batasan pasti pada kelompok kontrol akan memungkinkan kelompok tersebut untuk merasakan dampak yang serupa dengan kelompok eksperimen dalam menjalin relasi dengan hewan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonso, S. V., Alfonso, L. A., Llabre, M. M., & Fernandez, M. I. (2015). Project stride: an equine-assisted intervention to reduce symptoms of social anxiety in young women. *Explore*, 11(6), 461-467.
- Anderson, D., & Brown, S. (2021). The effect of animal-assisted therapy on nursing student anxiety: A randomized control study. *Nurse education in practice*, 52, 103042.
- Antonioli, C., & Riveley, M. A. (2005). Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. *British Medical Journal*, 331, 1231-1
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2022). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (2015). Anxiety and depression: An information processing perspective. In *Anxiety and self-focused attention* (pp. 41-54). Routledge.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. O. (2011). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health*, 27(1), 50-64.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2021). *Introduction to meta-analysis*. John Wiley & Sons.
- Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., ... & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of anxiety disorders*, 61, 27-36.
- Carmassi, C., Gesi, C., Massimetti, E., Shear, M. K., & Dell'Osso, L. (2015). Separation anxiety disorder in the DSM-5 era. *Journal of Psychopathology*, 21(1), 365-371.
- Chandler, C. K. (2017). *Animal-assisted therapy in counseling*. Taylor & Francis.

- Crossman, M. K., Kazdin, A. E., & Knudson, K. (2015). Brief unstructured interaction with a dog reduces distress. *Anthrozoös*, 28(4), 649-659.
- Crossman, M. K., Kazdin, A. E., Matijczak, A., Kitt, E. R., & Santos, L. R. (2020). The influence of interactions with dogs on affect, anxiety, and arousal in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 49(4), 535-548.
- Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., & Miloyan, B. (2018). Specific phobias. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 678-686.
- Fine, A. H. (Ed.). (2019). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions*. Academic press.
- Grajfoner, D., Harte, E., Potter, L. M., & McGuigan, N. (2017). The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 483.
- Henry, C. L., & Crowley, S. L. (2015). The psychological and physiological effects of using a therapy dog in mindfulness training. *Anthrozoös*, 28(3), 385-402.
- Hoagwood, K. E., Acri, M., Morrissey, M., & Peth-Pierce, R. (2017). Animal-assisted therapies for youth with or at risk for mental health problems: A systematic review. *Applied developmental science*, 21(1), 1-13.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric clinics*, 40(4), 739-749.
- Hua, A., & Major, N. (2016). Selective mutism. *Current opinion in pediatrics*, 28(1), 114-120.
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane database of systematic reviews*, (11).
- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The effects of music therapy on anxiety and depression of cancer patients. *Indian journal of palliative care*, 22(4), 455.
- Le Roux, M. C., & Kemp, R. (2009). Effect of a companion dog on depression and anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility. *Psychogeriatrics*, 9(1), 23-26.
- Locke, A. B., Kirst, N., & Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American family physician*, 91(9), 617-624.
- Manville, K., Coulson, M., & Reynolds, G. (2022). Canine-assisted intervention reduces anxiety and stress in higher education students: a randomized controlled trial. *Society & Animals*, 1(aop), 1-22.
- Marcus, D. A. (2013). The science behind animal-assisted therapy. *Current pain and headache reports*, 17, 1-7.
- Martin, P. (2022). The epidemiology of anxiety disorders: a review. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- McCullough, A., Ruehrdanz, A., Jenkins, M. A., Gilmer, M. J., Olson, J., Pawar, A., ... & O'Haire, M. E. (2018). Measuring the effects of an animal-assisted intervention for pediatric oncology patients and their parents: A multisite randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 35(3), 159-177.
- Mitrousia, V., & Giotakos, O. (2016). Virtual reality therapy in anxiety disorders. *Psychiatrike= Psychiatriki*, 27(4), 276-286.
- Page, M. J., Moher, D., & McKenzie, J. E. (2022). Introduction to PRISMA 2020 and implications for research synthesis methodologists. *Research synthesis methods*, 13(2), 156-163.
- Pedersen, I., Martinsen, E. W., Berget, B., & Braastad, B. O. (2012). Farm animal-assisted intervention for people with clinical depression: A randomized controlled trial. *Anthrozoös*, 25(2), 149-160.
- Pompoli, A., Furukawa, T. A., Imai, H., Tajika, A., Efthimiou, O., & Salanti, G. (2016). Psychological therapies for panic disorder with or without agoraphobia in adults: a network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Popa, C. O., Predatu, R., Lee, W. C., Blaga, P., Sirbu, E., Rus, A. V., ... & Bredicean, C. (2021). Thought suppression in primary psychotic disorders and substance/medication induced psychotic disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 116.
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7001.
- Reynolds, G. O., Saint-Hilaire, M., Thomas, C. A., Barlow, D. H., & Cronin-Golomb, A. (2020). Cognitive-behavioral therapy for anxiety in Parkinson's disease. *Behavior modification*, 44(4), 552-579.
- Rod, K. (2015). Observing the effects of mindfulness-based meditation on anxiety and depression in chronic pain patients. *Psychiatria Danubina*, 27(suppl 1), 209-211.

- Rossetti, A., Chadha, M., Torres, B. N., Lee, J. K., Hylton, D., Loewy, J. V., & Harrison, L. B. (2017). The impact of music therapy on anxiety in cancer patients undergoing simulation for radiation therapy. *International Journal of Radiation Oncology* Biology* Physics*, 99(1), 103-110.
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., ... & Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA network open*, 3(12), e2027491-e2027491.
- Schafer, K. M., Lieberman, A., Sever, A. C., & Joiner, T. (2022). Prevalence rates of anxiety, depressive, and eating pathology symptoms between the pre-and peri-COVID-19 eras: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 298, 364-372.
- Schneier, F., & Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. *Anxiety disorders and gender*, 49-67.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.
- Tahan, M., Saleem, T., Sadeghifar, A., & Ahangri, E. (2022). Assessing the effectiveness of animal-assisted therapy on alleviation of anxiety in pre-school children: A randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 28, 100947.
- Thelwell, E. L. (2019). Paws for thought: A controlled study investigating the benefits of interacting with a house-trained dog on university students mood and anxiety. *Animals*, 9(10), 846.