



EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK SEBAGAI PENDEKATAN NON-FARMAKOLOGIS PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN

The Effectiveness of Music Therapy as A Non-Pharmacological Approach in Patients with Anxiety Disorders

Yurnalis¹, Nazhifah Azzahra², Nicky Anastasia³, Mutiara Anissa*⁴

^{1,2,3,4}Universitas Baiturrahmah

*Email: mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Anxiety disorders are one of the most common mental health problems that have a significant impact on an individual's quality of life and productivity. In addition to pharmacological therapy and psychotherapy, music therapy is beginning to be widely used as a non-pharmacological approach to reduce anxiety and improve emotional well-being. This study aimed to evaluate the effectiveness of music therapy as a mental health support intervention in patients with anxiety disorders through a systematic literature review. This study used a systematic literature review method with meta-synthesis, analyzing 21 qualitative and quantitative studies selected from PubMed, EBSCO, and Google Scholar databases (period 2015–2024). Inclusion criteria include studies with a population of patients with anxiety disorders, music therapy interventions, as well as reports of anxiety or quality of life outcomes. Of the 1,463 articles screened, 21 studies were included in the analysis. Results showed that music therapy, both actively (playing or singing) and receptive (listening), was consistently effective in lowering anxiety levels, improving sleep quality, mood, and improving social function in various population groups, including medical patients, college students, and the elderly. Meta-analyses showed high effectiveness of music therapy (effect size Hedges' $g > 1$), with additional benefits in the form of increased motivation and emotional regulation. The combination of music therapy with other interventions such as pharmacotherapy, CBT, or mindfulness improves clinical outcomes. Music therapy is an effective, safe, easy, and affordable non-pharmacological approach to overcome anxiety disorders and improve mental health. The integration of music therapy in mental health services deserves to be considered as part of a comprehensive approach. Further research is needed for protocol optimization and exploration of neurophysiological mechanisms of music therapy in various populations.

Keywords: Music Therapy, Mental Health, Anxiety, Depression

Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling umum yang berdampak signifikan pada kualitas hidup dan produktivitas individu. Selain terapi farmakologis dan psikoterapi, terapi musik mulai banyak digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik sebagai intervensi pendukung kesehatan mental pada pasien dengan gangguan kecemasan melalui telaah literatur sistematis. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review dengan meta-sintesis, menganalisis 21 studi kualitatif dan kuantitatif yang dipilih dari database PubMed, EBSCO, dan Google Scholar (periode 2015–2024). Kriteria inklusi mencakup studi dengan populasi pasien gangguan kecemasan, intervensi terapi musik, serta laporan outcome kecemasan atau kualitas hidup. Dari 1.463 artikel yang disaring, 21 studi dimasukkan dalam analisis. Hasil menunjukkan bahwa terapi musik, baik secara

aktif (bermain atau bernyanyi) maupun reseptif (mendengarkan), secara konsisten efektif menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, suasana hati, dan meningkatkan fungsi sosial pada berbagai kelompok populasi, termasuk pasien medis, mahasiswa, dan lansia. Meta-analisis menunjukkan efektivitas tinggi terapi musik (effect size Hedges' $g > 1$), dengan manfaat tambahan berupa peningkatan motivasi dan pengaturan emosi. Kombinasi terapi musik dengan intervensi lain seperti farmakoterapi, CBT, atau mindfulness meningkatkan hasil klinis. Terapi musik merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif, aman, mudah, dan terjangkau untuk mengatasi gangguan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Integrasi terapi musik dalam pelayanan kesehatan jiwa layak dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan komprehensif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk optimalisasi protokol dan eksplorasi mekanisme neurofisiologis terapi musik pada berbagai populasi.

Kata Kunci: Terapi Musik, Kesehatan Mental, Kecemasan, Depresi

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi di masyarakat dan ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan dan berulang sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.¹ Gejala kecemasan melibatkan aspek fisik, psikologis dan kognitif. Penyebab kecemasan sangat bervariasi, mulai dari faktor biologis yaitu ketidak seimbangan kimia otak sampai faktor psikososial seperti tekanan pekerjaan, syok masa kemudian, atau kekhawatiran ekonomi. Kecemasan dapat muncul pada pasien yang akan menghadapi prosedur medis invasif, seperti angiografi coroner. Hal ini disebabkan karena ketakutan terhadap hasil diagnosis, rasa sakit, atau potensi komplikasi paska-prosedur.²

Gejala kecemasan dapat memengaruhi fisik, pikiran, dan emosi. Gejala fisik meliputi detak jantung yang cepat, napas pendek, keringat berlebihan, otot tegang, tremor, sampai gangguan pencernaan seperti mual atau sakit perut. Secara kognitif/pikiran, individu yang mengalami kecemasan cenderung dipenuhi pikiran negatif serta kekhawatiran berlebih yang sulit dikendalikan. Mereka mungkin merasa tidak mampu, takut gagal, atau kesulitan berkonsentrasi dan mengingat hal-hal penting. Selain itu, secara emosional, kecemasan acap kali memunculkan perasaan gelisah, tegang, dan mudah tersinggung. Jika gejala ini tidak teratasi dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu tersebut.³

Gangguan kecemasan ini mencakup beberapa kategori utama, antara lain gangguan fobia (seperti agorafobia, fobia sosial, dan fobia spesifik), gangguan panik, serta gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*). Prevalensi gangguan kecemasan cenderung lebih tinggi pada individu dengan status belum menikah, tingkat pendidikan rendah, pendapatan ekonomi yang terbatas, serta mereka yang tidak memiliki pekerjaan tetap. Faktor-faktor sosiodemografis tersebut diduga memperburuk stresor psikososial dan menurunkan kemampuan individu dalam mengembangkan strategi koping adaptif, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kecemasan. Selain itu, gangguan kecemasan juga sering kali berkomorbiditas dengan gangguan mental lain seperti depresi, serta dapat memperburuk kualitas hidup dan fungsi sosial penderita.⁴

Terapi musik muncul sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengobati gangguan kecemasan. Musik memiliki kemampuan unik untuk memengaruhi suasana hati, emosi, dan tingkat stres seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan

melalui metode aktif (seperti memainkan alat musik) dan metode reseptif (seperti mendengarkan musik). Selain itu, terapi ini juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien dengan meningkatkan fungsi sosial dan emosional.⁴

Terapi musik adalah prosedur penggunaan pengaruh multilateral (domain kognitif, motorik, emosional, komunikatif, sosial, sensorik, dan pendidikan) musik pada kondisi psikosomatis manusia dalam berbagai cara. Terapi ini diterapkan dalam dua cara, yaitu mendengarkan musik secara pasif (rekaman dari CD atau musik langsung) dan bernyanyi, bermain, atau berimprovisasi secara aktif dengan instrumen. Mendengarkan musik adalah metode yang aman dan murah yang berdampak positif pada suasana hati dan gejala fisiologis baik pada individu sehat maupun pasien dengan berbagai kondisi fisik. Mendengarkan musik selama sekitar 10 hingga 30 menit dalam satu sesi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pasien.⁵

Mekanisme kerja terapi musik meliputi efek pada sistem saraf otonom, dan musik dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan respon stres. Hal ini menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan rasa kontrol pribadi. Terapi musik juga dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan mental, dikombinasikan dengan intervensi lain seperti konseling dan meditasi.⁶

Melihat kompleksitas manifestasi klinis dan dampak luas dari gangguan kecemasan terhadap kualitas hidup individu, pencarian intervensi yang efektif, aman, dan mudah diakses menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang semakin mendapatkan perhatian adalah terapi musik, yang telah terbukti memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial. Namun, efektivitas, mekanisme kerja, serta penerapan terapi musik dalam konteks klinis masih membutuhkan eksplorasi lebih lanjut. Oleh karena itu, telaah pustaka atau *literature review* ini akan merangkum bukti-bukti ilmiah yang ada, mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan penelitian sebelumnya, serta memetakan celah pengetahuan yang masih perlu diteliti. Hasil telaah pustaka ini juga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi klinisi dalam memilih intervensi yang tepat, serta memberikan arah bagi penelitian di masa mendatang untuk menghasilkan inovasi terapi yang berbasis bukti.

METODE

Strategi pencarian dan pemilihan belajar studi dikumpulkan melalui pencarian di sumber data EBSCO, *Google Scholar*, PubMed. Artikel diterbitkan dari Januari 2015 hingga desember 2024. Pencarian kata kunci yang digunakan PICO-S (Prosiion Intervensi Populasi Membandingkan Desain Hasil-Studi) teknik. Dengan menggunakan:

<i>Population</i>	Pasien dengan Gangguan Kecemasan
<i>Intervention</i>	Terapi Musik
<i>Comparison</i>	Gangguan cemas dengan terapi pengobatan di tambah terapi musik dibandingkan gangguan cemas dengan pengobatan tanpa terapi musik

Outcome Pengaruh terapi musik terhadap gangguan kecemasan

Studi Design Kualitatif

Kriteria Inklusi studi

Dokumen yang dianggap sesuai (*eligible*) untuk dimasukkan dalam penelitian ini adalah:

1. Kelompok sasaran: Individu yang didiagnosis dengan gangguan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum, kecemasan sosial, atau kondisi terkait lainnya.
2. Hasil yang diharapkan: Penurunan tingkat kecemasan, peningkatan indikator kesehatan mental, dan/atau perbaikan kualitas hidup.
3. Metode penelitian: *literature reviews* dengan menggabungkan hasil-hasil studi kualitatif, yang mengevaluasi efek terapi musik.
4. Bahasa: Studi yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

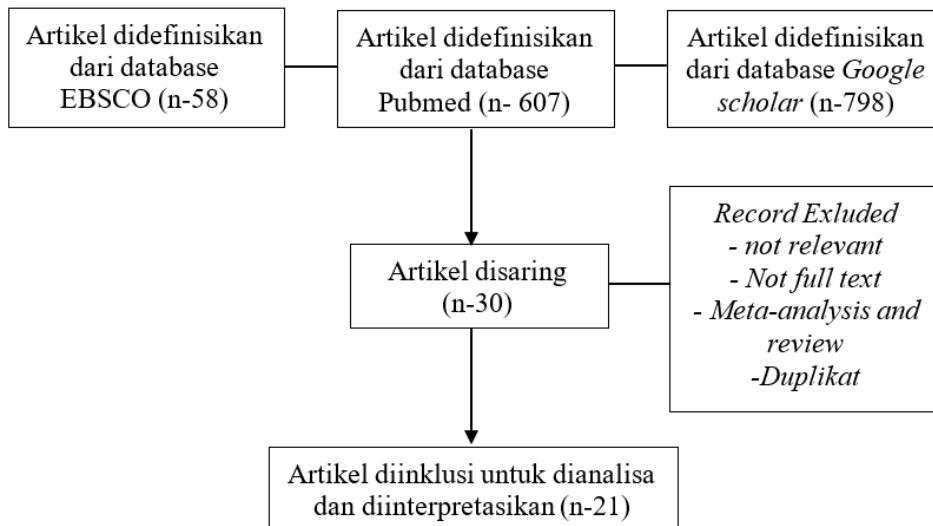
Kriteria eksklusi studi

Artikel yang dieksklusi adalah artikel yang tidak bisa diakses penuh dan tidak relevan.

Ekstraksi Data

Pencarian database elektronik dilakukan selama 30 hari dari 27 November 2024 hingga Januari 2025. Skrining dilakukan berdasarkan judul yang relevan dan abstrak dari kertas lengkap.

Proses seleksi dokumen dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Flow Systematic / Ulasan Literatur

Proses seleksi awal meliputi 1.463 studi ditemukan dan 21 studi dimasukkan dalam penelitian ini. Studi dikumpulkan melalui pencarian dalam sumber data EBSCO, *Google Scholar*, dan PubMed.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel dibawah ini menunjukkan hasil pencarian jurnal mengenai pengaruh terapi musik sebagai pendukung kesehatan mental lengkap dengan temuan utama dari setiap penelitian yang dipilih.

Tabel 1. Ringkasan Studi Yang Diikutkan

No	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Populasi/Metode	Hasil Utama	Kesimpulan
1	The use of music therapy in the treatment of mental illnesses and the enhancement of societal wellbeing	Wang & Agius	2018	Telaah pustaka multi-gangguan	Terapi musik menurunkan depresi, kecemasan, insomnia, memperbaiki mood & kualitas hidup	Efektif di berbagai gangguan mental
2	The effectiveness of medication and music therapy for anxiety disorder	Truchta et al.	2023	Review, gangguan kecemasan	Terapi musik, yoga, aromaterapi efektif menurunkan kecemasan dengan efek samping minimal	Pendekatan komplementer sangat membantu
3	The effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on Anxiety of Clinical Nurses	Zamanifar et al.	2020	RCT, 120 perawat	Penurunan signifikan kecemasan kelompok musik, aromaterapi, dan kombinasi dibanding kontrol	Intervensi efektif menurunkan kecemasan
4	Effects of mindfulness-based stress reduction combined with music therapy on pain, anxiety, and sleep quality in cancer	Liu et al.	2019	RCT, pasien kanker	Terapi musik + mindfulness menurunkan kecemasan dan nyeri, meningkatkan kualitas tidur	Sinergis dan signifikan

5	Effectiveness of Music Therapy in Treating Mental Health Disorders in Psychiatry	Frank H	2024	Tinjauan sistematis	Musik menurunkan kecemasan, depresi, memperbaiki tidur & regulasi emosi di berbagai gangguan	Intervensi tambahan yang efektif
6	The Effects of Music Therapy on Depression Among Students	Moasheri et al.	2016	Quasi-eksperimental, mahasiswa	Penurunan skor depresi signifikan setelah terapi musik	Efektif menurunkan depresi mahasiswa
7	Effect of Music Therapy on Negative Psychology, Sleep, and QoL in Elderly with Stroke	Mao et al.	2022	Retrospektif, lansia pasca-stroke	Kualitas hidup, tidur, kecemasan & depresi membaik signifikan dengan terapi musik	Efektif pada pemulihan lansia
8	Effect of executive music therapy on state and trait anxiety in psychiatric ward	Bahadir-Yilmaz	2020	Quasi-eksperimental, pasien psikiatri	Penurunan kecemasan situasional signifikan setelah EMT (bermain & menyanyi musik)	Efektif pada kecemasan situasional
9	Music therapy for depression (Review)	Aalbers et al.	2017	Meta-analisis, 9 RCT depresi	Terapi musik lebih efektif daripada perawatan biasa untuk depresi dan kecemasan	Disarankan sebagai tambahan pengobatan
10	Music-Based Therapy for the Treatment of	Goel et al.	2024	RCT, pasien operasi rawat jalan	Penurunan konsumsi opioid & kecemasan pasca operasi; nyeri	Musik bantu kurangi kecemasan & kebutuhan opioid

	Perioperative Anxiety and Pain				tidak berbeda bermakna	
11	Effects of group music therapy on depressive symptoms in women (MUSED Study)	Gaebel et al.	2025	RCT, wanita dewasa dengan depresi	Penurunan signifikan gejala depresi & peningkatan strategi regulasi emosi	Group music therapy memperbaiki depresi & emosi
12	Music-based therapeutic interventions for medical school students	Chen et al.	2024	Kohort pre-post, mahasiswa kedokteran	Penurunan signifikan gejala psikologis, kecemasan & depresi, terutama pada mahasiswa pria	Efektif untuk regulasi emosi & kesehatan mental
13	Effect of listening to music on anxiety and physiological parameters during angiography	Cetinkaya et al.	2018	RCT, pasien angiografi koroner	Tidak menurunkan kecemasan bermakna, tapi menurunkan tekanan darah sistolik & nyeri	Bermanfaat untuk aspek fisiologis
14	Effect of CBT with music therapy in reducing test anxiety	Ugwuanyi et al.	2020	RCT, siswa SMA Nigeria	Penurunan kecemasan ujian signifikan pada kelompok terapi kombinasi	CBT + musik efektif menurunkan test anxiety
15	Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis	de Witte et al.	2020	Meta-analisis, 47 studi	Efek sedang-besar pada pengurangan stres, terutama grup & tempo 60-90 bpm	Musik penting dalam pengelolaan stres & kecemasan

16	Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan gangguan kecemasan: Studi meta-analisis	Novianti & Yudiarso	2021	Meta-analisis, 14 studi	Effect size besar (Hedges' g 1,04), konsisten menurunkan kecemasan	Efektivitas tinggi, mudah, dan murah
17	The effect of music on stress recovery	Song, Ali, Nater	2024	Eksperimental, perempuan muda sehat	Tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok, HR turun lebih cepat pada grup musik	Relaksasi variatif, penelitian lanjutan diperlukan
18	Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan	Lussy Putri Khadijah	2023	Kualitatif, mahasiswa IAIN Palangka Raya	80% responden melaporkan efek positif terapi musik terhadap stres dan kecemasan	Terapi musik intervensi murah & efektif
19	Inflammation in Fear- and Anxiety-Based Disorders: PTSD, GAD, and Beyond	Michopoulos et al.	2016	Literatur review, biomarker inflamasi	Gangguan kecemasan (PTSD, GAD) terkait peningkatan inflamasi dan disregulasi neuroimun	Dasar pemahaman biomedik kecemasan & target terapi
20	Transforming anxiety into resilience: Single-session music therapy (case report)	Oentarto & Situmorang	2024	Studi kasus, mahasiswi skripsi	Kecemasan menurun signifikan, efek bertahan 2 bulan, motivasi belajar meningkat	Efektif pada kecemasan akademik
21	Therapeutic use of music	Ramaswamy et al.	2024	Naratif review,	Musik merangsang	Terapi musik potensial

	in neurological disorders: A concise narrative review			gangguan neurologis	neuroplastisitas & fungsi kognitif; efektif menurunkan kecemasan/depresi	pada gangguan neurologis
--	--	--	--	------------------------	--	--------------------------------

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum, ditandai dengan rasa cemas berlebihan, sulit dikendalikan, dan menetap dalam jangka waktu lama. Kondisi ini dapat menurunkan efisiensi aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko disabilitas, terutama jika tidak ditangani secara adekuat. Menurut laporan WHO (2015), prevalensi gangguan kecemasan mencapai 3,6% populasi global atau sekitar 264 juta orang. Angka ini meningkat 14,9% dibandingkan tahun 2005, dengan 23% penderita berasal dari kawasan Asia Tenggara. Gangguan kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menurunkan kualitas hidup, meningkatkan beban ekonomi akibat biaya pengobatan, serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi medis lainnya.⁷

Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik merupakan salah satu intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan. Musik dapat merangsang perasaan rileks, membangkitkan ingatan positif, dan meningkatkan kemampuan kognitif. Sebuah meta-analisis terhadap 14 jurnal internasional dengan total 1.445 subjek menunjukkan bahwa terapi musik memiliki effect size besar (*Hedge's g*=1,04), yang berarti memberikan efek signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan. Karena sifatnya yang murah, mudah diakses, dan non-invasif, terapi musik menjadi pilihan alternatif yang menjanjikan untuk menangani gangguan kecemasan pada berbagai kelompok usia dan kondisi.⁷

Terapi musik bekerja melalui serangkaian mekanisme neurobiologis yang kompleks, melibatkan regulasi sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Musik yang dipilih secara terapeutik, terutama dengan tempo lambat dan melodi yang menenangkan, dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis⁸. Penurunan aktivitas simpatis ini berkontribusi pada meredanya respons "*fight or flight*" yang umumnya muncul dalam kondisi kecemasan. Sebaliknya, musik juga merangsang peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menimbulkan relaksasi fisiologis, seperti melambatnya denyut jantung dan pernapasan, serta penurunan ketegangan otot. Selain itu, musik memengaruhi sistem limbik otak, khususnya amigdala, yang merupakan pusat pengolahan emosi. Stimulasi yang tepat pada wilayah ini dapat menurunkan intensitas emosi negatif seperti rasa takut, cemas, dan marah, sekaligus meningkatkan rasa nyaman dan aman. Proses ini turut didukung oleh peningkatan pelepasan neurotransmitter positif seperti dopamin dan serotonin, yang diketahui memiliki peran penting dalam regulasi suasana hati dan rasa senang. Secara hormonal, terapi musik juga terbukti menurunkan kadar kortisol, hormon stres utama dalam tubuh, yang pada kondisi kronis dapat memperburuk kecemasan dan gangguan psikologis lainnya. Penurunan kadar kortisol ini menandakan reduksi beban stres fisiologis dan mempercepat pemulihan homeostasis emosional.⁹

Efektivitas klinis terapi musik dapat dilihat pada beberapa gangguan, yaitu:

a. Pasien Lansia dan Pasca-Stroke

Studi menunjukkan bahwa setelah 4 minggu terapi musik, terjadi penurunan signifikan pada skor depresi dan kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur. Terapi musik meningkatkan fungsi sosial, regulasi emosi, dan kualitas hidup pasien lanjut usia.¹⁰

b. Gangguan Kecemasan

Membantu meredakan gejala pada *Generalized Anxiety Disorder*, PTSD, dan fobia sosial. Musik lambat terbukti menurunkan ketegangan otot, denyut jantung, dan kecemasan subjektif.¹¹

c. Gangguan Jiwa Berat

Membantu pasien skizofrenia dan gangguan bipolar dalam mengelola emosi dan meningkatkan interaksi sosial.¹⁰

GC-MRT merupakan pendekatan terbaru yang menggabungkan teknologi pelacakan mata dan musik favorit pasien. Tujuannya adalah mengalihkan perhatian dari stimulus negatif (misalnya wajah sedih) ke stimulus positif (misalnya wajah bahagia) sambil mendengarkan musik. Penelitian menunjukkan bahwa GC-MRT efektif pada pasien depresi episode pertama. Respons terhadap terapi menurun pada pasien dengan riwayat depresi berulang, menunjukkan adanya peran memori emosional dan plasticity otak dalam keberhasilan terapi GC-MRT.¹² Efek positif terapi musik tidak dipengaruhi oleh faktor demografis seperti status pernikahan atau tempat tinggal. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat digunakan secara luas sebagai pendekatan sederhana, murah, dan non-invasif untuk mengelola depresi.¹³

Secara keseluruhan, terapi musik memberikan manfaat yang luas bagi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Terapi musik dapat berperan sebagai intervensi pelengkap terhadap farmakoterapi dan psikoterapi. Dalam praktik klinis, terapi ini dapat digunakan pada pasien yang tidak merespons obat, menjadi alternatif bagi pasien yang enggan minum obat dan mengurangi dosis atau frekuensi penggunaan benzodiazepi.⁸

KESIMPULAN

Gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental umum yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik adalah pengobatan non-farmakologis yang efektif untuk mengobati gangguan kecemasan. Terapi musik membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur pasien melalui metode aktif dan reseptif. Terapi musik dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan perasaan rileks, dan mendukung pengaturan emosi melalui mekanisme yang memengaruhi sistem saraf otonom dan sistem limbik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengoptimalkan penerapan terapi musik pada berbagai kelompok pasien dan penyakit yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE, Spreen M, Ket JCF, Vink AC. (2017). Music therapy for depression. *Cochrane Database Syst Rev.*, 2017 (11).
2. Çetinkaya F, Aşiret GD, Yilmaz CK, İnci S. (2018). Effect of listening to music on anxiety and physiological parameters during coronary angiography: A randomized clinical trial. *Eur J Integr Med*, 23: 37-42.
3. Ugwuanyi CS, Ede MO, Onyishi CN, Ossai O V., Nwokenna EN, Obikwelu

- LC. (2020). Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale. *Med (United States)*, 99 (17): E16406.
4. Wang S, Agius M. (2018). The use of music therapy in the treatment of mental illness and the enhancement of societal wellbeing. *Psychiatr Danub*, 30: S595–600.
 5. Bahadir-Yilmaz E. (2021). Effect of executive music therapy on state and trait anxiety levels of patients in a psychiatric ward: A quasi-experimental study. *Perspect Psychiatr Care*, 57 (1): 98-104.
 6. Oentarto ASA, Situmorang DDB. (2024). Transforming anxiety into resilience: A case report on the implementation of “rapid counseling” with single-session music therapy to reduce thesis-related anxiety. *Heliyon*, 10 (18): e37748.
 7. Novianti AC, Yudianto A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *J Psikol Udayana*, 8 (1): 58.
 8. Frank H. (2024). Acta Psychology Effectiveness of Music Therapy in Treating Mental Health Disorders in Psychiatry. 03 (01): 1-7.
 9. Giordano F, Losurdo A, Quaranta VN, Campobasso N, Daleno A, Carpagnano E. (2022). Effect of single session receptive music therapy on anxiety and vital parameters in hospitalized Covid-19 patients: a randomized controlled trial. *Sci Rep*, 12 (1): 1-9.
 10. Mao Y, Tao X, Zhang G, Chen H. (2024). Effect of Music Therapy on Negative Psychology, Sleep, and Quality of Life in Elderly Patients Recovering from Cerebral Infarction with Depression and Anxiety: A Retrospective Analysis. *Noise Health*, 26 (122): 430-435.
 11. Michopoulos V, Powers A, Gillespie CF, Ressler KJ, Jovanovic T. (2017). Inflammation in Fear-and Anxiety-Based Disorders: PTSD, GAD, and beyond. *Neuropsychopharmacology*, 42 (1): 254-270.
 12. Shamai-Leshem D, Lazarov A, Pine DS, Bar-Haim Y. (2021). A randomized controlled trial of gaze-contingent music reward therapy for major depressive disorder. *Depress Anxiety*, 38 (2): 134-145.
 13. Lussy Putri Khadijah. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detekt J Inov Ris Ilmu Kesehat*, 1 (3): 91-98.
 14. Truchta M, Mańkowska A, Jabłońska W, Wardęszkieiwc M, Kasprzak A, Markowiak S. (2023). Anxiety disorders pharmacological and non-pharmacological methods of therapy. *J Educ Heal Sport*, 50 (1): 11-22.
 15. Gaebel C, Stoffel M, Aguilar-Raab C, Jarczok MN, Rittner S, Ditzen B. (2025). Effects of group music therapy on depressive symptoms in women – The MUSED-study: Results from a randomized-controlled trial. *J Affect Disord*, 374: 1-10.
 16. Chen Q, Mao C, Qi L, Luo Y, Yang G, Wang L. (2024). Music-based therapeutic interventions for medical school students with emotional regulation and mental health: a pre-post cohort study. *Front Psychol*, 15.
 17. de Witte M, Pinho A da S, Stams GJ, Moonen X, Bos AER, van Hooren S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev*, 16 (1): 134-159.
 18. Song Y, Ali N, Nater UM. (2024). The effect of music on stress recovery. *Psychoneuroendocrinology*, 168: 107137.



19. Liu H, Gao X, Hou Y. (2019). Effects of mindfulness-based stress reduction combined with music therapy on pain, anxiety, and sleep quality in patients with osteosarcoma. *Brazilian J Psychiatry*, 41 (6): 540-545.
20. Moasheri BN, Sharifzadeh G, Nahardan M, Soofi K. (2016). The Effects of Music Therapy on Depression Among Students. *Mod Care J*: 1-5.
21. Goel SK, Kim V, Kearns J, Sabo D, Zoeller L, Conboy C. (2024). Music-Based Therapy for the Treatment of Perioperative Anxiety and Pain-A Randomized, Prospective Clinical Trial. *J Clin Med*, 13 (20).
22. Ramaswamy M, Philip JL, Priya V, Priyadarshini S, Ramasamy M, Jeevitha GC. (2024). Therapeutic use of music in neurological disorders: A concise narrative review. *Heliyon*, 10 (16): e35564.

