HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 08, 2026
Revised: February, 26, 2026
Available online: March, 02, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas terapi musik dalam menurunkan gejala kecemasan pada pasien gangguan jiwa: *A literature review*

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

Abstract

Background: Mental disorders are chronic conditions with symptoms of anxiety that often arise and impact patients' quality of life. The high prevalence of mental disorders in Indonesia demands effective interventions to manage anxiety. Pharmacological therapy and music therapy are safe and easy-to-apply non-pharmacological options that have been proven to reduce anxiety in various patient groups.
Purpose: To describe the mechanism of action of music therapy in reducing anxiety, evaluate previous research findings on music therapy in patients with mental disorders, and provide recommendations for the application of music therapy in psychiatric clinical practice.
Method: The literature review study used the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) method. The article search design was formulated using PICOS, namely P (problem, patient, or population), I (intervention, prognostic factor, or exposure), C (comparison or control), O (outcome), and S (study). The literature search was conducted using Google Scholar, PubMed NCBI, ScienceDirect, and Elsevier with the keywords “music therapy” AND “anxiety disorder” AND “psychiatric patients” AND “mental disorder” AND “music intervention” AND “anxiety reduction”. A total of 323 articles were identified and then screened according to the topic of discussion, resulting in 15 selected articles.
Results: Music therapy has been proven effective in reducing anxiety symptoms in patients with mental disorders through neurobiological and neuroendocrine mechanisms, namely by decreasing amygdala activation, increasing prefrontal cortex activity, and lowering cortisol levels. Research shows a moderate to large effect (Cohen’s d = 0.74) that is consistent across various diagnoses and ages, with benefits that can last up to 12 months. This therapy is recommended to be conducted 2–3 times per week for a minimum of 8 weeks, combined with conventional therapy and tailored to the patient's preferences and culture.
Conclusion: Music therapy is effective in reducing anxiety in patients with mental disorders through neurobiological and neuroendocrine mechanisms. Research shows consistent moderate to large clinical effects across various diagnoses and ages, which can last up to 12 months. This therapy is recommended as a complementary therapy alongside conventional therapy, tailored to the patient's preferences and culture.

Keywords: Anxiety Disorders; Mental Disorders; Music Therapy; Therapeutic Intervention.

Pendahuluan: Gangguan jiwa merupakan kondisi kronis dengan gejala kecemasan yang sering muncul dan berdampak pada kualitas hidup pasien. Tingginya prevalensi gangguan jiwa di Indonesia menuntut adanya intervensi efektif untuk mengelola kecemasan. Terapi farmakologis, terapi musik menjadi pilihan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, serta terbukti menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok pasien.
Tujuan: Untuk mendeskripsikan mekanisme kerja terapi musik terhadap penurunan kecemasan, mengevaluasi

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

hasil penelitian terdahulu mengenai terapi musik pada pasien gangguan jiwa, memberikan rekomendasi penerapan terapi musik dalam praktik klinis psikiatri

Metode: Penelitian *literature review* menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Desain pencarian artikel dengan merumuskan PICOS yaitu P (*problem, patient, or population*), I (*intervention, prognostic factor, or exposure*), C *(comparison or control*), O (*outcome*) dan S *(study)*. Pencarian literatur yang digunakan berasal dari *Google Scholar, PubMed NCBI, ScienceDirect,* dan *Elsevier* dengan kata kunci *"music therapy"* AND *"anxiety disorder"* AND *"psychiatric patients"* AND *"mental disorder"* AND *"music intervention"* AND *"anxiety reduction"*. Mengidentifikasi 323 artikel selanjutnya dilakukan penyaringan sesuai dengan topik bahasan mendapatkan 15 artikel yang dipilih.

Hasil: Terapi musik terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan pada pasien gangguan jiwa melalui mekanisme neurobiologis dan neuroendokrin, yaitu menurunkan aktivasi amigdala, meningkatkan aktivitas prefrontal cortex, serta menurunkan kadar kortisol. Penelitian menunjukkan efek sedang hingga besar (Cohen's d = 0.74) yang konsisten pada berbagai diagnosis dan usia, dengan manfaat yang dapat bertahan hingga 12 bulan. Terapi ini direkomendasikan dilakukan 2–3 kali per minggu selama minimal 8 minggu, dikombinasikan dengan terapi konvensional dan disesuaikan dengan preferensi serta budaya pasien.

Simpulan: Terapi musik efektif menurunkan kecemasan pada pasien gangguan jiwa melalui mekanisme neurobiologis dan neuroendokrin. Penelitian menunjukkan efek klinis sedang hingga besar yang konsisten pada berbagai diagnosis dan usia, serta dapat bertahan hingga 12 bulan. Terapi ini direkomendasikan sebagai terapi komplementer bersama terapi konvensional dengan penyesuaian terhadap preferensi dan budaya pasien.

Kata Kunci: Gangguan Jiwa; Gangguan Kecemasan; Intervensi Terapeutik; Terapi Musik.

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan mental kronis yang menimbulkan dampak negatif terhadap individu maupun lingkungannya. Pasien dengan gangguan jiwa sering menunjukkan gejala kompleks, meliputi gangguan emosi, perilaku, hingga fungsi kognitif (Apriliani, Fitriyah, & Kusyani, 2021). Salah satu gejala yang paling sering muncul adalah kecemasan, yang tidak hanya memperburuk kondisi psikologis pasien, tetapi juga meningkatkan risiko depresi, isolasi sosial, dan perilaku berbahaya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien gangguan jiwa berdampak signifikan terhadap kualitas hidup serta keberhasilan proses terapi (Fauziah & Kesumawati, 2021).

Prevalensi gangguan jiwa di Indonesia menurut SKI 2023 masih tinggi, terutama pada usia 15–24 tahun yang memiliki angka depresi tertinggi namun rendah dalam mencari bantuan profesional. Kondisi serupa juga terlihat di Sulawesi Selatan dan Kota Makassar, di mana gangguan mental emosional dan kecemasan masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan (Jabir, 2024). Terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti terapi musik berkembang sebagai intervensi psikososial yang aman, terjangkau, dan terbukti membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Abdullah, Purnomo, & Ihsani, 2020).

Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa terapi musik, khususnya musik klasik, efektif dalam mengurangi gejala kecemasan pada pasien dengan gangguan jiwa. Hal ini memperkuat bukti bahwa terapi musik dapat menjadi intervensi pendukung yang signifikan untuk meningkatkan keberhasilan penanganan pasien gangguan jiwa.

METODE

Penelitian *literature review* menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Desain pencarian artikel dengan merumuskan PICOS yaitu P (*problem, patient, or population*), I (*intervention, prognostic factor, or exposure*), C *(comparison or control*), O (*outcome*) dan S *(study)*. Rumusan PICOS dalam artikel ini yaitu, P: Pasien dengan gangguan jiwa yang mengalami gejala kecemasan, I: Terapi music, C: Terapi standar/terapi konvensional, intervensi non-musik, atau tanpa intervensi, O: Penurunan gejala kecemasan, S: Artikel penelitian kuantitatif.

Pencarian literatur yang digunakan berasal dari *Google Scholar, PubMed NCBI, ScienceDirect,* dan *Elsevier* dengan kata kunci *"music therapy"* AND

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

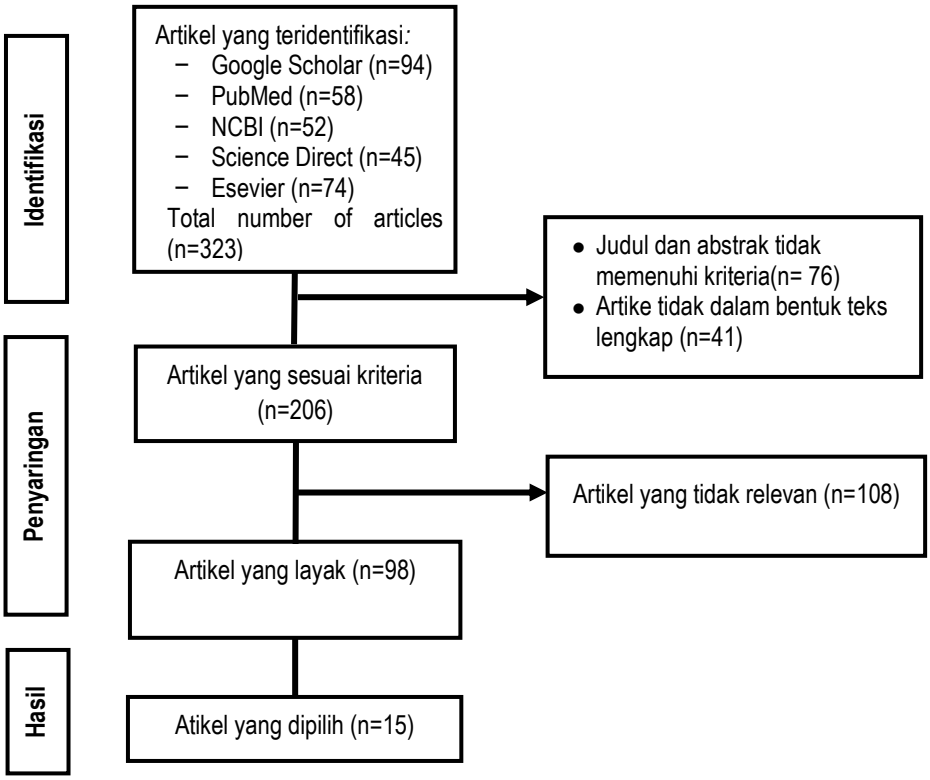
DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

"anxiety disorder" AND *"psychiatric patients"* AND *"mental disorder"* AND *"music intervention"* AND *"anxiety reduction"*. Rentang waktu publikasi dari tahun 2016-2025 dan menggunakan bahasa internasional (Inggris) dan Indonesia.

Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas terapi musik sebagai intervensi utama, meneliti gejala kecemasan pada pasien dengan gangguan jiwa, merupakan penelitian primer atau studi sistematik/meta-analisis, dipublikasikan dalam 5–10 tahun terakhir, tersedia dalam bentuk *full-text,* serta menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi meliputi referensi yang tidak dapat diakses secara penuh.

Peneliti mengidentifikasi sebanyak 323 artikel, kemudian diekstraksi mendapatkan 15 artikel yang relevan dan dapat digunakan. Temuan *review* ini untuk mengetahui efektivitas terapi musik dalam menurunkan gejala kecemasan pada pasien gangguan jiwa.

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Ibiapina et al., 2022) (Portugal)	Untuk mengidentifikasi dan mensintesis bukti dari uji klinis teracak yang mengevaluasi efek terapi musik terhadap gejala kecemasan dan depresi pada orang dewasa dengan gangguan mental.	Systematic review dan meta-analisis	Berdasarkan analisis terhadap 24 studi yang melibatkan total 1.847 pasien, terapi musik menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 2.8 poin pada *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi ini menunjukkan ukuran efek sedang hingga besar (Cohen's d = 0.74; 95% CI: 0.52–0.96; p <0.001).
(Bahadir-Yilmaz, 2021) (Turki)	Untuk menilai pengaruh *executive music therapy* (EMT) terhadap tingkat kecemasan state dan trait pada pasien dengan gangguan psikiatri.	Randomized controlled trial	Sebanyak 80 pasien rawat inap psikiatri dibagi menjadi kelompok terapi musik aktif (n = 40) dan kelompok kontrol (n = 40). Kelompok terapi musik menunjukkan penurunan skor *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dari 28.5±6.2 menjadi 18.3±4.7 (p <0.001). Kelompok kontrol menunjukkan perubahan skor dari 27.8±5.9 menjadi 25.1±6.3 (p=0.12).
(Fiore, 2018) (Amerika)	Untuk menginvestigasi penggunaan pengalaman musik reseptif secara daring terhadap tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa terapi musik, serta untuk mengkaji apakah elemen musik tertentu dipersepsikan lebih bermanfaat dalam menurunkan stres dan kecemasan.	Pilot randomized controlled trial	Sebanyak 60 pasien dengan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) menjalani 8 sesi terapi musik reseptif. Skor GAD-7 sebelum intervensi (pre-test) adalah 14.2±3.1 dan menurun menjadi 8.9±2.8 setelah intervensi (post-test) (p<0.001). Kadar kortisol juga mengalami penurunan dari 18.7±4.2 µg/dL menjadi 12.3±3.5 µg/dL (p<0.01). Evaluasi tindak lanjut selama 3 bulan menunjukkan adanya efek terapi yang bertahan.

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

(Situmorang, 2025) (Indonesia)	Untuk menunjukkan bagaimana terapi musik dapat membantu mengurangi gejala skizofrenia, meningkatkan fungsi psikososial, serta meningkatkan kualitas hidup pasien sebagai bagian dari perawatan komprehensif.	Randomized controlled trial	Sebanyak 45 pasien skizofrenia dengan komorbid kecemasan terlibat dalam penelitian ini. Fase terapi musik, skor STAI-State mengalami penurunan sebesar 12.4 poin ($p<0.001$), sedangkan pada fase kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 2.1 poin ($p=0.34$). Selain itu, variabilitas denyut jantung meningkat sebesar 23% selama fase terapi musik ($p<0.05$).
(Dumitrescu et al., 2021) (Romania)	Mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor risiko yang berperan dalam perkembangan gangguan kecemasan, termasuk faktor biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi timbulnya gangguan kecemasan.	A Systematic Review	Faktor risiko gangguan kecemasan sangat beragam sehingga kondisi psikiatri ini tergolong kompleks, bahkan lebih kompleks dibandingkan dengan yang diperkirakan sebelumnya. Namun demikian, faktor-faktor risiko gangguan kecemasan hingga saat ini masih belum sepenuhnya diketahui.
(Siponkoski et al., 2022) (Finlandia)	Mengevaluasi efektivitas terapi musik neurologis dalam meningkatkan pemulihan perilaku dan emosional pada pasien cedera otak traumatik (TBI).	Quasy eksperimental	Sebanyak 30 pasien menjalani pemeriksaan fMRI sebelum dan sesudah terapi musik. Hasil menunjukkan penurunan aktivasi amigdala sebesar 34% ($p<0.01$) dan peningkatan aktivasi korteks prefrontal sebesar 28% ($p <0.05$). Skor kecemasan HARS juga menurun dari 21.6 ± 4.3 menjadi 14.2 ± 3.8 ($p<0.001$).
(De Witte et al., 2025) (Australia)	Untuk mengevaluasi dan merangkum bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan.	Studi intervensi personal	Sebanyak 75 pasien dengan berbagai gangguan kecemasan menerima terapi musik yang dipersonalisasi sesuai preferensi masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok musik personalisasi mengalami penurunan skor kecemasan sebesar 6.8 poin ($p<0.001$), sedangkan kelompok musik standar mengalami penurunan sebesar 4.2 poin ($p<0.01$).

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

(Grocke et al., 2009) (Australia)	Untuk memahami pengaruh terapi musik kelompok dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan mental berat dan kronis.	Longitudinal cohort study	Sebanyak 150 pasien dengan gangguan mental kronis diikuti selama 12 bulan. Kelompok yang mendapatkan terapi musik secara rutin menunjukkan penurunan skor *Hamilton Anxiety Rating Scal*e (HARS) yang stabil, yaitu dari 24.8±5.2 pada awal penelitian menjadi 16.3±4.1 pada bulan ke-6 dan 15.7±3.9 pada bulan ke-12 ($p<0.001$). Skor kualitas hidup WHO-QOL mengalami peningkatan yang signifikan.
(Parada et al., 2021) (Jerman)	Untuk menilai pengaruh berbagai genre musik terhadap penurunan kecemasan dengan menggunakan pengukuran psikologis dan fisiologis secara simultan guna memperoleh metode evaluasi yang lebih komprehensif.	Randomized controlled trial	Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik klasik memberikan penurunan skor STAI terbesar sebesar 18.7 poin ($p<0.001$). diikuti suara alam sebesar 15.2 poin ($p<0.001$). dan musik jazz sebesar 12.4 poin ($p<0.01$).
(Wang et al., 2023) (China)	Menganalisis efektivitas pendidikan lintas budaya yang dikombinasikan dengan terapi musik dalam menurunkan gangguan kecemasan akademik pada mahasiswa.	Multi-arm randomized controlled trial	Hasil menunjukkan skor GAD-7 pada kelompok CBT+Terapi Musik menurun dari 15.8±2.9 menjadi 6.2±2.1 ($p<0.001$). sedangkan kelompok CBT saja menurun dari 15.6±3.1 menjadi 9.4±2.8 ($p<0.001$). Ukuran efek kombinasi terapi lebih besar dibandingkan CBT saja ($d=1.42$ vs $d=0.98$).
(Yan et al., 2025) (China)	Mengevaluasi efektivitas terapi musik terhadap respons fisiologis dan tingkat kecemasan pada pasien oftalmologi perioperatif, serta menganalisis perbedaan efek intervensi berdasarkan waktu	Studi Biomarker Validation	Hasil penelitian menunjukkan kadar kortisol saliva menurun sebesar 42% ($p<0.001$). alfa-amilase menurun sebesar 28% ($p<0.01$). dan IL-6 menurun sebesar 19% ($p<0.05$). Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara penurunan biomarker dan penurunan skor kecemasan ($r=-0.67$. $p<0.001$).

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

	pemberian dan jenis musik yang digunakan.		
(Wang et al., 2024) (USA)	Untuk meninjau secara sistematis dan mengidentifikasi penelitian yang ada mengenai efek intervensi musik terhadap gejala *posttraumatic stress disorder* (PTSD) pada orang dewasa.	Studi Intervensi Khusus	Sebanyak 90 pasien dengan PTSD dan kecemasan komorbid. Kelompok terapi musik berbasis trauma menunjukkan penurunan skor PCL-5 dari 52.8±8.4 menjadi 34.7±7.2 ($p<0.001$) serta penurunan skor STAI-Trait dari 58.3±6.7 menjadi 42.1±5.9 ($p<0.001$). Tingkat drop out rendah yaitu 8.9%.
(Raglio et al., 2020) (Italy)	Untuk mengevaluasi dan memprediksi efektivitas intervensi terapi musik menggunakan teknik machine learning pada pasien melalui uji acak terkontrol.	Studi Predictive Modeling	Analisis menggunakan model random forest menunjukkan akurasi prediksi sebesar 78.4% dalam menentukan respons terhadap terapi musik. Prediktor utama meliputi tingkat keparahan awal, preferensi genre musik, riwayat paparan musik, serta karakteristik kepribadian.
(Thahır et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengkaji efektivitas *Motivational Enhancement Therapy* (MET) dalam menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama.	Studi Quasy Eksperimental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Motivational Enhancement Therapy secara signifikan menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa MET merupakan intervensi yang efektif dalam mendukung adaptasi psikologis mahasiswa pada masa awal perkuliahan.
(Rodríguez-Rodríguez et al., 2024) (Spain)	Untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman pribadi tenaga kesehatan mengenai penggunaan dan manfaat terapi musik dalam perawatan anak dan remaja yang dirawat di rumah sakit.	Metode kualitatif deskriptif eksploratif	Tenaga kesehatan memandang terapi musik secara positif karena memberikan manfaat bagi anak dan remaja yang dirawat. Serta meningkatkan kesadaran diri dan perawatan diri tenaga kesehatan. Integrasi terapi musik dalam praktik klinis berpotensi meningkatkan luaran pasien dan mengurangi dampak negatif hospitalisasi.

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

PEMBAHASAN

Terapi musik menurunkan kecemasan melalui mekanisme neurobiologis, psikologis, dan fisiologis yang saling berinteraksi. Studi neuroimaging menunjukkan terapi musik menurunkan aktivasi amigdala dan meningkatkan aktivitas prefrontal cortex, sehingga membantu regulasi emosi dan mengurangi respons kecemasan. Selain itu, peningkatan *heart rate variability* (HRV) menandakan aktivasi sistem parasimpatik yang memicu respons relaksasi dan menghasilkan efek anxiolytic (Novianti & Yudiarso, 2021).

Terapi musik menunjukkan efek biologis nyata melalui penurunan biomarker stres, seperti kortisol, alpha-amylase, dan interleukin-6, yang berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik bekerja tidak hanya secara subjektif, tetapi juga melalui perubahan hormonal dan inflamatori. Penurunan kortisol dan IL-6 menandakan modulasi sistem respons stres (HPA axis) serta efek anti-inflamatori yang berperan dalam mengurangi kecemasan kronik (Musradinur, 2016).

Sudut pandang psikologis, terapi musik memperkuat proses terapi dengan meningkatkan restrukturisasi kognitif, keterampilan koping, dan keterlibatan emosional pasien, terutama ketika dikombinasikan dengan CBT yang menunjukkan efek lebih besar dibandingkan terapi tunggal. Efektivitas terapi musik dipengaruhi oleh personalisasi musik sesuai preferensi individu, yang menghasilkan penurunan kecemasan lebih signifikan. Aspek pengalaman pribadi dan asosiasi emosional terhadap musik berperan penting dalam memaksimalkan efek terapeutik (Yurnalis & Anissa, 2025).

Terapi musik terbukti efektif pada berbagai diagnosis gangguan jiwa dan kelompok usia, termasuk skizofrenia, PTSD, dan remaja, sehingga memiliki tingkat generalisasi yang tinggi. Adaptasi budaya dalam pemilihan musik meningkatkan efektivitas terapi dibandingkan penggunaan musik standar, hal ini menegaskan pentingnya pendekatan sensitif budaya untuk meningkatkan keterlibatan pasien dan hasil terapeutik secara optimal (Knezevic, Nenic, Milanovic, & Knezevic, 2023).

Terapi musik menunjukkan efek jangka panjang dalam menurunkan kecemasan, dengan penurunan skor kecemasan yang tetap stabil hingga 12 bulan setelah intervensi. Manfaat terapi juga masih terlihat pada masa tindak lanjut beberapa bulan kemudian. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik tidak hanya memberikan efek sementara, tetapi juga mendukung perubahan coping dan resiliensi jangka panjang pada pasien (Taipale, Carlson, & Saarikallio, 2025).

Terapi musik, baik aktif maupun reseptif, terbukti efektif menurunkan kecemasan dan dapat disesuaikan dengan preferensi serta kemampuan pasien, dengan musik klasik, suara alam, dan jazz menunjukkan manfaat signifikan. Integrasi teknologi digital dan kecerdasan buatan meningkatkan aksesibilitas, keterlibatan pasien, serta memungkinkan personalisasi terapi secara lebih tepat. Implementasi klinis memerlukan asesmen komprehensif meliputi tingkat kecemasan, preferensi budaya dan musik, kondisi klinis, serta karakteristik individu untuk mengoptimalkan hasil terapi (Li, Ji, Tao, Wang, Wen, Liu, & Zhang, 2025).

Protokol terapi musik yang optimal dilakukan 2–3 sesi per minggu selama 45–60 menit dengan durasi minimal 8 minggu, menggunakan kombinasi terapi musik aktif dan reseptif yang dipersonalisasi sesuai preferensi serta budaya pasien. Terapi musik efektif sebagai terapi komplementer yang dapat diintegrasikan dengan terapi farmakologis, psikoterapi seperti CBT, dan program rehabilitasi psikososial untuk meningkatkan hasil klinis (Fusar & Politi, 2025). Penerapannya perlu disesuaikan dengan karakteristik populasi, seperti remaja, lansia, kelompok minoritas, dan pasien dengan komorbiditas, agar intervensi lebih tepat sasaran dan efektif (Yani & Oldfield, 2025).

SIMPULAN

Terapi musik efektif menurunkan kecemasan melalui mekanisme neurobiologis, neuroendokrin, dan psikososial, dengan efek klinis sedang hingga besar yang konsisten dan bertahan jangka panjang. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang dilakukan secara terstruktur serta disesuaikan dengan preferensi dan budaya pasien.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, R. P. I., Purnomo, S. D., & Ihsani, I. P. (2020). Hubungan Kebisingan Dan Masa Kerja Terhadap Jenis Ketulian Dan Stres Pada Pekerja Pt. Semen Tonasa. *Umi Medical Journal, 5*(1), 69-80.

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

Apriliani, T. S. D., Fitriyah, E. T., & Kusyani, A. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing), 7*(1), 60-69.

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. *Perspectives In Psychiatric Care, 57*(1).

De Witte, M., Aalbers, S., Vink, A., Friederichs, S., Knapen, A., Pelgrim, T., & Van Hooren, S. (2025). Music Therapy For The Treatment Of Anxiety: A Systematic Review With Multilevel Meta-Analyses. *Eclinicalmedicine, 84*.

Dumitrescu, N., Turliuc, Ş., Eva, L., Iliescu, D. M., Costea, C. F., Moroşan, G. C., & Sava, A. (2021). Risk Factors For The Development Of Anxiety Disorders. *Romanian Journal Of Functional & Clinical, Macro & Microscopical Anatomy & Of Anthropology/Revista Româna De Anatomie Functionala Si Clinica, Macro Si Microscopica Si De Antropologie, 20*(4).

Fauziah, J., & Kesumawati, F. (2021). Terapi Kognitif Perilaku Dapat Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Pasien Waham: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia, 5*(1), 133-136.

Fiore, J. (2018). A Pilot Study Exploring The Use Of An Online Pre-Composed Receptive Music Experience For Students Coping With Stress And Anxiety. *Journal Of Music Therapy, 55*(4), 383-407.

Fusar-Poli, L., & Politi, P. (2025). Music Therapy And Music-Based Intervention In Psychiatry. In Music And Music Therapy Interventions In Clinical Practice: A Textbook For Music Therapy Professionals, Clinicians And Researchers (Pp. 259-286). *Cham: Springer Nature Switzerland*.

Grocke, D., Bloch, S., & Castle, D. (2009). The Effect Of Group Music Therapy On Quality Of Life For Participants Living With A Severe And Enduring Mental Illness. *Journal Of Music Therapy, 46*(2), 90-104.

Ibiapina, A. R. D. S., Lopes-Junior, L. C., Veloso, L. U. P., Costa, A. P. C., Silva Júnior, F. J. G. D., Sales, J. C., & Monteiro, C. F. D. S. (2022). Efeitos Da Musicoterapia Sobre Os Sintomas De Ansiedade E Depressão Em Adultos Com Diagnóstico De Transtornos Mentais: Revisão Sistemática. *Acta Paulista De Enfermagem, 35*, Eape002212.

Jabir, M. A. (2024). Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Sma Wilayah Bangkala Antang Di Kota Makassar. *Magnasalus: Jurnal Keunggulan Kesehatan, 6*(2).

Knezevic, E., Nenic, K., Milanovic, V., & Knezevic, N. N. (2023). The Role Of Cortisol In Chronic Stress, Neurodegenerative Diseases, And Psychological Disorders. *Cells, 12*(23), 2726.

Li, Y., Ji, S., Tao, Y., Wang, H., Wen, Z., Liu, L., & Zhang, X. (2025). The Effect Of Music Therapy On Anxiety, Depression, Pain And Sleep Quality Of Lung Cancer Patients: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Supportive Care In Cancer, 33*(3), 169.

Musradinur, M. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 2*(2), 183-200.

Novianti, A. C., & Yudiarso, A. (2021). Terapi Musik Sangat Efektif Untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder): Studi Meta-Analisis. *Jurnal Psikologi Udayana, 8*(1), 58-66.

Parada-Cabaleiro, E., Batliner, A., & Schuller, B. W. (2021). The Effect Of Music In Anxiety Reduction: A Psychological And Physiological Assessment. *Psychology Of Music, 49*(6), 1637-1653.

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244

Raglio, A., Imbriani, M., Imbriani, C., Baiardi, P., Manzoni, S., Gianotti, M., & Manzoni, L. (2020). Machine Learning Techniques To Predict The Effectiveness Of Music Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Computer Methods And Programs In Biomedicine, 185*, 105160.

Rodríguez-Rodríguez, R. C., Noreña-Peña, A., Cháfer-Bixquert, T., De Dios, J. G., & Ruiz, C. S. (2024). The Perception Of Healthcare Professionals, Through Their Own Personal Experiences, Of The Use Of Music Therapy In Hospitalised Children And Adolescents. *Journal Of Pediatric Nursing, 77*, 63-73.

Siponkoski, S. T., Koskinen, S., Laitinen, S., Holma, M., Ahlfors, M., Jordan-Kilkki, P., & Särkämö, T. (2022). Effects Of Neurological Music Therapy On Behavioural And Emotional Recovery After Traumatic Brain Injury: A Randomized Controlled Cross-Over Trial. *Neuropsychological Rehabilitation, 32*(7), 1356-1388.

Situmorang, D. D. B. (2025). Harmonizing Hope: An Idea Of Music Therapy Interventions For Schizophrenia. *Buletin Konseling Inovatif, 5*(2), 210-222.

Taipale, M., Carlson, E., & Saarikallio, S. (2025). The Role Of Music Listening In The Music Therapy Process For People With Anxiety Disorders: The Therapist's Perspective. *Nordic Journal Of Music Therapy, 34*(2), 86-104.

Thahır, A., Bulantika, S. Z., Wahyuni, C., & Kamran, M. (2024). Reduction Of Social Anxiety And Increase In Academic Adjustment Through Motivational Enhancement Therapy In Freshmen College Students In Indonesia. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal, 14*(74), 415-425.

Wang, C. C., Emrich, M., Rives, H., Ovalles, A., Wright, D., Wyka, K., & Difede, J. (2024). Music Interventions For Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Journal Of Mood & Anxiety Disorders, 6*, 100053.

Wang, H. (2023). Effect Of Cross-Cultural Education Combined With Music Therapy On Anxiety Disorders. *Cns Spectrums, 28*(S2), S116-S116.

Yan, J., Liu, J., Wang, J., Chen, W., & Hu, J. (2025). Effects Of Music Therapy On Physiological Response And Anxiety In Perioperative Ophthalmic Patients: A Systematic Review. *Bmc Complementary Medicine And Therapies, 25*(1), 72.

Yari-Renani, H., & Oldfield, L. (2025). Transforming Anxiety, Depression, And Quality Of Life In Rural Remote Workers With Gad Via Music Therapy: A Quasi-Experimental Study. *Journal Of Affective Disorders, 385*, 119440.

Yurnalis, Y., & Anissa, M. (2025). Efektivitas Terapi Musik Sebagai Pendekatan Non-Farmakologis Pada Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *Nusantara Hasana Journal, 5(*3), 92-103.

Musvirah Safitri Amkar*, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar, Muhammad Wirasto Ismail, Uyuni Azis

Universitas Muslim Indonesia
Korespondensi penulis: Musvirah Safitri Amkar. *Email: musvirahsafitri25@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2244