

Brown et al. (2023) melalui systematic review menunjukkan bahwa terapi musik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya penurunan signifikan pada gejala depresi, kecemasan, dan stres setelah terapi musik diberikan. Selain itu, terapi musik juga terbukti meningkatkan kualitas hidup pasien secara emosional dan sosial. Temuan ini memperkuat bahwa terapi musik merupakan intervensi yang efektif dan dapat diterapkan secara luas.

Yusuf & Dewi (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor kecemasan setelah intervensi diberikan, dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, pasien menunjukkan kondisi yang lebih tenang dan mampu mengontrol emosi dengan lebih baik. Terapi musik membantu individu dalam mencapai kondisi relaksasi sehingga tekanan psikologis berkurang.

Ahmed et al. (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terapi musik memiliki efek positif terhadap berbagai gangguan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada gejala depresi dan kecemasan setelah terapi musik diberikan, dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, terapi musik juga membantu meningkatkan kesejahteraan emosional serta kualitas hidup pasien. Musik bekerja dengan mempengaruhi sistem saraf yang

berperan dalam regulasi emosi, sehingga membantu pasien mencapai kondisi mental yang lebih stabil.