

## **PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**

**Wahyu Fitri Fadilah\*, Sri Sayekti Heni Sunaryanti, Rina Tri Handayani**

Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta, Jl. Ring Road No.Km 03, Mojosongo, Jebres,Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

\*[wahyufitrifadilah@gmail.com](mailto:wahyufitrifadilah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan mental merupakan kondisi yang memengaruhi perilaku, pemikiran, dan suasana hati seseorang. Selain itu, masalah ini sangat umum di kalangan mahasiswa karena banyak masalah baru muncul sehingga menjadi tantangan yang harus dihadapi mahasiswa. Studi ini mempelajari bagaimana terapi musik berdampak pada kesehatan mental. Tujuan penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana terapi musik berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Metode: Penelitian ini adalah literature review melalui PICO berikut, Populasi: Mahasiswa. Intervensi: Terapi musik. Perbandingan: Butterfly hug. Hasil: tingkat stress menurun. Hasil: Jumlah yang didapat 9.540 artikel dari hasil tersebut diseleksi sebab hanya membutuhkan artikel dengan publikasi tahun 2019-2024, diperoleh hasil 5.430 artikel. Karena terdapat beberapa artikel yang tidak dapat diakses full text, artikel tidak sesuai kata kunci, dan tipe (Literature review artikel), didapat 3.980 artikel. Kemudian diseleksi kembali artikel yang tidak bisa didownload dan tidak sesuai dengan judul, didapat 6 artikel yang layak. Simpulan: Dari hasil literature review ini dapat disimpulkan bahwa terapi musik efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti stress, depresi dan gangguan kecemasan.

**Kata kunci:** kesehatan mental; mahasiswa; musik

## ***THE INFLUENCE OF MUSIC THERAPY ON STUDENTS' MENTAL HEALTH***

### **ABSTRACT**

*Mental health problems are conditions that affect a person's behavior, thinking and mood. Apart from that, this problem is very common among students because many new problems arise which become challenges that students have to face. This study examines how music therapy impacts mental health. Research purposes: This research aims to find out how music therapy impacts students' mental health. Methods: This research is a literature review with the following PICO, Population: Students. Intervention: Music therapy. Comparison: Butterfly hug. Result: stress levels decrease. Results: The number of 9,540 articles obtained from these results was selected because it only required articles published in 2019-2024, the results obtained were 5,430 articles. Because there were several articles that could not be accessed in full text, the articles did not match the keywords and type (Literature review article), 3,980 articles were obtained. Then the articles that could not be downloaded and did not match the title were re-selected, resulting in 6 eligible articles. Conclusion: From the results of this literature review, it can be concluded that music therapy has a positive impact on reducing student stress levels.*

**Keywords:** *mental health; music; student*

### **PENDAHULUAN**

Data dari WHO (2012) menunjukkan bahwa jumlah kasus gangguan mental di Asia telah meningkat dalam dua dekade terakhir. India memiliki jumlah kasus gangguan depresi tertinggi (56.675.969 kasus, atau 4.5% dari populasi), sementara Maldives memiliki jumlah kasus terkecil (12.739 kasus, atau 3,7% dari populasi). Kasus gangguan depresi terkecil di Indonesia adalah 9.162.886 kasus, atau 3,7 % dari populasi (Khoiriyah & Handayani, 2020). World Health Organization menyatakan bahwa sekitar 20% remaja di dunia mengalami stres setiap tahun. Di sisi lain, tercatat sekitar 14 juta orang di Indonesia, yang mencakup orang-orang dari usia anak-anak hingga dewasa, dengan tingkat stres pada remaja di atas 15 tahun mencapai 6%, dan di Jawa Tengah tingkat stres mencapai 2,2% (Ratna Yuliana et al., 2023).

Masalah kesehatan mental merupakan kondisi yang mempengaruhi perilaku, pemikiran, dan mood seseorang.. Selain itu, masalah ini sangat umum di kalangan mahasiswa karena banyak masalah baru muncul sehingga menjadi masalah yang harus dihadapi mahasiswa. (Jihan Putri Allyssa et al., 2023). Angka gangguan kesehatan mental tinggi di kalangan mahasiswa; ini terjadi di rentang usia dari remaja akhir hingga dewasa awal, saat kondisi kesehatan mental seringkali tidak stabil dan berhubungan dengan masalah.(Alkautsar et al., 2023) karena penelitian menunjukkan bahwa stress, kecemasan dan depresi terkait dengan kesehatan mental mahasiswa.(Cahya Raudhatul Jannah et al., 2023)

Stres adalah fenomena umum yang dihadapi orang-orang pada berbagai tahap kehidupan mereka, termasuk masa remaja. Remaja seringkali terpapar stres akademik, sosial, dan emosional yang dapat menimbulkan stres berat. Stres akademik adalah ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik sebagai gangguan. Hal-hal yang menyebabkan stres masalah akademik yang dihadapi mahasiswa termasuk kondisi yang monoton, kebisingan dan terlalu banyak tugas, harapan yang mengada-ada, tidak jelas, tidak pasti, kurang kendali, buruk dan sulit, rasa diacuhkan, kehilangan peluang, aturan yang membingungkan, keinginan yang berulang-ulang konflik dan tenggat waktu perkuliahan (Citra Febrianti et al., 2023). (Kesusahan yang dihadapi remaja dan mahasiswa dalam mengatasi stres harus diimbangi dengan teknik perlawanan emosional yang murah dan efektif untuk menjaga dan meredakan stres, yang jika dibiarkan atau tidak segera diatasi dapat membahayakan kesehatan mental seseorang.(Rizani Gani & Mahdia Fadhila, 2022)

Serangkaian tindakan yang dilakukan dengan tujuan membantu orang lain dikenal sebagai terapi. Musik adalah kumpulan suara, melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Terapi musik adalah metode pengobatan yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial individu dari segala usia. Gaya musik adalah cara untuk mengatasi stres. Musik secara umum bisa merevitalisasi pikiran menenangkan, mengurangi stres, meningkatkan keselamatan dan perkembangan, melepaskan emosi senang dan sedih serta membantu dan mengurangi rasa sakit.(Ratna Yuliana et al., 2023) Terapi musik Didefinisikan sebagai aktivitas terapiutik yang menggunakan musik sebagai alat untuk meningkatkan, mempertahankan, dan mengembangkan kesehatan mental, fisik, dan emosi.(Henrikus Tri Jatmiko & Santi Esterlita Purnamasari, 2022) Tidak diragukan lagi, musik sangat disukai oleh orang-orang dari semua usia, terutama remaja. Remaja masa kini selalu mendengarkan lagu, dari yang sedih hingga yang menyenangkan.(Najla, 2020)

Mahasiswa menangani kesehatan mentalnya dengan berbagai kegiatan, seperti musik.(Siska Amanda et al., 2022) Mendengarkan musik slow akan mengurangi pelepasan katekolamin dalam tubuh. Pembuluh Darah. Musik juga dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan tekanan darah. melemaskan otot dan menjaga tubuh tetap kuat dengan meningkatkan koordinasi. Memori menguat, meningkatkan suhu tubuh dan mengatur hormon terkait dengan stres. Musik mempunyai banyak ciri, termasuk musik klasik. Untuk mendengarkan Musik klasik bisa memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Hal ini disebabkan oleh musik klasik. secara efektif menyesuaikan tingkat stres otak untuk meningkatkan relaksasi. Apalagi karena Organ pendengaran dan otak dapat dengan mudah menerima musik.. (Gayatri et al., 2022)

Beberapa studi menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Ketika kita lelah menghadapi masalah, musik dapat memberikan energi positif.. (Andaryani, 2019) Terapi musik telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan regulasi dan ekspresi emosional, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. (Cahyani, n.d.). Oleh karena itu,

terapi musik harus menjadi bagian dari perawatan keperawatan komprehensif pasien kecemasan. (Nur Hasina et al., 2021) Namun, penting untuk diingat bahwa pengaruh musik terhadap mood dan emosi dapat berbeda tergantung pada preferensi individu dan konteks budaya mereka. Musik yang menyenangkan bagi satu orang mungkin memiliki efek yang berbeda pada orang lain, dan beberapa jenis musik dapat menyebabkan reaksi emosional yang negative. (Fitri, 2024) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana terapi musik mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

## METODE

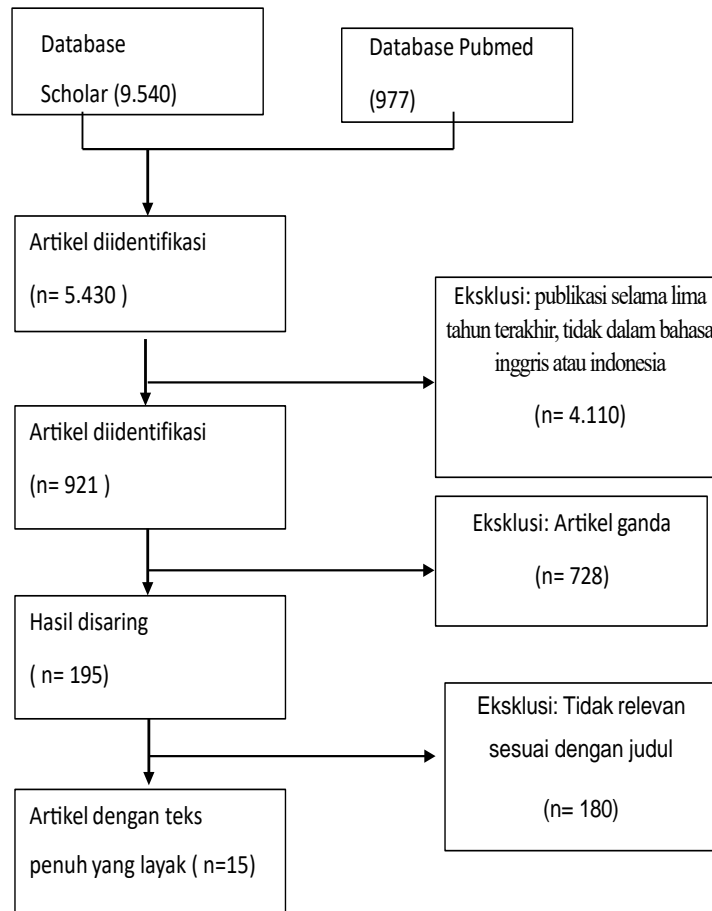
Penelitian ini menggunakan review literatur untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mengambil inti dari penelitian sebelumnya. Informasi yang digunakan berasal dari artikel dan jurnal Pencapaian sumber yang diakses melalui penggunaan database seperti Mendeley, Google Scholar, dan Pubmed. Efektivitas terapi musik, pengaruh terapi musik, dan kesehatan mental adalah kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal. Strategi yang digunakan peneliti dalam mencari artikel menggunakan framework PICO atau PICOS, yang terdiri dari:

Tabel 1.  
Kriteria inklusi dan eksklusi penelitian

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Mahasiswa	Bukan Mahasiswa
<i>Intervention</i>	Terapi Musik	-
<i>Comparison</i>	Terapi Musik	<i>Butterfly hug</i>
<i>Outcomes</i>	Peningkatan Kesehatan Mental	Penurunan Kesehatan Mental
<i>Publication Years</i>	Pre 2019-2024	Post 2019
<i>Language</i>	English, Indonesia	Selain English dan Indonesia

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada enam literatur yang memenuhi semua kriteria inklusi setelah literatur yang dicari dari Google Scholar dan Pubmed, serta judul dan abstrak, dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria.



Gambar 1. PRISMA flow chart

Tabel 2.  
Hasil Rekapitulasi Artikel Literature Review

Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil
<i>Effect Of Group Impromptu Music Therapy On Emotional Regulation And Depressive Symptoms Of Collage Students: A Randomized Controlled Study</i> (Zhang Et Al., 2022)	Metode Uji Penilaian Dan <i>Difficulties In Emotion Regulation Scale (Ders)</i> Untuk Mengukur Regulasi Emosi Dan <i>Beck Depression Inventory (Dbi)</i> Untuk Mengukur Gejala Depresi. Sample Menggunakan 71 Mahasiswa.	Penerapan Intervensi <i>Group Impromptu Music Therapy (Gimt)</i> Berpengaruh Dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Dan Mengurangi Gejala Depresi Mahasiswa
Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir  (Eko Riyadi Et Al., 2023)	Jenis Penelitian Ini Adalah <i>Pre-Eksperimental</i> , Dan <i>One Group Pre-Test Dan One Group Post-Test</i> . Penelitian Melibatkan 32 Responden. Tingkat Stress Diukur Sebelum Dan Sesudah Perawatan Pada Hari Ke-7. Pada Hari Kedua Dan Keenam Diberikan Terapi Musik Klasik di Pagi dan Sore Hari Selama 30-40 Menit	Terapi Musik Klasik Memiliki Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Di Tingkat Akhir, Karena Ditemukan Bahwa Tingkat Stres Siswa Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Klasik Berbeda.
Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja (Nalendra Et Al., 2023)	Penelitian Ini Menggunakan Pendekatan Kuantitatif, Yang Mengumpulkan Data Dalam Bentuk Angka Dan Kemudian Dianalisis Dengan Statistik, Jumlah Responden 22 Mahasiswa	Menurut Analisis Regresi Berganda, Musik Memiliki Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Tingkat Stress Remaja Dan Memiliki Efek Positif Yang Signifikan Terhadap Tingkat Stress Remaja

Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil
Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Stikim Jakarta 2021 (Nurfand Et Al., 2023)	Metode Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Yaitu <i>Pre-Eksperimental Design</i> Dengan <i>Design Penelitian Pre-Test Dan Post-Test</i> . Dalam Penelitian Ini, Sebanyak 15 Responden Diambil Sebagai Sample Total. Analisis Data Dengan Uji <i>Paired Test</i> .	Terapi Musik Klasik Mempengaruhi Tingkat Stress Mahasiswa, Dapat Disimpulkan Ada Pengaruh Baik Sesudah Musik Klasik Digunakan
Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri (Gayatri Et Al., 2022)	Metode <i>Pre-Experimental Design</i> Dengan <i>One Group Pretest-Posttest</i> Digunakan Dalam Penelitian Ini. Responden Sebanyak 61 Mahasiswa Yang Dipilih Melalui Teknik <i>Sampling Purposive</i>	Mahasiswa Yang Menggunakan Terapi Musik Mengalami Penurunan Tingkat Stress, Terutama Musik Klasik Mozart
Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja(Effendi Et Al., 2023a)	Metode Penelitian Ini Merupakan Metode Kuantitatif <i>Pre-Eksperimen</i> Dengan Rancangan <i>One Group Pre-Test Dan Post-Test</i> . Menggunakan 18 Responden Yang Diambil Menggunakan Teknik <i>Purposive Sampling</i>	Penelitian Ini Terbukti Efektif Untuk Penanganan Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Dan Dapat Memberikan Efek Tenang

Kesehatan mental adalah ketika seseorang tidak memiliki gejala gangguan mental. Seseorang yang bermental sehat juga dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara optimal untuk menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku buruk.(Baiq Nadhira Kamilia & Collinthia Erwindi, 2020) Secara umum, penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang mempengaruhi perilaku, perasaan, suasana hati, dan pemikiran seseorang. penyakit mental dapat tiba-tiba atau berlangsung lama, atau bisa menjadi kronis. Jika tidak diobati dengan cepat, kondisi kronis dapat menyebabkan penumpukan masalah pada orang-orang dan bunuh diri.(Bagaskara & Wahyuningsih, 2023)

Terapi musik adalah salah satu metode non-farmakologi yang mudah untuk mengatasi stres siswa.(Budi Wijoyo et al., 2021) Musik adalah aktivitas rekreasi yang paling umum dilakukan oleh remaja dan pemuda.(Mikael et al., 2022) (Karena kemampuan musik untuk menstimulasi pergerakan gelombang otak, *Magneting Resonance Imaging (MRI)* menunjukkan bahwa musik dapat membantu dalam pengobatan berbagai penyakit dan bidang kesehatan lainnya. Pada dasarnya, terapi musik klasik dianggap lebih praktis dan universal.(Nazelina et al., 2024) Musik dapat menghibur dan menenangkan kita dengan menginduksi perasaan bahagia di otak kita, disertai dengan detak jantung yang sesuai dengan ritmenya, sehingga kita dapat mengkondisikan diri kita untuk mencapai tingkat ketenangan mental di mana kita dapat merasa nyaman.(Febriyani Kharisma et al., 2024)

Menurut (Zhang et al., 2022) dalam artikel “Effect of Group Impromptu Music Therapy on emotional Regulation and Depressive Symptoms of Collage Students: A Randomized Controlled Study” yang menggunakan Metode uji penilaian dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* untuk mengukur regulasi emosi dan *Beck Depression Inventory (DBI)* untuk mengukur gejala depresi. Sample menggunakan 71 mahasiswa yang mendapatkan hasil Penerapan intervensi *Group impromptu music therapy (GIMT)* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi gejala depresi mahasiswa. Sama halnya dengan artikel “Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir” menurut (Eko Riyadi et al., 2023) yang menggunakan metode *pre-eksperimental*, dan *one group pre-test* dan *one group post-test*. Penelitian melibatkan 32 responden. Tingkat stress diukur sebelum dan sesudah perawatan pada hari ke-7. Pada hari kedua dan keenam diberikan terapi musik klasik di pagi dan sore hari selama 30-40 menit. Yang mendapatkan hasil Terapi musik klasik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa di

tingkat akhir, karena ditemukan bahwa tingkat stres siswa sebelum dan sesudah terapi musik klasik yang berbeda

Menurut (Nalendra et al., 2023) dalam artikelnya yang berjudul “Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja”, penelitian ini menyelidiki pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja, dengan penekanan khusus pada lingkungan pendidikan. Remaja, terutama yang mengalami tekanan akademik, sosial, dan emosional, dapat mengalami efek stres yang merugikan pada kesehatan fisik dan mental mereka. Musik dianggap dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi seseorang, dan muncul sebagai cara untuk membantu mereka mengatasi tekanan. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, menggunakan analisis regresi berganda pada data kuesioner dari 22 remaja yang berpartisipasi. Hasil menunjukkan pengaruh signifikan musik pada tingkat stres ( $R^2 = 65,9\%$ ). Dengan kata lain, musik dapat dimasukkan ke dalam program yang mendukung kesejahteraan remaja dan pendekatan untuk mengurangi stres. Menurut (Nurfand et al., 2023) dalam artikel yang berjudul “Pengaruh Terapi musik klasik terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta 2021” dengan metode pre-eksperimental design dengan design penelitian pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini, sebanyak 15 responden diambil sebagai sample total. Analisis data dengan uji paired test. Sebelum terapi musik, tiga responden mengalami stress ringan, sepuluh mengalami stress sedang, dan dua mengalami stress berat. Setelah intervensi, responden yang paling banyak mengalami stress normal, lima mengalami stress ringan, lima mengalami stress sedang, dan tiga mengalami stress berat. Dengan begitu hasil Terapi musik klasik mempengaruhi tingkat stress mahasiswa, dapat disimpulkan ada pengaruh baik sesudah musik klasik digunakan

Namun menurut (Gayatri et al., 2022) dalam artikelnya yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri” dengan menggunakan metode pre-experimental design dengan one group pretest-posttest digunakan dalam penelitian ini. Responden sebanyak 61 mahasiswa yang dipilih melalui teknik sampling purposive. Untuk mengumpulkan data, lembar kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) digunakan, yang diambil baik sebelum maupun sesudah terapi. Setiap malam sebelum tidur selama satu minggu, intervensi terapi musik klasik Mozart diberikan selama sepuluh menit. Pretest dilakukan pada hari pertama, dan posttest dilakukan pada hari ketujuh. Tingkat stres akademik siswa dari tahun kedua hingga tahun terakhir diklasifikasikan menjadi stres sedang dan stres berat, menurut uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian termasuk dalam kategori stres sedang, sebagian kecil termasuk dalam kategori ringan, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori stres berat. Dan didapatkan hasil Mahasiswa yang menggunakan terapi musik mengalami penurunan tingkat stress, terutama musik klasik mozart.

Akan tetapi, dari artikel ” Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja” menurut (Effendi et al., 2023b) dengan metode kuantitatif pre-eksperimen dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Menggunakan 18 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling menghasilkan. Sebagai hasil dari penelitian yang menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), hasil pre-test dari 18 responden yang menilai tingkat kecemasan mereka sebelum intervensi menunjukkan bahwa 3 orang mengalami kecemasan ringan, 7 orang mengalami kecemasan sedang, dan 7 orang mengalami kecemasan berat. setelah intervensi. Penelitian ini terbukti efektif untuk penanganan pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan dan dapat memberikan efek tenang.

## **SIMPULAN**

Secara keseluruhan, penelitian tentang bagaimana music terutama musik klasik dan Mozart mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dapat dianggap sebagai tujuan penelitian karena musik

memiliki potensi besar sebagai alat terapeutik yang efektif mengatasi masalah kesehatan mental seperti stress, depresi dan gangguan kecemasan pada mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alkautsar, C. M., Rizal, E., & Rodiah, S. (2023). *Medic Nutricia Pola Pencarian Informasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Kota Sukabumi*. 1(3), 31–40. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Andaryani, E. T. (2019). *Pengaruh Musik Dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa The Effects Of Music In Improving Student’s Mood Booster*. 1. <https://doi.org/10.7592/musikolastika.v1i2.31>
- Bagaskara, A., & Wahyuningsih, S. (2023). *Pendidikan Seni Musik Sebagai Terapi: Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Vol. 2)*.
- Baiq Nadhira Kamilia, & Collinthia Erwindi. (2020). *Pengaruh Musik terhadap Arsitektur Berbasis Isu Kesehatan Mental*.
- Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (2021). *Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review*. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 2021.
- Cahya Raudhatul Jannah, A., Qoblia Andini, Z., Bimbingan Penyuluhan Islam, P., & Dakwah dan Ilmu Komunikasi, F. (2023). *Peran Musik Religi Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*. <https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih>
- Cahyani, N. P. (n.d.). *Terapi Musik : Mengoptimalkan Pengobatan Tradisional dengan Pendekatan Holistik pada Remaja*. In *Jurnal Multidisiplin West Science (Vol. 02, Issue 06)*. Juni.
- Citra Febrianti, A., Marettianada, V., Febryan Ruswandi, F., Hartati, S., & Studi, P. S. (2023). *Literature review : Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa*. <http://jurnal-pernus.id/index.php/JIKP/index>
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023a). *Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023 Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*.
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023b). *Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023 Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*.
- Eko Riyadi, M., Laily, S., Viantika Kusumasari, R., & Surya Global Yogyakarta, Stik. (2023). *Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Classic Music Therapy Reduces The Stress Of Final-Level Nursing Students (Vol. 12, Issue 1)*.
- Febriyani Kharisma, F., Yulia Rusyida, W., & Abdurrahman Wahid Pekalongan, U. K. (2024). *Analisis Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Fokus dan Produktivitas Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas (Vol. 3, Issue 1)*.
- Fitri, R. D. (2024). *Pengaruh Musik Terhadap Mood Dan Emosi Peran Musik Dalam Kesehatan Mental*.

- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., Pujiastutik, Y. E., Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. volume 6.
- Henrikus Tri Jatmiko, & Santi Esterlita Purnamasari. (2022). Pengaruh teknik music and imagery dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa.
- Jihan Putri Allyssa, Rebekah Malik, & Clement Drew. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. 4.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia Emotional Mental Health of Women With Cancer in Indonesia. 164 JKMM, 3(2).
- Mikael, K., Fuady, I., Kunto, D. S., & Wibowo, A. (2022). Analisis Konten Pesan-Pesan Kesehatan Mental Dalam Musik Populer [Content Analysis of Mental Health Messages in Popular Music]. <http://journal.ubm.ac.id/>
- Najla, A. N. (2020). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja The Impact Of Listening To Musik On The Psychological Condition Of Adolescents. In *Jurnal Edukasi* (Vol. 1, Issue 1).
- Nalendra, B. A., Daffa, R., Alfaaris, A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja (Vol. 4, Issue 2).
- Nazelina, K., Kusmawati, A., Syafinatunnida, K., & Anidya, V. (2024). Literature Review: Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 89–100. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.964>
- Nur Hasina, S., Millah, I., & Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, F. (2021). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Nurfand, M. S., Agustina, M., & Safitri, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa STIKIM Jakarta 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 448–453. <https://doi.org/10.53801/jipki.v3i1.94>
- Ratna Yuliana, A., Cahyanti, L., Fitriana, V., Febrimilajianti, A., Keperawatan, D. A., Husada, K., Keperawatan, M. A., Lingkar, J., Km, K.-P., Kudus, J. M., & Pos, K. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa: Studi Literatur. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Rizani Gani, M., & Mahdia Fadhila, dan. (2022). Gambaran Stres Pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik. 3(2), 124–142. <https://doi.org/10.18592/jah.v3i2>
- Siska Amanda, Aulia Annisafitri, Meisya Angelina, Solita Claudya Augilera, & Yuri Nurdiantami. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (Vol. 4).
- Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W. (2022). Effect of Group Impromptu Music Therapy on Emotional Regulation and Depressive Symptoms of College Students: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>