



PENDAHULUAN

Bab

01





MALANG KOTA PENDIDIKAN

TINGKAT STRESS AKADEMIK

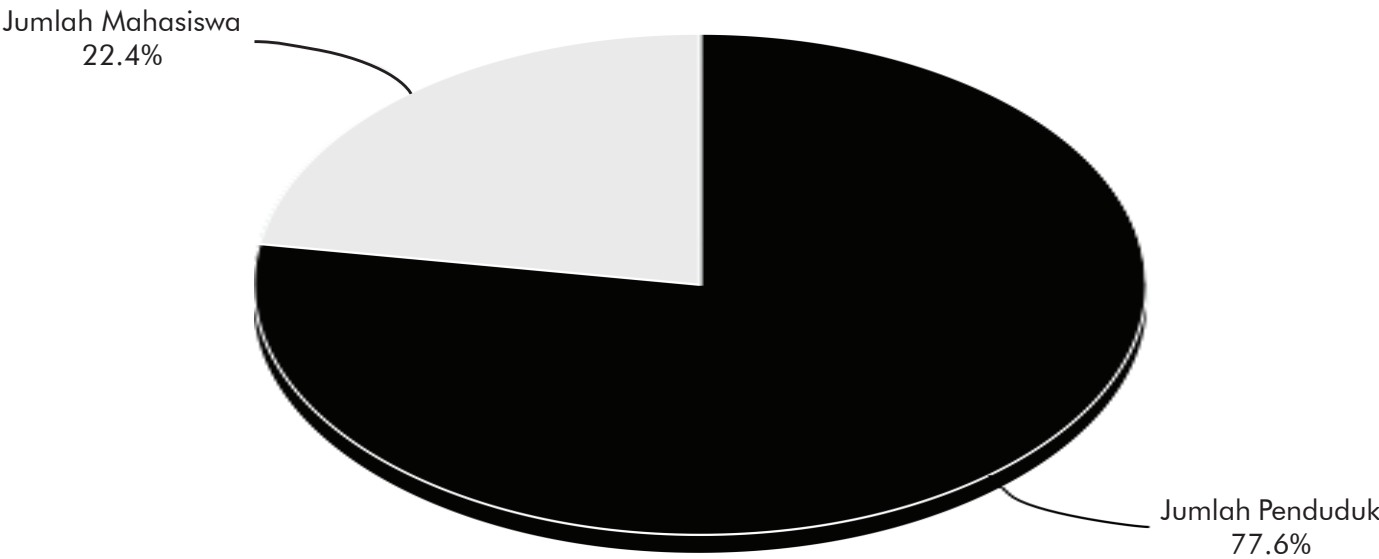
REMAJA DENGAN MUSIK

MUSIC THERAPY

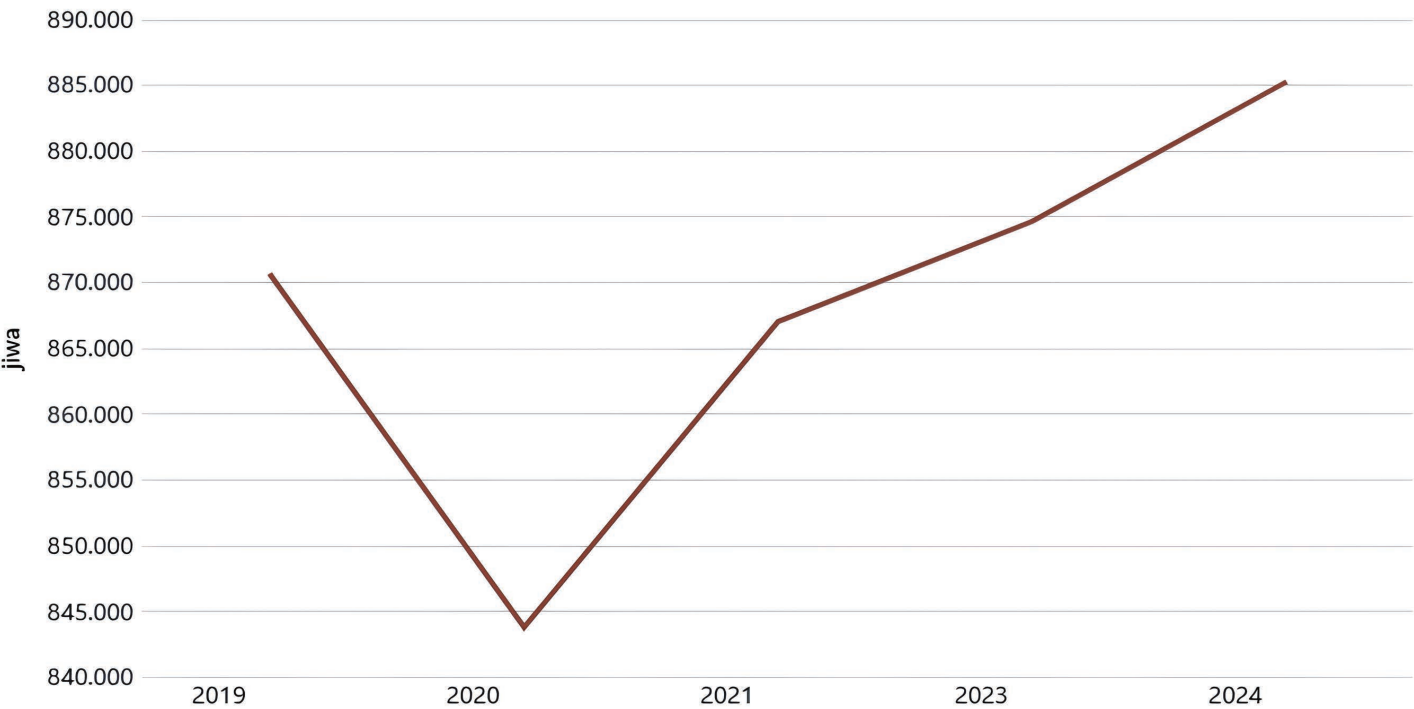
Kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan di Jawa Timur karena jumlah perguruan tinggi negeri dan swasta yang cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk Kota Malang sekitar 885.271 jiwa (Databoks). Sementara itu, berdasarkan laporan media “Menyiapkan Malang sebagai Kota Destinasi Pendidikan”, terdapat sekitar 255.000 mahasiswa aktif yang berada di perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Malang pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur).

Jika dihitung persentasenya, mahasiswa aktif tersebut mencapai sekitar 22.4% dari total penduduk kota. Angka ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa terhadap penduduk kota cukup besar, menjadikan Malang sebagai kota di mana populasi pelajar yang cukup banyak.

Kondisi ini menunjukkan bahwa Kota Malang menjadi tujuan untuk mencari pendidikan. Ribuan mahasiswa tinggal dan belajar di kota ini dari berbagai daerah. Kehadiran mahasiswa dalam jumlah besar juga membawa tantangan tersendiri, seperti tekanan akademik, adaptasi sosial, beban tugas, dan ekspektasi prestasi.



Gambar 1.1 Perbandingan Jumlah Mahasiswa & Penduduk Malang
Sumber: Data Pribadi, 2026



Gambar 1.2 Jumlah Penduduk di Kota Malang
Sumber: Databoks, 2024

KOTA	DATA MAHASISWA					
	UNIVERSITAS NEGERI		UNIVERSITAS SWASTA		JUMLAH	
	2021	2022	2021	2022	2021	2022
MALANG	128.334	129.932	124.824	125.549	253.158	255.481

Tabel 1.1 Jumlah Mahasiswa di Kota Malang
Sumber: BPS Provinsi Jawa Timur, 2022

MALANG KOTA PENDIDIKAN

TINGKAT STRESS AKADEMIK

REMAJA DENGAN MUSIK

MUSIC THERAPY

Seorang psikolog, Arnett (2015) mengatakan bahwa anak muda usia 18-25 tahun, termasuk juga mahasiswa berada pada suatu tahapan perkembangan *emerging adulthood*. Tahapan ini relatif baru karena mahasiswa berada pada suatu posisi antara masa remaja akhir dan dewasa awal. Tahapan ini dicirikan atas lima hal, yaitu 1) masa eksplorasi identitas karier dan pasangan, 2) masa ketidakstabilan dalam eksplorasi identitas, 3) masa fokus pada kemandirian dan kebebasan diri, 4) masa antara remaja dan dewasa, dan 5) masa optimisme terhadap harapan dan cita-cita. Kelima ciri ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan perhatian khusus dari konselor, terutama dalam proses studi di perguruan tinggi, agar tidak mudah mengalami stres.

Sumber stres yang paling utama di kalangan mahasiswa sebagaimana diketahui dari beberapa hasil penelitian adalah kegiatan dan tugas-tugas akademik (Agolla & Ongori, 2009; Christyanti, dkk., 2010; Evangelia & Spiridon, 2011). Oleh karenanya, beberapa peneliti menyebut stres dalam konteks akademik ini dengan istilah stres akademik. Selain itu, Sun, et. al, (2011) menyebut stres akademik ini dengan istilah *educational stress* yang terdiri atas lima aspek, yaitu tekanan pelajaran (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grade*), harapan diri (*self-expectation*), dan kesedihan (*despondency*). Berdasarkan berbagai penjelasan tersebut, maka definisi stres akademik adalah kondisi yang dialami dan dirasa membahayakan diri mahasiswa sebagai hasil dari proses transaksi antara dirinya dengan lingkungan akademik di perguruan tinggi.

Penelitian tentang tingkat stress akademik yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang menunjukkan angka yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil analisis pada 390 mahasiswa UIN semester pertama yang tersebar di 13 jurusan, diketahui bahwa secara keseluruhan prevalensi stres akademik mahasiswa mencapai 16,2% kategori tinggi, 70,5% kategori sedang, dan 13,3% kategori rendah.

Jurusan	Stress Akademik Mahasiswa UIN						
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%	Total
Akuntansi	4	13,3%	24	80%	2	6,7%	30
Manajemen	3	10%	20	66,7%	7	23,3%	30
Perbankan (S1)	4	13,3%	22	73,4%	4	13,3%	30
Bahasa dan Sastra Inggris	4	13,3%	24	80%	2	6,7%	30
Pendidikan Agama Islam	3	10%	16	53,3%	11	36,7%	30
Pendidikan Bahasa Arab	8	26,7%	21	70%	1	3,3%	30
Pendidikan Guru MI	4	13,3%	23	76,7%	3	10%	30
Pendidikan Dokter	4	13,3%	25	83,4%	1	3,3%	30
Fisika	0	0%	22	73,4%	8	26,6%	30
Kimia	4	13,3%	23	76,7%	3	10%	30
Farmasi	3	10%	20	66,7%	7	23,3%	30
Al-Ahwal al-Syakhsiyah	4	13,3%	17	56,7%	9	30%	30
Hukum Bisnis Syari'ah	7	23,3%	20	66,7%	3	10%	30
Total	52	13,3%	275	70,5%	63	16,2%	390

Tabel 1.2 Stress Akademik Mahasiswa UIN Malang
Sumber: Zamroni, 2025

Selain itu juga dilakukan penelitian oleh fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang dengan sampel yang didapat dari 100 mahasiswa di Kota Malang dengan karakteristik seperti jenis kelamin, usia 19-26, dan semester 1-10. Pada 100 subjek penelitian, diketahui bahwa sebanyak 2 subjek (2%) memiliki tingkat stres akademik rendah, sebanyak 78 subjek (78%) memiliki tingkat stres akademik sedang, dan sebanyak 20 subjek (20%) memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Karakteristik	Deskripsi	Stress Akademik Mahasiswa Unmer						Total
		Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%	
Usia	23	0	0%	17	94,4%	1	5,6%	18
Semester	7-8	0	0%	56	90,3%	6	9,7%	62
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	0%	29	96,7%	1	3,3%	30

Tabel 1.3 Stress Akademik Mahasiswa di Kota Malang
Sumber: Oktavionita & Deasy, 2024

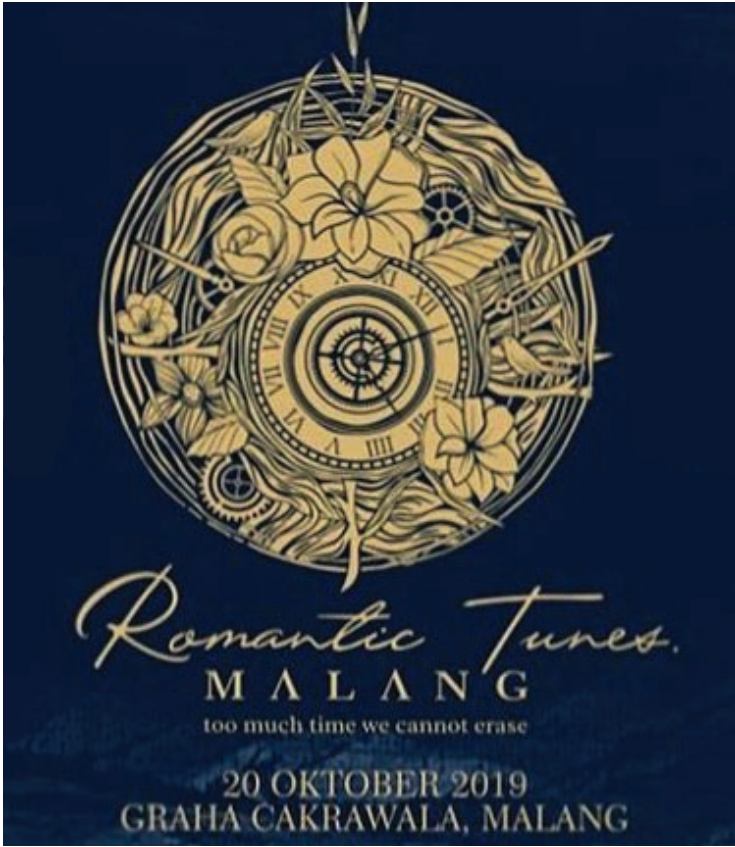
Kemudian penelitian yang dilakukan fakultas psikologi Universitas Negeri Malang dari total 65 mahasiswa fakultas psikologi yang terdiri dari usia 17-22 dan semester 2-4. Menghasilkan sebanyak 12 mahasiswa atau sekitar 18.5% yang mengalami stres akademik rendah. Sebanyak 39 mahasiswa atau sekitar 60.5% pada kelompok stres akademik sedang. Sementara itu, terdapat 14 mahasiswa atau sekitar 21.0% yang mengalami stres akademik tinggi. (Amelia, dkk., 2025)



MALANG KOTA PENDIDIKAN	TINGKAT STRESS AKADEMIK	REMAJA DENGAN MUSIK	MUSIC THERAPY
------------------------	-------------------------	---------------------	---------------

Hasil survei yang dilakukan dan diterbitkan oleh IFPI (*International Federation of the Phonographic Industry*) berjudul “Music Listening 2019” pada 24 September 2019. Data diambil dari 21 negara dengan populasi usia 16 sampai 64 tahun. Dalam survei tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 16-24 tahun merupakan kelompok pecinta musik terbanyak, dengan sekitar 63% dari responden usia tersebut menyatakan mereka sangat suka musik.

Menurut sebuah jurnal Unair yang berjudul “Pemasaran Event Musik” mengatakan bahwa Kota Malang merupakan kota yang memiliki potensi banyaknya diadakan konser musik ke-2 setelah Surabaya di Provinsi Jawa Timur. Konser musik seperti “*Romantic Tunes*” yang diadakan pada tahun Oktober 2019 di Graha Cakrawala menjadikan remaja yang berusia 18-24 tahun sebagai target pasarnya (Setya, 2019). Selain itu acara seperti “*BTV Semesta Berpesta*” didatangi oleh ribuan mahasiswa sebagai pengunjungnya (beritasatu.com)



Gambar 1.3 Perbandingan Jumlah Mahasiswa & Penduduk Malang
Sumber: Google, 2026



Gambar 1.4 Perbandingan Jumlah Mahasiswa & Penduduk Malang
Sumber: Google, 2026



Gambar 1.5 Perbandingan Jumlah Mahasiswa & Penduduk Malang
Sumber: IFPI, 2019



MALANG KOTA PENDIDIKAN	TINGKAT STRESS AKADEMIK	REMAJA DENGAN MUSIK	MUSIC THERAPY
5 JENIS TERAPI MUSIK YANG TELAH DIKENAL OLEH DUNIA INTERNASIONAL World Federation of Music Therapy 1. Guided Imagery and Music (GIM) Mendengarkan Musik 2. Analytical Music Therapy (AMT) Improvisasi Musik 3. Creative Music Therapy (CMT) Bermain Musik 4. Benezon Music Therapy (BMT) Pelatihan Musik 5. Behavioral Music Therapy (BMTy) Mendengarkan, bergerak, dan memainkan musik untuk mengubah perilaku Melihat tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa dan besarnya ketertarikan mereka terhadap musik, munculnya Pengobatan Komplementer dan Alternatif (PKA) melalui terapi musik (<i>Music Therapy</i>) menjadi solusi yang relevan dan potensial. Terapi musik menawarkan pendekatan non-verbal, lebih santai, dan bebas stigma, sehingga lebih mudah diterima oleh kalangan muda. Selain sebagai sarana penyembuhan, terapi musik juga membuka ruang refleksi dan ekspresi diri yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi musik terbukti efektif dalam membantu rehabilitasi gangguan fisik, peningkatan motivasi dalam menjalani perawatan, memberikan dorongan emosional untuk klien dan keluarga, mengekspresikan perasaan, dan dalam berbagai proses psikoterapi. Oleh karena itu, terapi musik terus berkembang, baik di rumah sakit, klinik, lembaga kesehatan, sekolah-sekolah, pusat kesehatan mental, pusat rehabilitasi ketergantungan obat, serta tempat-tempat perawatan lainnya (Djohan, 2006). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013 (KEMENKES RI, 2013), sebesar 30,4% masyarakat di Indonesia menggunakan metode PKA, dimana lebih dari setengahnya memilih metode ini dengan tujuan untuk menjaga kesehatan. Guna mendukung penyelenggaraan penggunaan metode PKA, Kementerian Kesehatan telah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/PER/IX/2007 mengenai penyediaan layanan PKA di tempat layanan kesehatan, baik milik pemerintah maupun swasta. Dilihat dari ragam jenisnya, menurut Shorofi dan Arbon (2010) PKA dibagi dalam lima kategori, yaitu <i>alternative medical system, mind-body interventions, biologically-based therapies, manipulative and body-based methods, dan energy therapies</i>. Salah satu PKA yang telah dikenal sejak lama adalah terapi musik yang termasuk dalam kategori <i>mind-body interventions</i>. Sedangkan berdasarkan hasil Kongres Terapi Musik Dunia ke-9 disepakati lima jenis terapi musik yang telah dikenal oleh dunia internasional. World Federation of Music Therapy			



Kesimpulan dari penjabaran 4 poin kerangka berpikir menunjukkan bahwa Kota Malang sebagai kota pendidikan yang memiliki populasi mahasiswa yang cukup banyak (22.4% dari total penduduk kota). Menurut data yang diberikan sebelumnya, mahasiswa semester akhir memiliki presentase paling banyak dalam mengalami stress akademik. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan yang menuntut kemampuan kognitif tinggi, seperti konsentrasi, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, serta manajemen waktu (Zaheer et al., 2012). Tekanan akademik seperti tugas menumpuk, ujian, dan tuntutan prestasi sering kali memengaruhi keseimbangan fungsi kognitif tersebut. Dalam kondisi stres, otak cenderung mengalami kelelahan mental yang dapat menurunkan fokus dan motivasi belajar. Bentuk tindakan yang dilakukan individu dalam mengatasi stres disebut sebagai *coping strategy* (Zamroni, 2015).

Disinilah peran musik menjadi salah satu bentuk dari *coping strategy* tersebut. Menurut penelitian oleh Thoma et al. (2013) dalam jurnal PLoS ONE, mendengarkan musik yang menenangkan dapat menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon yang berhubungan dengan stres, serta memperbaiki suasana hati. Ditambah dengan Kota Malang merupakan kota tujuan diadakannya konser musik dengan target pasarnya adalah remaja yang termasuk mahasiswa memperkuat dirancangnya pusat terapi yang menggunakan metode terapi musik sebagai metode utamanya.

1.2 Identifikasi Masalah	1.3 Rumusan Masalah	1.4 Tujuan Perancangan	1.5 Manfaat Perancangan
• Tingginya tingkat stres akademik dan gangguan mental ringan di kalangan mahasiswa di Kota Malang. • Masih adanya stigma negatif terhadap kunjungan ke psikolog atau psikiater di kalangan remaja dan mahasiswa. • Kebutuhan akan metode penyembuhan yang lebih terbuka, santai, dan sesuai dengan karakter mahasiswa. • Kurangnya fasilitas atau ruang yang mengintegrasikan terapi musik sebagai bagian dari penanganan kesehatan mental mahasiswa.	• Bagaimana merancang terapi musik sebagai pengobatan komplementer dan alternatif untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa di Kota Malang? • Bagaimana merancang terapi musik bagi mahasiswa di Kota Malang dengan pendekatan yang ekspresif?	• Menganalisis hubungan antara stres akademik mahasiswa dan potensi penerapan terapi musik sebagai bentuk pengobatan alternatif. • Merancang konsep arsitektur yang dapat mendukung kegiatan terapi musik bagi mahasiswa sebagai upaya peningkatan kesehatan mental. • Menghadirkan ruang yang bersifat healing, ekspresif, dan kreatif sesuai karakter remaja dan mahasiswa di Kota Malang.	• Manfaat Akademis: Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan konsep arsitektur berbasis healing environment dan music therapy sebagai bagian dari rancangan fasilitas kesehatan mental non-medis. • Manfaat Sosial: Memberikan alternatif solusi bagi mahasiswa dalam menghadapi stres dan tekanan akademik melalui media yang lebih positif dan diterima secara luas, yaitu musik. • Manfaat Arsitektural: Menjadi referensi bagi perancangan bangunan yang berfokus pada keseimbangan antara fungsi terapi, seni, dan kenyamanan psikologis pengguna, khususnya generasi muda di Kota Malang.