

**HUBUNGAN ANTARA MUSIC ENGAGEMENT DENGAN STRES PADA  
EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK**



**Oleh:**

**William Steven Bu**

**1801620146**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2024**

**HUBUNGAN ANTARA MUSIC ENGAGEMENT DENGAN STRESS  
PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK**



**Oleh:**

**William Steven Bu**

**1801620146**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2024**

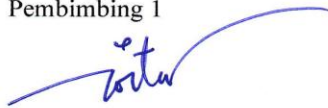
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**Hubungan Antara *Music Engagement* dengan Stres pada *Emerging Adulthood* di  
Jabodetabek**

Nama Mahasiswa : William Steven Bu  
NIM : 1801620146  
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: 28 Juni 2024

Pembimbing 1



Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi

NIP. 198811182022032005


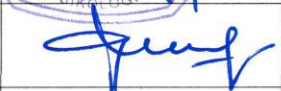



Pembimbing 2



Deasyanti, Ph.D

NIP. 196612072005012001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7-2024
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Ketua Penguji)***		9-7-2024
Santi Yudhistira, M.Psi Dosen penguji I (Anggota)****		12 Juli 2024
Hermeilia Megawati, M.Psi Dosen penguji II (Anggota)		11 Juli 2024

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : William Steven Bu

NIM : 1801620146

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “ Hubungan Antara *Music Engagement* dengan Stres pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 6 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



(William Steven Bu...)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

"Every morning we are born again. What we do today is what matters most."

(Buddha Gautama)

*"Datang, lihat, dan buktikan"*

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang mana berkat doa dan usaha mereka saya dapat melangkah hingga sejauh ini. Kemudian kepada seluruh teman-teman yang saya cintai, karena selalu memberikan dukungan dalam berbagai kondisi., dan terakhir kepada diri saya karena sudah berjuang sampai sejauh ini.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : William Steven Bu  
NIM : 1801620146  
Fakultas/Prodi : Psikologi  
Alamat email : stevanbu410@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Music Engagement dengan Stres Pada  
Emerging Adulthood di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 6 Agustus 2024



Penulis

(William Steven Bu  
nama dan tanda tangan)

WILLIAM STEVEN BU

**HUBUNGAN ANTARA MUSIC ENGAGEMENT DENGAN STRESS**  
**PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta  
2024

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *music engagement* dengan stres pada *emerging adulthood* di Jabodetabek. Jumlah responden dalam penelitian ini ada 175 individu pada rentang usia *emerging adulthood*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson correlation*. Variabel *music engagement* diukur menggunakan *Music Engagement Questionnaire* (MusEQ), sedangkan variabel stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari enam dimensi keterlibatan musik yang diuji, dimensi emotion yang menunjukkan hubungan yang signifikan dengan variabel stres  $p = 0.041$  ( $p < 0.05$ ). Dimensi lainnya, yaitu daily ( $p = 0.302$ ), perform ( $p = 0.592$ ), consume ( $p = 0.675$ ), respond ( $p = 0.124$ ), dan prefer ( $p = 0.893$ ), tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres. Berdasarkan hasil dari penelitian ini keterlibatan seseorang dengan musik secara emosional dapat dijadikan sebagai alat untuk meregulasi emosi dan melakukan coping secara emotional, *emerging adulthood* perlu focus terhadap permasalahan yang menimbulkan stres dan mencari alternatif solusi yang sesuai.

**Kata Kunci :** *Emerging Adulthood, Musik, Music Engagement, Stres*

WILLIAM STEVEN BU

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSIC ENGAGEMENT AND STRESS**  
**AMONG EMERGING ADULTS IN THE JABODETABEK**

Thesis

Jakarta: Major of Psychology,  
Faculty of Educational Psychology, State University of Jakarta  
2024

**ABSTRACT**

This study aims to investigate the relationship between music engagement and stress in emerging adulthood in the Jabodetabek area. The study included 175 respondents within the emerging adulthood age range. The results were analyzed using Pearson correlation tests. Music engagement was measured using the Music Engagement Questionnaire (MusEQ), while stress was measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10). The findings indicate that out of the six dimensions of music engagement examined, only the emotion dimension showed a significant relationship with the stress variable ( $p = 0.041$ ,  $p < 0.05$ ). The other dimensions—daily ( $p = 0.302$ ), perform ( $p = 0.592$ ), consume ( $p = 0.675$ ), respond ( $p = 0.124$ ), and prefer ( $p = 0.893$ )—did not show significant relationships with stress. Based on these results, emotional engagement with music can be considered a tool for emotional regulation and coping. Emerging adults need to focus on the issues causing stress and seek appropriate alternative solutions.

**Kata Kunci :** *Emerging Adulthood, Music, Music Engagement, Stress*



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Music Engagement* dengan Stres pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek”. Skripsi ini dibuat sebagai salah syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan pada hasil yang didapat. Peneliti juga ingin berterima kasih kepada beberapa pihak yaitu:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdian Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog Selaku Dosen Pembimbing 1. Saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya karena selalu memberikan bimbingan dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi ini.
7. Ibu Deasyanti, PhD selaku Dosen Pembimbing 2. Saya ingin mengucapkan terima kasih bimbingan dan bantuan yang diberi selama proses pengerjaan skripsi ini

8. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada peneliti selama proses perkuliahan.
9. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu segala proses perkuliahan.
10. Kepada kedua orang tua penulis yang telah berjuang sehingga saya bisa sampai ditahap ini, terima kasih juga atas dukungan dan motivasi yang telah diberikan selama perkuliahan ini. Kepada seluruh anggota keluarga penulis yang telah memberikan dukungan selama proses perkuliahan
11. Lotte, Ana, Raihadini, Nadhira, Juan sebagai teman satu bimbingan dalam menulis, terima kasih atas bantuan dan motivasi yang diberikan
12. Seluruh teman teman angkatan 2020 yang telah menemani penulis selama ini dalam proses perkuliahan.
13. Loanda, Richi, Samuel, WE, sebagai teman masa kecil penulis yang telah menemani penulis sejak masa Sekolah Dasar.
14. KMHB UNJ yang telah menjadi keluarga dan tempat bagi penulsi untuk terus mengembangkan diri.
15. Diri sendiri, terima kasih sudah bertahan hingga saat ini.

Penulis berharap hasil yang didapatkan dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

22 Juni 2024

William Steven Bu

## DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan dan Pengesahan .....	ii
Lempar Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
Lembar Persetujuan Publikasi .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Stres.....	8
2.1.1 Definisi Stres .....	8
2.1.2 Tahapan Stres .....	9
2.1.3 Dimensi Stres.....	10
2.1.4 Sumber Stres .....	11
2.1.5 Jenis Stres .....	11
2.1.6 Dampak Stres.....	12
2.2 <i>Music Engagement</i> .....	13
2.2.1 Pengertian <i>Music Engagement</i> .....	13
2.2.2 Aspek <i>Music Engagement</i> .....	14

2.2.3 Dimensi <i>Music Engagement</i> .....	14
2.3 <i>Emerging Adulthood</i> .....	15
2.3.1 Pengertian <i>Emerging Adulthood</i> .....	15
2.3.2 Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i> .....	16
2.4. Dinamika Antar Variabel.....	17
2.4.1 Dinamika Variabel <i>Music Engagement</i> dan Stres.....	17
2.5 Kerangka Konseptual.....	18
2.6 Hipotesis .....	19
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	22
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	22
3.2.1 Definisi Konseptual.....	23
3.2.2.1 Variabel Stres .....	23
3.2.1.2 Variabel <i>Music Engagement</i> .....	23
3.2.2 Definisi Operasional .....	24
3.2.2.2 Variabel Stres .....	24
3.2.2.1 Variabel <i>Music Engagement</i> .....	24
3.3 Populasi dan Sampel .....	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	26
3.4.2 Tujuan Instrumen .....	29
3.4.3 Uji Coba Instrumen .....	29
3.5 Analisis Data.....	31
3.5.1 Uji Statistik .....	32
3.5.2 Uji Hipotesis .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>34</b>
4.1 Gambaran Responden .....	34
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	34

4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	35
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	36
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Mendengarkan Musik.....	36
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Kemampuan Memainkan Alat Musik.....	37
4.2 Prosedur Penelitian.....	37
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	38
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	39
4.3.1 Data Deskriptif Variabel <i>Music Engagement</i> .....	39
4.3.2 Data Deskriptif Variabel Stres.....	45
4.3.4 Uji Normalitas .....	46
4.3.5 Uji Hipotesis .....	47
4.4 Pembahasan .....	49
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Implikasi .....	52
5.3 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>116</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Reliabilitas <i>Perceived Stress Scale</i> .....	27
Tabel 3.2 Blueprint <i>Perceived Stress Scale</i> .....	27
Tabel 3.3 Norma Penilaian <i>Perceived Stress Scale</i> .....	27
Tabel 3.4 Blueprint <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	28
Tabel 3.5 Norma Penilaian <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	29
Tabel 3.6 Reliabilitas <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	30
Tabel 3.7 Uji Item <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	30
Tabel 3.8 Revisi Item <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	31
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	34
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden .....	35
Tabel 4.3 Gambaran Domisili Responden .....	35
Tabel 4.4 Gambaran Pekerjaan Responden .....	36
Tabel 4.5 Gambaran Durasi Menndengarkan Musik Responden.....	36
Tabel 4.6 Gambaran Kemampuan Memainkan Alat Musik Responden.....	37
Tabel 4.7 Data Deskriptif Dimensi <i>Daily</i> .....	39
Tabel 4.8 Data Deskriptif Dimensi <i>Emotion</i> .....	40
Tabel 4.9 Data Deskriptif Dimensi <i>Perform</i> .....	41
Tabel 4.10 Data Deskriptif Dimensi <i>Consume</i> .....	42
Tabel 4.11 Data Deskriptif Dimensi <i>Respond</i> .....	43
Tabel 4.12 Data Deskriptif Dimensi <i>Prefer</i> .....	44
Tabel 4.13 Data Deskriptif Variabel Stres .....	45
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Variabel Music Engagement dengan Stres.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambaran Kerangka Pemikiran .....	19
Gambar 4.1 Histogram Dimensi <i>Daily</i> .....	40
Gambar 4.2 Histogram Dimensi <i>Emotion</i> .....	41
Gambar 4.3 Histogram Dimensi <i>Perform</i> .....	42
Gambar 4.4 Histogram Dimensi <i>Consume</i> .....	43
Gambar 4.5 Histogram Dimensi <i>Respond</i> .....	44
Gambar 4.6 Histogram Dimensi <i>Prefer</i> .....	45
Gambar 4.7 Histogram Variabel Stres .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Expert Judgement 1 .....	61
Lampiran 2 Pernyataan Expert Judgement 2 .....	62
Lampiran 3. Output Uji Reliabilitas <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	63
Lampiran 4. Output uji Validitas Uji Coba <i>Music Engagement Questionnaire</i> ...	63
Lampiran 5. Data Kasar Uji Coba Alat Ukur <i>Music Engagement Questionnaire</i>	65
Lampiran 6. Kuisisioner Penelitian <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	70
Lampiran 7. Kuisisioner Penelitian <i>Perceived Stress Scale</i> .....	74
Lampiran 8. Data Demografis .....	76
Lampiran 9. Uji Asumsi.....	78
Lampiran 10 Uji Hipotesis .....	79
Lampiran 11. Data Kasar <i>Music Engagement Questionnaire</i> .....	80
Lampiran 12 Data Kasar <i>Perceived Stress Scale</i> .....	110