

Studi Eksploratif Kelekatan dengan Hewan Peliharaan dalam Mengatasi Stres pada Dewasa Awal Pemilik Anjing dan Kucing Di Kota Bandung

Eurica Rizki Lusiana Nugraha¹, Dr. Irianti Usman, MA², Rovi Husnaini, S.Th, M.Ag³

¹ Universitas Muhammadiyah Bandung, Kota Bandung, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Bandung, Kota Bandung, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Bandung, Kota Bandung, Indonesia

E-mail: 1euricarln@gmail.com, 1iriantiusman71@gmail.com, 3rovihusnaini@gmail.com

Riwayat Artikel: Diajukan: 14 Mei, 2024 Diterima: 13 Juni, 2024 Dipublikasikan: 29 Juni, 2024

Keywords:

Pet attachment;
Stress;
Pet owners;
Young adult

Abstract:

A common issue experienced by young adults is mental health problems, including stress. Likewise, pet owners often experience similar issues such as stress. Therefore, many young adults choose to keep pets, especially dogs and cats, as a source of calmness or happiness. However, unfortunately, there has been no comprehensive research on this topic. Hence, this study aims to examine the influence of attachment to pets on stress in young adult dog and cat owners in Bandung City. The research method employed a quantitative approach with data analysis through simple linear regression. The subjects of this study were young adults aged 18-40 years who owned dogs or cats in Greater Bandung City. The results showed that only 0.02% of the influence of attachment to pets affected stress, with a significance value of 0.089, which is greater than 0.05. Thus, there was no significant influence between attachment to pets and stress. However, when associated with demographic data, the study showed that gender influenced 1.5% of stress in attachment to pets, occupation 1.9%, type of residence 2.0%, age 3.7%, type of pet 3.8%, and length of time keeping the pet 4.5%. These results indicate that although various factors influence stress, attachment to pets is not a significant primary factor in reducing stress among young adult dog and cat owners in Bandung City.

Kata Kunci

Kelekatan dengan hewan
peliharaan;
Stress;
Pemilik hewan peliharaan;
Dewasa awal

Abstract:

Masalah yang kerap dialami oleh dewasa awal adalah permasalahan mental, termasuk stres. Begitu pula pada pemilik hewan peliharaan juga kerap mengalami permasalahan yang sama seperti halnya mengalami stres. Oleh karena itu, banyaknya dewasa awal yang memilih untuk memelihara hewan peliharaan terutama anjing dan kucing sebagai sumber penenang ataupun kebahagiaan, namun sayangnya hal ini belum ada penelitian yang meneliti secara mandala, sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap stres pada dewasa awal pemilik anjing dan kucing di Kota Bandung. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis data melalui uji regresi linear sederhana. Subjek penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-40 tahun yang memiliki hewan peliharaan anjing atau kucing di Kota

Bandung Raya. Hasil penelitian menunjukkan hanya terdapat 0,02% pengaruh kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap stress dengan nilai signifikansi sebesar 0,089 yang lebih besar dari 0,05, sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kelekatan dengan hewan peliharaan dan stres. Meskipun begitu, jika dikaitkan dengan data demografis penelitian menunjukkan hasil bahwa jenis kelamin berpengaruh 1,5% terhadap stres dalam kelekatan dengan hewan peliharaan, pekerjaan 1,9%, jenis tempat tinggal 2,0%, usia 3,7%, jenis hewan peliharaan 3,8%, dan lama memelihara 4,5%. Melalui hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada berbagai faktor yang mempengaruhi stres, kelekatan dengan hewan peliharaan bukanlah faktor utama yang signifikan dalam mengurangi stres pada dewasa awal pemilik anjing dan kucing di Kota Bandung.

Pendahuluan

Permasalahan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecenderungan bunuh diri sangat sering ditemukan pada dewasa awal. Dibuktikan oleh data dari LITBANGKES tahun 2016 pada usia 10-39 tahun sebanyak 1.800 orang melakukan percobaan bunuh diri (Kemenkes, 2021). Hal ini meningkat pada tahun 2018 sesuai yang dikutip oleh RISKESDAS pada usia 15 tahun keatas mengalami depresi sebanyak 12 juta penduduk, dan 19 juta penduduk mengalami gangguan mental emosi (Esaugm, 2020). Di Kota Bandung, selama bulan September hingga Februari 2022 sebanyak 75,1% dewasa awal memiliki permasalahan kesehatan mental klinis (Prabu, 2022). Stres juga dialami oleh pemilik hewan peliharaan dengan tingkat sebesar 24,8% (Joseph et al., 2019)

Memelihara hewan peliharaan, khususnya anjing dan kucing, telah menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia dengan harapan mendapatkan manfaat tertentu. Data menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki hewan peliharaan kucing sebanyak 47%, anjing sebanyak 10%, dan burung sebanyak 18%, sebagai tanda bahwa hewan peliharaan yang dimiliki didominasi oleh anjing dan kucing (Sadya, S., 2022). Populasi peliharaan kucing di Indonesia meningkat semenjak 2017-2021 sebesar 129% (Setyaningsih, L., 2022).

Menjalin kelekatan dengan hewan peliharaan, baik anjing maupun kucing, dipercaya dapat memberikan manfaat dalam meredakan stres pemiliknya. Kelekatan tersebut efektif meredakan stres jika memelihara hewan peliharaan minimal 6 bulan. Penelitian Febriani (2021: 4) pada 40 orang di komunitas pecinta kucing berusia 20-40 tahun menyebutkan memelihara hewan peliharaan selama 6 bulan dapat mengurangi stres. Didukung oleh Juliadilla & Hastuti H (2019) yang menemukan individu memiliki hewan peliharaan minimal 6 bulan memiliki tingkat stres lebih rendah.

Kehadiran hewan peliharaan dapat memberikan dukungan sosial yang menahan respon fisiologis terhadap stres melalui kontak sosial dengan hewan peliharaan (Allen et al., 2001). Semakin lekat dengan hewan peliharaan, maka akan semakin merasakan ketenangan dengan tingkat stres yang lebih rendah (Febriani, 2021). Kelekatan dengan hewan peliharaan juga berhubungan positif dengan self-esteem karena hewan peliharaan dapat memenuhi kebutuhan sosial dan penghargaan individu (Hasibuan et al., 2022)

Selain meredakan stres, memelihara hewan peliharaan juga dapat memberikan efek bahagia, subjective well being, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Nugrahaeni, 2016; Qori, 2021; Tribudiman et al., 2021). Kelekatan dengan hewan peliharaan juga berhubungan positif dengan perilaku prososial, psychological well being dan empati (Heriana & Indati, 2019; Hidayati, 2021; Lukito, L, 2021). Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa kelekatan dengan hewan peliharaan tidak berperan dalam mengatasi kesepian pada dewasa awal lajang yang merantau (Imanina & Suminar, 2022; Malhotra, 2022). Kelekatan dengan hewan peliharaan juga tidak berhubungan dengan tingkat stres pada individu yang memiliki dukungan sosial dari manusia yang cukup dan tinggal bersama keluarga (Maharani, S, 2016)

Adanya kesenjangan dari hasil penelitian terdahulu menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kelekatan dengan hewan peliharaan dalam mengatasi stres pada dewasa awal pemilik anjing dan kucing di Kota Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab hipotesis penelitian dan memberikan pembaharuan dari penelitian sebelumnya.

Metode

Pendekatan Penelitian

Studi yang dilakukan saat ini menggunakan metode kuantitatif dalam upaya untuk menganalisa teori secara objektif menggunakan alat ukur tertentu untuk melihat pengaruh antara variabel yang dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian eksploratif. Mudjiyanto (2018) menyebutkan bahwa menurutnya, penelitian eksploratif bertujuan untuk menentukan arah pola dari variabel yang diteliti, sehingga dapat menghasilkan data yang dapat menjawab perosalan yang menjadi minat peneliti.

Populasi Penelitian

Penelitian ini melibatkan reponden dengan karakteristik pada usia dewasa awal, yakni mereka yang berusia di rentang 18-40 tahun. Secara khusus, penelitian ini melibatkan mereka yang memilik hewan peliharaan seperti anjing atau kucing di wilayah Kota Bandung Raya sebagai karakteristik khusus yang dilibatkan, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengambil kesimpulan secara general didalamnya (Sugiyono, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive random sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan menerapkan beberapa kriteria khusus, antara lain: 1) Berdomisili di Kota Bandung Raya, 2) Berusia 18-40 tahun, 3) Memiliki hewan peliharaan berupa anjing dan/atau kucing.

Instrumen Penelitian

Untuk mengukur kelekatan dengan hewan peliharaan, instrumen yang digunakan adalah skala The Lexington Attachment to Pet Scale yang telah diadaptasi oleh Pradipta (2022) dengan nilai validitas 0,970 dan reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,93. Peneliti telah mendapatkan izin dari Pradipta untuk menggunakan alat ukur tersebut. Sementara itu, dalam rangka mengukur stres, digunakan Perceived Stress Scale yang telah diadaptasi oleh Prasetya et al (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,98.

Analisis Data

1. Uji Validitas dann Uji Reliabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur ketepatan aitem suatu konstruk sesuai dengan konsep dan teori yang diteliti (Ghozali, 2018: 179), dengan nilai koefisien korelasi atau tingkat kesalahan maksimal 0,5%. Sementara uji reliabilitas digunakan untuk melihat kekonsistenan alat ukur (Ghozali, 2018: 45)

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengungkap kualitas sebaran data sewaktu pengumpulan data dilakukan, hal ini penting dilakukan karena sebaran data akan menentukan keputusan uji statistik parametrik, dan meningkatkan akurasi pengujian dilakukan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Menurut Sugiyono (2018: 239), uji ini umum digunakan untuk menguji distribusi normalitas data. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*): jika $> 0,05$, data berdistribusi normal; jika $< 0,05$, sebaran data tidak bersifat normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan sebagai suatu tes yang berguna untuk mengetahui pola kombinasi variabel yang digunakan, apakah terdapat hubungan linear atau tidak. Uji ini

merupakan syarat untuk analisis regresi linier. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan analisis varians (ANOVA). Menurut Ghozali (2018: 111), uji ini menguji apakah model hubungan yang digunakan tepat atau tidak. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi deviation from linearity: jika $> 0,05$, ada hubungan linear; jika $< 0,05$, tidak ada hubungan linear.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana berguna untuk menguji hubungan kausal antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji ini diterapkan untuk menilai hubungan antara kelekatan dengan hewan peliharaan (variabel independen) dan tingkat stres (variabel dependen). Menurut Sugiyono (2018: 260), analisis ini memiliki dasar dengan hubungan fungsional atau kausal antara variabel independen terhadap variabel dependens.

b. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) berguna untuk melihat sumbangan efektif dalam suatu model dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap variabel dependen. Rentang nilai tersebut berada dalam kisaran antara 0 hingga 1, yang menunjukkan jika semakin mendekati angka 1 maka semakin baik variabel independen menjelaskan variabel dependen. Hal ini didukung oleh pernyataan menurut Ghozali (2018: 97), bahwa koefisien determinasi adalah alat untuk menelaah besaran suatu model dalam menjelaskan hubungan variatif antara variabel independen terhadap variabel dependen. Rendahnya capaian nilai R^2 yang mengindikasikan keterbatasan hubungan variatif antara variabel independen terhadap variabel dependen, sedangkan tingginya capaian nilai R^2 yang mendekati 1 mengindikasikan bahwa variabel independen hampir sepenuhnya menjelaskan variabel dependen.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas Variabel Kelekatan dengan Hewan Peliharaan dan Stress

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Unstandardized Residual	
Asymp. Sig (2-tailed)	0.200

Hasil diatas menampilkan hasil uji normalitas untuk variabel kelekatan dengan hewan peliharaan dan variabel stres menggunakan nilai Asymp.sig (Asymptotic Significance). Agar data dapat dikatakan berdistribusi normal, nilai Asymp.sig harus lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada tabel, diperoleh nilai Asymp.sig sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat diartikan bahwas data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas Variabel Kelekatan dengan Hewan Peliharaan dan Stress

	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig
Deviation from Linearity	1360.088	85	16.001	1.089	0.462

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah model hubungan antara dua variabel bersifat linier atau tidak secara signifikan. Data dikatakan memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji linieritas yang disajikan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,462 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kelekatan dengan hewan peliharaan dan variabel stres memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi Kelekatan dengan Hewan Peliharaan terhadap Stres

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.045	0.002	-0.008	4.03396

Untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap variabel stres, kita dapat melihat hasil uji korelasi determinasi (R square). Dari hasil yang disajikan, nilai R square menunjukkan bahwa pengaruh kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap stres adalah 0,002 atau 0,02%. Nilai ini mengindikasikan bahwa kelekatan dengan hewan peliharaan hanya memberikan pengaruh sebesar 0,02% terhadap tingkat stres. Dengan kata lain, kontribusi kelekatan dengan hewan peliharaan dalam menjelaskan variasi tingkat stres sangatlah kecil, yaitu hanya 0,02%.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Sederhana Kelekatan dengan Hewan Peliharaan terhadap Stress

Model		Df	Mean Square	f	Sig
1	Regression	1	46.812	2.958	0.089
	Residual	98	15.828		

Total	99
-------	----

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kelekatan dengan hewan peliharaan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres, dengan nilai signifikansi sebesar 0,089 yang lebih besar dari 0,05. Namun, peneliti menemukan beberapa keunikan terkait dampak kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap penurunan stres yang dapat ditinjau dari karakteristik demografis. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara statistik tidak ada pengaruh signifikan, terdapat nuansa dan kompleksitas dalam hubungan antara kelekatan dengan hewan peliharaan dan stres yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, terutama ketika mempertimbangkan faktor-faktor demografis.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Kelekatan dengan Hewan Peliharaan terhadap Stress berdasarkan Karakteristik Demografis

Model	R	R Square	R Square Change
Jenis Kelamin	0.122	0.015	0.015
Pekerjaan	0.129	0.019	0.005
Jenis Tinggal	0.140	0.020	0.000
Usia	0.192	0.037	0.017
Jenis Hewan Peliharaan	0.194	0.038	0.001
Lama Memelihara	0.212	0.045	0.007

Analisis menunjukkan bahwa berbagai faktor demografis dalam konteks kelekatan dengan hewan peliharaan memiliki pengaruh terhadap tingkat stres, meskipun dalam persentase yang relatif kecil. Urutan faktor dari pengaruh terkecil hingga terbesar adalah: jenis kelamin (1,5%), pekerjaan (1,9%), jenis tinggal (2,0%), usia (3,7%), jenis hewan peliharaan (3,8%), dan lama memelihara (4,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun pengaruhnya kecil, aspek-aspek demografis tetap berperan dalam hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dan stres.

2. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kelekatan dengan hewan peliharaan dan tingkat stres pada pemilik anjing dan kucing di Kota Bandung. Kelekatan dengan hewan peliharaan didefinisikan menggunakan teori Johnson et al (dalam Hambarsika et al., 2023) sebagai hubungan emosional antara pemilik dan hewan peliharaannya, yang mencakup tiga

aspek utama: kelekatan umum, hewan peliharaan sebagai pengisi kekosongan, dan hak hewan peliharaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemilik hewan peliharaan memiliki tingkat kelekatan dalam kategori sedang, yang mengindikasikan adanya hubungan emosional yang cukup baik, ditandai dengan perasaan saling tergantung dan perhatian (Nugrahaeni, 2016). Temuan ini menyoroti pentingnya faktor-faktor seperti jenis kelamin, lama memelihara, dan jenis hewan peliharaan dalam mempengaruhi tingkat kelekatan (Santika, 2020)

Tingkat stres pemilik hewan peliharaan diukur menggunakan konsep Cohen (dalam Fajri, (2021) yang mendefinisikan stres sebagai tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Pengukuran dilakukan melalui *perceived stress scale*, yang meliputi tiga aspek utama: ketidakmampuan memprediksi, ketidakmampuan mengontrol, dan perasaan melebihi batas kemampuan diri. Mayoritas responden berada dalam kategori stres sedang, menunjukkan adanya perasaan tertekan yang melebihi batas kemampuan (Zega et al, 2023: 89). Hal ini menggarisbawahi kompleksitas pengalaman stres pada pemilik hewan peliharaan, di mana interaksi dengan hewan peliharaan tidak serta-merta menghilangkan tekanan psikologis yang dihadapi.

Hasil analisis koefisien determinasi (r^2) mengungkapkan bahwa kelekatan dengan hewan peliharaan hanya memberikan pengaruh sebesar 0,02% terhadap stres, sebuah angka yang sangat kecil dan mengejutkan mengingat asumsi umum tentang efek terapeutik hewan peliharaan. Lebih lanjut, pengaruh kelekatan ditinjau dari berbagai aspek demografis menunjukkan variasi yang menarik: jenis kelamin memberikan sumbangsih 1,9%, jenis tinggal 2,0%, usia 2,0%, jenis hewan peliharaan 3,7%, dan lama memelihara 4,5% terhadap stres. Meskipun persentase ini relatif kecil, pola yang muncul menunjukkan bahwa faktor-faktor kontekstual dan individual memainkan peran dalam dinamika kelekatan-stres, dengan lama memelihara dan jenis hewan peliharaan memberikan kontribusi yang sedikit lebih besar.

Meskipun demikian, uji regresi linear sederhana menghasilkan nilai signifikansi $0.089 > 0.05$, yang berarti tidak ada pengaruh signifikan kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian Azanpa et al (2019) yang menyebutkan tidak adanya hubungan signifikan antara kelekatan dengan hewan peliharaan dan stres pemiliknya, serta Wilar & Ambarwati (2022) yang mengonfirmasi bahwa tingkat kelekatan tidak memiliki kaitan dengan tingkat stres pemilik hewan peliharaan. Konsistensi temuan ini di berbagai studi menimbulkan pertanyaan penting tentang asumsi-asumsi yang selama ini dipegang mengenai peran hewan peliharaan dalam kesejahteraan psikologis manusia.

Beberapa faktor yang mungkin menjelaskan tidak adanya pengaruh signifikan ini perlu dieksplorasi lebih lanjut. Stewart & Strickland (2013) menyoroti bahwa ketidaknyamanan dalam memelihara hewan justru dapat menimbulkan stres, menunjukkan bahwa kualitas interaksi, bukan sekadar keberadaan hewan peliharaan, yang mungkin lebih berperan. Lebih lanjut Miltiades & Shearer (2011) dan Zega et al (2023) menekankan dampak negatif potensial seperti beban keuangan dan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan hewan peliharaan. Faktor-faktor ini mungkin mengimbangi atau bahkan melebihi manfaat emosional dari memiliki hewan peliharaan, terutama dalam konteks sosio-ekonomi yang menantang.

Meski demikian, penting untuk tidak menarik kesimpulan bahwa memelihara hewan tidak memiliki nilai terapeutik sama sekali. Juliadilla & Hastuti (2019: 156) menekankan bahwa manfaat positif tetap dapat diperoleh jika disertai komitmen dan interaksi yang sehat. Hasibuan (2022: 3) menguraikan manfaat-manfaat tersebut, termasuk perasaan hangat, konsisten, stabil, lembut, setia, dan tanpa penghakiman. Perspektif ini menunjukkan bahwa bukan keberadaan hewan peliharaan, melainkan kualitas hubungan dan konteks pemeliharaan yang mungkin lebih menentukan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas pemilik hewan peliharaan memiliki tingkat kelekatan dan stres dalam kategori sedang. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kelekatan dengan hewan peliharaan hanya memberikan pengaruh sebesar 0,02% terhadap stres, dengan nilai signifikansi $0.089 > 0.05$, mengindikasikan tidak adanya pengaruh signifikan kelekatan terhadap stres. Temuan ini menantang asumsi umum tentang efek terapeutik hewan peliharaan dan menunjukkan kompleksitas hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dan kesejahteraan psikologis pemiliknya.

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan studi dengan menambahkan variabel-variabel terkait seperti komitmen pemilik hewan peliharaan, tingkat pendapatan, status pernikahan, motivasi hidup, dan pengeluaran pemilik hewan peliharaan. Eksplorasi faktor-faktor ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika kelekatan dengan hewan peliharaan dan stres, serta memperkaya literatur dalam bidang ini untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif di masa depan.

Daftar Pustaka

- Allen, K., Shykoff, B. E., & Izzo, J. L. (2001). Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 38(4), 815–820. <https://doi.org/10.1161/hyp.38.4.815>
- Azanpa, A., Kahraman, K., & Hamur, T. (2019). *THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMAN-ANIMAL ATTACHMENT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*. <http://www.cceol.com/asp/getdocument.aspx?logid=5&id=1edb3c0d0e504ec9a6ea85e9c856eb86>
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*.
- Esaugm. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Esaugm: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Fajri. (2021). Hubungan Hardiness dengan Stres pada Ibu dalam. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 68–72. <http://dx.doi.org/10.29313/.v7i1.25608>
- Febriani, A. A. (2021). *Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Kucing Peliharaan Dengan Stres Dimasa Pandemi Covid 19*. 1–13.
- Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hambarsika, I. G. A. M. E., Ayuningtias, A. U. H., & Hardika, I. R. (2023). The Relationship between Pet Attachment and Psychological Well-Being in Balinese People who Keep Dogs Hubungan antara Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 02(01), 191–198.
- Hasibuan, P., Olak, P., & Ag, S. (2022). Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Pet attachment dan Self Esteem Pada Mahasiswa yang Memiliki Hewan Peliharaan. 4(1), 30–36. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>
- Heriana, K. Y., & Indati, A. (2019). *Perilaku Prosocial pada Dewasa Awal Ditinjau dari Kelekatan terhadap Hewan Peliharaan (Pet Attachment)* 61 Kadek Yessy Heriana, Aisah Indati, Dr., Dra., M.S., Psikolog. 30(2008), 61–65.
- Hidayati, L. (2021). *Peran Kelekatan pada Hewan Peliharaan terhadap Kesejahteraan Subjektif Perempuan Dewasa Awal* LAILA HIDAYATI I, Aisah Indati, Dr., Dra., M.S., Psikolog. Universitas Gajah Mada.

- Imanina, F. N., & Suminar, D. R. (2022). Hubungan antara Pet Attachment dengan Kesepian pada Dewasa Awal Lajang yang Merantau. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 315–323. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31967>
- Joseph, N., Chandramohan, A. K., Lorainne D'souza, A., Shekar C, B., Hariram, S., & Nayak, A. H. (2019). Assessment of pet attachment and its relationship with stress and social support among residents in Mangalore city of south India. *Journal of Veterinary Behavior*, 34, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2019.06.009>
- Juliadilla, R., & Hastuti H., S. C. (2019). Peran Pet (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1488>
- Kemendes Republik Indonesia. (2021). Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. [kemdes.go.id: https://www.kemdes.go.id/article/print/21100700003/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html](https://www.kemdes.go.id/article/print/21100700003/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html)
- Lukito, L, K. (2021). *Hubungan Antara Kelekatan Hewan Peliharaan Dengan Empati Pada Dewasa Awal [Universitas Katolik Soegijapranata]*. [http://repository.unika.ac.id/24603/%0Ahttp://repository.unika.ac.id/24603/9/16.E1.0042-LIANA KEMALA LUKITO-LAMP_a.pdf](http://repository.unika.ac.id/24603/%0Ahttp://repository.unika.ac.id/24603/9/16.E1.0042-LIANA%20KEMALA%20LUKITO-LAMP_a.pdf)
- Maharani, S, C. (2016). *Hubungan Kelekatan terhadap Hewan Peliharaan (Pet attachment) dengan Tingkat Stress pada Dewasa Awal*. Universitas Brawijaya.
- Malhotra, G. (2022). COVID-19: A Study on the Effects of Pet Attachment & Perceived Family Functioning on Psychological Well Being & Loneliness among Adolescents. 10(1). <https://doi.org/10.25215/1001.049>
- Miltiades, H., & Shearer, J. (2011). Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *Anthrozoos*, 24(2), 147–154. <https://doi.org/10.2752/175303711X12998632257585>
- Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Eksploratif Komunikasi Exploratory Research in Communication Study. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 65–74.
- Nugrahaeni, H. S. (2016). Hubungan Antara Pet Attachment Dengan Kualitas Hidup Pada Pemilik Hewan Peliharaan. *Hubungan Antata Pet Attachment Dengan Kualitas Hidup Pada Pemilik Hewan Peliharaan*, 1–101.
- Prabu. (2022). *Padjadjaran Peduli Kesehatan Mental*. PrabuUnpad: <https://prabu.unpad.ac.id/infografis/Padjadjaran-Peduli-Kesehatan-Mental>
- Pradipta, G. L. D. (2022). *Hubungan Antara Kelekatan Dengan Hewan Peliharaan (Pet Attachment) Dan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal*. Universitas Sanata Dharma.
- Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and Reliability of The Perceived Stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903>
- Qori, Z. (2021). Hubungan Pet Attachment Terhadap Subjective Well-Being Pemilik Hewan Saat Pandemi. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 978–986.
- Sadya, S. (2022). Anjing dan Kucing Jadi Peliharaan Favorit Warga Asia. *Data Indonesia*: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/anjing-dan-kucing-jadi-peliharaan-favorit-warga-asia>
- Santika, M. (2020). *Kelekatan dengan Hewan Peliharaan sebagai Prediktor Status Sehat Mental dan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Stewart, A., & Strickland, O. (2013). A companion animal in a work simulation: The roles of task difficulty and prior companion-animal guardianship in state anxiety. *Society and Animals*, 21(3), 249–265. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341287>
- Sugiyono, D. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tribudiman, A., Rahmadi, R., & Fadhila, M. (2021). Peran Pet Attachment Terhadap Kebahagiaan Pemilik Hewan Peliharaan Di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 1(1), 60. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3509>

- Wilar, I. P. E., & Ambarwati, K. D. (2022). Hubungan Antara Human Animal Bond dengan Tingkat Stres Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang Memiliki Hewan Peliharaan. *Journal Psikogenesis*, 9(2), 146–158. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i2.1881>
- Zega, D. I. S. N., Tyagita, & Hanna. (2023). Peranan Hewan Peliharaan dalam Kaitannya sebagai Penghilang Stres pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Peranan Hewan Peliharaan Dalam Kaitannya Sebagai Penghilang Stres Pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran*, 11(Stress), 87–95. <http://www.journal.ipb.ac.id/indeks.php/actavetindones>