

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat apakah terdapat pengaruh antara *pet attachment* dengan stres terhadap pemilik hewan. Subjek dalam penelitian ini merupakan pemilik hewan *emerging adulthood* yang turut serta ikut dalam merawat hewan. Dari hasil pengambilan data yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat 229 responden sebagai subjek penelitian.

Dalam tabel 4.5, meskipun frekuensi terbanyak ada pada usia 21 tahun, namun data frekuensi tersebar rata dari usia 18-25 tahun. Pada tahapan usia ini, seorang individu dinilai sudah memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena adanya keinginan untuk mandiri dalam segi ekonomi, sosiologis, ataupun psikologis (A. F. Putri, 2019). Hal ini tentu akan menempatkan *emerging adulthood* pada kondisi stres karena adanya tekanan untuk persiapan menjadi dewasa yang matang. Dalam menghadapi permasalahan ini, kehadiran hewan peliharaan dapat dijadikan sebagai penangkal dari efek negatif dari adanya ketidakstabilan selama penyelesaian tugas perkembangan (Graham et al., 2019). Kepemilikan hewan peliharaan juga dapat mencegah munculnya dampak ekstrim dari stres, yaitu bunuh diri (Piper & Uttley, 2019).

Selanjutnya dari tabel 4.6 yang memuat jenis kelamin responden, frekuensi terbanyak ada pada responden wanita. Hal ini disebabkan karena wanita memiliki tingkat kelekatan yang lebih tinggi dibandingkan pria (Hasibuan & Olak, 2022). Hal ini dikarenakan wanita lebih banyak melakukan tugas tanggung jawab pemeliharaan hewan daripada laki-laki seperti lebih sering mengganti air minum, membersihkan kandang, memberi makan, dan lain-lain. (Charmaraman et al., 2022). Selain itu, wanita juga dinilai lebih rentan terkena stres. Hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan hormonal serta respon penerimaan stressor sehingga menyebabkan wanita memiliki resiko dua kali lebih besar mengalami stres (Ambarwati et al., 2019).

Pada tabel 4.7, jenis hewan yang paling banyak dipelihara oleh responden adalah kucing dengan jumlah sebanyak 137 orang (40,1%). Kucing merupakan hewan yang paling banyak dipelihara oleh masyarakat di Indonesia. Namun, pemeliharaan kucing terlebih lagi kucing ras dinilai agak rumit. Dalam tulisannya, Sari et al. (2023) menjelaskan bahwa pemeliharaan kucing ras membutuhkan biaya serta memakan waktu yang ekstra, makanan harus ditakar dengan tepat sesuai dengan kebutuhan dan harus diberikan tepat waktu agar kesehatannya tetap terjaga. Cara memelihara yang rumit ini juga dapat menimbulkan stres, terlebih lagi saat pemilik hewan tidak siap dengan konsekuensi yang ditanggung dalam memelihara hewan.

Dalam kebanyakan penelitian, kehadiran hewan peliharaan memang memberikan pengaruh dengan korelasi yang negatif terhadap stres. Dalam tabel 4.8 mencakup alasan pemilik hewan tidak merasakan stres saat dalam memelihara hewan adalah karena mayoritas responden merasa bahwa hewan peliharaannya dapat membantu menurunkan stres yang mereka rasakan atau sebagai pelepas stres, hewan peliharaan yang lucu serta tingkah lakunya yang menggemaskan, dianggap sebagai teman curhat hingga dijadikan sebagai hiburan. Jika sudah merasakan manfaat positif dalam memelihara hewan, maka stres juga akan berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Pendry & Vandagriff (2019) menunjukkan dimana mahasiswa yang memiliki level stres tinggi diminta untuk menghabiskan waktu 10 menit bersama anjing, hasilnya mahasiswa yang berinteraksi dengan anjing mengalami penurunan level stres daripada yang tidak berinteraksi sama sekali. Hasil penelitian dari Ulandari (2022) juga menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *pet attachment* dengan stres yang dialami individu, yang artinya semakin tinggi *pet attachment* semakin rendah stres yang dialami, begitu pula sebaliknya. Meskipun dinilai dapat mengatasi atau menurunkan stres, ternyata kontribusi yang diberikan oleh *pet attachment* sebenarnya sangat kecil terhadap stres (Lalitya Optiarni & Coralia, 2023). Hal ini dapat diartikan bahwa jika *pet attachment* memberikan pengaruh terhadap stres, maka stres akan berkurang dalam jumlah yang kecil pula.

Hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada *emerging adulthood* pemilik hewan dengan nilai signifikansi 0,019 ($p < 0,05$) yang didapat lewat uji analisis regresi sederhana. Namun, korelasi yang dihasilkan berbeda. Koefisien korelasi yang dihasilkan menunjukkan nilai positif yang berarti semakin tinggi *pet attachment* semakin tinggi pula stres yang dirasakan oleh pemilik hewan *emerging adulthood*. Ditambah lagi dalam tabel 4.12 tabulasi silang, frekuensi terbanyak ada pada *pet attachment* kategori sangat tinggi dan stres kategori sedang sebanyak 39 responden.

Tabulasi silang dan korelasi positif dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan beberapa kemungkinan. Kemungkinan yang pertama adalah stres yang bersumber dari hewan peliharaan. Pada tabel 4.8 yang mencakup beberapa alasan mengapa masih merasa stres dalam memelihara hewan seperti hal yang terkait dengan kondisi atau perilaku hewan, biaya perawatan yang besar hingga ketakutan dan kekhawatiran dalam memelihara hewan. Sejalan dengan alasan responden diatas, menurut Barcelos et al. (2023) perilaku hewan yang merugikan banyak orang seperti suara yang berisik, membuang kotoran sembarangan, tingkah hewan yang agresif dapat membuat pemiliknya merasa tertekan sehingga memunculkan perasaan bersalah serta rasa tidak tanggung jawab atas kejadian negatif yang berkaitan dengan hewan peliharaan. Applebaum et al. (2020) juga mengungkapkan bahwa kondisi hewan seperti sakit, hilang atau mati dapat menimbulkan stres bagi pemiliknya. Tak hanya itu, pemilik hewan yang tidak dapat memenuhi kebutuhan peliharaannya karena kurangnya biaya atau waktu, dapat membuat pemiliknya merasa stres (Juliadilla & Hastuti H., 2019). Selain itu, cara pemeliharaan yang rumit juga dapat menimbulkan stres, terlebih lagi saat pemilik hewan tidak siap dengan konsekuensi yang ditanggung dalam memelihara hewan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Permata et al. (2022), disebutkan bahwa ketidaksiapan pemilik dalam memelihara hewan seperti memberi makan, mengajak bermain hingga ketidaksiapan menyediakan biaya untuk perawatan dan pengobatan dapat menjadi sumber stres baru bagi pemilik hewan. Dari pemaparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa pemilik hewan

tentu telah menganggap hewan peliharaannya bukan hanya sekedar hewan karena adanya keinginan untuk merawat dan memenuhi kebutuhan peliharaan agar dapat hidup dengan baik.

Keinginan tersebut tentunya muncul karena adanya kelekatan yang amat sangat dengan hewan peliharaan. Pemilik hewan yang memiliki *pet attachment* tinggi akan mulai menganggap hewan peliharaannya sebagai keluarga (Juliadilla & Hastuti H., 2019). Dalam hal ini tentu tanggung jawab mereka sebagai pemilik hewan akan semakin besar sehingga akan memunculkan rasa khawatir dan ketakutan mengenai cara mereka dalam merawat hewan yang pada akhirnya dapat pula menimbulkan stres. Sejalan dengan hal tersebut, Hawkins et al. (2021) menyebutkan bahwa keraguan akan kemampuan para pemilik hewan juga akan menimbulkan perasaan negatif dalam diri mereka. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa memiliki kelekatan yang amat sangat dengan hewan peliharaan juga dapat dikatakan tidak terlalu baik. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Reevy dan Delgado (2020, dalam Stahl et al., 2023), dikatakan bahwa pemilik hewan yang terlalu lekat dengan peliharaannya akan merasa terlalu khawatir, cemas dan waspada terhadap perubahan perilaku dan kesehatan hewan peliharaannya yang pada akhirnya akan merugikan pemilik hewan itu sendiri.

Kemungkinan kedua adalah sumber stres berasal dari faktor lain diluar hewan peliharaan. Mengingat pengaruh *pet attachment* dalam penelitian ini hanya sebesar 2,4%, sedangkan sisanya 97,6% disebabkan oleh sumber stres lain. Selain itu, pada tabel 4.11, dapat dilihat bahwa mayoritas kategorisasi *pet attachment* terdapat pada kategori sangat tinggi, dalam hal ini tentu tidak dapat dijelaskan secara pasti bagaimana pengaruh variabel *pet attachment* pada setiap kategori pada variabel stres. Hal ini menjelaskan bahwa kontribusi *pet attachment* terhadap stres itu kecil dan tidak semua kebutuhan emosional individu dapat dipenuhi dengan adanya hewan peliharaan (Lalitya Optiarni & Coralia, 2023). Diluar masalah hewan peliharaan, pemilik hewan harus tentu berhadapan dengan sumber stres lain. Stres yang dirasakan oleh kebanyakan *emerging adulthood* adalah mengenai ketidakstabilan serta ketidakmampuan mereka selama berada pada

tahap perkembangan ini (Iqomah et al., 2021). Stres yang dialami oleh *emerging adulthood* biasanya terjadi karena persiapan masa depan serta perubahan yang terjadi dalam hidupnya untuk bersiap memasuki tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Arini (2021), banyaknya pilihan yang dapat membuat *emerging adulthood* bingung, harapan untuk sukses, persaingan kerja yang sulit dan ketat serta ketidakstabilan situasi ekonomi dapat menempatkan individu dalam kondisi stres.

Selain itu, dalam menghadapi kondisi stres yang dirasa, dukungan sosial yang diterima *emerging adulthood* dalam tahap perkembangan ini juga dirasa sangat penting. Kurnia & Ramadhani (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres, dukungan sosial yang diterima individu juga dapat membantu mereka dalam mengatasi tekanan pada masa-masa sulit. Menurut Tantriarti et al. (2023), hewan peliharaan hanya dapat menjadi pelengkap sumber dukungan sosial lain, bukan pemberi dukungan sosial yang utama. Hal ini disebabkan karena hewan peliharaan tidak memberikan dukungan secara ekstrinsik, tetapi hanya memberikan dukungan secara intrinsik seperti kesenangan bersama saat relaksasi, liburan, dan lain-lain (Nugrahaeni, 2016). Sehingga meski dukungan intrinsik dari hewan peliharaan ini dapat meningkatkan *pet attachment* pemiliknya, namun karena bukan sebagai pemberi dukungan sosial yang utama maka dukungan instrinsik dari hewan peliharaan ini tidak cukup besar pengaruhnya dalam menurunkan stres pemiliknya terkait pelaksanaan tugas tugas perkembangan yang ada. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hewan peliharaan bukanlah dukungan sosial. Dalam hal ini, *emerging adulthood* tentu tidak dapat bergantung atau menjadikan hewan peliharaannya sebagai sumber dukungan sosial sepenuhnya. Dukungan sosial yang diterima dari keluarga dan teman sebaya dianggap merupakan dukungan sosial yang paling berpengaruh secara psikologis (A. E. Saputri et al., 2019). Sejalan dengan pernyataan tersebut, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan keluarga atau rekan sebaya kepada individu maka semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakan dan begitu pula sebaliknya (Daulay, 2022; Waruwu, 2021).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain:

1. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar secara *online* dengan teknik *accidental sampling* sehingga mungkin tidak menunjukkan keadaan responden yang sebenarnya.

5.2 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada *emerging adulthood* pemilik hewan dengan korelasi positif, dimana jika *pet attachment* yang dimiliki pemilik hewan masuk dalam kategori tinggi, maka stres yang dimilikinya juga akan tinggi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang diajukan oleh peneliti, antara lain:

- a. Bagi responden penelitian
Bagi responden penelitian yang merupakan pemilik hewan, diharapkan untuk mencari *coping* stres lain selain memelihara hewan agar dapat mengatasi atau mengontrol stres yang dirasakan dengan baik. Diharapkan juga agar merawat hewan peliharaan sebaik mungkin agar manfaat positif yang diberikan hewan dapat dirasakan lebih lagi.
- b. Bagi masyarakat luas
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai pengaruh yang diberikan *pet attachment* terhadap stres pada pemilik hewan *emerging adulthood*. Masyarakat yang memiliki hewan peliharaan diharapkan dapat meminta bantuan keluarga, teman atau orang sekitar untuk membantu dalam merawat hewan agar stres yang dirasakan dapat diminimalisir.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengkaji, mencari informasi atau meneliti mengenai kontribusi yang diberikan oleh *pet attachment*

terhadap kondisi dari pemilik hewan. Terlebih lagi terkait arah hubungan positif kedua variabel, semakin tinggi *pet attachment* semakin tinggi stres, sehingga dapat memperkaya pengetahuan mengenai arah hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Acheson, K. E., & Acheson, K. (2014). *Pet ownership and perceived stress in social work students and clinicians* [Smith College].
<https://scholarworks.smith.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1810&context=theses>
- Ainiyu, A. H., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif dalam menurunkan stres pada wanita penderita penyakit lupus. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 131–148.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2402>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amelia, S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan kelekatan hewan peliharaan dan karakteristik kepribadian dengan coping stress pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 universitas persada indonesia yai. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 25–33.
- Antari, I., & Febrianti, I. (2022). *Pengaruh animal-assisted therapy terhadap tingkat stres : literature review effect of animal-assisted therapy on stress levels : literature review*. 4(1), 88–98.
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/427/407>
- Applebaum, J. W., Tomlinson, C. A., Matijczak, A., McDonald, S. E., & Zsembik, B. A. (2020). The concerns, difficulties, and stressors of caring for pets during covid-19: results from a large survey of u.s. pet owners. *Animals (Basel)*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/ani10101882>
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood : pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20.
<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood : the winding road from the late teens through the twenties* (Edisi ke-2). Oxford University Press.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Miyra Grafika. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Barcelos, A. M., Kargas, N., Maltby, J., & Mills, D. S. (2023). Potential psychosocial explanations for the impact of pet ownership on human well-being: evaluating and expanding current hypotheses. *Human-Animal Interactions, February*, 1–17. <https://doi.org/10.1079/hai.2023.0008>
- Bbc. (2023). *Are Gen Z The Most Stressed Generation in The Workplace?*
<https://www.bbc.com/worklife/article/20230215-are-gen-z-the-most-stressed-generation-in-the-workplace>
- Berthold, J. (2022). *48% of Young Adults Struggled with Mental Health in Mid-2021*. <https://www.ucsf.edu/news/2022/04/422611/48-young-adults-struggled-mental-health-mid-2021>
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). *Emotional intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase qlc (quarter-life crisis)* [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya].

- <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8614>
- Charmaraman, L., Kiel, E., Richer, A. M., Gramajo, A., & Mueller, M. K. (2022). Associations between pet care responsibility, companion animal interactions, and family relationships during covid-19. *Animals (Basel)*, *12*(23). <https://doi.org/10.3390/ani12233274>
- Chen, D. D. (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life* (Edisi ke-3). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315695594>
- Condinata, F., Satiadarma, M. P., & Suyasa, P. T. Y. S. (2021). Psychological distress among emerging adults : a descriptive study. *Advances in Health Sciences Research*, *41*(Ticmih), 195–198. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211130.033>
- Damanik, E. D. (2011). *The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of depression anxiety stress scale (dass)*. [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=94859>
- Daulay, A. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas islam riau. In *Jurnal Pendidikan* (Vol. 1, Issue 1). Universitas Islam Riau.
- Duma, T. G. K. (2022). Pengaruh pet attachment dan dukungan sosial terhadap stres pada dewasa awal selama pandemi covid-19. *Berajah Journal*, *2*(2), 337–346. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.98>
- Erliza, Y., & Atmasari, A. (2022). Pengaruh pet attachment terhadap happiness pada pemilik hewan peliharaan di kecamatan sumbawa. *Jurnal Psimawa*, *5*(1), 54–62. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Graham, T. M., Milaney, K. J., Adams, C. L., & Rock, M. J. (2019). Are millennials really picking pets over people? taking a closer look at dog ownership in emerging adulthood. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse*, *11*(1), 202–227. <https://doi.org/10.29173/cjfy294542>
- Hasibuan, P. C. N., & Olak, P. (2022). Pet attachment dan self esteem pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, *4*(1), 30–36. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Hawkins, R. D., Hawkins, E. L., & Tip, L. (2021). “I Can’t Give Up When I Have Them to Care for”: People’s Experiences of Pets and Their Mental Health. *Anthrozoos*, *34*(4), 543–562. <https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1914434>
- Heart.org. (2022). *New survey: 95% of pet parents rely on their pet for stress relief*. <https://newsroom.heart.org/news/new-survey-95-of-pet-parents-rely-on-their-pet-for-stress-relief>
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). Hubungan antara optimisme dan distres psikologis pada emerging adults miskin di dki jakarta. *Mind Set*, *10*(2), 87–103.
- Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2021). Strategi koping dan stres pada mahasiswa: studi pendahuluan promosi kesehatan mental berbasis sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *5*(2), 138–158. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>

- Iqomah, Meyritha, & Yoga. (2021). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(2), 93–101.
<https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/view/10205/4373>
- Jannah, S. M. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat covid-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 255–259.
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.32580>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the lexington attachment to pets scale (laps). *Anthrozoös*, 5(3), 160–175.
<https://doi.org/10.2752/089279392787011395>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., Stallones, L. F., & Marx, M. B. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3(1), 35–44. <https://doi.org/10.2752/089279390787057829>
- 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>
- Kadir, A. (2023). *Buku Saku Manajemen Stres*. Widina Bhakti Persada.
- Karen, chan hiu ying. (2010). *Relationship of pet attachment and self-esteem among adolescents in hong kong* (Issue April) [Hongkong Baptist University]. <https://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/08637296.pdf>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. ., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89.
<https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Lalitya Optiarni, C., & Coralia, F. (2023). Pengaruh pet attachment terhadap tingkat stres pada pemilik hewan peliharaan kucing. *Jurnal Riset Psikologi (JPR)*, 3, 39–46. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1569>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The Structure Of Negative Emotional States : Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Makal, A. iIdivid, Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran stres dan citra tubuh pada penduduk usia 18-30 tahun pada masa pandemi covid 19. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(3), 58–65.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35801/ijphcm.v2i3.36458>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
<https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240/524>
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183.
<https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan mental yang tangguh di masa transisi menjadi mahasiswa.

- Batara Wisnu Journal*, 3(1), 65–74.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53363/bw.v3i1.148>
- Naughton, S. (2023). *Puppy love: Most people would rather spend money on their pet than their partner*. Study Finds. <https://studyfinds.org/spend-money-on-pet-than-partner/#:~:text=In fact%2C 41 percent of,more than any other generation.>
- Nugrahaeni, H. S. (2016). *Hubungan antara pet attachment dengan kualitas hidup pada pemilik hewan peliharaan*. Universitas Negeri Semarang.
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual* (Edisi ke-6). Open University Press.
- Pendry, P., & Vandagriff, J. L. (2019). Animal visitation program (avp) reduces cortisol levels of university students: a randomized controlled trial. *AERA Open*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2332858419852592>
- Permata, P., Kuraesin, S., Fahira, N., & Afdillah, A. K. (2022). *ANALISIS KEGIATAN BELAJAR OFFLINE DAN ONLINE PADA SISWA KELAS 9 MTsN 4 BOJONEGORO DI ERA PANDEMI COVID-19*. 3(117), 159–169.
- Piper, L. J., & Uttley, C. M. (2019). Adolescents and Pets. *Clinician's Guide to Treating Companion Animal Issues*.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Wade Group.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2).
- Putri, K. S. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Pet Attachment Pada Individu Dewasa Awal Pemelihara Hewan*.
- Qori, Z. (2021). Hubungan pet attachment terhadap subjective well-being pemilik hewan saat pandemic. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 978–986.
- Ramadhina, V. H., & Sosialita, T. D. (2023). *Hubungan antara self-compassion dengan hopelessness pada mahasiswa di masa emerging adulthood*. X, 1–12.
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan sosial keluarga bagi orang dengan disabilitas sensorik. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 62.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.22783>
- Saputri, P. (2022). *Efektivitas pemberian expressive writing therapy dalam mereduksi tingkat stress pada narapidana wanita baru*. Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.
- Sarafino, E., Smith, T. W., King, D., & DeLongis, A. (2015). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions - Canadian Edition* (Canadian E, Issue December). John Wiley & Sons Canada.
- Sari, I. K., Pradita, M., Meilisa, N., & Saputra, A. (2023). *Pola tingkah laku harian kucing (felix catus) ras persia long hair daily behavior pattern of cat (felix catus) persian long hair race*. 233–241.
- Segmanta.com. (2020). *Gen Z-ers: Pet Ownership Redefined*.
<https://segmanta.com/blog/gen-z-ers-pet-ownership-redefined/>
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V. (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships: can a four-legged friend replace a two-legged one? *Journal of European Psychology Students*, 3(1991), 15–23.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.5334/jeps.ao>
- Soetjipto, kresna hadi. (2021). *Pengaruh pet attachment terhadap loneliness pada remaja di masa pandemi covid-19* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/77248>
- Stahl, A., Salonen, M., Hakanen, E., Mikkola, S., Sulkama, S., Lahti, J., & Lohi, H. (2023). Pet and Owner Personality and Mental Wellbeing Associate with Attachment to Cats and Dogs. *ISCIENCE*, 108423. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.108423>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.
- Sungkono, J. (2015). *Bootstrap resampling observasi pada estimasi parameter regresi menggunakan software r*. 92, 101–106.
- Tantriarti, A., Putri, T. H., & Rahmawati, N. (2023). *Hubungan pet attachment dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan pasca pandemi covid-19*. 11(4), 827–838.
- 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>
- Ulandari, J. (2022). *Hubungan antara pet attachment dengan stres pada remaja madya di Kota Malang* [Universitas Negeri Malang.]. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/273431>
- Urdu, T. C. (2017). *Statistic in Plain English* (Fourth Edi). Routledge.
- Wall, T. (2023). *Older, younger generation split US pet ownership in 2022*. <https://www.petfoodindustry.com/news-newsletters/article/15469689/older-younger-generations-split-us-pet-ownership-in-2022>
- Waruwu, A. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi universitas medan area [Universitas Medan Area]. In *Universitas Medan Area*. [http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15529/1/168600129 - Albrtin Waruwu - Fulltext.pdf](http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15529/1/168600129-Albrtin%20Waruwu%20-%20Fulltext.pdf) diakses tanggal [11 November 2022]
- Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S., Kawachi, I., & McCune, S. (2015). The pet factor - companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PLoS ONE*, 10(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122085>
- Zega, D. I. S. N., Tyagita, & Hanna. (2023). Peranan hewan peliharaan dalam kaitannya sebagai penghilang stres pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Acta Veterinaria Indonesiana*, 11(1), 87–95.