

**HUBUNGAN KELEKATAN HEWAN PELIHARAAN DENGAN  
TINGKAT STRESS MAHASISWA DI SURABAYA SELAMA  
MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



Melati Rizky Avanda  
J01217029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan dengan Tingkat Stress Mahasiswa di Surabaya selama Masa Pandemi Covid-19" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 6 Desember 2021



Melati Rizky Avanda

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KELEKATAN HEWAN PELIHARAAN TERHADAP TINGKAT  
STRESS MAHASISWA DI SURABAYA SELAMA MASA PANDEMI COVID**

**- 19**

Oleh :

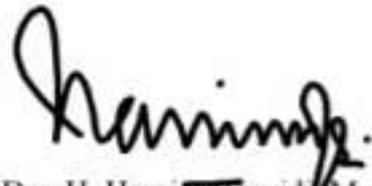
**MELATI RIZKY AVANDA**

**J01217029**

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 11 Juli 2021

Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Kosvid M. Si.

NIP: 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KELEKATAN HEWAN PELIHARAAN DENGAN TINGKAT STRESS  
MAHASISWA DI SURABAYA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Yang disusun oleh:

Melati Rizky Avanda  
J01217029

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 25 November 2021

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Df. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag  
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

Drs. H. Hamim Kosyidi, M. Si.  
NIP. 196208241987031002

Pengujian,

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si  
NIP. 197502052003121002

Penguji III,

Soffy Balgries, M.Psi  
NIP. 197609222009122001

Penguji IV,

Lufiana Hamany Utami, S.Pd, M.Si  
NIP. 197602272009122001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Melati Rizky Avanda  
NIM : J01217029  
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan  
E-mail address : rizky.avandamelati@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan dengan Tingkat Stress Mahasiswa di Surabaya Selama

Masa Pandemi Covid-19

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, 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 UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis  
  
(Melati Rizky Avanda)

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress pada mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik sampling incidental yang menggunakan sebanyak 100 mahasiswa pemilik hewan peliharaan. Data penelitian diambil menggunakan skala model likert *Lexington Attachment to Pet Scale* dan *Perceived Stress Scale* yang telah dimodifikasi. Analisis hipotesis menggunakan product moment pearson menggunakan bantuan program statistic SPSS ver 28 dengan hasil signifikansi  $<0.05$  dan nilai korelasi  $r = -0.490$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi.

**Kata Kunci :** Kelekatan Hewan, *Pet Attachment*, Stress, Pandemi

## **ABSTRAK**

*This study aims to see whether there is a relationship between pet attachment and stress levels in students in Surabaya during the pandemic. The research used correlational quantitative method with purposive sampling technique which used 100 students as pet owners. The research data was taken using the Lexington Attachment to Pet Scale Likert model and the selected Perceived Stress Scale. Hypothesis analysis using Pearson's product moment using statistical assistance from the SPSS ver 28 program with a significance result of  $<0.05$  and a correlation value of  $r$   $-.490$ . The results showed that there was a negative relationship between pet attachment and the stress level of students in Surabaya during the pandemic.*

*Keywords: Animal Attachment, Pet Attachment, Stress, Pandemic*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
HALAMAN PUBLIKASI .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	i
DAFTAR LAMPIRAN.....	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Keaslian Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian .....	12
F. Sistematika Pembahasan .....	13
BAB II.....	15
KAJIAN PUSTAKA .....	15
A. Stress .....	15
1. Faktor Stress.....	16
2. Cara Mengurangi Stress.....	18
3. Dimensi Stress.....	19
B. Kelekatan Hewan Peliharaan .....	19
1. Hewan Peliharaan.....	19
2. Kelekatan Pada Hewan Peliharaan.....	22
3. Faktor Kelekatan Hewan Peliharaan .....	23
4. Dimensi Kelekatan Hewan Peliharaan .....	23
C. Hubungan Stress dengan Kelekatan Hewan Peliharaan.....	24
D. Kerangka Teoritik .....	26
E. Hipotesis .....	28

BAB III .....	29
METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian .....	29
B. Identifikasi Variabel.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Analisis Data.....	41
BAB IV .....	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan .....	54
BAB V .....	60
PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Instrument Perceived Stress Scale</i> .....	33
Tabel 3.2 Panduan Skoring Instrument <i>Perceived Stress Scale</i> .....	34
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrument <i>Perceived Stress Scale</i> .....	35
Tabel 3.4 Panduan Interpretasi Reliabilitas Menurut Arikunto (2008) .....	36
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumnet <i>Perceived Stress Scale</i> .....	37
Tabel 3.6 <i>Blueprint Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan</i> .....	38
Tabel 3.7 Panduan Skoring Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan .....	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan.....	41
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan .....	42
Tabel 3.10 <i>Output Uji Normalitas</i> .....	43
Tabel 3.11 <i>Output Uji Linearitas</i> .....	44
Tabel 3.12 Interpretasi Skor Tingkat Hubungan .....	46
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	49
Tabel 4.2 Gambaran Asal Perguruan Tinggi Responden.....	50
Tabel 4.3 Gambaran Tingkatan Semester Responden .....	50
Tabel 4.4 Gambaran Jenis Hewan Peliharaan Responden.....	51
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Memelihara Hewan .....	52
Tabel 4.6 Data Deskriptif Penelitian .....	53
Tabel 4.7 <i>Output Korelasi Product Moment Pearson</i> .....	55
Tabel 4.8 Sumbangsih Variabel .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik.....	28
Gambar 2. Rancangan Alur Penelitian .....	29
Gambar 3. Tingkat Stress Responden Penelitian .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrument dan Kuesioner Penelitian .....	66
Lampiran 2 Data Penelitian.....	72
Lampiran 3 Tabel Distribusi Nilai r tabel .....	80
Lampiran 4 Pernyataan Expert Judgement .....	81



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pandemi *Covid-19* merupakan peristiwa penyebaran korona virus baru yang diberi nama *SARS-Cov-19* di hampir seluruh belahan dunia. Virus ini pertama kali dideteksi di Wuhan pada tanggal 1 Desember 2019 dan kemudian diumumkan sebagai pandemi oleh *WHO* pada tanggal 11 Maret 2020. Sejak diumumkan sebagai pandemi oleh *WHO*, beberapa negara mulai memberlakukan *lockdown* tidak terkecuali Indonesia. Seluruh akses keluar dan masuk ke negara atau kota dibatasi secara ketat, sekolah, mall, museum, restaurant dan fasilitas publik yang memungkinkan kerumunan orang juga ditutup (*detik.news.com, 2020*).

Dilansir oleh *suarajawatengah.id* kota Tegal merupakan kota pertama di Indonesia yang menerapkan lockdown dimulai pada 30 Maret - 31 Juli 2020, menyusul aturan pemerintah tentang *PSBB* dan *PPKM* yang dilakukan di hampir seluruh penjuru Indonesia hingga saat ini sampai waktu yang belum dapat ditentukan.

Surabaya merupakan salah satu kota di Jawa Timur yang menerapkan *PPKM* (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Kebijakan ini dilakukan demi menjaga keamanan dan kesehatan masyarakat, serta mengurangi penyebaran *Covid-19*. Anjuran untuk berada di rumah atau dapat dikatakan karantina berimbas pada ditutupnya fasilitas publik dan instansi

pendidikan secara mendadak tentu mengubah rutinitas keseharian masyarakat khususnya mahasiswa. Berdasarkan *website* resmi pemerintah Kota Surabaya pada kebijakan PPKM ini proses belajar mengajar masih harus dilakukan secara daring (*surabaya.go.id*, 2020).

Proses belajar mengajar secara daring jug dilakukan oleh mahasiswa yang notabennya merupakan salah satu elemen terbanyak di institusi pendidikan. Dampak dengan adanya pandemi Covid-19 membuat sistem pembelajaran yang dilaksanakan tatap muka berubah menjadi daring (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Mahasiswa yang setiap hari pergi ke kampus, bertemu dengan teman, dan berdiskusi secara tatap muka, kini harus melaksanakan perkuliahan di rumah secara mandiri. Adanya perubahan yang sangat signifikan dan mendadak ini dapat memicu timbulnya masalah psikologis, khususnya kondisi stress (Benham, 2021).

Hasil penelitian Qiu et al, (dalam Ningsih et al., 2020) yang dilakukan pada masyarakat di China mengatakan bahwa 35% dari 52.730 subjek penelitian mengalami gangguan mental secara psikologis. Serupa dengan penelitian Qiu, hasil yang diperoleh dari penelitian Wang dkk, (2020) menyatakan dari total 1.210 subjek penelitian, 28,8% mengalami gejala kecemasan, dan 8,1% mengalami stress selama pandemi Covid-19 di China. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa timbulnya gejala stress yang dialami oleh siswa SMP disebabkan oleh belajar daring (Ningsih et al., 2020). Hal tersebut juga sangat mungkin terjadi pada mahasiswa seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap, harahap dan harahap (2020).

Penelitian terkait tingkat stress akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 yang dilakukan pada 300 responden menunjukkan bahwa terdapat 13% atau 39 mahasiswa memiliki tingkat stress yang tinggi, 75% atau 225 mahasiswa memiliki tingkat stress sedang dan 12% atau 36 mahasiswa memiliki tingkat stress yang rendah (Harahap et al., 2020).

Fenomena stress pada mahasiswa juga ditemukan pada mahasiswa di Surabaya. Pada tanggal 20 Februari 2021 peneliti melakukan pengambilan data awal melalui metode wawancara singkat pada lima orang mahasiswa di beberapa universitas di Surabaya. Berdasarkan wawancara tersebut, mahasiswa mengaku cukup sulit untuk beradaptasi dengan perlu waktu untuk beradaptasi dengan proses pembelajaran daring.

Bahkan dari proses wawancara tersebut didapatkan bahwa mahasiswa menyadari bahwa mereka merasa stress, dengan berbagai ekspresi yang menggambarkan stress tersebut. Seperti mengangis, marah ataupun tidak ingin melakukan apapun saat hari libur.

Stress sendiri didefinisikan sebagai pengalaman emosional negatif dan disertai oleh perubahan pada fisiologis, biokimia, kognitif, serta perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan terjadinya stress (Taylor, 2003). Selain itu oleh stress dapat disebabkan oleh masalah atau tuntutan dalam menyesuaikan diri yang menyebabkan seseorang merasa terganggu keselarasan hidupnya (Maramis, 1994). Stress juga dapat terjadi ketika seseorang sedang mengalami ketegangan karena muncul suatu kondisi yang mempengaruhinya (Surya, 2001).

Bagi siswa, efek stressor sedang dapat berdampak positif karena dapat memotivasi dan menginspirasi mereka, serta meningkatkan kreativitas mereka. Namun, tingkat stress yang lebih tinggi tidak hanya dapat menurunkan motivasi, tetapi dapat menyebabkan gangguan tidur, depresi, penggunaan zat yang bermasalah, dan bunuh diri (Machová et al., 2020; Keller et al., 2012). Hal tersebut juga terjadi dikalangan mahasiswa. Menurut perkiraan, 85% mahasiswa (biasanya berusia 18-25 tahun) mengalami tingkat stress yang tinggi, lebih dari 50% menderita depresi, dan hingga 11% memiliki keinginan untuk bunuh diri (Machová et al., 2020; Mueller, 2017). Berdasarkan teori diatas maka perlu adanya strategi mahasiswa untuk dapat mengurangi stress yang dirasakan.

Individu akan terdorong untuk melakukan strategi *coping* saat dihadapkan pada kondisi penuh stress, salah satu faktor *coping* adalah kelekatan (Sukmawati et al., 2018). Lazarus mengatakan bahwa *coping* adalah perubahan kognitif maupun perilaku seseorang guna mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai membebani/melebihi kemampuan. Tujuannya adalah untuk mengurangi stress yang dirasakan dengan cara menyelesaikan permasalahan atau hanya dengan mengalihkan masalah yang dialami (Utaminingtias et al., 2015).

Lazarus (dalam Santrock, 2003) mengatakan salah satu bentuk dari *coping stress* adalah *coping* berfokus pada emosi yang biasanya dilakukan jika individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang dianggap menekan contohnya seperti pada saat pandemi ini. Bentuk strategi *coping* berfokus pada

emosi biasanya dilakukan dengan cara menghindar dan cenderung mengalihkan emosinya dari masalah yang dihadapi. Upaya *coping stress* ini dapat berupa negatif dan positif. *Coping stress* yang mengarah kepada pengalihan negatif contohnya mengkonsumsi alkohol, obat – obatan terlarang, dan merokok.

Sementara *coping stress* yang mengarah pada perilaku pengalihan positif dijelaskan oleh Sukadiyanto (2010) dimana salah satu cara untuk membantu mengurangi stress dapat berupa berinteraksi dengan hewan peliharaan atau *Human Animal Interaction*. Hewan peliharaan dianggap sebagai pendamping manusia dan dinilai dapat meringankan kehidupan terisolasi seperti pada saat pandemi berlangsung, pada orang yang belum menikah atau telah bercerai (Joseph et al., 2019). Interaksi antara manusia dengan hewan juga bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun psikologis pemiliknya (Cromer & Barlow, 2013). Interaksi ini dapat dilakukan dengan partisipasi berbagai hewan, seperti hewan peliharaan kecil, ternak, kuda, dan llama (Machová et al., 2020).

Interaksi antara hewan dengan manusia merupakan hubungan yang kita miliki dengan hewan. Hewan peliharaan merupakan sumber dukungan, kenyamanan, dan kelegaan pada saat dibutuhkan. *Human – Animal Interaction* (HAI) diketahui dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan mampu untuk membantu manusia dalam mengatasi stress (McCune et al., 2014). Salah satu komponen *Human – Animal Interaction* adalah kelekatan yang terjadi antara manusia dan hewan. Kelekatan ini dapat diartikan sebagai hubungan

yang saling menguntungkan antara manusia dan hewan karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan keduanya (Kirkham & Group, n.d.).

Interaksi dengan hewan peliharaan merupakan suatu aktivitas yang menekankan hubungan informal interaksi antara manusia dengan hewan seperti merawat dan bermain dengan hewan peliharaan. Dengan kegiatan itu maka dapat dikatakan bahwa hewan peliharaan mampu memberikan pola interaksi dua arah dengan manusia yang mana tidak dapat diperoleh dari objek lain selain manusia.

Berinteraksi dan menjalin hubungan dengan hewan peliharaan dimasa pandemi merupakan hal positif bagi manusia. Sebagian besar pemilik hewan peliharaan menganggap bahwa hewan mereka membantu mengatasi dan melaporkan bahwa mereka merupakan sumber dukungan emosional yang penting selama pandemi. Dukungan yang berasal dari hewan peliharaan dianggap berbeda dari dukungan yang berasal dari keluarga atau teman bahkan penelitian mengatakan bahwa dukungan yang berasal dari hewan peliharaan memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan dukungan yang berasal dari teman (Matijczak et al., 2020).

Hal ini disebabkan karena hewan peliharaan tidak dapat menghakimi pemiliknya lain hal dengan teman atau orang tua namun tetap dapat memberikan respon dan *emosional support* kepada pemiliknya (Hemnani & Dhanesha, 2020). Sejalan dengan pendapat diatas, salah satu alasan pemilihan hewan peliharaan adalah karena cinta dari hewan peliharaan tidak bersyarat,

setia, dan bebas dari penilaian (*judgment*) dan kepura-puraan (McCune et al., 2014).

Manfaat hewan sebagai suatu terapi kesehatan manusia salah satunya adalah pada kucing. Dengkuran yang dihasilkan kucing memiliki manfaat untuk mengurangi stress pada manusia, saat individu berinteraksi dengan memeluk, membelai serta mendengarkan dengkuran kucing maka dapat merenggangkan saraf-saraf hingga membuat relaksasi (Juliadilla & Hastuti H., 2019). Selain itu menurut penelitian yang dilakukan di Universitas Adelaide tentang peran hewan peliharaan terhadap kesehatan mental manusia, didapatkan hasil bahwa keadaan mental yang stabil ditemukan pada responden yang memiliki *bonding* erat dengan hewan peliharaannya (Peacock et al., 2012).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada empat mahasiswa di kota Surabaya yang memelihara kucing menyatakan bahwa keempatnya merasakan manfaat yang positif dari memelihara kucing. Mereka mengatakan bahwa saat melihat kucing mereka merasakan kesenangan dan kebahagiaan karena menurut mereka kucing sangat menggemaskan. Berinteraksi dengan hewan peliharaan saat kondisi penuh tekanan dan stress memunculkan efek positif. Saat bermain dengan kucing membuat mereka merasa rileks dan bahagia membuat mereka melupakan stressnya sejenak. Bahkan hanya dengan melihat kucing saja menimbulkan perasaan senang dan bahagia, sama seperti pernyataan dua mahasiswa yang memelihara ikan yang juga menyatakan hal serupa.

Hal ini juga dapat terjadi pada mahasiswa lain yang memiliki hewan peliharaan dengan berbagai macam jenis hewan peliharaan. Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosaef et al., (2020) kepada beberapa responden mahasiswa tingkat satu menunjukkan bahwa berinteraksi dengan hewan dapat membuat perasaan menjadi bahagia, tenang, nyaman, dan aman ketika dalam kondisi yang kurang stabil.

Hasil penelitian oleh Wade menunjukkan bahwa mahasiswa yang sangat terikat dengan hewan peliharaan mereka, secara signifikan cenderung lebih mencintai hewan peliharaan sehingga membuat mereka menjadi lebih bertanggung jawab dalam mengatur hewan peliharaan, dan tumbuh secara pribadi karena hewan peliharaan. Penelitian yang dilakukan oleh Li, et al., kelompok yang memiliki hewan peliharaan dengan keterikatan yang tinggi secara signifikan memiliki tingkat stress lebih rendah daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan (Juliadilla & Hastuti H., 2019).

Di Indonesia penelitian yang mengkaji tentang hubungan hewan dengan manusia sangat jarang ditemui, lain halnya dengan penelitian di luar Indonesia. Penelitian di luar Indonesia yang meneliti tentang hubungan antara manusia dengan hewan lebih berfokus pada manfaat hewan peliharaan yang telah banyak dibuktikan memiliki manfaat secara fisik maupun psikologis. Dari beberapa hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat kecenderungan stress pada mahasiswa selama masa pandemi berlangsung. Selain itu berdasarkan beberapa penelitian terkait manfaat kepemilikan hewan peliharaan dapat

memberikan dampak yang positif bagi pemiliknya baik itu secara fisik maupun emosional.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh hewan peliharaan terhadap stress mahasiswa selama pandemi Covid-19 berlangsung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi Covid-19?”

## **C. Keaslian Penelitian**

### **1. Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan Dengan Stress**

Penelitian oleh Zahara (2018) yang menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini mencari tahu tentang hubungan antara kelekatan hewan peliharaan terhadap stress pada dewasa madya. Melibatkan 30 orang dewasa madya dengan hasil penelitian yaitu terdapat korelasi negatif antara variabel kelekatan hewan peliharaan dengan stress pada subjek yang diteliti.

### **2. *Effect of Dog Presence on Stress Levels in Students under Psychological Strain: A Pilot Study***

Penelitian ini dilakukan oleh Machová et al., (2020). Metode penelitian

yang digunakan adalah metode eksperimental yang terbagi dalam tiga grup. Grup AAA diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan anjing yang sudah terlatih selama 10 menit. Grup B diberikan kesempatan untuk bersantai menggunakan alat bantu pasir kinetik, kubus anti stress, musik, dll. Grup C tidak diberikan penanganan tertentu, grup ini diminta untuk mengisi kuesioner dan lembar persetujuan. Subjek penelitian merupakan mahasiswi di salah satu universitas yang akan melaksanakan ujian dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Hasil penelitian diketahui bahwa intervensi singkat dengan anjing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan mood secara subjektif. Ketika membandingkan nilai awal dan nilai pasca perawatan dalam tiga kelompok, kelompok AAA merasakan penurunan stress secara subjektif dan perbaikan suasana hati. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada metode, fenomena, dan jenis hewan yang digunakan. Penelitian ini menggunakan anjing therapeutic yang telah lolos uji AAI (*Animal Assisted Interaction*).

### 3. *Pets and Stress*

Penelitian ini dilakukan oleh Khushboo Hemnani, Ayushi Dhanesha Mithibai College of Arts, Mumbai, Maharashtra, India pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan mencari jawaban apakah hewan peliharaan dapat mengurangi stress secara signifikan. Metode penelitian ini merupakan studi lapangan yang menggunakan metode random sampling. Menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disebar secara acak di

internet dengan kriteria subjek 18-60 tahun. Hasil penelitian diketahui bahwa pendapat subjek tentang suasana hati yang lebih baik dan tingkat stress yang lebih rendah menunjukkan korelasi positif antara hewan peliharaan dan stress. Hampir semua subjek baik itu yang memiliki hewan peliharaan dan yang tidak menyadari fakta bahwa hewan peliharaan dan stress memiliki korelasi positif. Mereka juga berpendapat bahwa mereka merasa senang pulang ke rumah setelah menjalani hari yang buruk. Sebagian besar alasan pemilik hewan peliharaan untuk memelihara hewan adalah karena kesepian. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan terletak pada perbedaan budaya, instrumen, dan metode yang dilakukan dimana penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sedangkan peneliti akan menggunakan kuesioner dan skala.

4. Peran *Pet* (Hewan Peliharaan) pada Tingkat Stress Pegawai Purna Tugas. Penelitian ini dilakukan oleh Risa Juliadilla, serta Candra Hastuti H., mahasiswi Universitas Gajayana Malang pada tahun 2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan instrument penelitian *Perceived Stress Scale* (PSS) dari Cohen (1988) serta kuesioner yang berisi tentang karakteristik subjek. Hasil dari penelitian ini adalah 57 dari 77 responden mengalami stress tingkat sedang. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki hewan peliharaan memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan yang tidak. Adapun perbedaan dari penelitian ini terletak pada subjek penelitian dimana penelitian ini menggunakan responden

pegawai purnatugas dengan jenis kelamin laki-laki dan usia 58-70 tahun, sedangkan peneliti akan menggunakan subjek mahasiswa aktif laki-laki maupun perempuan. Selain itu, penelitian ini membahas dari segi pendidikan, status pernikahan, dan tempat tinggal, sementara peneliti akan membahas dari segi lama memelihara dan jenis hewan peliharaan.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hubungan antara memelihara hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi Covid-19”

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan bagi peneliti lain khususnya pada bidang psikologi dan *antrozologi* di Indonesia terkait *Human – Animal Interaction* dengan stress.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hewan peliharaan dengan stress mahasiswa di Surabaya sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk memelihara hewan peliharaan bagi pembaca.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan yang dimaksud dalam penelitian ini berisi uraian pembahasan pada masing – masing bab yang ada pada skripsi ini. Berikut merupakan penjelasan atau bahasan pokok yang ada pada setiap bab :

Bab I berisi latar belakang penelitian yang memuat fenomena dan alasan mengapa topik ini diangkat oleh penulis, rumusan masalah, keaslian penelitian yaitu merupakan penelitian terdahulu yang selaras dengan tema skripsi ini, tujuan dan manfaat penelitian.

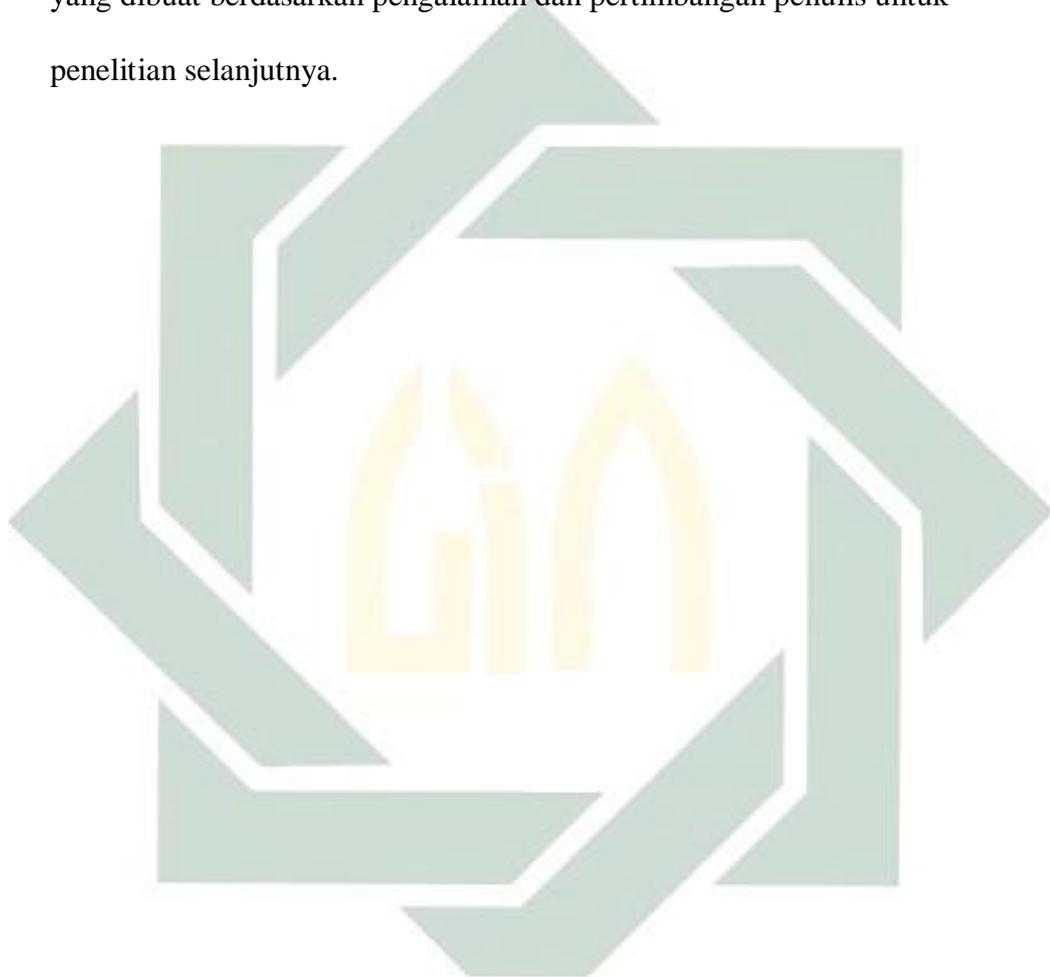
Bab II membahas tentang kajian teori terkait variabel yang diteliti dan berbagai macam referensi yang dapat mendukung penelitian. Selain itu terdapat pula kerangka teoritik yang merupakan uraian bagaimana satu variabel berkaitan dengan variabel lain. Lalu terdapat hipotesis yang mana merupakan prediksi atau jawaban sementara dari hasil yang akan diperoleh pada penelitian ini.

Bab III akan diuraikan bagaimana metode yang dilakukan selama penelitian berlangsung. terdapat pula didalamnya identifikasi variabel, definisi operasional, teknik sampling yang digunakan, instrumen penelitian dan analisis data.

Bab IV memuat tentang data – data hasil dari penelitian yang telah dijalankan serta uraian singkat mengenai deskripsi penelitian. Selain itu terdapat pula pengujian hipotesis yang berisi data – data statistic dimana merupakan hasil dari penelitian dan pembuktian dari hipotesis pada bab dua.

Lalu yang terakhir terdapat pembahasan mengenai temuan dan hasil dari penelitian yang telah dipaparkan.

Bab V merupakan bab terakhir yaitu penutup yang berisi jawaban dari masalah penelitian yang dinarasikan secara singkat. Lalu terdapat pula saran yang dibuat berdasarkan pengalaman dan pertimbangan penulis untuk penelitian selanjutnya.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Stress**

Setiap manusia pasti pernah mengalami suatu tekanan atau dapat dibidang stress di hidupnya baik itu stress ringan, sedang, maupun berat. Stress berasal dari bahasa latin yaitu *strictus* yang memiliki arti kesengsaraan, kesulitan, dan penderitaan (Romas & Sharma, 2017). Stress timbul bersamaan dengan kejadian atau peristiwa dan perjalanan hidup yang dialami oleh seseorang. Kebanyakan individu yang merasakan stress dapat terganggu kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan (Sukadiyanto, 2010).

Stress dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika seseorang merasakan kesenjangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dengan kemampuan baik itu dalam bentuk biologis, psikologis, maupun sosial (Sarafino & Smith, 2011). Stress psikologis merupakan hubungan antara manusia dengan lingkungan yang dinilai merupakan tuntutan dan membebani kehidupannya sehingga mengganggu kesejahteraan hidup (Lazarus & Folkman, 1984).

Stress merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi (Mahmud & Uyun, 2016). Stress dalam konteks psikologi dikenal sejak Walter Cannon yang merupakan seorang fisiolog mendefinisikan stress sebagai *fight or flight* yang memiliki arti

bahwa bagaimana seseorang dapat mengatasi stressor dengan melawan atau melarikan diri dari stressor tersebut (Romas & Sharma, 2017). Menurut Hans Selye (1973), stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang dibuat olehnya (Saleh Baqutayan, 2015). Stress juga dapat berarti suatu kondisi yang disebabkan oleh tekanan yang mengganggu kesejahteraan hidup (Aryahi, 2016).

Berdasarkan definisi dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan yang dimaksud dengan stress pada penelitian ini adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan peristiwa dalam hidup yang menyebabkan ketidaksesuaian atau kesenjangan yang dirasa sulit untuk dihadapi dan mengganggu kesejahteraan hidup.

### **1. Faktor Stress**

Banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi stress seseorang. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pada stress menurut Smet (2018) (Rahmawan & Selviana, 2021)

- a) Variabel dalam kondisi individu. Variabel yang dimaksud adalah umur, jenis kelamin, pendidikan, faktor genetik, intelegensi, suku, status ekonomi, dan kebudayaan.
- b) Karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian ini dapat berupa kestabilan emosi, *introvert* atau *ekstrovert*, *hardiness*, *locus of control*, kekebalan, ketahanan, dan *adversity quotient*.
- c) Variabel sosial-kognitif. Variabel ini berupa dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang

dirasakan.

- d) Hubungan dengan lingkungan sosial berupa dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam jaringan sosial.
- e) Strategi *coping*. Terdapat dua bentuk strategi *coping* yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

Selain itu, menurut Livana, Mubin, & Basthomi (2020) mengemukakan bahwa terdapat tujuh penyebab stress pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 antara lain:

- a) Tugas pembelajaran
- b) Bosan dirumah saja
- c) Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi
- d) Proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan
- e) Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat
- f) Tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/ online karena kuota internet yang terbatas
- g) Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya

Tipe-tipe dari situasi yang penuh stres menurut Lazarus (dalam Amiruddin & Ambarini, 2014), sebagai berikut:

- a) Peralihan hidup: Melewati suatu fase kehidupan atau masuk ke fase kehidupan yang lain. Contohnya, saat masa pandemi ini kita harus membiasakan diri untuk hidup dengan protokol kesehatan yang dianjurkan, yakni dengan menggunakan masker, menjaga

kebersihan, membiasakan diri untuk melakukan aktivitas di dalam rumah termasuk proses perkuliahan bagi mahasiswa.

- b) Masalah waktu: Kejadian yang terjadi baik yang mendahului atau terlambat dalam fase kehidupan di luar kebiasaan atau harapan. Misalnya pada mahasiswa yang selama pandemi proses perkuliahan dan penelitiannya terganggu, terpaksa harus memberhentikan seluruh kegiatannya. Hal ini menyebabkan tujuan awal mengalami keterlambatan.
- c) Ketidak jelasan: Ketidakjelasan dari suatu peristiwa yang dialami. Contohnya, mahasiswa yang hingga saat ini proses penelitiannya terlambat dan belum ada kepastian kapan perkuliahan akan dilangsungkan secara tatap muka.
- d) Kejadian di luar harapan: Beberapa keadaan di luar perkiraan sebagian besar orang.
- e) Ketidakmampuan kontrol diri: Keadaan – keadaan di luar kontrol perilaku dan kognitif seseorang.

## **2. Cara Mengurangi Stress**

Cara untuk mengurangi tingkat stress yang dirasakan dijelaskan oleh Sukadiyanto (2010) dalam artikel yang berjudul “Stress dan Cara Menguranginya” yaitu dengan mengatur pola makan, menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga, latihan pernafasan dan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembarakan, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, merencanakan kegiatan

harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), dan menghindari diri dalam kesendirian (Sukadiyanto, 2010).

### 3. Dimensi Stress

Terdapat tiga dimensi stress yang dikemukakan oleh Cohen et al. (1983) diantaranya adalah :

a. Perasaan yang tidak terprediksi (*Feeling of Unpredictability*)

Stress dapat terjadi ketika seseorang merasakan peristiwa yang tidak dapat diprediksi akan terjadi dalam hidupnya seperti bencana alam, kecelakaan, dan kematian orang terdekat.

b. Perasaan yang tidak terkontrol (*Feeling of Uncontrollability*)

Saat suatu peristiwa terjadi secara tiba – tiba dan seseorang tidak mampu mengontrol hal tersebut maka dapat memberikan efek timbulnya stress.

c. Perasaan penuh tekanan (*Feeling of Overloaded*)

Perasaan penuh tekanan dapat terjadi dikarenakan banyak tuntutan yang diterima seseorang. Hal ini dapat memunculkan timbulnya stress

## B. Kelekatan Hewan Peliharaan

### 1. Hewan Peliharaan

Hewan peliharaan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 41 tahun 2014 adalah hewan yang kehidupannya

bergantung pada manusia untuk maksud tertentu. Dalam hal ini hewan peliharaan merupakan hewan yang dirawat oleh manusia sebagai teman. Menurut *American Veterinary Medicine Association* hewan peliharaan merupakan aspek penting dalam budaya barat dan hampir setengah pemilik hewan peliharaan menganggap mereka sebagai bagian dari keluarga. Sable (1995) melaporkan bahwa hewan peliharaan berfungsi sebagai pengganti, atau perpanjangan dari keterikatan dengan manusia (Cromer & Barlow, 2013).

Kedekatan antara manusia dan hewan dapat diartikan sebagai interaksi antara hewan dan manusia atau dapat disebut dengan *Human - Animal Interaction* (HAI) (Rosaef et al., 2020). Interaksi yang dilakukan dapat berupa memberi makan, membersihkan kandang, mengajak jalan-jalan, dan bermain dengan hewan peliharaan (Juliadilla & Hastuti H., 2019).

Menurut McCardle et al. (2011) mengungkapkan bahwa interaksi antara manusia dengan hewan dimaksudkan sebagai interaksi yang memfasilitasi kegiatan, situasi, dan perawatan untuk manusia, serta memberikan dampak baik itu fisik maupun psikososial ditinjau dari peningkatan kesejahteraan manusia (Rosaef et al., 2020).

Studi observasional menunjukkan bahwa interaksi dan hubungan dengan hewan peliharaan bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia dengan berinteraksi bersama hewan peliharaan menimbulkan keterikatan dan persahabatan antara pemilik dengan

hewan peliharaan mereka. Memiliki hubungan kedekatan, keterikatan, atau persahabatan dengan hewan peliharaan diyakini bermanfaat bagi pemiliknya dalam hal berkurangnya perasaan kesepian dan stress. Hewan peliharaan dapat menjadi sumber dukungan tanpa syarat, cinta, kenyamanan, dan stabilitas (Ratschen et al., 2020).

Dengan adanya interaksi antara hewan-manusia dapat menimbulkan rasa kedekatan bagi pemiliknya. Castelli et al., (1995) mengatakan bahwa pada pria penderita AIDS memelihara kucing membuat mereka merasa nyaman. Memelihara kucing juga dapat menjadi sumber cinta, kebahagiaan, kasih sayang, dan persahabatan (Zasloff, 1996). Hal serupa juga diungkapkan oleh Perkins et al., (2008) bahwa efek dari berinteraksi dengan anjing menstimulasi perasaan yang menyenangkan, persahabatan, dan komunikasi non verbal (Mossello et al., 2011). Tentu saja hal ini dapat terjadi pada hewan dengan spesies lain.

Loughlin dan Dowrick (1993) mengatakan bahwa jenis hewan peliharaan kecil seperti burung dan kelinci juga mampu memenuhi berbagai kebutuhan psikologis (Zasloff, 1996).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa hewan peliharaan yang dimaksud pada penelitian ini adalah hewan yang dijaga, dirawat, serta memiliki interaksi dan kedekatan dengan pemiliknya dimana dalam interaksi tersebut muncul perasaan kasih sayang, cinta, dan persahabatan.

## 2. Kelekatan Pada Hewan Peliharaan

Teori kelekatan dikemukakan oleh Bowlby dan Erickson (1982) mengatakan bahwa kelekatan pertama kali digambarkan pada ikatan emosional ibu dan anak yang memberikan upaya untuk menjaga kedekatan dan hubungan agar bertahan lama. Dapat diartikan kelekatan sebagai ikatan emosional antara individu dengan figure kelekatanannya. Santrock (2008) mengartikan kelekatan sebagai ikatan emosional yang erat antara dua orang. Figure kelekatan ini dapat berupa sesama individu maupun hewan peliharaan, seperti yang diungkapkan oleh Noonan (1998) dan Voith (1985) bahwa kelekatan dapat terjadi pada *inter-species* dan memiliki pola yang sama seperti kelekatan antar manusia (Field et al., 2009).

Bentuk ikatan emosional antara hewan peliharaan dengan pemiliknya merupakan bentuk *Reciprocal Attachment* atau hubungan timbal balik dimana pemilik hewan peliharaan sebagai *caregiver* dan hewan peliharaan sebagai *receiver*, kelekatan hewan peliharaan didasarkan pada kasih sayang dan ketertarikan yang dirasakan oleh satu individu untuk individu tertentu lainnya, yang dapat meluas ke hewan (Sable, 1995 dalam Karen, 2010). Ikatan keterikatan hewan peliharaan yang kuat ditandai dengan cinta, kasih sayang, dukungan, dan kelegaan dari tekanan emosional

Dapat disimpulkan bahwa kelekatan pada hewan peliharaan merupakan ikatan emosional yang bertahan lama antara pemilik hewan peliharaan dan hewan peliharaan.

### 3. Faktor Kelekatan Hewan Peliharaan

Terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi kelekatan hewan peliharaan dengan pemiliknya menurut Karen (2010) antara lain:

- a) Gender
- b) Lama Memiliki Hewan Peliharaan
- c) Jenis Hewan Peliharaan
- d) Budaya

### 4. Dimensi Kelekatan Hewan Peliharaan

Terdapat tiga hal yang dapat menggambarkan kelekatan hewan peliharaan yaitu *general attachment*, *people substituting*, dan *animal rights/animal welfare* (Johnson et al., 1992). Beberapa dimensi kelekatan pada hewan peliharaan digambarkan oleh Jhonson et al., (1992) sebagai berikut:

- a) *General Attachment* yaitu kelekatan secara umum antara pemilik dan hewan peliharaan yang mencerminkan kedekatan seperti beraktifitas bersama dan munculnya perasaan senang saat bersama hewan peliharaan
- b) *People Substituting* yaitu merupakan bagaimana pemilik hewan

peliharaan merasa bahwa hewan peliharaannya memiliki peran penting dalam hidupnya. Hal ini dapat ditunjukkan dengan peran hewan peliharaan yang dapat menggantikan manusia sebagai sahabat.

- c) *Animal Rights / Animal Welfare* yaitu menggambarkan bahwa hewan peliharaan memiliki status sebagai anggota keluarga dimana butuh pemiliknya menjamin kesejahteraan hewan peliharaan seperti tempat tinggal/kandang dan pemberian makanan atau dapat dikatakan merawat dan meyayangi hewan peliharaannya.

### **C. Hubungan Stress dengan Kelekatan Hewan Peliharaan**

Banyak penelitian yang telah membuktikan manfaat dari kepemilikan hewan peliharaan. Hewan peliharaan memiliki pengaruh positif pada kesehatan seseorang baik itu dalam segi fisik maupun psikologis. Dengan kehadiran hewan peliharaan dapat menciptakan dukungan sosial bagi pemiliknya. Berdasarkan penelitian terdahulu hewan peliharaan mampu mengurangi masalah kesehatan pemiliknya seperti tekanan darah, kecemasan, stroke, dan depresi (Harmon & Dayanim, 2015).

Stress adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan peristiwa dalam hidup dan menyebabkan ketidaksesuaian atau kesenjangan yang dirasa sulit untuk dihadapi dan mengganggu kesejahteraan hidup. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stress atau tidaknya seseorang. Pada mahasiswa penyebab stress selama masa pandemi salah satunya karena

tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Secara tersirat hal tersebut dapat berarti bahwa mahasiswa merasakan kekosongan dalam hidupnya selama pandemi berlangsung.

Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan berinteraksi dan menjalin kedekatan dengan hewan peliharaan. Dengan berinteraksi dan menjalin kedekatan, maka dapat memunculkan hubungan kelekatan antara hewan peliharaan dengan pemiliknya. Hewan peliharaan dapat memberikan dukungan sosial bagi pemiliknya. Hal ini dapat membuat pemilik hewan peliharaan memiliki *coping stress* yang baik sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dirasakan (Juliadilla & Hastuti H., 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Universitas Negeri New York Buffalo menunjukkan bahwa hewan peliharaan bisa lebih mendukung daripada teman, keluarga atau pasangan pada saat stress (Hemnani & Dhanesha, 2020).

Beberapa penelitian yang dilakukan di luar Indonesia telah menelaah hubungan antara hewan peliharaan dengan stress dan disimpulkan bahwa pemilik hewan peliharaan umumnya mengalami tingkat stress yang lebih rendah, memiliki harga diri, dan perasaan sejahtera yang lebih tinggi, serta lebih bugar secara fisik, (Harmon & Dayanim, 2015). Misalnya, seseorang yang memelihara anjing dapat meredakan kesepian hanya dengan memikirkan anjingnya (McConnell et al., 2011). Selain itu menurut Cromer & Barlow (2013) hewan peliharaan juga dapat mengurangi stress yang menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang pada manusia.

Hewan peliharaan juga memberikan efek positif dalam mengurangi kesedihan dan meningkatkan emosi positif yang bertahan hingga tiga jam setelah berinteraksi dengan hewan peliharaan (Mossello et al., 2011). Sable (1995) menyatakan hewan peliharaan keluarga, terutama kucing dan anjing, menghadirkan faktor keterikatan absolut yang memberikan kesejahteraan emosional dan sosial selama seluruh siklus hidup. Dia juga menyatakan bahwa selama pergantian stres seperti perceraian, hewan peliharaan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan perasaan kesepian (Azanpa et al., 2019).

#### **D. Kerangka Teoritik**

Masa pandemi yang saat ini sedang berlangsung pasti menimbulkan suatu kesenjangan bagi seluruh elemen di dunia. Stress yang biasanya dapat dialami oleh siapa saja pada saat-saat normal, di masa pandemi seperti saat ini justru menambah stressor bagi sebagian umat manusia. Dari kajian teori diatas dapat disimpulkan bahwa stress merupakan keadaan saat seseorang mengalami peristiwa yang menyebabkan adanya ketidaksesuaian atau kesenjangan dan mempengaruhi kesejahteraannya. Stress dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika seseorang merasakan kesenjangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dengan kemampuan baik itu dalam bentuk biologis, psikologis, maupun sosial (Sarafino & Smith, 2011).

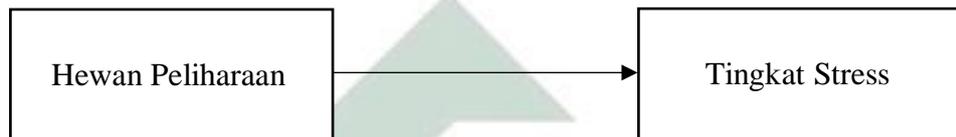
Menurut hasil penelitian Liviana et al., (2020) penyebab terjadinya stress bagi mahasiswa di masa pandemi Covid-19 adalah tidak

dapat bertemu dengan orang yang disayang. Sementara Smet (2018) mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi stress adalah dukungan sosial dan strategi *coping*. Pada hakekatnya saat dihadapkan dengan kondisi penuh stressor manusia akan merespon dengan *fight* atau *flight* apakah dengan menghadapi stressor atau menghindari stressor. Salah satu bentuk strategi *coping* adalah *emotion focused coping*, strategi ini biasanya digunakan saat suatu keadaan tidak dapat diubah karena terjadi diluar kemampuan individu.

*Emotion focused coping* ini biasanya dilakukan dengan cara pelarian atau penghindaran dari sumber stress dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan dan mengurangi stress yang dirasakan. Menurut Sukdiyanto (2010) dalam bukunya yang berjudul “Stress dan Cara Mengatasinya” salah satu cara untuk mengurangi stress adalah dengan memelihara hewan peliharaan. Interaksi dengan hewan peiharaan diketahui memiliki banyak manfaat baik secara fisik maupun psikologis dan dapat dijadikan sebagai salah satu strategi penghindaran dalam mengatasi stress. Berinteraksi dengan hewan peliharaan dan memiliki kelekatan serta kedekatan mampu mengurangi kecemasan, kesedihan, dan depresi (Mossello et al., 2011).

Selain itu hewan peliharaan juga dapat memberikan dukungan sosial bagi pemiliknya pada masa-masa penuh stress sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dirasakan (Juliadilla & Hastuti H., 2019). Berdasarkan hal tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

berinteraksi dan menjalin kelekatan dengan hewan peliharaan memiliki hubungan dengan tingkat stress seseorang. Dengan begitu digambarkan kerangka teori sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka Teoritik**

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis yang pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa selama masa pandemi Covid-19”

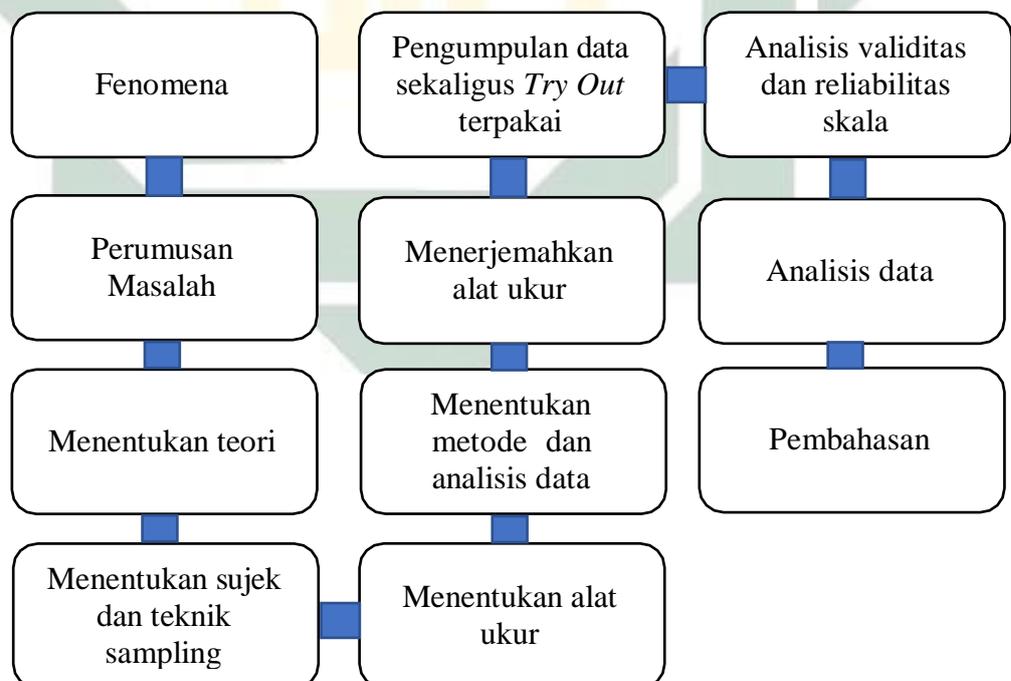
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengukur apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih. Creswell (2014) (dalam Wahidmurni, 2017) menyatakan bahwa penelitian korelasional merupakan jenis non-experimental yang mengukur dua variabel dan menilai hubungan dimana tidak diberikan usaha untuk mengendalikan variabel yang diteliti. Jenis penelitian ini dipilih karena peneliti ingin melihat hubungan antara kepemilikan hewan peliharaan dengan tingkat stress. Digambarkan rancangan alur penelitian sebagai berikut :

**Gambar 2. Rancangan Alur Penelitian**



## B. Identifikasi Variabel

Variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Dilihat dari fungsinya, variabel dibagi menjadi dua yaitu variabel pengaruh (*independent*) dan variabel terpengaruh (*dependent*). (Syahrums & Salim, 2014). Dapat diketahui variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. X (*Independent*): Kelekatan Hewan Peliharaan
2. Y (*Dependent*): Tingkat Stress

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional memiliki dua prinsip fungsi. Pertama merupakan batasan terhadap variabel penelitian yang diberikan peneliti agar variabel tersebut dapat diukur. Kedua merupakan batasan yang menyebabkan sebuah variabel memiliki kriteria yang pasti dan tetap (Syahrums & Salim, 2014).

1. Variabel hewan peliharaan ini didefinisikan sebagai kelekatan antara hewan peliharaan dengan manusia dimana pemiliknya merasakan adanya hubungan secara emosional, dapat berupa kasih sayang, perhatian, dan persahabatan yang dapat direfleksikan dengan tiga dimensi yaitu *general attachment, people substituting*, dan *animal right/animal welfare*.
2. Definisi operasional tingkat stress pada penelitian ini adalah keadaan dimana seseorang merasakan suatu peristiwa yang dianggap sebagai tekanan dan dirasa sulit dalam hidupnya dengan dimensi *feeling unpredictability, feeling uncontrolability*, dan *feeling overloaded*.

#### **D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel**

Populasi merupakan seluruh unit analisis (Triyono, 2018). Populasi berisi kumpulan elemen sejenis yang dapat dibedakan berdasarkan karakteristik. Sementara sample adalah bagian dari populasi (Setiawan, 2005). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampling yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2019).

Comrey (1973) (dalam Triyono, 2018) menyatakan bahwa jika variabel yang diteliti tidak banyak, maka ukuran sample berjumlah 100-200 dikatakan cukup. Sugiyono (2019) juga mengatakan bahwa ukuran sample yang layak dalam penelitian adalah antara 30 hingga 500. Berdasarkan teori diatas, besar ukuran sample yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebesar 100 orang mahasiswa pemilik hewan peliharaan dengan kriteria sebagai berikut :

1. Terdaftar sebagai mahasiswa S1 di perguruan tinggi di Surabaya
2. Belum menikah
3. Memiliki minimal satu hewan peliharaan
4. Tinggal bersama hewan peliharaan dan berinteraksi setiap hari dengan hewan peliharaan

## E. Instrumen Penelitian

### 1. Variabel Stress

#### a. Definisi Operasional

Definisi operasional tingkat stress pada penelitian ini adalah keadaan dimana seseorang merasakan suatu peristiwa yang dianggap sebagai tekanan dan dirasa sulit dalam hidupnya dengan dimensi *feeling unpredictability*, *feeling uncontrolability*, dan *feeling overloaded*.

#### b. Alat Ukur

*Perceived Stress Scale* atau PSS-10 aitem dikembangkan oleh Cohen et al., (1983) untuk mengukur sejauh mana hidup seseorang dinggap sebagai stress, dan tingkat stress yang di alami saat ini. Instrument PSS-10 ini memiliki nilai Cronbach Alpha 0,85 sehingga dapat dinyatakan valid dan reliabel. Alat ukur PSS-10 yang digunakan pada penelitian ini merupakan alat ukur modifikasi dari penelitian oleh Zelda Annisa dengan judul “Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Perantau” pada tahun 2017 . Instrument ini merupakan skala model likert berisi 10 aitem pertanyaan yang menggambarkan dimensi stress menurut Cohen et al., (1983) yaitu *feeling unpredictability*, *feeling uncontrollability*, dan *feeling overloaded*.

No.	Dimensi	No. Aitem		Total
		F	UF	
1.	<i>Feeling Unpredictability</i>	1	4,5	3
2.	<i>Feeling Uncontrolability</i>	2,6,9	7,8	5
3.	<i>Feeling Overloaded</i>	3,10		2
Total				10

**Tabel 3.1 BluePrint Instrument Perceived Stress Scale**

Responden akan disajikan 10 aitem pernyataan yang mewakili setiap dimensi. Responden diminta untuk memilih satu dari pilihan jawaban (Tidak Pernah, Hampir Tidak Pernah, Kadang – Kadang, Hampir Sering, dan Sangat Sering) yang mengindikasikan seberapa sering setiap aitem dirasakan oleh responden. Skoring dilakukan dengan menjumlah skor keseluruhan aitem, aitem 4, 5, 7, 8 merupakan aitem positif sehingga skoring dilakukan kebalikannya (Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, 1983). Jumlah skor kemudian dikategorikan menjadi tiga. (1) Stress ringan dengan total skor 0-13; (2) Stress sedang dengan total skor 14-26; dan (3) Stress berat dengan total skor 27-40 (Maulana et al., 2014)

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
-----------------	------------------	--------------------

Tidak Pernah	0	4
Hampir Tidak Pernah	1	3
Kadang – Kadang	2	2
Hampir Sering	3	1
Sangat Sering	4	0

**Tabel 3.2 Panduan *Skoring Instrument Perceived Stress Scale***

### c. Validitas dan Reliabilitas

#### 1) Validitas Isi Instrumen

Uji validitas isi dilakukan dengan *expert judgement* kepada dua dosen Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu Ibu Qurrota A'yuni Fitriana, M.Psi., Psikolog dan Bapak Nur Eko Kiswanto, M.Psi., Psikolog dimana peneliti meminta pendapat terkait setiap aitem pada instrument yang digunakan. Setelah proses *expert judgement* Bersama kedua dosen selesai dilaksanakan maka diperoleh hasil bahwa tidak ada aitem yang perlu dihapuskan ataupun ditambahkan, hanya saja terdapat beberapa perbaikan dalam hal redaksional dan tata bahasa yang digunakan.

#### 2) Validitas Butir Instrumen

Uji validitas butir dilakukan oleh peneliti setelah melalui proses revisi yang sebelumnya diberikan oleh kedua *expert*. Uji validitas butir instrument dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Ver. 28 for Mac Os

menggunakan uji validitas *bivariate pearson*. Setelah dilakukan uji analisis pada program SPSS maka hasil r hitung dibandingkan dengan nilai r table sesuai dengan taraf signifikan dan jumlah N. Sebuah aitem dapat dikatakan valid jika r hitung lebih besar dari r table dengan taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini 5% besar nilai r table yang diperoleh adalah 0.195 (Ayunita, 2018). Tabel distribusi nilai r tabel dilampirkan.

Aitem	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0.592	0.195	Valid
2.	0.681	0.195	Valid
3.	0.689	0.195	Valid
4.	0.641	0.195	Valid
5.	0.580	0.195	Valid
6.	0.738	0.195	Valid
7.	0.607	0.195	Valid
8.	0.527	0.195	Valid
9.	0.553	0.195	Valid
10.	0.673	0.195	Valid

**Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrument *Perceived Stress Scale***

Setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa tidak terdapat aitem yang gugur pada instrument Stress. Dapat dikatakan bahwa seluruh aitem valid dan layak dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian ini.

### 3) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berasal dari kata *reliable* yang berarti dapat dipercaya, selain itu reliabilitas juga menunjukkan sejauh

mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (Widi, 2011). Pada penelitian ini instrument penelitian diuji reliabilitas dengan rumus koefisiensi alpha menggunakan program SPSS ver. 28 for Mac Os. Berikut merupakan interpretasi koefisiensi reliabilitas alpha menurut Arikunto (2008:75) :

Nilai r	Interpretasi
0.80 - 1.00	Sangat Tinggi
0.60 - 0.80	Tinggi
0.40 - 0.60	Cukup
0.20 - 0.40	Rendah
0.00 - 0.20	Sangat Rendah

**Table 3.4 Panduan Interpretasi reliabilitas**

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitems
0.828	10

**Table 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrument *Perceived Stress Scale***

Setelah dilakukan uji reliabilitas cornbach's alpha menggunakan program SPSS, didapatkan nilai sebesar 0.828. Berdasarkan tabel interpretasi menurut Arikunto (2008) nilai 0.828 berada diantara 0.80 – 1.00 maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur stress pada penelitian ini reliable dan memiliki tingkat reliable yang sangat tinggi.

## 2. Variabel Kelekatan Hewan Peliharaan

### a. Definisi Operasional

Variabel kelekatan hewan peliharaan ini didefinisikan sebagai kelekatan antara hewan peliharaan dengan manusia dimana pemiliknya merasakan adanya hubungan secara emosional, dapat berupa kasih sayang, perhatian, dan persahabatan yang dapat direfleksikan dengan tiga dimensi yaitu *general attachment*, *people substituting*, dan *animal right/animal welfare*

### b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)* berisi 23 aitem pernyataan. Skala LAPS ini dikembangkan oleh Jhonson (1992). Skala ini diciptakan untuk mengukur kelekatan emosional antara pemilik dan hewan peliharaan. Skala ini berisi 23 aitem yang disusun berdasarkan tiga dimensi kelekatan menurut Jhonson yaitu *general attachment*, *people substituting*, dan *animal rights/welfare* (Johnson et al., 1992) Skala LAPS yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala modifikasi yang sebelumnya telah digunakan oleh Imani (2020) dengan judul penelitian “Hubungan *Pet Attachment* terhadap Tingkat Kesepian di Kalangan Dewasa Awal”.

No.	Dimensi	No. Aitem		Total
		F	UF	

1.	<i>General Attachment</i>	j, k, l, m, o, q, r, s, v, w	u	11
2.	<i>People Substituting</i>	a, b, d, e, f, g, i		7
3.	<i>Animan Rights/Animal Welfare</i>	c, n, t, p	h	5
<b>Total</b>				<b>23</b>

**Tabel 3.6 Blueprint Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan**

Responden akan disajikan 23 aitem pernyataan pada skala ini. Responden diminta untuk memilih satu dari pilihan jawaban yang ada pada skala ini yang paling menggambarkan dirinya. Total skor dari keseluruhan jawaban responden merupakan gambaran dari tingkat kelekatan yang dimiliki dimana semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat kelekatan antara responden dengan hewan peliharaannya begitu pula sebaliknya. Berikut adalah pedoman skoring instrument kelekatan hewan peliharaan:

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>	1	4
<b>Tidak Setuju (TS)</b>	2	3
<b>Setuju (S)</b>	3	2
<b>Sangat Setuju (SS)</b>	4	1

**Tabel 3.7 Panduan Skoring Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan**

**c. Validitas dan Reliabilitas**

### 1) Validitas Isi Instrumen

Uji validitas isi instrumen dilakukan dengan *expert judgement* kepada dua dosen Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu Ibu Qurrota A'yuni Fitriana, M.Psi., Psikolog dan Bapak Nur Eko Kiswanto, M.Psi., Psikolog dimana peneliti meminta pendapat terkait setiap aitem pada instrument yang digunakan. Setelah proses *expert judgement* Bersama kedua dosen selesai dilaksanakan maka diperoleh hasil bahwa tidak ada aitem yang perlu dihapuskan ataupun ditambahkan, hanya saja terdapat beberapa perbaikan dalam hal redaksional dan tata bahasa yang digunakan.

### 2) Validitas Butir Instrumen

Uji validitas butir dilakukan oleh peneliti setelah instrumen melalui proses revisi yang sebelumnya diberikan oleh kedua *expert*. Uji validitas butir instrument dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS Ver. 28 for Mac Os*. Sebuah aitem dapat dikatakan valid jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  table dengan taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini 5% besar nilai  $r$  table yang diperoleh adalah 0.195 (Ayunita, 2018). Tabel distribusi nilai  $r$  tabel dilampirkan.

Aitem	$r$ hitung	$r$ tabel	Keterangan
<b>a</b>	0.510	0.195	Valid
<b>b</b>	0.628	0.195	Valid
<b>c</b>	0.715	0.195	Valid
<b>d</b>	0.763	0.195	Valid

<b>e</b>	0.611	0.195	Valid
<b>f</b>	0.646	0.195	Valid
<b>g</b>	0.748	0.195	Valid
<b>h</b>	0.604	0.195	Valid
<b>i</b>	0.386	0.195	Valid
<b>j</b>	0.648	0.195	Valid
<b>k</b>	0.634	0.195	Valid
<b>l</b>	0.709	0.195	Valid
<b>m</b>	0.692	0.195	Valid
<b>n</b>	0.589	0.195	Valid
<b>o</b>	0.859	0.195	Valid
<b>p</b>	0.759	0.195	Valid
<b>q</b>	0.788	0.195	Valid
<b>r</b>	0.799	0.195	Valid
<b>s</b>	0.773	0.195	Valid
<b>t</b>	0.803	0.195	Valid
<b>u</b>	0.567	0.195	Valid
<b>v</b>	0.781	0.195	Valid
<b>w</b>	0.850	0.195	Valid

**Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Kelekatan Hewan Peliharaan**

Setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa tidak terdapat aitem yang gugur pada instrument kelekatan hewan peliharaan. Dapat dikatakan bahwa seluruh aitem valid dan layak dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian ini.

### 3) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berasal dari kata reliable yang berarti dapat dipercaya, selain itu reliabilitas juga menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (Widi, 2011). Pada penelitian ini instrument penelitian diuji reliabilitas dengan rumus koefisiensi alpha menggunakan program SPSS ver. 28 for Mac Os. Interpretasi koefisiensi reliabilitas alpha menurut Arikunto (2008:75) dapat dilihat pada tabel....

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem's
0.947	23

**Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrument Kelekatan Hewan Peliharaan**

Setelah dilakukan uji reliabilitas cornbach's alpha menggunakan program SPSS, didapatkan nilai sebesar 0.947. Berdasarkan tabel interpretasi menurut Arikunto (2008) nilai 0.947 berada diantara 0.80 – 1.00 maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur kelekatan hewan peliharaan pada penelitian ini reliable dan memiliki tingkat reliable yang sangat tinggi.

#### **F. Analisis Data**

Analisis hipotesis yang digunakan pada penelitian ini merupakan analisis korelasi. Analisis korelasi digunakan dengan tujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih dapat berupa hubungan positif maupun negatif. Sebelum menentukan jenis analisis hipotesis yang digunakan apakah parametrik atau nonparametric perlu dilakukan uji prasyarat terhadap data yang telah dikumpulkan. Untuk penelitian korelasi wajib dilakukan dua uji prasyarat yaitu :

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak normal. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai Sig. > 0.05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai Sig. < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal (Nuryadi et al., 2017). Uji

normalitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan program statistika *SPSS ver.28 for Mac OS* dengan metode *Kolmogorov-smirnov* dan didapatkan hasil sebagai berikut :

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		100
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	4.90450314
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.060
	<i>Positive</i>	.060
	<i>Negative</i>	-.045
<i>Test Statistic</i>		.051
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200

**Tabel 3.10 Output Uji Normalitas**

Dari tabel hasil output diatas dapat dilihat bahwa nilai *Asymp. Sig. kolmogorof-smirnov* sebesar 0.200 yang mana nilai tersebut  $> 0.05$ . hal ini dapat diartikan bahwa sebaran data berdistribusi normal dan dinyatakan lolos uji normalitas.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat pola hubungan antar dua variabel apakah memiliki hubungan yang lurus atau linear atau tidak. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai Sig. dari *Deviation from linearity*  $> 0.05$  maka hubungan antar variabel linear, sebaliknya jika nilai Sig.  $< 0.05$  maka hubungan tidak linear. Hasil output uji linearitas adalah sebagai berikut :

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress *	Between Groups	(Combine d)	1752.740	34	51.551	2.423	.001
Kelekatan Hewan		Linearity	754.279	1	754.279	35.453	<.001
Peliharaan		Deviation from Linearity	998.461	33	3.256	1.422	.113
	Within Groups		1382.900	65	21.275		
	Total		3135.640	99			

**Tabel 3.11 Output Uji Linearitas**

Berdasarkan tabel output diatas didapatkan nilai Sig. Deviation from linearity 0.113 dimana nilai tersebut lebih dari 0.05. hal ini dapat disimpulkan bahwa variable penelitian memiliki hubungan yang linear dan dapat dikatakan bahwa lolos uji linearitas.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi. Setelah melalui uji normalitas dan uji linearitas, didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal dan linear. Dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh lolos kedua uji prasyarat maka teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi parametrik. Analisis korelasi parametrik yang digunakan pada penelitian ini merupakan Korelasi Produk Moment *Pearson*. Korelasi produk momen digunakan untuk melihat hubungan antara satu variabel independent dengan satu variabel dependen, dalam penelitian ini merupakan kelekatan hewan peliharaan dan tingkat stress (Sugiyono, 2019).

Analisis korelasi produk momen dilakukan menggunakan program statistic *SPSS ver.28 for Mac Os* dengan dasar pengambilan keputusan

adalah:

- 1) Jika nilai Signifikansi  $< 0.05$  maka hipotesis diterima.
- 2) Jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka hipotesis ditolak.

Selain itu peneliti juga melihat arah hubungan menggunakan nilai koefisiensi korelasi ( $r$ ) dengan kaidah sebagai berikut:

- 1) Jika  $-r$  maka arah hubungan negatif. Artinya semakin tinggi variabel X semakin rendah variabel Y.
- 2) Jika  $r$  maka arah hubungan positif. Artinya tingginya variabel X diikuti pula dengan tingginya variabel Y.

Untuk melihat kekuatan hubungan dinyatakan berdasarkan tabel berikut (Tyastirin & Hidayati, 2017):

No.	Koefisiensi Korelasi ( $r$ )	Tingkat Hubungan
1.	0.00 – 0.199	Sangat Lemah
2.	0.20 – 0.399	Lemah
3.	0.40 -0.599	Cukup
4.	0.60 – 0.799	Cukup Kuat
5.	0.80 – 1	Sangat Kuat

**Tabel 3.12 Interpretasi Skor Tingkat Hubungan**

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

###### a) Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan dan peneliti terjun lapangan, langkah awal yang dilakukan adalah mempersiapkan penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan pada penelitian ini antara lain :

- 1) Menentukan fenomena dan tema penelitian yang menarik tentang isu – isu terkini.
- 2) Menentukan masalah serta tujuan penelitian.
- 3) Mencari referensi dan literatur yang sesuai dengan tema penelitian.
- 4) Menentukan variabel penelitian serta teori yang dapat digunakan.
- 5) Konsultasi mengenai fenomena dan tema penelitian kepada dosen pembimbing.
- 6) Menyusun *concept note* penelitian dibawah bimbingan dosen pembimbing.
- 7) Pengajuan *concept note* kepada pihak akademik.

- 8) Setelah mendapatkan feedback dari akademik, peneliti mulai menyusun proposal penelitian
- 9) Peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing selama pengerjaan proposal terkait kajian teori, metode, alat ukur, subjek, dan populasi penelitian.
- 10) Setelah mendapat *acc* dan melakukan seminar proposal, peneliti melakukan modifikasi alat ukur yang digunakan.
- 11) Selanjutnya peneliti mendiskusikan aitem yang telah dimodifikasi dengan dosen pembimbing.
- 12) Selain itu peneliti juga mendiskusikan alat ukur serta melakukan *expert judgement* dengan dua orang dosen psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Expert judgement* ditujukan untuk menilai dan memberikan masukan apakah kalimat pernyataan atau pernyataan pada alat ukur tersebut layak digunakan.
- 13) Setelah *expert judgement* dilakukan, peneliti kembali memodifikasi alat ukur berdasarkan masukan yang telah diberikan para *expert*.

b) Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dan kuesioner disebar mulai pada tanggal 11 Mei 2021 sampai dengan 18 Juni 2021. Kuesioner dalam bentuk *google form* dan disebar melalui *personal chat*, dan

beberapa *platform* media sosial salah satunya akun pecinta hewan di twitter.

Setelah jumlah responden terpenuhi, peneliti mulai melakukan penginputan dan menganalisis data. Selama melakukan analisis data peneliti juga melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing.

Setelah data selesai dianalisis, peneliti mulai melakukan penyusunan skripsi sesuai ketentuan yang berlaku dibawah bimbingan dosen pembimbing.

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a) Deskripsi Responden Penelitian

Responden penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria peneliti. Kriteria yang dimaksud adalah terdaftar sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Surabaya, memiliki hewan peliharaan, belum menikah, dan tinggal satu rumah bersama dengan hewan peliharaan. Pada bagian ini akan disajikan gambaran responden penelitian berupa jenis kelamin, asal perguruan tinggi, semester, jenis hewan peliharaan, dan lama memelihara hewan peliharaan.

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Perempuan</b>	74	74%
<b>Laki - Laki</b>	26	26%
<b>Total</b>	100	100%

**Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden**

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebaran responden pada penelitian ini 74 diantaranya mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 74% dan sisanya 26 mahasiswa berjenis kelamin laki – laki dengan persentase 26%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

<b>Asal Perguruan Tinggi</b>	<b>Frekuensi</b>
<b>UPH</b>	1
<b>UNESA</b>	31
<b>UINSA</b>	24
<b>UNAIR</b>	12
<b>ITS</b>	7
<b>UPN</b>	5
<b>Univ. PGRI Adibuana</b>	3
<b>UNTAG</b>	2
<b>Univ. Hangtuah</b>	3
<b>Univ. Muhammadiyah Surabaya</b>	5
<b>PERBANAS</b>	2
<b>UBAYA</b>	1
<b>Univ. Wijaya Kusuma</b>	1
<b>Univ. Widya Mandala</b>	1
<b>STIESIA</b>	1
<b>ITATS</b>	1
<b>Total</b>	100

**Tabel 4.2 Gambaran Asal Perguruan Tinggi Responden**

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebaran asal perguruan tinggi responden paling tinggi berasal dari Universitas Negeri Surabaya (UNESA) sebanyak 31 responden dan paling tinggi kedua yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) sebanyak 24 responden.

<b>Semester</b>	<b>Frekuensi</b>
<b>2</b>	8
<b>4</b>	15
<b>6</b>	26
<b>8</b>	49
<b>10</b>	2
<b>Total</b>	100

**Tabel 4.3 Gambaran Tingkatan Semester Responden**

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden penelitian yang turut mengisi skala paling tinggi sedang menempuh semester 8 dengan frekuensi sebesar 49 responden, tertinggi kedua yaitu semester 6 dengan frekuensi sebesar 26 responden, kemudian semester 4 sebesar 15 responden, selanjutnya semester 2 dengan frekuensi sebesar 8 responden, dan yang terakhir yaitu semester 10 dengan frekuensi sebesar 2 responden.

<b>Jenis Hewan Peliharaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentas e</b>
<b>Kucing</b>	73	73%
<b>Anjing</b>	4	4%
<b>Burung/Unggas</b>	8	8%
<b>Ikan</b>	9	9%
<b>Reptil (Ular, Kura-Kura, Iguana, dll)</b>	4	4%
<b>Kelinci</b>	2	2%
	100	

**Tabel 4.4 Gambaran Jenis Hewan Peliharaan Responden**

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sejumlah 73 responden memelihara kucing, 9 responden memelihara ikan, 8 responden memelihara burung/unggas, lalu anjing dan reptile dipelihara oleh masing – masing 4 responden, dan yang terakhir 2 responden yang memelihara kelinci. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian memelihara jenis hewan kucing.

<b>Lama Memelihara</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1 - 6 Bulan</b>	28	28%
<b>6 - 12 Bulan</b>	18	18%
<b>1 - 3 Tahun</b>	28	28%
<b>3 - 5 Tahun</b>	9	9%
<b>Lebih dari 5 Tahun</b>	17	17%
	100	

**Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Memelihara Hewan**

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa 28 responden telah memelihara hewan peliharaannya selama 1-6 bulan dan 1-3 tahun, selin itu 18 responden telah memelihara hewan peliharaan selama 6-12 bulan, 9 responden memelihara selama 3-5 tahun, dan terdapat 17 responden yang telah memelihara hewan peliharaan lebih dari 5 tahun lamanya.

b) Deskripsi Data

Bagian ini berisi tentang hasil analisis deskriptif pada data 100 responden penelitian. Berikut data deskriptif yang peneliti sajikan dalam bentuk tabel:

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<b>Stress</b>	100	22	9	31	18.94	5.628
<b>Kelekatan Hewan Peliharaan</b>	100	48	43	91	73.69	10.817

**Tabel 4.6 Data Deskriptif Penelitian**

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa variabel stress memiliki range sebesar 22, skor minimum 9, skor maximum 31, nilai rata – rata (*Mean*) 18.94, dan nilai standart deviasi 5.628. Sedangkan pada variabel kelekatan hewan peliharaan memiliki range sebesar 48, skor minimum responden 43, skor maximum responden 91, nilai rata – rata (*Mean*) 73.69, dan nilai standart deviasi sebesar 10.817.

Untuk mengetahui tingkat stress pada data yang telah terkumpul, data dikategorikan menjadi tiga. (1) Stress ringan dengan total skor 0-13; (2) Stress sedang dengan total skor 14-26; dan (3) Stress berat dengan total skor 27-40 (Maulana et al., 2014). Hasil tingkat stress pada responden penelitian ini disajikan dalam diagram berikut:



**Gambar 3. Tingkat Stress Responden Penelitian**

Pada bagan diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami stress tingkat sedang dengan jumlah 67 responden, sedangkan responden yang mengalami stress ringan sebanyak 21 responden, sementara responden yang mengalami tingkat stress berat sejumlah 12 responden penelitian.

## **B. Pengujian Hipotesis**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress, oleh karena

itu penelitian ini disebut dengan penelitian korelasi. Berdasarkan hasil uji linearitas dan normalitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa analisis statistic yang tepat untuk digunakan pada penelitian ini adalah analisis parametrik.

Analisis panarameterik dilakukan hanya jika data penelitian berdistribusi normal dan linear. Maka dari itu analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *pearson* yang merupakan salah satu teknik analisis parametrik. Analisis korelasi produk momen dilakukan menggunakan program statistic *SPSS ver.28 for Mac Os* dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai Signifikansi  $< 0.05$  maka hipotesis diterima, jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka hipotesis ditolak.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terapat hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress. Adapun hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan sebagai berikut :

<b>Correlations</b>			
		Stress	Kelekatan Hewan Peliharaan
Stress	Pearson Correlation	1	-.490**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	100	100
Kelekatan Hewan Peliharaan	Pearson Correlation	-.490**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	100	100

**Tabel 4.7 Output Korelasi Product Moment Pearson**

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui besar nilai signifikansi yaitu  $<.001$  yang berarti kurang dari 0.05. Jika nilai signifikansi kurang dari 0.05

artinya hipotesis diterima atau terdapat hubungan antara dua variabel, dalam penelitian ini stress dengan kelekatan hewan peliharaan. Sedangkan arah hubungan kedua variabel dapat dilihat pada nilai korelasi pearson yaitu  $-.490$  yang artinya hubungan antar variabel memiliki arah negatif dengan tingkat kekuatan cukup berdasarkan tabel Tiastirin & Hidayati (2017).

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.490 <sup>a</sup>	.241	.233	4.929

**a. Predictors: (Constant), Kelekatan Hewan Peliharaan**  
**b. Dependent Variable: Stress**

**Tabel 4.8 Sumbangsih Variabel**

Selain uji korelasi pearson, peneliti juga melihat sumbangsih antar variabel menggunakan bantuan program statistika SPSS. Dari tabel 4.8 dapat dilihat nilai R Square atau  $R^2$  sebesar 0.241 yang berarti bahwa variabel kelekatan hewan peliharaan berpengaruh sebesar 24,1% terhadap tingkat stress sedangkan 75,9% merupakan faktor lain yang tidak menjadi pokok bahasan penelitian ini.

### **C. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah mencari apakah terdapat hubungan atau korelasi antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi Covid-19 berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa skor signifikansi korelasi  $<.001$  yang mana kurang dari 0.05 dan skor korelasi pearson sebesar  $-.490$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan negatif dengan kategori cukup antara

kelekatan hewan peliharaan dengan stress. Hubungan negatif antar variabel diartikan jika variabel X meningkat maka variabel Y menurun.

Dalam penelitian ini berarti semakin tinggi kelekatan hewan peliharaan maka semakin rendah tingkat stress yang dialami. Hasil penelitian juga menemukan bahwa kelekatan hewan peliharaan berpengaruh sebesar 24,1% terhadap tingkat stress mahasiswa pemilik hewan peliharaan selama masa pandemi berlangsung. Hal ini dapat dikarenakan memelihara hewan yang dianggap sebagai pendamping dan dinilai dapat meringankan rasa terisolasi selama masa pandemi (Joseph et al., 2019).

Hasil temuan penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Juliadilla & Hastuti (2019) yang menyatakan bahwa karyawan purna tugas memiliki tingkat stress lebih rendah dengan memelihara hewan peliharaan. Hal ini mungkin dapat terjadi dikarenakan saat menjalin hubungan kelekatan dengan hewan peliharaan pemiliknya merasakan perasaan bahagia, tenang, nyaman, dan aman sehingga dapat menjadi strategi *coping stress* bagi pemiliknya. Strategi *coping* yang dimaksud yaitu dalam bentuk *emotional focus coping* dimana individu cenderung mengalihkan emosinya dari masalah yang dihadapi dan mencari pengalihan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan (Santrock, 2003).

Penelitian terdahulu lain yang mendukung penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Zahara (2018) yang meneliti tentang hubungan kelekatan pada binatang peliharaan dengan stres. Hasil penelitian tersebut memperoleh skor koefisien korelasi sebesar -0.470 dengan taraf signifikansi sebesar 0.004 yang

dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kelekatan pada hewan peliharaan dengan stress.

Fakta yang ditemukan dilapangan oleh peneliti mendapatkan hasil bahwa responden penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan total 74 responden (74%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki yaitu 26 responden (26%). Karen (2010) mengatakan bahwa faktor yang turut berpengaruh dalam kelekatan hewan peliharaan salah satunya adalah jenis kelamin, dimana biasanya perempuan akan memiliki hubungan kelekatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Begitu pula dengan stress, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress individu menurut Smet yaitu jenis kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 67 (67%) responden mengalami stress pada tingkatan sedang, 21 (21%) responden mengalami tingkat stress ringan, dan 12 (12%) responden mengalami stress dengan tingkatan berat dengan rata-rata (*Mean*) skor 18.94. dimana skor tersebut masuk dalam kategori stress sedang. Dapat diartikan bahwa selama satu bulan terakhir dimasa pandemi Covid-19 rata-rata tingkat stress responden penelitian berada di tingkat sedang.

Faktor yang dapat mempengaruhi kelekatan hewan peliharaan salah satunya adalah lama memelihara hewan. Artinya semakin lama individu memelihara hewan maka semakin intens pula hubungan kelekatan yang dirasakan antara individu dengan hewan peliharaannya. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat 17 (17%) responden penelitian telah memelihara hewan selama lebih dari lima tahun. 9 responden telah memelihara hewan

selama 3-5 tahun, 28 responden memelihara selama 1-3 tahun, 18 responden memelihara selama 6-12 bulan, dan 28 responden memelihara hewan selama 1-6 bulan.

Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi kelekatan hewan peliharaan adalah jenis hewan peliharaan. Pada penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden penelitian memelihara jenis hewan kucing dengan persentase sebesar 73%. Sable (1995) dalam Azanpa et.al (2019) mengatakan bahwa hewan peliharaan keluarga terutama kucing mampu memberikan hubungan kelekatan yang nyata dan memberikan kesejahteraan emosional serta sosial sehingga mampu mengurangi tingkat stress dan rasa kesepian. Manfaat dari memelihara kucing dapat menjadi terapi kesehatan manusia, dengkur kucing dinilai mampu memiliki manfaat untuk mengurangi stress.

Saat berinteraksi dengan kucing dengan membelai, memeluk, serta mendengar dengkurannya dinilai mampu merenggangkan saraf-saraf sehingga membuat relaksasi (Juliadilla & Hastuti H., 2019). Penelitian juga telah membuktikan bahwa kelekatan pada kucing memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress yang dirasakan pemiliknya (Zahara, 2018). Memelihara kucing juga dapat menjadi sumber cinta, kebahagiaan, kasih sayang, dan persahabatan (Zasloff, 1996). Tentunya tak hanya kucing, Perkins et al., (2008) mengatakan bahwa berinteraksi dengan anjing dapat menstimulasi perasaan yang menyenangkan, persahabatan, dan komunikasi non verbal (Mossello et al., 2011). Selain kucing dan anjing Loughlin dan

Dowrick (1993) mengatakan bahwa jenis hewan lain juga mampu memenuhi berbagai kebutuhan psikologis (Zasloff, 1996).

Telah banyak penelitian yang dilakukan di luar negeri mengenai manfaat dari memelihara hewan peliharaan seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Dengan memelihara hewan peliharaan dapat memunculkan ikatan atau kelekatan antara pemilik dengan peliharaannya dan membuat perasaan menjadi bahagia, tenang, nyaman, dan aman (Rosaef et al., 2020). Dari berbagai manfaat yang didapatkan dengan memelihara hewan peliharaan, membuat hewan peliharaan dapat menjadi dukungan emosional dan *coping stress* yang baik bagi pemiliknya. Dukungan emosional dari hewan peliharaan dinilai mampu untuk mengurangi stress dan meningkatkan kepercayaan diri pemiliknya (Katz, 2004).

Memiliki kelekatan dengan hewan peliharaan entah itu sebagai dukungan emosional atau sebagai salah satu strategi *coping*, kelekatan hewan peliharaan dalam penelitian ini telah terbukti berhubungan dengan tingkat stress yang dirasakan,

Pelaksanaan kegiatan penelitian serta hasil penelitian ini tidak luput dari segala kekurangan. Salah satu kekurangan/keterbatasan tersebut yaitu pengumpulan data yang tidak dapat dilakukan secara langsung karena masa pandemi. Karena itu beberapa kemungkinan dapat terjadi, seperti perbedaan pemahaman antara peneliti dan responden sehingga terjadi bias dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam penelitian ini dibutuhkan alat ukur yang

lebih akurat untuk menghasilkan kesimpulan serta hasil penelitian yang akurat pula.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan serangkaian prosedur penelitian dan pengujian statistic yang telah dilakukan menggunakan bantuan program statistic SPSS versi 28 terhadap 100 data responden penellitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi Covid-19. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan korelasi produk momen pearson didapatkan hasil skor signifikansi  $<0.005$  dan nilai korelasi sebesar  $-0.490$ . Dapat diinterpretasikan bahwa adanya hubungan antar variabel yang bersifat negatif dimana semakin tinggi kelekatan hewan peliharaan maka diikuti dengan penurunan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa selama masa pandemi covid-19.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan juga berbagai literature yang disajikan dalam penelitian ini, terdapat berbagai saran yang dapat disampaikan :

1. Hasil Penelitian ini dan penelitian terdahulu yang telah disajikan, menggambarkan betapa bermanfaatnya hewan peliharaan bagi manusia terlebih saat masa – masa tidak stabil. Penelitian ini dilakukan dengan latar belakang situasi pandemi yang mengharuskan individu

mengurangi kehidupan sosial dan memicu perasaan kesepian. Kelekatan dengan hewan peliharaan terbukti mampu menggantikan peran manusia (*people substituting*) selama masa pandemi dalam perannya terhadap tingkat stress. Maka pada masa mendatang diharapkan bahwa kelekatan hewan peliharaan dapat menjadi alternatif terapi pada individu yang mengalami stress dan merasa stress yang dialami tidak dapat berkurang dengan kehadiran individu lain, atau tidak memiliki individu yang dapat menjadi pelarian terhadap stress yang dirasakan.

2. Dikarenakan minimnya penelitian serupa, bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti tema yang serupa dengan penelitian ini agar dapat turut menambahkan pengetahuan tentang manfaat hewan peliharaan di Indonesia. Selain itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memastikan jumlah populasi penelitian dan menambahkan jumlah sample yang diteliti, selain itu disarankan pula bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan kriteria responden yang lain agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Serta diharapkan dapat menggunakan metode lain seperti kualitatif maupun eksperimental agar mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, J. H., & Ambarini, T. K. (2014). Pengaruh Hardiness dan *Coping stress* Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 03(02), 72–78.
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar Akademik*. Edukasi Mitra Grafika.
- Ayunita, D. (2018). Modul Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Azanza, A., Hamur, T., & Kahraman, K. (2019). The Relationship Between Human-Animal Attachment And Psychological Well-Being. *Reaserch Gate Publication*.
- Benham, G. (2021). Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3016>
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cromer, L. D., & Barlow, M. R. (2013). Factors and Convergent Validity of The Pet Attachment and Life Impact Scale (PALS). *Human-Animal Interaction Bulletin*, 1(2), 34–56.
- Field, N. P., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death Studies*, 33(4), 334–355. <https://doi.org/10.1080/07481180802705783>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Harmon, K., & Dayanim, S. (2015). The Effect of Pet Ownership on Graduate Student Stress. *Reaserch Gate Publication*, 1–15.
- Hemnani, K., & Dhanesha, A. (2020). Pets and Stress. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 6(4), 748–751.
- 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>
- 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>
- Karen, C. H. Y. (2010). *Relationship of Pet Attachment and Self-Esteem among Adolescents in Hong Kong. April*, 57.
- Kirkham, A. C., & Group, O. (n.d.). *What is Human-Animal Interaction? The core*

*focus of the OHAIRE lab is to evaluate the unique and pervasive interactions between humans and animals through rigorous scientific research.* OHAIRE Group.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Machová, K., Procházková, R., Vadroňová, M., Součková, M., & Prouzová, E. (2020). Effect of dog presence on stress levels in students under psychological strain: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072286>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61.
- Maramis, W. F. (1994). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.
- Matijczak, A., McDonald, S. E., Tomlinson, C. A., Murphy, J. L., & O'Connor, K. (2020). The Moderating Effect of Comfort from Companion Animals and Social Support on the Relationship between Microaggressions and Mental Health in LGBTQ+ Emerging Adults. *Behavioral Sciences*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs11010001>
- Maulana, Z., Soleha, T., Saftarina, F., & Siagian, J. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4), 154–162.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239–1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- McCune, S., Kruger, K. A., Griffin, J. A., Esposito, L., Freund, L. S., Hurley, K. J., & Bures, R. (2014). Evolution of research into the mutual benefits of human-animal interaction. *Animal Frontiers*, 4(3), 49–58. <https://doi.org/10.2527/af.2014-0022>
- Mossello, E., Ridolfi, A., Mello, A. M., Lorenzini, G., Mugnai, F., Piccini, C., Barone, D., Peruzzi, A., Masotti, G., & Marchionni, N. (2011). Animal-assisted activity and emotional status of patients with Alzheimer's disease in day care. *International Psychogeriatrics*, 23(6), 899–905. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000226>
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69–76. <https://doi.org/10.26539/pcr.22321>
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, & Martinus Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*.
- Peacock, J., Chur-Hansen, A., & Winefield, H. (2012). Mental Health Implications of Human Attachment to Companion Animals. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.20866>
- Rahmawan, F. R., & Selviana. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. 5(1), 67–75.

- Ratschen, E., Shoesmith, E., Shahab, L., Silva, K., Kale, D., Toner, P., Reeve, C., & Mills, D. S. (2020). Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PLoS ONE*, *15*(9 September), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239397>
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2017). *Practical Stress Management (Seventh Edition) A Comprehensive Workbook* (J. A. Romas & M. Sharma (eds.); 7th ed., pp. 1–21). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811295-3.00001-2>
- Rosaef, J. P., Rahmiati, D. U., & Sujatmiko, B. (2020). Korelasi Prestasi Akademik dengan Nilai Keterikatan Interaksi Manusia-Hewan Menggunakan Pet Attachment and Life Impact Scale. *Indonesia Medicus Veterinus*, *9*(3), 401–416. <https://doi.org/10.19087/imv.2020.9.3.401>
- Saleh Baqutayan, S. M. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *6*(2S1), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (Seventh). JOHN WILEY & SONS, INC.
- Setiawan, N. (2005). Diklat Metodologi Penelitian Sosial. *Inspektorat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional Daftar*, 25–28.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 1st ed.). Alfabeta, CV.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, *29*(1), 55–66.
- Sukmawati, Tarma, & Hasanah, U. (2018). Pengaruh Kelekatan Orangtua Terhadap Stres Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Prodi Rumpun Ikk, Unj. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, *5*(1), 65–69. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.06>
- Surya, M. (2001). *Bina Keluarga*. Aneka Ilmu.
- Syahrum, & Salim. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In R. Ananda (Ed.), *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sitapustaka Media.
- Taylor, S. (2003). *Health Psychology*. Mac Graw Hill.
- Triyono. (2018). Teknik Sampling Dalam Penelitian Sosial. *Lokakarya Penelitian Sosial Fakultas Adab IAIN Suka Yogyakarta*, *XI*(March), 2–9. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19674.24003>
- Tyastirin, E., & Hidayati, I. (2017). Statistik parametrik untuk penelitian kesehatan. In *Program Studi Arsitektur Uin Sunan Ampel*.
- Utaminingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2015). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Share: Social Work Journal*, *5*(1), 190–200. <https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13123>
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. 4, 9–15.
- Widi, R. (2011). Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Stomatognatic*, *8*(1), 27–34.
- Zahara, F. (2018). *Hubungan Kelekatan Pada Binatang Peliharaan Dengan Stress*. Universitas Muhammadiyah Gresik.

Zasloff, R. L. (1996). *Measuring attachment to companion animals: a dog is not a cat is not a bird*. 1591(95).

