

Pet Attachment sebagai Mediator Pengaruh Perceived Stress terhadap Affect pada Mahasiswa Pemilik Kucing

Pet Attachment as a Mediator : the Influence of Perceived Stress on Affect in Cat-owning College Students."

Syifa Rahma Tsania^{1*}, Ila Nurlaila Hidayat², Zulmi Ramdani³.

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung
syifarahmatsania.psi@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat *pet attachment* dalam memediasi pengaruh *perceived stress* terhadap *affect*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional kausalitas. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 407 mahasiswa yang memiliki kucing. Analisis jalur digunakan dalam penelitian ini untuk melihat *indirect effect* melalui *pet attachment* dan *direct effect perceived stress* terhadap *affect*. Metode *bootstrapping* digunakan untuk melihat adanya pengaruh *indirect effect*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *indirect effect* yang signifikan melalui *pet attachment* dalam pengaruh *perceived stress* terhadap *positive affect* (namun tidak untuk *negative affect*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *pet attachment* memediasi pengaruh *perceived stress* terhadap *positive affect*.

Kata kunci: *affect*, mahasiswa, peliharaan kucing, *perceived stress*, *pet attachment*.

Abstract: This study aims to observe *pet attachment* in mediating the effect of *perceived stress* on *affect*. By using *purposive sampling*, this study obtained from 407 cat owners students. Path analysis is employed in this study to see the *indirect effect* through *pet attachment* and the *direct effect* of *perceived stress* on *affect*. The *bootstrapping* method is employed to see the effect of *indirect effect*. The results shows that there is a significant effect of *indirect effect* through *pet attachment* in the effect of *perceived stress* on *positive affect* (but not for *negative affect*). It can be concluded that *pet attachment* mediates the effect of *perceived stress* on *positive affect*.

Keyword: *affect*, college students, cat pets, *perceived stress*, *pet attachment*

Submitted: 26 November 2023; Accepted: 26 Januari 2024; Published: 30 November 2023

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik dalam jenjang perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Berdasarkan teori psikologi perkembangan Santrock (2012), mahasiswa termasuk dalam tahap remaja akhir menuju dewasa awal yang berkisar pada umur 18-22 tahun. Adapun menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal disebut juga sebagai masa yang bermasalah, karena pada masa itu seorang individu akan mudah merasa cemas akibat berbagai masalah ataupun tugas yang dihadapi. Pada tahap dewasa awal,

individu memiliki beban tugas yang lebih banyak dibandingkan tahap sebelumnya. Tuntutan lingkungan dengan peran sosial yang harus dilakukan terutama pada rentang usia 20-30 tahun sangatlah banyak dan untuk mencapainya memerlukan waktu yang tidak sebentar.

Bagi mahasiswa, tanggung jawab yang harus dijalankan oleh mereka dapat dibagi menjadi kategori tugas akademis dan non-akademis. Tentu saja, hal ini dapat menciptakan tekanan yang bervariasi bagi mahasiswa, di mana pada akhirnya tekanan tersebut dapat menghasilkan tingkat *affect* negatif yang

tinggi dan *affect* positif yang rendah, sehingga berkontribusi pada penurunan tingkat kebahagiaan mereka. Kebahagiaan sendiri merupakan sesuatu yang penting bagi setiap orang, tidak terkecuali mahasiswa (Bestari, 2015). Karena kesuksesan menyelesaikan berbagai tugas sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang dapat menikmati dan merasa bahagia dengan proses yang dijalani (Fitriana, 2018)

Salah satu hal yang sering dialami oleh mahasiswa sebagai dampak dari tingginya tingkat *affect* negatif dan rendahnya tingkat *affect* positif adalah stres. Hal ini dibuktikan dari banyaknya studi yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi rentan mengalami stres (Varghese dkk., 2015; McIntyre dkk., 2018; Frazier dkk., 2019; Karyotaki dkk., 2020).

Social support telah dikenal sebagai salah satu mekanisme *coping stress* (Parello, 2012). Zimet dkk. (1988) mengidentifikasi sumber *social support* dari keluarga, teman, dan sumber penting lainnya. Zimet dkk. (1988) berpendapat bahwa hubungan bermakna dengan sumber penting lainnya juga dapat dianggap mendukung secara emosional. Hewan peliharaan dapat digolongkan sebagai sumber penting lainnya yang dimaksud (Meehan dkk., 2017). Beberapa hewan peliharaan digolongkan sebagai hewan “pendukung emosional”. Berinteraksi dengan hewan peliharaan merupakan salah satu bentuk *coping* yang positif untuk mengatasi stres, karena keterikatan yang dimiliki individu dengan hewan peliharaan secara teoritis juga diidentifikasi sebagai sumber dukungan sosial (Parello, 2012).

Aktivitas memelihara hewan peliharaan merupakan aktivitas yang umum dilakukan oleh orang-orang sekarang ini di seluruh dunia. Yang mana, popularitas anjing dan kucing adalah

yang tertinggi di dunia sebagai hewan peliharaan. Di Indonesia sendiri, dari hasil survey yang dilakukan oleh Rakuten Insight pada tahun 2021 menyebutkan bahwa 10% masyarakat Indonesia memelihara anjing, 18% memelihara burung, dan 47% memelihara kucing, yang berarti hampir 1 dari 2 orang Indonesia memelihara kucing.

Hubungan antara seorang individu dengan hewan peliharaannya dapat dikonseptualisasikan sebagai hubungan *attachment* (kelekatan) yang memberikan hubungan emosional dan dukungan tambahan (Meehan dkk., 2017). Penelitian saat ini didasarkan pada asumsi bahwa hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai figur *attachment* atau dengan kata lain bahwa ikatan kelekatan dapat dibentuk dengan hewan peliharaan. Istilah ini biasa disebut dengan *pet attachment* yang menjelaskan kelekatan hubungan antara pemilik dan hewan peliharaannya. Johnson dkk. (1992) mendefinisikan *pet attachment* sebagai ikatan emosional antara pemilik dan hewan peliharaannya. Memiliki keterikatan dengan hewan peliharaan bermanfaat untuk mengurangi emosi negatif saat *lockdown* (Ratschen dkk., 2020; (Hawkins dkk., 2020). Pemilik hewan peliharaan yang memiliki *attachment* lebih tinggi dengan hewan peliharaannya diketahui memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dari rata-rata skor komponen emosional dari survei *social support* (Joseph dkk., 2019). Ikatan yang kuat dengan hewan peliharaan juga berdampak pada *well-being* pemiliknya (Applebaum dkk., 2020).

Untuk mengonfirmasi fenomena di lapangan, peneliti melakukan studi awal. Setelah studi awal dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas responden menggunakan kucing peliharaan sebagai *coping stress strategy* mereka. Responden juga mengaku senang ketika bermain dengan kucing peliharaan

mereka, yang mana hal ini mengindikasikan bahwa hewan peliharaan dapat menjadi *coping* yang positif dalam mengatasi stres.

Dalam salah satu penelitian dari Barcelos dkk. (2020) menyatakan bahwa bermain dengan hewan peliharaan dapat menyebabkan perubahan *affect*. *Affect* merupakan perasaan yang meliputi perasaan positif (*positive affect*) dan perasaan negatif (*negative affect*) (Watson dkk., 1988). Memiliki hewan peliharaan di sekitar kita dapat mengurangi perasaan negatif, dan berinteraksi dengan hewan peliharaan dapat meningkatkan perasaan positif. Dan ketika seseorang sedang stres, dan terdapat hewan peliharaan di sekitarnya, maka akan membantu untuk mempertahankan perasaan positif (Janssens dkk., 2021).

Selain itu, peneliti juga ingin melihat apakah memang *pet attachment* hanya berpengaruh pada *positive affect*, atau bahkan berpengaruh juga pada *negative affect*. Mengingat bahwa memelihara hewan peliharaan memerlukan tanggung jawab dan juga komitmen yang besar, yang mana hal ini dapat menjadi potensi seseorang merasakan dampak negatif yang lebih besar dari stres. Sejalan dengan salah satu penelitian dari Applebaum dkk. (2020) yang menemukan bahwa tanggung jawab tunggal yang berkaitan dengan merawat hewan peliharaan dapat menambah stres tambahan bagi pemilik hewan peliharaan.

Teori *attachment* dari Bowlby (1982) menyatakan bahwa ikatan *attachment* dapat diciptakan pada hubungan orang dewasa dengan memenuhi beberapa kriteria, salah satunya adalah *safe haven*. Seseorang menggunakan figur *attachment* mereka sebagai *safe haven* untuk meredakan stres, serta mencari dukungan dan kenyamanan. Menurut penelitian yang dilakukan Keefer dkk. (2014) menyatakan bahwa individu

mencari keamanan di sumber non-manusia terutama ketika mereka menghadapi keadaan stres dan tidak mampu untuk mendapatkan dukungan dari orang lain yang dekat; dengan hewan peliharaan merupakan salah satu sumbernya. Dari teori dan penelitian tersebut, peneliti memiliki asumsi bahwa semakin tinggi *perceived stress* atau persepsi individu mengenai stres yang mereka rasakan, maka akan menambah skor keterikatan terhadap hewan peliharaannya (*pet attachment*). Kemudian, penelitian yang dilakukan Hawkins dkk. (2020) menyebutkan bahwa responden yang sangat terikat dengan hewan peliharaannya mendapat peningkatan pada *positive affect* dan penurunan pada *negative affect*. Kemudian, penelitian dari Atanes dkk. (2015) menemukan bahwa *perceived stress* secara positif terkait dengan *negative affect* dan secara negatif terkait dengan *positive affect*.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti pun bertujuan untuk meneliti *pet attachment*, *perceived stress*, dan *affect* dalam satu skema penelitian, karena belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Dalam penelitian ini, peneliti memposisikan variabel *perceived stress*, *pet attachment*, dan *affect* menggunakan model teoritis dari Lazarus dan Folkman (1984), yaitu model *stress*, *coping*, dan *adaptation*. Dalam teori ini, *coping* memediasi hubungan antara *stress* dan *adaptation*. Dalam penelitian ini, *perceived stress* didefinisikan sebagai *stress*, *pet attachment* didefinisikan sebagai *coping*, dan *affect* didefinisikan sebagai *adaptation*. Salah satu penelitian menggunakan model teoritis yang sama, yaitu penelitian dari Parello (2012) yang menggunakan *pet attachment* sebagai mediator hubungan *loneliness* dan *depressed mood*. Hasil penelitiannya

menunjukkan bahwa *pet attachment* berperan sebagai sumber *coping* yang efektif antara *loneliness* dan *despressed mood*. Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti *pet attachment* sebagai mediator pengaruh *perceived stress* terhadap *affect* pada mahasiswa yang memiliki kucing sebagai hewan peliharaan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode korelasional kausalitas. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya *pet attachment* sebagai variabel mediator, *perceived stress* sebagai variabel independen, dan *affect* sebagai variabel dependen.

Responden

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive* dengan kriteria mahasiswa pemilik kucing dan tinggal bersama kucing peliharaannya, berbagi tanggung jawab merawat kucing peliharaannya dengan anggota keluarga yang lain, dan minimal telah memelihara kucing selama 3 tahun.

Subjek penelitian merupakan mahasiswa yang memiliki kucing peliharaan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar secara *online* melalui Google Form.

Alat Ukur

Pet Attachment

Pet attachment diukur menggunakan alat ukur Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) yang dikembangkan pertama kali oleh Johnson dkk. (1992). LAPS menggunakan skala likert 23 item dengan mengukur seberapa individu setuju (1 = sangat setuju sampai 4 = sangat tidak setuju) terhadap pernyataan yang diberikan. Nilai reliabilitas yang didapatkan pada alat ukur LAPS ini yakni sebesar .928. Adapun aspek-aspek yang diukur antara lain: (a) *general*

attachment; (b) *people substituting*; dan (c) *animal rights/animal welfare*.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan LAPS versi Indonesia yang telah diadaptasi oleh Salsabila (2021). Hasil pengujian instrumen mendapatkan nilai reliabilitas sebesar .889. Hal ini menunjukkan bahwa LAPS versi Indonesia hasil adaptasi Salsabila (2021) telah memenuhi properti psikometrik yang baik sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian di Indonesia.

Perceived Stress

Perceived stress menggunakan alat ukur Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan pertama kali oleh (Cohen dkk. (1983) dan terdiri dari 10 item. Alat ukur ini terdiri dari 3 dimensi, diantaranya *feeling of unpredictability* (perasaan yang tidak terprediksi), *feeling of uncontrollability* (perasaan yang tidak terkontrol), dan *feeling of overloaded* (perasaan tertekan). Dalam versi aslinya, PSS mendapatkan reliabilitas sebesar .86. PSS menggunakan skala likert 5 poin (0 = tidak pernah hingga 4 = sangat sering).

Adapun PSS yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah PSS yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Purnami dan Sawitri (2019). PSS versi Indonesia memiliki nilai Cronbach's alpha > .70 sehingga dapat dikatakan PSS versi Indonesia telah memenuhi properti psikometrik yang baik dan layak digunakan untuk penelitian di Indonesia.

Affect

Affect menggunakan alat ukur Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) yang dikembangkan pertama kali oleh Watson dkk. (1988). PANAS terdiri dari 10 kata sifat untuk masing-masing dari dua aspek (*positive affect* dan *negative affect*) yang menggambarkan perasaan. Pada aspek PA memiliki reliabilitas mulai dari .86 hingga .90,

sedangkan untuk aspek NA memiliki reliabilitas dari .84 hingga .87. Penilaian menggunakan skala likert 5 poin (1 = sangat sedikit atau tidak sama sekali, 2 = sedikit, 3 = sedang, 4 = sering, 5 = sangat sering).

Adapun PANAS yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nuriasta (2009). PANAS versi Indonesia mempunyai reliabilitas sebesar .735 untuk *positive affect* dan .854 untuk *negative affect*. Yang mana hal ini mengindikasikan PANAS versi Indonesia telah memenuhi properti psikometrik yang baik, sehingga alat ukur ini dapat digunakan untuk penelitian yang dilakukan di Indonesia.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik inferensial. Dalam teknik statistik ini peneliti akan menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya menggunakan analisis jalur (*path analysis*).

Hasil

Responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 424 responden. Namun, peneliti menemukan ada data-data yang tidak sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Sehingga setelah dilakukan *screening*, total responden yang sesuai dengan karakteristik adalah 407 responden.

Pengujian dengan variabel mediator ini menggunakan uji analisis jalur. Adapun uji hipotesis yang digunakan adalah metode *bootstrapping* yang direkomendasikan oleh Hayes (2013). Metode ini digunakan untuk menghitung *indirect effect* ($a*b$) variabel independen terhadap variabel dependen melalui variabel mediator. Peneliti melakukan dua kali model mediasi, yaitu untuk *positive affect* sebagai variabel dependen

dan *negative affect* sebagai variabel dependen.

Positive Affect sebagai Variabel Dependen

Hasil analisis jalur *a* yaitu *perceived stress* terhadap *pet attachment* adalah sebagai berikut :

Tabel 5

Hasil analisis *perceived stress* terhadap *pet attachment*

	<i>coeff</i>	<i>se</i>	T	p	R-sq
(<i>constant</i>)	75.72	1.79	42.22	.00	
)	0	3	0	0	
PS	.176	.081	2.165	.03	.011
				1	4

dependent variable : pet attachment

Berdasarkan tabel 5 didapatkan *p-value* sebesar .031 yang berarti Sig. < .05, maka H0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *perceived stress* terhadap *pet attachment*, dengan besar pengaruh 1.14%. Kemudian dari tabel 5 juga diperoleh informasi mengenai nilai koefisien sebesar .176. Hasil persamaan regresi untuk jalur *a* dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1

Hasil analisis jalur *a*

$$a = .176$$

$$p\text{-value} = .031 < .05$$



Selanjutnya peneliti menganalisis jalur *c'* dan jalur *b*. Jalur *c'* digunakan untuk melihat *direct effect* atau pengaruh langsung dari variabel independen yaitu *perceived stress* terhadap variabel dependen yaitu *positive affect*. Kemudian jalur *b* digunakan untuk melihat pengaruh variabel mediator yaitu *pet attachment* terhadap variabel dependen yaitu *positive*

affect. Adapun hasil analisis jalur c' dan b adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Hasil analisis jalur c' dan b

	coeff	Se	t	p
constan	38.15	2.713	14.061	.000
t	6	5	7	
PS	-.473	.0533	-8.876	.000
PA	.1085	.0323	3.3536	.009

Berdasarkan hasil analisis regresi jalur c' , diperoleh nilai koefisien sebesar $-.473$ dengan nilai signifikansi $.000$ yang berarti nilai Sig. $< .05$, yang berarti terdapat *direct effect* atau pengaruh langsung dari variabel independen atau *perceived stress* terhadap variabel dependen yaitu *positive affect*.

Selanjutnya untuk jalur b , diperoleh nilai koefisien sebesar $.1085$ dengan nilai signifikansi $.009$, yang berarti nilai Sig. $< .05$, yang berarti terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap *positive affect*. Adapun koefisien determinasi untuk kedua variabel adalah sebagai berikut :

Tabel 7
Koefisien determinasi (R^2)

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.387	.150	37.318	71.571	1.0	405.0	.00
5	2	7	1	0	0	0

Berdasarkan tabel 7 diperoleh nilai R^2 sebesar $.15$, yang mana ini berarti pengaruh dari jalur c' dan b adalah sebesar 15% . Adapun hasil persamaan regresi antara jalur c' dan b digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2
Hasil analisis jalur c'

$$c' = -.4735$$

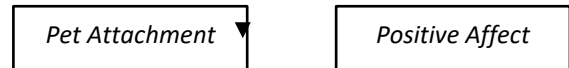
$$p\text{-value} = .000 < .05$$



Gambar 3
Hasil analisis jalur b

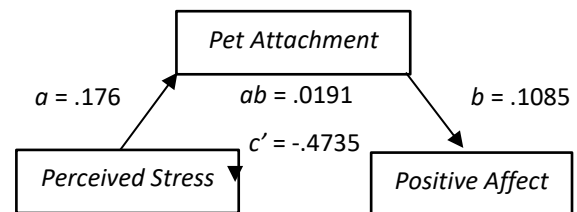
$$b = .1085$$

$$p\text{-value} = .009 < .05$$



Selanjutnya jalur ab , yaitu jalur untuk mengetahui *indirect effect* atau pengaruh tidak langsung variabel independen yaitu *perceived stress* terhadap variabel dependen yaitu *positive affect* melalui *pet attachment* sebagai variabel mediator. Untuk mengetahui nilai pengaruh tidak langsung ini yaitu dengan cara mengalikan nilai koefisien jalur a ($.176$) dan nilai koefisien jalur b ($.1085$). Adapun gambaran jalur ab adalah sebagai berikut :

Gambar 4
Hasil analisis jalur ab

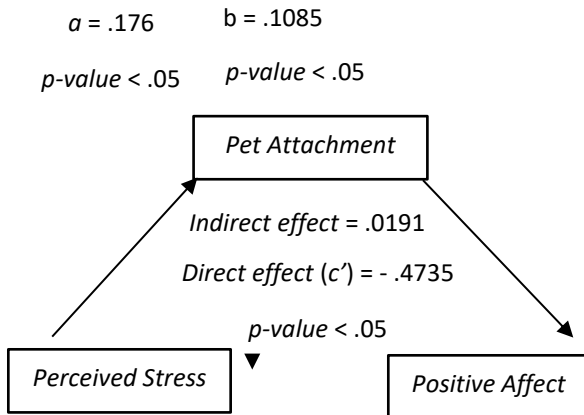


Hasil perhitungan koefisien jalur a ($.176$) dan koefisien jalur b ($.1085$) adalah $.0191$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai pengaruh tidak langsung *perceived stress* terhadap *positive affect* melalui *pet attachment* adalah $.0191$.

Jika digambarkan perolehan nilai koefisien dan nilai signifikansi dari setiap jalur adalah sebagai berikut :

Gambar 5

Hasil analisis setiap jalur



Kemudian untuk melihat efek mediasi, peneliti menggunakan metode *bootstrap* pada program SPSS dengan melihat interval kepercayaan pada 5000 sampel. Adapun hasil output SPSS adalah sebagai berikut :

Tabel 8

Hasil analisis efek mediasi

	Eff ect	BootS E	BootLLC I	BootULC I
PA	.01 91	.0092	.0030	.0398

Analisis pada *indirect effect* dari *perceived stress* terhadap *positive affect* melalui *pet attachment* menghasilkan nilai *effect* sebesar .0191 dengan SE sebesar .0092. Dengan metode *bootstrapping* uji mediasi yang dilakukan pada interval kepercayaan 95% berkisar antara .003 (BootLLCI) sampai .398 (BootULCI). Karena nilai nol tidak termasuk dalam rentang interval kepercayaan 95%, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat *indirect effect* yang signifikan *perceived stress* terhadap *positive affect* melalui *pet attachment*.

Negative Affect sebagai Variabel Dependen.

Adapun hasil analisis jalur *c'* dan *b* adalah sebagai berikut :

Tabel 9

Hasil analisis jalur *c'* dan *b*

	coeff	Se	T	p
consta	11.084	2.850	3.8883	.001
nt	6	7		
PS	.8745	.0560	15.604	.000
			2	
PA	.0739	.0340	2.1742	.030
				3

Berdasarkan hasil analisis regresi jalur *c'*, diperoleh nilai koefisien sebesar .8745 dengan nilai signifikansi .000 yang mana nilai Sig. < .05, yang berarti terdapat *direct effect* atau pengaruh langsung dari variabel independen atau *perceived stress* terhadap variabel dependen yaitu *negative affect*. Selanjutnya untuk jalur *b*, diperoleh nilai koefisien sebesar .0739 dengan nilai signifikansi .0303, yang mana nilai Sig. < .05, yang berarti terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap *negative affect*. Adapun koefisien determinasi untuk kedua variabel adalah sebagai berikut :

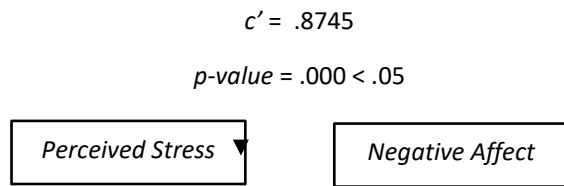
Tabel 10

Koefisien determinasi (R²)

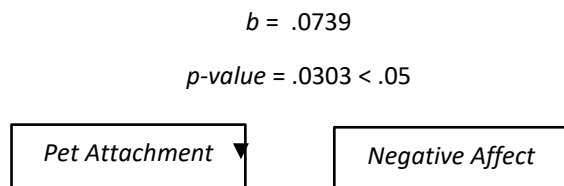
R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.6	.39	40.1	129.22	2.0	404	.00
3		7		0		

Berdasarkan tabel 10 diperoleh nilai R² sebesar .39 yang mana ini berarti pengaruh dari jalur *c'* dan *b* adalah sebesar 39%. Adapun hasil persamaan regresi antara jalur *c'* dan *b* digambarkan sebagai berikut :

Gambar 6
Hasil analisis jalur c'

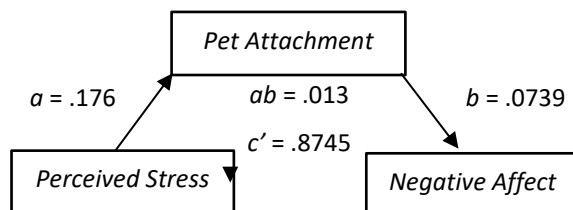


Gambar 7
Hasil analisis jalur b



Selanjutnya jalur ab , yaitu jalur untuk mengetahui *indirect effect* atau pengaruh tidak langsung variabel independen yaitu *perceived stress* terhadap variabel dependen yaitu *negative affect* melalui *pet attachment* sebagai variabel mediator. Untuk mengetahui nilai pengaruh tidak langsung ini yaitu dengan cara mengalikan nilai koefisien jalur a (.176) dan nilai koefisien jalur b (.0739). Adapun gambaran jalur ab adalah sebagai berikut :

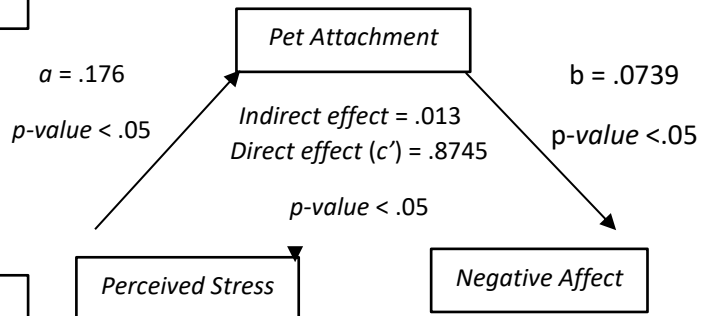
Gambar 8
Hasil analisis jalur ab



Hasil perhitungan koefisien jalur a (.176) dan koefisien jalur b (.0739) adalah .013. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai pengaruh tidak langsung *perceived stress* terhadap *negative affect* melalui *pet attachment* adalah .013.

Jika digambarkan perolehan nilai koefisien dan nilai signifikansi dari setiap jalur adalah sebagai berikut :

Gambar 9
Hasil analisis setiap jalur



Kemudian untuk melihat efek mediasi, peneliti menggunakan metode *bootstrap* pada program SPSS dengan melihat interval kepercayaan pada 5000 sampel. Adapun hasil output SPSS adalah sebagai berikut :

Tabel 11
Hasil analisis efek mediasi

	Effec t	BootS E	BootLLC I	BootULC I
P	.013	.0088	-.001	.0333
A				

Analisis pada *indirect effect* dari *perceived stress* terhadap *negative affect* melalui *pet attachment* menghasilkan nilai *effect* sebesar .013 dengan SE sebesar .0088. Dengan metode *bootstrapping* uji mediasi yang dilakukan pada interval kepercayaan 95% berkisar antara -.001 (BootLLCI) sampai .0333 (BootULCI). Karena nilai nol termasuk dalam rentang interval tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh *indirect effect* yang signifikan *perceived stress* terhadap *negative affect* melalui *pet attachment*.

Diskusi

Hasil penelitian untuk pengaruh langsung *perceived stress* terhadap *affect*

menunjukkan bahwa *perceived stress* berpengaruh secara signifikan terhadap *positive affect* dan *negative affect*. Untuk pengaruh terhadap *positive affect*, koefisien determinasi yang didapatkan yakni sebesar .15. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 15% *positive affect* yang dirasakan oleh mahasiswa pemilik kucing dapat dijelaskan oleh *perceived stress*. Kemudian koefisien beta yang didapatkan yakni sebesar -.454. Hal ini berarti dengan peningkatan *perceived stress* sebesar satu poin maka akan menurunkan *positive affect* sebesar .454. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *perceived stress* dan *positive affect*. Artinya semakin tinggi skor *perceived stress* maka akan semakin rendah skor *positive affect* seorang individu.

Adapun untuk *negative affect*, koefisien determinasi yang didapatkan yakni sebesar .383, atau dapat diartikan bahwa 38.3% *negative affect* yang dirasakan oleh mahasiswa pemilik kucing dapat dijelaskan oleh *perceived stress*. Kemudian koefisien beta yang didapatkan yakni sebesar .888, yang berarti setiap kenaikan satu poin *perceived stress* akan meningkatkan *negative affect* sebesar .888. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *perceived stress* dan *negative affect*. Artinya, semakin tinggi skor *perceived stress*, maka akan semakin tinggi pula skor *negative affect* seorang individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khodarahimi dkk. (2012) yang menemukan bahwa *perceived stress* serta sub skalanya memiliki hubungan yang signifikan terhadap *positive affect* dan *negative affect*. Didukung juga oleh hasil penelitian Janssens dkk. (2021) yang menemukan bahwa stres berhubungan negatif dengan *positive affect*. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa ketika

tingkat stres yang lebih tinggi, responden menunjukkan bahwa mereka mengalami lebih banyak *negative affect* dan lebih sedikit *positive affect*.

Pada penelitian Watson (1988) pun ditemukan bahwa tekanan dan stres yang dirasakan oleh individu akan meningkatkan *negative affect* seseorang. Adapun *negative affect* berkaitan dengan krisis besar dan peristiwa stres yang melibatkan masalah kesehatan, evaluasi (ujian), rasa malu, ataupun kegagalan (Khodarahimi dkk., 2012). Dengan kata lain, individu yang mengalami serangkaian emosi negatif yang kompleks berpotensi untuk merasakan depresi, kecemasan, kemarahan, dan kesusahan selama peristiwa stres (Du dkk., 2018). Sehingga, individu dengan *negative affect* yang tinggi lebih mungkin untuk merasakan kesulitan, ketidaknyamanan, dan ketidakpuasan dari waktu ke waktu (Watson dkk., 1988). Dengan ini dapat dikatakan jika individu mengalami stres, dan pada akhirnya merasakan *negative affect*, maka akan berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikologisnya.

Di sisi lain, *positive affect* penting bagi seorang individu, atau dalam kasus ini adalah mahasiswa untuk membantu meningkatkan kemampuan diri demi keberhasilan dalam menghadapi berbagai tantangan yang sedang dihadapi (Khodarahimi dkk., 2012). Menurut Folkman dan Moskowitz (2000), satu peristiwa yang menghasilkan *positive affect* akan menghilangkan beberapa efek fisiologis negatif terkait dengan *negative affect*. *Negative affect* yang berkepanjangan, seperti yang dialami oleh seseorang yang mengalami stres kronis, tanpa adanya *positive affect* dapat menguasai fungsi regulasi emosi dan mengakibatkan depresi klinis. Pengalaman merasakan *positive affect* di tengah situasi stres dapat mencegah

terjadinya depresi klinis ini. Maka dari itu, penting untuk individu memiliki pengalaman yang dapat menghasilkan *positive affect* untuk mengurangi dampak negatif dari stres.

Kemudian, penelitian ini menemukan bahwa *pet attachment* dapat memediasi pengaruh *perceived stress* terhadap *positive affect*. Dengan *direct effect* sebesar $-.4735$ dan *indirect effect* sebesar $.0191$. Selanjutnya, setelah dilakukan analisis menggunakan metode *bootstraps* didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *perceived stress* terhadap *positive affect* melalui *pet attachment*. Dari hasil tersebut dapat terlihat *direct effect perceived stress* terhadap *positive affect* bernilai negatif. Kemudian, ketika melibatkan variabel *pet attachment*, *indirect effect* bernilai positif. Karena *direct effect* dan *indirect effect* dari variabel independen terhadap variabel dependen memiliki tanda yang berlawanan, maka dapat dikatakan bahwa *pet attachment* memberikan efek *suppression* atau penekanan. Dengan kata lain, dengan melewati *pet attachment*, dapat meningkatkan *positive affect* dari pengaruh *perceived stress*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Janssens dkk. (2021) yang menemukan bahwa keberadaan hewan peliharaan secara efektif mencegah konsekuensi negatif dari stres terhadap *positive affect*. Dalam penelitiannya, Janssens dkk. (2021) menyimpulkan bahwa respon terhadap situasi yang membuat individu merasa stres akan menimbulkan lebih sedikit efek negatif dalam kasus di mana adanya kehadiran hewan peliharaan. Konsep dari penelitian Janssens dkk. (2021) lebih sederhana, karena hanya menilai melalui interaksi dan juga keberadaan hewan peliharaan. Adapun penelitian yang menggunakan konsep yang sama dengan penelitian ini adalah penelitian yang

dilakukan oleh Parello (2012) yang sama-sama menggunakan konsep *attachment*. Dalam penelitiannya, Parello (2012) menggunakan teori *stress, coping, adaptation* dari Lazarus dan Folkman (1984) dan menyatakan bahwa sumber *coping* yang baik dapat memediasi hubungan atau pengaruh antara *stress* dan *adaptation*. Kemudian, hasil penelitiannya menemukan bahwa *pet attachment support* dapat memediasi pengaruh *loneliness* (berperan sebagai *stress*) terhadap *depressed mood* (berperan sebagai *adaptation*). Penelitian dari Wan dkk. (2022) pun menemukan hasil yang serupa, yaitu bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan dapat menyangga hubungan antara stres dan reaksi ketegangan perilaku dan ketegangan psikologis.

Secara spesifik, dalam penelitian Parello (2012), ditemukan bahwa berinteraksi dengan hewan peliharaan merupakan salah satu bentuk *coping* yang positif untuk mengatasi stres, karena keterikatan yang dimiliki individu dengan hewan peliharaan secara teoritis juga diidentifikasi sebagai sumber dukungan sosial. Maka dapat diasumsikan bahwa kehadiran hewan peliharaan sebagai salah satu bentuk *social support* yang diberikan dari hubungan antara pemilik dan hewan peliharaannya dapat membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif yang timbul karena stres, secara spesifik hewan peliharaan disini merupakan hewan peliharaan kucing. Hal ini sejalan dengan penelitian Stammbach dan Turner (1999) yang menemukan bahwa kucing dapat menggantikan orang-orang di jejaring sosial atau memberikan sumber dukungan emosional tambahan, terutama bagi mereka yang sangat terikat pada hewannya.

Menurut Folkman dan Moskowitz (2000) terdapat tiga macam *coping mechanisms*, diantaranya *positive*

reappraisal, problem-focused coping, dan creation positive events. Pada penelitian ini *pet attachment* sebagai salah satu *coping mechanism* termasuk pada *creation positive events*. Yang mana seorang individu akan menciptakan jeda psikologis positif dengan menciptakan peristiwa yang biasanya memiliki makna positif. Dalam kasus ini, diasumsikan ketika individu merasakan stres, maka individu akan cenderung mendekati hewan peliharaan mereka dan menciptakan *positive events* dengan hewan peliharaannya.

Dalam pengaruhnya sebagai mediator, *pet attachment* memberikan pengaruh pada *positive affect*. Penelitian Barcelos dkk. (2020) menemukan bahwa bermain dengan hewan peliharaan dapat menyebabkan perubahan *affect*. Kemudian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawkins dkk. (2020) yang mendapat temuan bahwa responden yang sangat terikat dengan hewan peliharaannya mendapat peningkatan pada *positive affect* dan penurunan pada *negative affect*. Kemudian, secara lebih spesifik Janssens dkk. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa memiliki hewan peliharaan di sekitar dapat mengurangi *negative affect*, dan berinteraksi dengan hewan peliharaan dapat meningkatkan *positive affect*. Ketika seseorang sedang stres, dan terdapat hewan peliharaan di dekatnya, maka hal itu akan membantu untuk mempertahankan *positive affect*. Dapat dikatakan bahwa dengan adanya hubungan positif dengan *positive affect* mengindikasikan hewan peliharaan dapat menjadi salah satu sumber *coping* yang efektif dalam mengatasi konsekuensi negatif dari stres. Atau dengan kata lain, respon terhadap situasi stres akan kurang negatif dalam kasus di mana terdapat hewan peliharaan.

Selanjutnya terkait dengan jenis hewan peliharaan dalam penelitian ini, yaitu hewan peliharaan kucing, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa hewan peliharaan kucing dapat memengaruhi pengaruh *perceived stress* terhadap *affect*. Secara lebih rinci, hewan peliharaan kucing dapat menurunkan dampak negatif dari stres. Seperti temuan dari penelitian yang dilakukan Bernstein (2007) serta Stammbach dan Turner (1999) yang menemukan bahwa tidak hanya dengan adanya kehadiran kucing, tetapi, berinteraksi dengan kucing juga dapat menurunkan suasana hati negatif manusia yang terukur pada orang tersebut, contohnya seperti kecemasan, depresi, dan introversi.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *pet attachment* pada laki-laki dan perempuan. Responden perempuan memiliki tingkat *pet attachment* yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Roux dkk. (2020) dan Smolkovic dkk. (2012) yang menemukan bahwa perempuan memiliki keterikatan yang lebih tinggi dengan hewan peliharaan dibandingkan dengan laki-laki. Salah satu penelitian mengenai keterikatan antar manusia menemukan bahwa perempuan memang digambarkan lebih aktif dalam mengejar keterhubungan, seperti lebih terikat dengan orang tua, serta lebih mungkin untuk menarik dukungan dari sumber lain (Cross & Madson, 1997). Kemudian anak perempuan juga lebih cenderung memanfaatkan berbagai sumber dukungan, seperti dari ikatan persahabatan ataupun ikatan kelompok sosial (Rose & Rudolph, 2006). Dengan ini, dapat dikatakan bahwa peliharaan kucing dapat menjadi salah satu sumber figur keterikatan dan juga salah satu sumber dukungan yang kuat bagi perempuan.

Pada model kedua, yakni *negative affect* sebagai variabel dependen, tidak ditemukan efek mediasi *pet attachment* untuk pengaruh *perceived stress* terhadap *negative affect*. Salah satu hasil penelitian, yakni dari Janssens dkk. (2021) menemukan bahwa ketika bersama hewan peliharaan, individu mengalami lebih sedikit *negative affect*. Beberapa penelitian juga hanya menemukan *pet attachment* sebagai penyangga terhadap konsekuensi negatif dari stres (Wan dkk., 2022; Janssens dkk., 2021) dan bukan justru menciptakan atau menambah efek negatif. Kemudian, dari hasil penelitian *systematic literature review* yang dilakukan oleh Hughes dkk. (2019) menemukan bahwa secara keseluruhan, sebagian besar penelitian mengenai interaksi dengan hewan peliharaan melaporkan temuan positif baik itu pada aspek kesehatan mental ataupun kesehatan fisik. Hal tersebut dapat mendukung hasil penelitian bahwa tidak adanya pengaruh *indirect effect* dari *pet attachment* pada pengaruh *perceived stress* terhadap *negative affect*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian *pet attachment* sebagai mediator pengaruh *perceived stress* terhadap *affect* pada mahasiswa pemilik kucing, dapat diambil kesimpulan bahwa *pet attachment* dapat memediasi pengaruh *perceived stress* terhadap *positive affect*. Ketika melalui *pet attachment*, individu yang mengalami stres akan merasakan *positive affect* yang lebih tinggi.

Kemudian penelitian ini juga menemukan bahwa *pet attachment* tidak memediasi pengaruh *perceived stress* terhadap *negative affect*. Hal ini sesuai dengan hipotesis peneliti, yang mana tidak ada pengaruh dari *pet attachment* terhadap pengaruh *perceived stress* terhadap *negative affect* pada mahasiswa. Walaupun tidak terdapat efek mediasi,

namun terdapat pengaruh langsung dari *pet attachment* terhadap *negative affect*.

Referensi

- Applebaum, J. W., Tomlinson, C. A., Matijczak, A., McDonald, S. E., & Zsembik, B. A. (2020). The concerns, difficulties, and stressors of caring for pets during covid-19: Results from a large survey of U.S. pet owners. *Animals*, *10*(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ani10101882>
- Atanes, A. C. M., Andreoni, S., Hirayama, M. S., Montero-Marin, J., Barros, V. V., Ronzani, T. M., Kozasa, E. H., Soler, J., Cebolla, A., Garcia-Campayo, J., & Demarzo, M. M. P. (2015). Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *15*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0823-0>
- Baghurst, T., & Kelley, B. C. (2014). An Examination of Stress in College Students Over the Course of a Semester. *Health Promotion Practice*, *15*(3), 438–447. <https://doi.org/10.1177/1524839913510316>
- Barcelos, A. M., Kargas, N., Maltby, J., Hall, S., & Mills, D. S. (2020). A framework for understanding how activities associated with dog ownership relate to human well-being. *Scientific Reports*, *10*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68446-9>
- Bernstein, P. (2007). The human-cat relationship. In C. Philips (Ed.), *The Welfare of Cats* (pp. 47–89).

- Springer.
- Bestari, W. A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Seminar Psikolog & Kemanusiaan*, 428–430.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bures, R. M., & Gee, N. R. (2021). *Well-Being Over the Life Course Incorporating Human-Animal Interaction*. Springer.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-64085-9>
- Chernobilsky, E., Kosheleva, E., Pariat, M. L., Rynjah, A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies Related papers Stress Management and Health Promotion Behaviors in Young Men Tertiary Education Settings: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(8), 40. www.iosrjournals.org
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 2020, 3–6.
<https://doi.org/10.1071/S003329172000392X>
- Delgado, C., Toukonen, M., & Wheeler, C. (2018). Effect of Canine Play Interventions as a Stress Reduction Strategy in College Students. *Nurse Educator*, 43(3), 149–153.
<https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000451>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The Relationship between stress and negative emotion: The Mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials*, 4(1).
<https://doi.org/10.15761/crt.1000208>
- Endo, K., Yamasaki, S., Ando, S., Kikusui, T., & Mogi, K. (2020). Dog and Cat Ownership Predicts Adolescents' Mental Well-Being: A Population-Based Longitudinal Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 884.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17030884>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073>

- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Goh, Y. X., Shi, J., Tan, Q., Syn, N. L., Shu, B., Tan, W., Low, J. Y., Foo, Y. H., Fung, W., Yi, B., & Hoong, D. (2020). Association between pet ownership and physical activity levels , atopic conditions , and mental health in Singapore : a propensity score-matched analysis. *Scientific reports*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-76739-2>
- Hawkins, Roxanne, D., & Brodie. (2020). *The role of human-pet attachment on people’s mental health over time during COVID-19 lockdown*. NRS Mental Health 2020 Annual Scientific Meeting, United Kingdom.
- Hill, L., Winefield, H., & Bennett, P. (2020). Are stronger bonds better? Examining the relationship between the human–animal bond and human social support, and its impact on resilience. *Australian Psychologist*, 55(6), 729–738. <https://doi.org/10.1111/ap.12466>
- Hughes, M. J., Verreynne, M., Harpur, P., Nancy, A., Hughes, M. J., Hons, B., & Verreynne, M. (2019). Companion Animals and Health in Older Populations : A Systematic Review Companion Animals and Health in Older Populations : A Systematic Review. *Clinical Gerontologist*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (R. M. Sijabat (ed.); Kelima). Erlangga.
- Janssens, M., Janssens, E., Eshuis, J., Lataster, J., Simons, M., Reijnders, J., & Jacobs, N. (2021). Companion animals as buffer against the impact of stress on affect: An experience sampling study. *Animals*, 11(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ani11082171>
- Jia Yuin, F., & Yee Teo, L. (2018). Prevalence and determinants of perceived stress among undergraduate students in a Malaysian university. *Journal of Health and Translational Medicine*, 21(1), 1–5.
- 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., Kodangala, A., Lorainne, A., C, B. S., 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: Clinical Applications and Research*, 34, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2019.06.009>

- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology, 11*(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Keefer, L. A., Landau, M. J., & Sullivan, D. (2014). Non-human support: Broadening the scope of attachment theory. *Social and Personality Psychology Compass, 8*(9), 524–535. <https://doi.org/10.1111/spc3.12129>
- Khodarahimi, S., H.M. Hashim, I., & Mohd-Zaharim, N. (2012). Perceived Stress, Positive-Negative Emotions, Personal Values and Perceived Social Support in Malaysian Undergraduate Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 2*(1), 1–8. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120201.01>
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C., Garcia-barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences, 168*(August 2020), 110351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi, 10*(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mayasari, R. (2018). Perbedaan Tingkat Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi 6*(1), 23–29. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4523>
- McConnell, A. R., Paige Lloyd, E., & Humphrey, B. T. (2019). We Are Family: Viewing Pets as Family Members Improves Wellbeing. *Anthrozoos, 32*(4), 459–470. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1621516>
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health, 27*(3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (2017). Using Attachment Theory and Social Support Theory to Examine and Measure Pets as Sources of Social Support and Attachment Figures. *Anthrozoös, 30*(2), 273–289. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1311050>

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Parello, C. (2012). Pet Ownership and Older Women : The Relationships Among Loneliness, Pet Attachment Support, Human Social Support, and Depressed Mood. *Geriatric Nursing*, 33(3), 194–203. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.12.005>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceived Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1544>
- Ratschen E, Shoesmith E, Shahab L, Silva K, Kale D, Toner P, et al. (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): e0239397. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239397>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Roux, M. C., & Wright, S. (2020). The relationship between pet attachment, life satisfaction, and perceived stress: Results from a South African online survey. *Anthrozoös*, 33(3), 371-385. <https://doi.org/10.1080/08927936.2020.1746525>
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V. (2012). Attachment to Pets and Interpersonal Relationships Can a four-legged friend replace a two-legged one?. *Journal of European Psychology Students*, 3(1). <http://doi.org/10.5334/jeps.ao>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup* (N. I. Sallama (ed.); Ketigabelas). Erlangga.
- Stammbach, K. B., & Turner, D. C. (1999). Understanding the human-cat relationship: Human social support or attachment. *Anthrozoos*, 12(3), 162–168. <https://doi.org/10.2752/089279399787000237>
- Ummah, A. A. K. (2018). Keistimewaan kucing; kajian tematik hadis. *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, 9(1), 88–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/tahdis.v9i1.12480>
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., & Thavaraj, S. (2015). Perceived Stress and Self Efficacy Among College Students: A Global Review. *SSRN Electronic Journal*, 5(3), 15–24. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2703908>
- Wan, M., Kelemen, T. K., Zhang, Y., &

Matthews, S. H. (2022). An island of sanity during COVID-19 pandemic: Does pet attachment support buffer employees' stress due to job insecurity?. *Psychological reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941221109105>

Watson, D. (1988). Intraindividual and Interindividual Analyses of Positive and Negative Affect: Their Relation to Health Complaints, Perceived Stress, and Daily Activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1020–1030. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1020>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25. <file:///C:/Users/anggirahmas/Downloads/136-379-1-PB.pdf>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2