**HUBUNGAN ANTARA *PET ATTACHMENT* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

***RELATIONSHIP BETWEEN PET ATTACHMENT AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS***

**Dinda Oktariana1 Anwar S. Psi., M. si2**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

18081506@student.mercubuana-yogya.ac.id

083108514630

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *pet attachment* sebagai strategi koping untuk mengurangi stres akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *pet attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden penelitian sebanyak 150 mahasiswa aktif yang sedang melakukan perkuliahan secara daring dan mempunyai hewan peliharaan di masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan *non-probability* sampling dengan teknik *purposive sampling*. Adapun skala yang digunakan pada variabel *pet attachment* adalah Lexington Attchment to Pets Scale (LAPS) dan skala stres akademik adalah Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi product moment. Hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0,207 dengan signifikansi p = 0,006 (p < 0,05), berarti ada korelasi positif yang signifikan antara *Pet Attachment* dengan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak.

Kata kunci: Stres akademik, *Pet attachment*, Mahasiswa

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between pet attachment as a coping strategy to reduce student academic stress during the Covid-19 pandemic. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between pet attachment and academic stress in students in Yogyakarta. This study used a quantitative method with 150 active student respondents who were conducting online lectures and had pets during the Covid-19 pandemic using non-probability sampling with a purposive sampling technique. The scale used for the pet attachment is the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) and the academic stress scale is the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). The data analysis technique used in this study is product moment correlation. The results of research data analysis obtained a correlation coefficient of (rxy) = 0.207 with a significance of p = 0.006 (p <0.05), meaning that there is a significant positive correlation between Pet Attachment and academic stress. Based on the results of this analysis shows that the hypothesis of this study was rejected.*

*Keywords: Academic stress, Pet attachment, Student*

**PENDAHULUAN**

Pada bulan Juni 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Makarim mengatakan bahwa pembelajaran di jenjang perguruan tinggi atau universitas wajib dilaksanakan secara *daring* atau *online* sampai pemberitahuan lebih lanjut (Kasih, 2020). Namun kelas *online* ini terutama di bangku perkuliahan tidak menjamin kegiatan belajar mengajar bisa berjalan seperti di hari-hari normal. Banyak kendala yang dirasakan bagi peserta didik maupun pengajarnya. Perubahan drastis yang harus mahasiswa hadapi dengan sistem pembelajaran baru secara *online* seperti tugas yang lebih banyak dibandingkan saat belajar tatap muka, pemahaman materi yang dirasa sulit mengakibatkan saat menjalankan ujian juga terasa sangat sulit, bagi mahasiswa akhir pengerjaan skripsi secara *online* juga dirasa cukup sulit, tugas-tugas tersebut apabila tidak dikerjakan bisa membuat penurunan nilai akademik dan bagi mahasiswa akhir akan lama bahkan tidak bisa lulus.

Banyak mahasiswa yang merantau semenjak diumumkan adanya perkuliahan *online* membuat mereka memutuskan untuk kembali ke kampung halaman masing-masing sehingga beberapa tahun ini selama menjalankan perkuliahan *online* mereka diawasi oleh orang tua dan tak jarang pula banyak yang merasa kurang bebas seperti di perantauan. Hal ini selaras dengan Sun dkk (2013) yang menyebutkan faktor orang tua juga mempengaruhi tingkat stres akademik karena adanya tuntutan seperti nilai yang optimal. Selain itu juga karena kasus covid-19 yang tidak memperbolehkan berkativitas diluar bahkan hanya sekedar bertemu dengan teman sejawat. Karena keterbatasan pergerakan dan sosialisasi membuat mahasiswa menjadi tertekan. Perubahan-perubahan yang sangat signifikan inilah yang membuat mahasiswa banyak mengalami stres yang berdampak hingga sekarang.

Stres yang dimaksud dalam hal ini adalah dalam bidang akademik yang dimana pada penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) juga menyebutkan bahwa memang terjadi pada mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik. Terlebih dengan keadaan sekarang dimana telah diterapkannya pembelajaran secara daring efek dari pandemi dengan kurangnya kemampuan memahami materi yang disampaikan melalui video conference dan materi yang diberikan melalui *chat group* dengan baik dianggap tidak efektif sehingga menimbulkan rasa khawatir akan hasil akademik pada mahasiswa. Penelitian terkait dengan data tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa aktif FISIP Universitas Mulawarman Samarinda pada tahun 2021 menunjukan terdapat 6.9 % mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sangat tinggi, 27% stres akademik tingkat tinggi, 39,2 % stres akademik tingkat sedang, dan 21.6 % stres akademik tingkat rendah (Lubis dkk, 2021). Selain itu juga ditemukan data lain dari penelitian pada tahun 2020 pada mahasiswa mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan terdapat 13% mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, 75% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan 12% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah (Harahap dkk, 2020).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) Stres akademik ialah perasaan cemas, tertekan secara fisik, psikis maupun sosial yang dialami individu karena adanya tuntutan dari dosen atau orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak nyaman. Selain itu Sun dkk (2013) menyatakan bahwa beban kerja belajar yang berat, efikasi diri yang rendah dan hubungan yang buruk dengan orang tua, guru dan teman sebaya memiliki efek yang signifikan pada tingkat stres akademik. Ada lima aspek yang mempengaruhi tingkat stres akademik menurut Sun dkk (2013) yaitu, *pressure from study, workload, worry about grades, self expectation, despondency*

Pada dasarnya mahasiswa seharusnya tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi perubahan dalam sistem belajar secara *online* dengan semua kesulitan yang dirasakan. Karena mahasiswa dianggap sudah dewasa seharusnya mampu untuk merencanakan dan memiliki strategi coping yang baik dan positif untuk setiap masalah dalam hal apapun termasuk permasalahan akademik mereka yang mengakibatkan timbulnya stres akademik. Namun hasil riset yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai singkat kepada sepuluh mahasiswa menunjukan benar adanya tekanan karena akademik yang membuat mereka menjadi stres. Dimana mereka merasakan beban tugas yang banyak, kurangnya pemahaman materi, keterbatasan aktivitas dan sosial membuat mereka jenuh dan mengalami tekanan akademik.

Sukadiyanto (2010) bahwa stres dapat dipengaruhi karena adanya perasaan cemas yang timbul dalam diri individu atas hasil yang harus mereka capai dan kekhawatiran atas suatu permasalahan yang penyebabnya tidak jelas, karena adanya perasaan cemas ini menimbulkan adanya perasaan tertekan dari diri sendiri dimana hal ini terjadi karena seorang yang selalu ingin tampil sempurna dan mendapatkan hasil yang sempurna, Perasaan bersalah karena merasa apa yang telah dilakukan tidak benar. Dari faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Sukadiyanto (2010) juga terdapat faktor lain menurut Smet (1994) dimana perasaan-perasan emosi yang telah dijelaskan juga membutuhkan adanya hubungan dengan lingkungan sosial yang dimaksud dalam aspek ini adalah seperti dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dan juga kemampuan dalam Strategi koping yaitu bagaimana pemikiran pada individu dalam mengatasi permasalahan dan sumber stres akademik sebagai ancaman terhadap seseorang yang berasal dari lingkungan luar. Selain itu juga strategi koping juga mempengaruhi faktor terjadinya stres akademik.

Salah faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah strategi coping (Smet, 1994). Individu yang mengalami stres akademik akan menimbulkan perspektif atau penilaian terhadap kondisi akademik yang mengakibatkan tekanan pada diri (Barseli dkk, 2017). Dari penilaian ini individu akan merencanakan strategi coping dalam mengurangi stres akademik yang dirasakan salah satunya adalah *emotion-focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1985) mengatakan bahwa *emotion-focused coping* adalah bentuk strategi untuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasinya.

Hal ini termasuk dalam jenis coping peredaan atau peringatan (palliation) yang mengacu pada mengurangi, menghilangkan, dan menoleransi tekanan-tekanan kebutuhan atau fisik, motorik atau gambaran afeksi dan tekanan emosi. Membangun kelekatan dengan hewan peliharaan salah satu bentuk dari *emotion-focused coping* yang dapat digunakan untuk mengurangi stres. Strategi bentuk ini dilakukan untuk mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi akibat adanya tekanan tersebut.

Orientasi kelekatan (*attachment*) yang terbentuk dari hubungan emosional antara pemilik hewan peliharaan dengan hewan peliharaannya disebut dengan istilah *Pet Attachment* (Kelekatan pada hewan peliharaan). *Pet attachment* adalah sebuah hubungan keterikatan antara seorang individu dengan hewan peliharaannya (Zilcha-Mano dkk, 2011). Individu dengan hewan peliharaan akan merasa bahwa peliharaannya adalah tempat berlindung yang aman, serta dapat menjadi sumber dukungan, kenyamanan, dan bantuan saat dibutuhkan (Johnson dkk, 1992). Zilcha-Mano dkk (2012) menambahkan bahwa hewan peliharaan yang menyediakan rasa aman mampu membuat pemiliknya menjadi lebih percaya diri. Selain itu , memaknai *pet attachment* sebagai hubungan emosional dan interaksi antara pemilik serta anggota keluarga yang lain dengan hewan peliharaanya. Hal ini selaras dengan Marsa-Sambola dkk (2016), banyaknya waktu yang dihabiskan dengan hewan peliharaannya maka dapat menyebabkan remaja merasa menerima banyak rasa kasih sayang dan pertemanan yang lebih banyak dari hewan peliharaan. Aktivitas bersama binatang peliharaan dapat menurunkan tingkat stres seseorang termasuk stres akademik pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan Bjick (2013) yang menemukan bahwa terapi dengan menggunakan hewan peliharaan efektif untuk menurunkan stres mahasiswa secara signifikan. Hasil observasi Bjick (2013) pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang berinteraksi dengan hewan peliharaan menjadi lebih bahagia, sehingga stres yang dialami semakin berkurang. Hal ini sejalan dengan Hemnani dan Danesha (2020) bahwa ada pengaruh yang signfikan kedekatan pada hewan peliharaan dengan stres pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang kurang menyukai matematika dan merasa tertekan jika mendapat tugas-tugas matematika. Para mahasiswa tersebut merasa lebih bahagia saat bermain dengan hewan peliharaan sebelum mengerjakan tugas-tugas matematika.

Namun ada beberapa penelitian yang juga menyebutkan bahwa tidak adanya adanya hubungan antara *Pet Attacment* dengan stres akademik pada mahasiswa seperti pendapat menurut Laili (2021) yang menunjukkan dari hasil penelitiannya bahwa semakin tinggi *pet attachment* maka semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan mahasiswa dikarenakan memelihara hewan peliharaan tidak selamanya mampu mengurangi stres, terutama di masa pandemi ini. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Khasbat (2017) menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat stres mahasiswa yang memelihara hewan dan tidak memelihara hewan peliharaan dimana kemungkinan dikarenakan jenis hewan peliharaan yang dimiliki oleh mahasiswa bukanlah hewan seperti anjing dan kucing yang dianggap jauh lebih efektif menurunkan stres pada mahasiswa dibandingkan jenis hewan seperti ikan, serangga, ataupun reptil. Temuan di lapangan yang menyatakan dan pendapat berbeda menyebabkan ketertarikan pada peneliti dalam mengkaji ulang tentang ada tidaknya hubungan antara *pet attacment* dengan stres pada mahasiswa terkhususnya stres akademik.

**METODE**

Variabel terikat pada penelitian ini adalah Stress Akademik*,* sedangkan Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Pet Attachmen.* Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang sedang melakukan perkuliahan secara daring dan mempunyai hewan peliharaan di masa pandemi Covid-19. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 150 subjek. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa skala psikologi. Skala tersebut terdiri dari Skala Stress akademik adalah Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)dan skala *pet attachment* adalah Lexington Attchment to Pets Scale (LAPS). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment.* Hasil pengumpulan data melalui skala psikologis akan diuji menggunakanIBM SPSS 17 (*Statistical Product and Service Solution version 17).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian yang diperoleh dari Skala Stress Akademik adalah *Educational Stress Scale for* *Adolescents* (ESSA)dan Skala *Pet Attachment* adalah *Lexington Attchment to Pets Scale (LAPS)* yang akan digunakan sebagai pengujian hipotesis dengan perlunya dilakukan kategorisasi. Data penelitian ini menggunakan data hipotetik dan data empirik. skor minimal hipotetik yang mungkin diperoleh subjek pada skala Stress Akademik adalah *Educational Stress Scale for* *Adolescents* (ESSA)tersebut adalah 1 x 16 = 16 dan skor maksimal hipotetiknya adalah 4 x 16 = 64. Rerata hipotetiknya (µ) adalah sebesar (64+16) : 2 = 40 dengan standar deviasi (ơ) adalah (64 - 16) : 6 = 8. Data empirik untuk skor minimal sebesar 32 dan skor maksimal adalah sebesar 91 dengan rerata empirik sebesar 68,87 dan standar deviasi empirik sebesar 10,581.

Hasil perhitungan data hipotetik skor *pet attachment* dengan jumlah aitem sebanyak 23 aitem yang masing-masing aitem diberi sekor berkisar 1, 2, 3 sampai 4. Skor minimal hipotetik adalah 1 x 23 = 23 dan skor maksimal hipotetiknya adalah 4 x 23 = 92. Rerata hipotetik (µ) adalah sebesar (92 + 23) : 2 = 57,5 dengan standar deviasi (ơ) adalah (92 - 23) : 6 = 11,5. Data empirik untuk skor minimal empirik sebesar 30 dan skor maksimum empirik adalah sebesar 61 dengan rerata empirik sebesar 49,24 dan standar deviasi empirik sebesar 6,554.

Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu Skala Stress Akademik dan Skala *Pet Attachment* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1
Kategorisasi skala stres akademik
(N=150)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pedoman | Skor | Kategori | N | Persentase (%) |
| 1. | X > (µ + 1σ) | X > 48 | Tinggi | 83 | 55.33% |
| 2. | (μ - 1ơ) ≤ X < (μ +1 ơ ) | 32 < X ≤ 48 | Sedang | 65 | 43.33% |
| 3. | X < (μ - 1ơ) | X < 32 | Rendah | 2 | 1.33% |

**Keterangan:**

μ : Rerata hipotetik

ơ : Standar Deviasi/SD

X : Skor subjek

N : Jumlah Subjek

Berdasarkan data deskriptif, maka dapat dilakukan pengkategorian pada dua variabel penelitian. Azwar (2015) menyatakan bahwa tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Berdasarkan hasil kategorisasi skor stres akademik menunjukkan bahwa 83 mahasiswa (55.33%) memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi, 65 mahasiswa (43.33%) memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, dan 2 mahasiswa (1.33%) stres akademik dalam kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi. Lebih lanjut, diketahui bahwa hasil kategorisasi skor motivasi berprestasi menunjukkan bahwa 76 mahasiswa (50.67%) memiliki *pet attachment* dalam kategori tinggi, 69 mahasiswa (46%) memiliki *pet attachment* dalam kategori sedang, dan 5 mahasiswa (3.33%) yang memiliki *pet attachment* dalam kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *pet attachment* tinggi.

Hasil uji linieritas *pet attachment* dengan stres akademik diperoleh F = 7,387 dengan p = 0,008, berarti *pet attachment* dengan stres akademik memiliki hubungan linier. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel yaitu variabel stress akademik dan *pet attachment.* Asumsi linearitas terpenuhi dan analisis data dapat diteruskan pada tahap uji hipotesis. Hasil analisis korelasi variabel *Pet Attachment* dengan stres akademik diperoleh koefisien korelasi (r*xy*) = 0,207 dengan signifikansi p = 0,006 (p ≤ 0,05), berarti ada korelasi positif yang signifikan antara *Pet Attachment* dengan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak.

**Tabel 2.**

**Uji Linearitas dan Uji Hipotesis**

| **ANOVA Table** |
| --- |
|  |  |  | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
| SA \* PA | Between Groups | (Combined) | 2442.685 | 42 | 58.159 | 1.573 | .033 |
| Linearity | 273.153 | 1 | 273.153 | 7.387 | .008 |
| Deviation from Linearity | 2169.532 | 41 | 52.915 | 1.431 | .074 |
| Within Groups | 3956.675 | 107 | 36.978 |  |  |
| Total | 6399.360 | 149 |  |  |  |

| **Measures of Association** |
| --- |
|  | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
| SA \* PA | .207 | .043 | .618 | .382 |

| **Correlations** |
| --- |
|  |  | PA | SA |
| PA | Pearson Correlation | 1 | .207\*\* |
| Sig. (1-tailed) |  | .006 |
| N | 150 | 150 |
| SA | Pearson Correlation | .207\*\* | 1 |
| Sig. (1-tailed) | .006 |  |
| N | 150 | 150 |
| \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed). |

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Pet Attachment* dan Stres Akademik pada Mahasiswa. Berdasarkan hasil dari analisis data diketahui sebaran data yang normal dan mempunyai hubungan yang linear antara *Pet Attachment* dan Stres Akademik. Hasil tersebut mendasari peneliti untuk melakukan penelitian untuk melakukan pengujian pada hipotesis penelitian. Hasil analisis menujukan koefisien korelasi (rxy)= 0,207 dengan signifikansi p = 0,006 (p < 0,05), berarti ada korelasi positif yang signifikan antara *Pet Attachment* dengan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *Pet Attachment* dengan stres akademik. Hal ini berarti semakin kuat *Pet Attachment* maka semakin tinggi tingkat stres akademik, sebaliknya semakin lemah *Pet Attachment* maka semakin rendah tingkatstres akademik pada mahasiswa.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *pet attachment* dengan stres akademik pada mahasisawa di Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan ditolak. Artinya, mahasiswa yang memiliki perilaku kelekatan dengan hewan peliharaan (*pet attacment)* tidak dapat menurunkan tingkat stres akademik atau tekanan-tekanan yang disebabkan oleh beban akademik mahasiswa.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki banyak kelemahan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan dapat berguna untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan  *pet attachment* dan stres akademik. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa. Masih ada berbagai faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini. Serta diharapkan mencari referensi-referensi yang terbaru serta terpercaya dan coba untuk memilih subjek penelitian yang berbeda dari penelitian ini.

**Refrensi**

Andiarna, F. , & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 139–149.

Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep stres akademik siswa*.

Bjick, M. (2013). *The effects of a therapy animal on college student stress and arousal.* [*Https://Sophia.Stkate.Edu/Msw\_papers/152?Utm\_source=sophia.Stkate.Edu%2Fmsw\_papers%2F152&utm\_medium=PDF&utm\_campaign=PDFCoverPages*](https://Sophia.Stkate.Edu/Msw_papers/152?Utm_source=sophia.Stkate.Edu%2Fmsw_papers%2F152&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)

Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid 19. Konseling dan Pendidikan*.

Hemnani, K., & Danesha, A. (2020). Pets and stress. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*.

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>

Khasbat, T. (2017). *Effect Of Pet ownership on student’s stress, self-esteem, self-sfficacy and impact on their academic performance*.

Kasih, PA. (2020). *Mendikbud: Perguruan Tinggi di Semua Zona Dilarang Kuliah Tatap Muka*. Diakses Dari [Https://Www.Kompas.Com/Edu/Read/2020/06/16/103917571/Mendikbud-Perguruan-Tinggi-Di-Semua-Zona-Dilarang-Kuliah-Tatap-Muka](https://Www.Kompas.Com/Edu/Read/2020/06/16/103917571/Mendikbud-Perguruan-Tinggi-Di-Semua-Zona-Dilarang-Kuliah-Tatap-Muka).

Laili, R. A. N. (2021). *Mengurangi stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19*.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1985). *Ways of Coping (Revised)*.

Marsa-Sambola, F., Muldoon, J., Williams, J., Lawrence, A., Connor, M., & Currie, C. (2016). *The short attachment to pets scale (SAPS) for children and young people: Development, Psychometric qualities and demographic and health associations. Child Indicators Research*, *9*(1), 111–131. https://doi.org/10.1007/s12187-015-9303-9

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions.* (John Wiley & Sons, Ed.; VII). INC.

Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. In *Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.* Gramedia Widiasarana Indonesia.

Sukadiyanto. (2010). *Stress dan cara mengatasinya*.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, *65*(3), 284–302. <https://doi.org/10.1080/00131911.2012.659657>

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011a). *Pet In the Therapy Room: An Attachment Perspective on Animal-Assisted Therapy*.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011b). *An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment*

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). *Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations*. *Journal of Research in Personality*, *46*(5), 571–580. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.005>