

Penggunaan koping *pet attachment* untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email: rahmiimelisa@ymail.com

Abstract

Background: Most of the early adult age range, carry out their activities as a college students. As a student, a lot of stress occurs related to the learning process at college, this is known as academic stress. To overcome this, an appropriate coping mechanism is needed. Raising a pet (pet attachment) could be use as a coping strategy to deal with academic stress.

Purpose: This research aimed to determine the relation between pet attachment coping strategies and student academic stress at a college in Cimahi city.

Method: This study used a quantitative analytical survey method and cross-sectional design. Respondents were selected by purposive sampling technique as many as 89 students. Data analysis consisted of univariate analysis and bivariate analysis using the chi-square test.

Results: Based on data analysis, it was found that 53,9% of students had a moderate levels of academic stress, and 66,3% had a high attachment to pets. The bivariate test showed a p-value of 0,0006 ($< \alpha=0,05$).

Conclusion: There is a relation between pet attachment coping strategies and academic stress in the college students.

Suggestion: It was suggested that the students use this coping strategies to cope with academic stress.

Keywords: Stress; Academic; Student; Pets; Cross-Sectional.

Pendahuluan: Pada rentang usia dewasa awal, sebagian besar individu menjalani aktivitasnya sebagai seorang mahasiswa. Sebagai mahasiswa stress yang banyak terjadi berkaitan dengan proses pembelajaran di kampusnya, hal tersebut dikenal dengan istilah stress akademik. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan mekanisme koping yang sesuai. Memelihara hewan peliharaan (*pet attachment*) dapat menjadi salah satu strategi koping untuk mengatasi stress akademik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi koping kelekatan dengan hewan peliharaan(*pet attachment*) dengan stres akademik mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Kota Cimahi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Responden penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 89 mahasiswa. Analisa data terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Berdasarkan analisa data didapatkan 53,9% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 66,3% memiliki kelekatan hewan peliharaan yang tinggi. Uji bivariat menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0,006 ($< \alpha=0.05$).

Simpulan: Aada hubungan antara strategi koping *pet attachment* dengan stres akademik pada mahasiswa.

Saran: Diharapkan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan strategi koping ini untuk mengatasi stress akademik.

Kata kunci: Stres; Akademik; Mahasiswa; Hewan Peliharaan; *Cross-Sectional*.

PENDAHULUAN

Mahasiswa termasuk kedalam kategori remaja akhir atau dewasa awal. Pada rentang usia ini, remaja akhir/dewasa awal ini sebagian besar menempuh atau menjalani pendidikan tinggi di suatu perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi, ataupun universitas. Terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Menurut Knopfmacher mahasiswa adalah calon sarjana dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang dididik

dan diharapkan untuk menjadi calon-calon intelektual (Florensia, 2020).

Mahasiswa sebagai individu yang kesehariannya menuntut ilmu di perguruan tinggi tentunya tidak terlepas dari stress. Stres merupakan bagian dari faktor yang mempengaruhi proses dalam pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa (Kumar, 2011). Stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan

perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010; Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan proses menjalani kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan karena tuntutan yang timbul selama seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi bila mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut (Thawabieh & Qaisy, 2012; Agustiningih, 2019).

Stres akademik disebabkan oleh stressor akademik, seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Barseli, Ildil, & Fitria, 2020). Seseorang yang tengah mengalami stres dapat dikenali gejalanya dari perilakunya yang tidak umum, baik itu secara fisik ataupun psikologis. Jika seorang individu terlihat menunjukkan banyak gejala stres maka semakin berat tingkatan stres yang terdapat pada diri individu tersebut.

Ada 71-88% mahasiswa di dunia yang mengalami stress (Habeeb, 2010). Di Asia sebesar 39,6-61,3% mahasiswa mengalami stress, dan prevalensi mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia sendiri adalah sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011; Adrian, Putri, & Suri, 2021). Hasil penelitian pada mahasiswa Prodi s1 keperawatan Unusa menunjukan bahwa 20% mahasiswa mengalami tingkat stress sedang, 62% dengan tingkat stress berat, dan 15% dengan tingkat stress sangat berat (Hatmanti & Septianingrum, 2019).

Stres terutama pada mahasiswa juga dapat menjadi salah satu dari sekian penyebab terhambatnya proses belajar. Mempunyai hambatan belajar akan menjadi suatu masalah karena mahasiswa dituntut untuk memiliki prestasi belajar yang baik dan lulus tepat waktu. Suatu tindakan yang disadari maupun tidak disadari oleh seseorang terhadap tekanan atau masalah yang dihadapinya setiap saat dapat disebut *coping* (Putri, 2021).

Mekanisme koping dapat dikategorikan menjadi mekanisme koping berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi/*ego*. Memelihara hewan dapat menjadi strategi koping seorang individu dalam mengatasi tekanan ataupun stres. Selain mendapat

dukungan emosi dari manusia, hewan peliharaan ternyata bisa memberikan dukungan emosional pada pemiliknya (Wilar & Ambarwati, 2021). Seperti orang tua atau teman yang membantu individu mengembangkan rasa aman dan percaya diri, hewan peliharaan dapat pula membantu memberi kepercayaan diri dan dukungan yang dibutuhkan untuk menempuh jalan kehidupan yang sehat (Wilar & Ambarwati, 2021).

Hewan peliharaan adalah sumber dukungan, kenyamanan, dan bantuan pada saat dibutuhkan. Interaksi manusia-hewan atau *Human-Animal Interaction* (HAI) diketahui dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan dapat membantu manusia mengatasi stres (McCune, Kruger, Griffin, Esposito, Freund, Hurley, & Bures, 2014). Kelekatan yang terjadi antara manusia dan hewan merupakan salah satu kumponen dari HAI. Kelekatan yang terjadi dapat diartikan sebagai hubungan mutualisme yang saling menguntungkan antara manusia dan hewan karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan keduanya. Dukungan dari hewan peliharaan dianggap berbeda dengan dukungan dari keluarga atau teman, bahkan penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari hewan peliharaan lebih tinggi daripada dukungan dari teman. Semua itu disebabkan karena *pet* atau hewan peliharaan tidak dapat menghakimi pemiliknya namun tetap dapat memberikan respon dan emosional support kepada pemiliknya (Hemnani & Dhanesha, 2020; Avanda, 2022). Dengkuran yang dihasilkan kucing memiliki manfaat untuk mengurangi stres pada manusia dengan cara berinteraksi seperti mengelus serta mendengarkan dengkuran kucing, dapat menenangkan saraf-saraf hingga membuat rileks (Juliadilla & Hastuti, 2018).

Pada tanggal 18 Maret 2022, penulis melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara singkat pada sepuluh mahasiswa di salah satu universitas. Berdasarkan wawancara tersebut 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami stres selama menjalani kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan. Mahasiswa mengatakan dalam menyalurkan stressnya terkadang mereka menangis, marah, menyendiri untuk ketenangan, ataupun berinteraksi dengan hewan peliharaan. Tujuh dari 10 orang memelihara kucing sebagai hewan

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email:rahmiimelisa@gmail.com

Penggunaan koping *pet attachment* untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa

peliharaannya dan mereka sepakat bahwa dengan memelihara kucing memberikan manfaat yang cukup positif. Mereka mengatakan bahwa dengan berinteraksi dengan hewan peliharaan disaat kondisi penuh dengan tekanan dan stres memunculkan efek rileksasi positif dan membuat mereka melupakan tekanan dan stres yang mereka alami sejenak.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa seseorang yang memelihara hewan peliharaan menunjukkan bahwa kelekatan yang terjadi antara seorang individu dengan hewan peliharaannya terjalin karena kasih sayang dan aktivitas yang dilakukan bersama.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara strategi koping *pet attachment* dengan stress akademik pada mahasiswa. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa dari salah satu

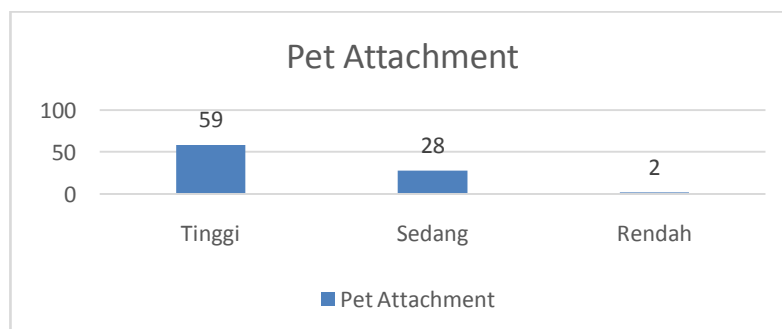
perguruan tinggi di Kota Cimahi. Melalui teknik *purposive sampling* didapatkan responden sebanyak 89 orang. Penelitian dilaksanakan di salah satu perguruan tinggi di Kota Cimahi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dan pengambilan data ini dilakukan pada Bulan Agustus 2022. Analisis data penelitian ini dilakukan dengan analisa univariat sesuai dengan hasil ukur masing-masing instrumen dan analisa bivariat menggunakan uji chi-square. Penyajian data menggunakan tabel frekuensi dan presentasi, serta crosstab kedua variabel dan hasil uji untuk analisa bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah gambaran distribusi frekuensi dari penggunaan strategi koping *pet attachment* dan tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas X, Universitas Y.

Gambaran *Pet Attachment* (Kelekatan Hewan Peliharaan)

Diagram 1. Distribusi Frekuensi Kelekatan Hewan Peliharaan Pada Mahasiswa (N=89)



Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 55 orang dari 89 orang (66,3%) mahasiswa memiliki kelekatan dengan hewan peliharaan pada kategori tinggi. *Pet attachment* atau kelekatan hewan peliharaan merupakan salah satu dari strategi koping seorang individu dalam mengatasi stressor atau tekanan yang dialami. Berinteraksi dengan hewan peliharaan atau *human animal interaction* merupakan salah satu cara untuk membantu mengurangi stres (Sukadiyanto, 2010).

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi kelekatan antara pemilik dengan binatang peliharaan

mereka, yaitu; *gender*, jangka waktu memiliki peliharaan; jenis binatang peliharaan; dan budaya (Karen, 2010; Zahara, 2018). Dalam penelitian ini diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *pet attachment* pada mahasiswa ini adalah faktor jenis kelamin dan jenis binatang yang dipelihara. Dalam penelitian ini 84.3% berjenis kelamin perempuan, dan 15.7% berjenis kelamin laki-laki.

Biasanya perempuan memiliki hubungan kelekatan yang lebih tinggi dengan hewan peliharaan yang mereka rawat dibandingkan dengan hubungan kelekatan yang dimiliki laki-laki (Karen, 2010; Avanda,

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email:rahmiimelisa@gmail.com

Penggunaan koping *pet attachment* untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa

2022). Begitupun dengan stres, menurut Smet jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres individu. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari responden berjenis kelamin perempuan.

Pada penelitian ini juga didapatkan data distribusi jenis hewan peliharaan yang dipelihara oleh responden mahasiswa, menurut hasil analisa data menunjukkan bahwa sejumlah 69 mahasiswa dengan persentase 77.5% memiliki kucing sebagai hewan peliharaan, 6 mahasiswa dengan persentase 6.7% memiliki anjing sebagai hewan peliharaan, 1 mahasiswa dengan persentase 1.1% memiliki hamster sebagai hewan peliharaan, 3 mahasiswa dengan persentase 3.4% memiliki burung sebagai hewan peliharaan, 4 mahasiswa dengan persentase 4.5% memiliki ikan sebagai hewan peliharaan, dan 6 mahasiswa dengan persentase 6.7% memelihara hewan peliharaan lainnya seperti reptil, unggas, kura-kura, musang, dan lain-lain. Dapat disimpulkan bahwa kucing menjadi mayoritas hewan peliharaan yang dirawat oleh mahasiswa responden penelitian ini.

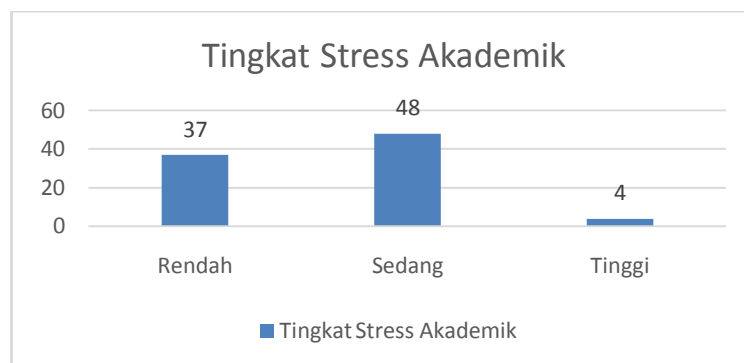
Kucing menjadi mayoritas jenis hewan peliharaan yang dipelihara oleh mahasiswa dengan persentase sebesar 77.5%. Hewan peliharaan keluarga terutama kucing dapat memberikan hubungan kelekatan yang nyata dan dapat memberikan kesejahteraan

emosional dan sosial sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan rasa kesepian (Sable, 1995; Avanda 2022). Memelihara kucing memiliki berbagai macam manfaat, salah satunya adalah kucing dapat menjadi terapi kesehatan bagi manusia dengan dengkurannya yang dinilai memiliki manfaat untuk mengurangi stres. Ketika berinteraksi dengan kucing dengan membelai, memeluk, serta mendengar dengkurannya dinilai dapat merenggangkan saraf-saraf sehingga membuat relaksasi (Juliadilla & Hastuti, 2018). Memelihara kucing juga dapat menjadi sumber cinta, kebahagiaan, kasih sayang dan persahabatan (Zasloff, 1996). Tidak hanya kucing tentunya, Perkins et al., (2008) menyatakan bahwa berinteraksi dengan anjing dapat menstimulasi perasaan yang menyenangkan, persahabatan, serta komunikasi non verbal.

Hasil analisis item pertanyaan dalam instrumen pengukuran *pet-attachment* diketahui bahwa mayoritas responden merasakan bahwa hewan peliharaannya lebih berarti dari teman-temannya, responden cukup sering mengutarakan isi hatinya pada hewan peliharaannya, hewan yang mereka pelihara memiliki hak yang sama sebagai anggota keluarga, menyayangi peliharaannya karena mereka tidak pernah menghakimi, dan dapat menjaga kesehatan serta membuat bahagia.

Gambaran Stres Akademik

Diagram 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa (N=89)



Berdasarkan diagram 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 48 orang dari 89 orang (53,9%) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Stress akademik dapat disebabkan karena

mahasiswa terus beradaptasi dengan proses perkuliahan yang tingkat kesulitannya semakin meningkat, di mana pada semester tertentu mahasiswa pada program studi ini akan menjalani

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email:rahmiimelisa@gmail.com

Penggunaan koping *pet attachment* untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa

praktik lapangan dan jadwal perkuliahan semakin padat. Taslim dan Cahyani (2021;7-13) menjelaskan bahwa terdapat beberapa penyebab stres akademik, seperti proses beradaptasi dengan lingkungan, kurangnya motivasi akademik, koping yang tidak adekuat, pembelajaran sistem blok, ujian praktikum, dan penyusunan tugas akhir.

Stres adalah hal yang wajar terjadi pada kehidupan semua manusia, tetapi stres mulai perlu mendapat perhatian atau dianggap tidak wajar jika mulai mengganggu fungsi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya pekerjaan menjadi terganggu, tidak bisa mengikuti perkuliahan dengan baik, sosialisasi dengan masyarakat sekitar menjadi menurun, dan sebagainya. Dalam penelitian ini stres yang dibahas adalah mengenai stres akademik yang dapat dialami oleh mahasiswa.

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Taslim & Cahyani, 2021). Kurikulum pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa selama 4 tahun dirancang sesuai dengan kebutuhan lulusan. Dalam penelitian ini, responden harus menjalani tahapan perkuliahan di kelas, praktikum di laboratorium dan juga praktik lapangan di rumah sakit atau di masyarakat. Jadwal perkuliahan yang semakin padat seiring dengan peningkatan semester, dan juga adanya praktik lapangan ke rumah sakit dapat menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa kampus ini. Berdasarkan analisis item pertanyaan, diketahui bahwa mayoritas responden merasakan bahwa

tekanan belajar, persaingan dalam kelas, tuntutan orang tua, jumlah tugas, dan ekspektasi diri merupakan hal-hal yang paling banyak menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik.

Tingkatan stres terbanyak yang didapatkan pada penelitian ini yaitu tingkatan sedang. Stres sedang menyebabkan aktivitas sehari-hari mulai terganggu. Hal ini terjadi karena mekanisme koping yang dimiliki sebelumnya tidak mampu mengatasi stressor yang dialami. Sehingga gejala yang dialami pun dapat bertambah, seperti munculnya keluhan fisik pusing, sulit berkonsentrasi, keluhan di perut, dan sebagainya.

Seorang mahasiswa pasti akan mendapatkan tuntutan dari sistem akademik yang ada di kampusnya. Dengan koping yang sesuai, mahasiswa tidak akan mengalami permasalahan secara psikologis dan dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai lulus. Tetapi jika koping yang digunakan kurang adekuat, maka mahasiswa mungkin saja tidak dapat mengikuti proses perkuliahan dan lebih jauh akan berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa tersebut.

Dalam perjalanan hidupnya, adalah wajar jika manusia mendapatkan stressor yang lebih meningkat. Oleh karena itu, penting juga bagi manusia untuk meningkatkan kemampuan kopingnya agar dapat bertahan dalam hidup dan tetap menjalani hidupnya dengan seimbang, bahkan mencapai keberhasilan. Dengan menggunakan koping yang tepat, maka manusia bisa terjaga dari stres pada tingkatan berat.

Hubungan Pet Attachment dan Stres Akademik Pada Mahasiswa

Berikut ini adalah hasil tabulasi silang dan uji bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* antara variabel *pet-attachment* dan stress akademik.

Tabel 1. Hubungan Pet Attachment Dengan Stres Akademik (N=89)

<i>Pet Attachment</i>	Stres Akademik			<i>p – value</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	0	1	1	0,006
Sedang	8	18	2	
Tinggi	29	29	1	

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwadari 59 orang dengan *pet-attachment* tinggi, 29 orang (32,6%)

mengalami stres akademik rendah, dan juga 32,6% mengalami stres akademik sedang. Hasil uji statistik

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email:rahmiimelisa@gmail.com

Penggunaan koping *pet attachment* untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa

diperoleh $p\text{-value}$ (0.006) $> \alpha$ (0.05). Hal ini berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *pet-attachment* (kelekatan hewan peliharaan) dengan stres akademik pada mahasiswa di Fakultas X, Universitas Y pada tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harmon dan Dayanim (2015), yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki hewan peliharaan umumnya memiliki tingkat stress lebih rendah, memiliki harga diri yang tinggi, rasa sejahtera yang tinggi dan lebih bugar secara fisik (Avanda, 2022). Memelihara hewan merupakan salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut dengan cara berinteraksi untuk menjalin kepercayaan dan kedekatan dengan hewan peliharaan. Dengan berinteraksi seperti bermain, berbicara, atau membelai hewan peliharaan, maka dapat memunculkan hubungan kelekatan antara pemilik dengan hewan peliharaannya. Hewan peliharaan dapat memberikan manfaat dan dukungan sosial bagi pemiliknya. Hal ini dapat membuat pemilik hewan peliharaan memiliki koping stres yang baik sehingga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan menghindari penyakit (Juliadilla & Hastuti, 2018).

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* (Sable, 1995). Kelekatan hewan peliharaan didasarkan pada kasih sayang dan ketertarikan yang dirasakan oleh satu individu untuk individu tertentu lainnya, yang dapat meluas ke hewan (Avanda, 2022). Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana seorang individu merasa tertekan dengan berbagai kondisi yang dialaminya ketika menimba ilmu. Stres akademik juga merupakan stres yang paling umum dijumpai pada mahasiswa aktif. Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena sebagai faktor internal dan eksternal yang ada dibeban mahasiswa (Hamzah, 2020).

Memelihara hewan merupakan salah satu strategi koping untuk mengatasi hal tersebut dengan cara berinteraksi untuk menjalin kepercayaan dan kedekatan dengan hewan peliharaan. Dengan berinteraksi seperti bermain, berbicara, atau membelai hewan peliharaan, maka dapat memunculkan hubungan kelekatan antara pemilik dengan hewan

peliharaannya. Hewan peliharaan dapat memberikan manfaat dan dukungan sosial bagi pemiliknya. Hal ini dapat membuat pemilik hewan peliharaan memiliki koping stres yang baik sehingga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan menghindari penyakit (Juliadilla & Hastuti, 2018).

SIMPULAN:

Dari 89 responden terdapat 59 (66.3%) mahasiswa memiliki kelekatan hewan peliharaan tinggi, 48 (53.9%) memiliki stres akademik sedang. Terdapat hubungan antara *pet attachment* (kelekatan hewan peliharaan) dengan stres akademik mahasiswa ($p\text{-value}$ 0.006 $> \alpha$ 0.05).

SARAN

Bagi mahasiswa supaya dapat memanfaatkan kelekatan dengan hewan peliharaan sebagai salah satu strategi koping, atau mengembangkan berbagai mekanisme koping lainnya. Dengan meningkatnya kemampuan koping diharapkan mahasiswa dapat menghadapi stres akademik dengan baik.

Untuk institusi pendidikan diharapkan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat memperburuk kondisi stres akademik mahasiswa. Selain itu institusi pendidikan dapat berperan untuk mengatasi stres akademik mahasiswa melalui kegiatan-kegiatan positif.

Dan untuk peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan penelitian lain berkaitan dengan strategi koping atau berbagai cara lain untuk mengatasi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). 'Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi'. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 10(1):66. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>.
- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>.
- Avanda, M. R. (2022). Hubungan kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat stress mahasiswa di Surabaya selama masa pandemi Covid-

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email:rahmiimelisa@gmail.com

Penggunaan koping *pet attachment* untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa

19. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). 'Stress akademik akibat Covid-19'. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*. 5(2):95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.

Desmita, D. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Fitasari, I. N. (2011). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Florensia, F. (2020). Pengaruh kompetensi mahasiswa terhadap perilaku menyontek. Diakses dari: <https://www.researchgate.net/publication/341481152%0APENGARUH>.

Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110-119.

Hamzah, R. H. (2020). 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika'. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 4(2):59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>.

Hemnani, K., & Dhanesha, A. (2020). Pets and stress. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 6(4) www.IJARIT.com.

Juliadilla, R., & Hastuti, S. C. (2018). 'Peran pet (hewan peliharaan) pada tingkat stres pegawai purnatugas'. *Jurnal Psikologi Integratif*. 6(2):153-175. <https://doi.org/10.14421/JPSI.V6i2.1488>.

Karen, C. H. (2010). Relationship of pet attachment and self-esteem among adolescents in Hong Kong. *Hong Kong: Hong Kong Baptist University*.

Kumar, A. (2011). Long-term potentiation at CA3-CA1 hippocampal synapses with special emphasis on aging, disease, and stress. *Frontiers in aging neuroscience*, 3, 7.

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>.

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>.

Putri, R. M. (2021). *Monograf: coping mechanism*. Bening Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Monograf_coping_mechanism/QMQZEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=strategi+koping&printsec=frontcover.

Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social work*, 40(3), 334-341.

Sukadiyanto, S. (2010). 'Stress dan cara mengurangnya'. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 1(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia. https://www.google.co.id/books/edition/Stres_Akademik_dan_Penanganannya/SqpMEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=dimensi+stres&printsec=frontcover.

Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.

Wilar, I. P. E., & Ambarwati, K. D. (2021). 'Hubungan Antara Human Animal Bond dengan Tingkat Stres Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang Memiliki Hewan Peliharaan'. *Jurnal Psikogenesis*. 9(2):146-158. <https://doi.org/10.24854/JPS.V9i2.1881>.

Zahara, F. (2018). Hubungan Kelekatan Pada Binatang Peliharaan Dengan Stres. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik.

Zasloff, R. L. (1996). Measuring attachment to companion animals: a dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behaviour Science*, 47(1-2), 43-48.

Rahmi Imelisa*, Aurora Nur Ainun Syafira Sarja, Ibrahim Noch Bolla

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
Korespondensi Penulis: Rahmi Imelisa.*Email:rahmiimelisa@gmail.com