



## Hubungan Antara Human Animal Bond dengan Tingkat Stres Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang Memiliki Hewan Peliharaan

### *Relationship Between Human Animal Bond and Stress Level Among Civil Servants Who Have Pets*

Injilitha Priscilia Ezra Wilar, Krismi Diah Ambarwati  
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: wilarinjil@gmail.com

**KATA KUNCI** *Human Animal Bond, Tingkat Stres, PNS*

**KEYWORDS** *Human Animal Bond, Stress Level, Civil Servants*

#### ABSTRAK

Seorang PNS memiliki tanggung jawab yang besar baik dalam pekerjaan maupun diluar pekerjaan, sehingga membutuhkan coping yang baik untuk bisa mengurangi tingkat stresnya. Namun, masih terdapat orang yang kurang menyadari bahwa kehadiran hewan peliharaan dipercaya bisa membantu manusia dalam mengurangi tingkat stresnya melalui interaksi yang dilakukan dengan hewan peliharaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *human-animal bond* dengan tingkat stres pada PNS yang memiliki hewan peliharaan. Batasan hewan peliharaan dalam penelitian ini yaitu anjing dan kucing. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Pet Attitude Scale* (PAS) yang dikembangkan oleh Templer dan Arikawa (2011) dan *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen (1994). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan memberikan kriteria khusus (Piyono, 2016). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 42 PNS dengan jabatan struktural yang berdomisili di Sulawesi Utara. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *human-animal bond* dengan tingkat stres, dengan hasil uji korelasi *Spearman* ( $r_{xy} = -0,163$ ) dan nilai signifikansi 0,303 ( $p > 0,05$ ). Artinya, walaupun individu memiliki ikatan yang kuat dengan hewan peliharaannya, namun tidak serta merta hewan peliharaannya berperan dalam tingkat stresnya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Harapannya penelitian ini dapat memberi gambaran baru mengenai peran dari hewan peliharaan dalam membantu mengurangi tingkat stres seseorang, dan bisa menjadi pembanding untuk penelitian sejenis di kemudian hari.

#### ABSTRACT

*A civil servant has a big responsibility both at work and outside of work, so it requires good coping to reduce stress levels. However, there are*

*still people who are not aware that the presence of pets is believed to help humans reduce stress levels through interactions with their pets. This study aims to determine the relationship between human-animal bond with stress levels in civil servants who have pets. The limits of pets in this study are dogs and cats. This research is a type of correlational quantitative research. There are two measuring tools used in this study, namely the Pet Attitude Scale (PAS) developed by Templer and Arikawa (2011) and the Perceived Stress Scale 10 (PSS-10) developed by Cohen (1994). The sampling technique in this study used purposive sampling by providing special criteria (Piyono, 2016). The data in this study were obtained by distributing questionnaires to 42 civil servants with structural positions domiciled in North Sulawesi. Based on the data analysis that has been carried out, the results showed that there was no significant negative relationship between the human-animal bond and stress levels, with the results of the correlation test Spearman ( $r_{xy} = -0.163$ ) and a significance value of 0.303 ( $p > 0.05$ ). This means that although individuals have strong bonds with their pets, their pets do not necessarily play a role in their stress levels. Thus, the hypothesis in this study was rejected. The hope is that this research can provide a new picture of the role of pets in helping to reduce a person's stress level, and can be a comparison for similar research in the future.*

## **PENDAHULUAN**

Pemerintah Indonesia memberi kesempatan kepada masyarakat Indonesia untuk bisa bekerja menjadi seorang Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang nantinya akan bekerja pada instansi pemerintah. Menurut UU No. 5 Pasal 1 Ayat 3 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara, Pegawai Negeri Sipil (PNS) adalah warga negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, yang kemudian diangkat sebagai pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) secara tetap oleh pejabat pembina kepegawaian untuk menduduki jabatan pemerintahan.

Berdasarkan UU No. 5 Tahun 2014, seorang PNS bertugas melaksanakan kebijakan publik sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, memberikan pelayanan publik yang profesional dan berkualitas, serta memperlakukan persatuan dan kesatuan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Selain itu, PNS juga berperan sebagai perencana, pelaksana, dan pengawas penyelenggaraan tugas umum pemerintahan dan pembangunan nasional melalui pelaksanaan kebijakan dan

pelayanan publik yang profesional, bebas dari intervensi politik, serta bersih dari praktik korupsi, kolusi, dan nepotisme. Berdasarkan tugas utama tersebut, tentunya dibutuhkan kesadaran dan tanggung jawab yang besar terhadap pekerjaannya. Hal ini penting karena seorang PNS bekerja di bawah naungan negara, dan setiap PNS harus bisa memberikan yang terbaik bagi negara. Dengan tanggung jawab yang bisa dikatakan besar ini, PNS berpotensi mengalami stres. Flanforistina dan Ibrahim (2019) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres adalah jumlah stresor yang harus dihadapi di waktu yang sama. Bekerja sebagai seorang PNS, bukan hanya memiliki tanggung jawab dengan pekerjaan saja, melainkan tanggung jawab dalam keluarga, serta peran dalam lingkungan sosial lainnya. Bagi PNS yang sudah menikah tidak hanya fokus pada kebutuhan hidupnya sendiri, namun harus fokus juga pada kebutuhan keluarganya (Suci, 2018). Selain itu, penelitian dari Fata (2016) menemukan bahwa 68% PNS yang sudah menikah mengalami stres kerja lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah. Hal-hal

tersebut pun kemudian bisa menjadi stresor bagi seorang PNS, dan apabila tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial tersebut tidak dapat dikontrol, individu akan mengalami stres (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Stres pada individu bersifat subjektif tergantung pada bagaimana individu menghadapi sebuah stresor yang muncul dari lingkungannya. Stres akan dialami oleh individu apabila individu tersebut tidak dapat mengontrol emosinya terhadap stresor yang ia terima, dan apabila kondisi stres ini tidak segera diatasi kemudian dapat masuk pada fase depresi (Dianovinina, 2018).

Lazarus (1990) menyatakan bahwa kondisi stress ditentukan dari penilaian individu mengenai suatu hal yang sulit dan membahayakan kesejahteraan diri individu dari interaksinya dengan lingkungan. Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller (2007) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika individu menilai situasi yang dialami sebagai sesuatu yang mengancam dan menuntut, serta individu merasa bahwa sumber daya yang ia miliki tidak memadai untuk mengatasi situasi tersebut. Fadholi (2014) mendefinisikan stress sebagai kondisi yang terjadi karena adanya transaksi antara individu dengan lingkungannya yang memunculkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari suatu situasi dengan sumber daya yang ada dalam diri seseorang (biologis, psikologis, dan sosial). Dengan demikian, stres dapat dimengerti sebagai penilaian subjektif individu terhadap kondisi ketika individu diperhadapkan dengan sebuah stressor yang berasal dari dalam maupun luar individu, yang kemudian dinilai sebagai sesuatu yang mengancam dan menuntut individu melampaui sumber daya atau kapasitas yang individu miliki terhadap situasi yang dihadapi.

Ketika individu berada dalam kondisi stress akan terdapat empat gejala menurut Fadholi (2014) yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Kemudian, dari kondisi stress tersebut, dapat memberi

dampak pada kognitif, emosi, dan perilaku sosial individu (Sarafino & Smith, 2011).

Ketika individu berada pada kondisi stres, maka dibutuhkan sesuatu yang dapat membantu individu tersebut dalam menurunkan stresnya antara lain dengan menggunakan metode koping yang diartikan sebagai upaya individu secara kognitif dan perilaku untuk mengelola ketidaksesuaian yang terjadi antara tuntutan konflik eksternal dan sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2011). Metode koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *problem focused coping* yang berfokus pada bagaimana individu menangani stresnya dengan mengelola suatu perubahan yang terjadi dari sumber yang menyebabkan stres, dan *emotion focused coping* yang berfokus pada bagaimana respon individu dalam menghadapi stres dengan regulasi emosi yang dia rasakan. Bentuk *problem focused coping* seperti menyelesaikan tuntutan dan kendala yang dihadapi, sedangkan bentuk *emotion focused coping* antara lain dengan menafsirkan suatu peristiwa sebagai kesempatan untuk bertumbuh, meminimalkan ancaman, serta mencari dukungan sosial yang bisa diperoleh dari keluarga, atau lingkungan sekitar (Lazarus & Folkman, 1984).

Salah satu cara untuk mereduksi tingkat stres yaitu dengan mencari dukungan sosial yang bisa diperoleh dari keluarga, atau lingkungan sekitar (Lazarus & Folkman, 1984). Bentuk-bentuk dukungan sosial antara lain berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan persahabatan (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan emosional sendiri mencakup empati, kepedulian, serta perhatian terhadap orang tersebut yang bisa didapatkan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar (Sarafino & Smith, 2011). Selain mendapat dukungan emosi dari manusia, hewan peliharaan ternyata bisa memberikan dukungan emosional pada pemiliknya (Carter, 2016). 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 menjalani kehidupan yang sehat (Lou, 2016). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh McConnell, Brown, Shoda, Stayton, dan Martin (2011) yang menyatakan bahwa hewan peliharaan bisa menjadi salah satu sumber dukungan sosial bagi pemiliknya. Untuk bisa merasakan dukungan emosional dari hewan peliharaan, individu harus bisa membangun ikatan dengan hewan peliharaannya.

Ikatan yang terjalin antara manusia dengan hewan ini dikenal dengan istilah *human animal bond* yang merupakan hubungan yang terjalin antara manusia dengan hewan milik individu tersebut (Russow, 2002). Templer, Salter, Dickey, Baldwin, dan Veleber (1981) menyatakan bahwa ikatan antara manusia dengan hewan peliharaannya dilihat dari kasih sayang dan interaksi antara manusia dengan hewan peliharaannya, kehadiran hewan sebagai bagian dari keluarga, serta kebahagiaan pada pemilik hewan peliharaan.

Untuk menilai ikatan yang terjalin antara individu dengan hewan peliharaannya dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu *pertama*, adanya cinta dan interaksi. Hal ini dilihat dari pemberian kasih sayang dan kualitas interaksi yang dilakukan oleh individu dengan hewan peliharaannya tersebut. *Kedua*, keberadaan hewan peliharaan di rumah, yang berkaitan dengan bagaimana individu melihat atau menganggap hewan peliharaannya sebagai bagian dari keluarganya. *Ketiga*, kebahagiaan pemilik hewan peliharaan, yaitu dilihat bukan hanya dari bagaimana individu memperlakukan hewan peliharaannya, namun dilihat juga dari bagaimana individu tersebut merasakan kebahagiaan dari apa yang hewan peliharaannya lakukan (Templer dkk., 1981). Ketika ketiga hal tersebut dirasakan dan dilakukan oleh individu, maka dapat disimpulkan antara individu dengan hewan

peliharaannya memiliki sebuah ikatan yang dinamakan *human animal bond*. Hubungan atau ikatan yang berkualitas ini bisa terjalin karena semakin lama seseorang memelihara hewan, ia akan memiliki waktu yang lebih banyak bersama dengan hewan peliharaannya, dan ini akan memungkinkan terjadinya sebuah ikatan yang semakin dalam dengan hewan peliharaannya (Wood, dkk., dalam Smolkovic, Fajfar, & Mlinaric, 2012).

Salah satu bentuk upaya untuk menangani stres pada individu adalah dengan berinteraksi serta bermain dengan hewan peliharaannya. Wu, Wong, dan Chu (2018) menyatakan bahwa individu yang sering berinteraksi dan membentuk sebuah ikatan dengan hewan peliharaannya dapat membantu mengelola dan mengurangi stres individu tersebut. Dengan mengelus hewan peliharaan selama 10 menit saja, dapat membantu menghilangkan stres (Pendry & Vandagriff, 2019). Semakin banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas bersama dengan hewan peliharaan, dapat meningkatkan hormon kortisol, oksitosin, serotonin dan dopamin yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan membuat individu merasa rileks (Lundgren, Robinson, & Segal, 2020; Pop, Rusu, Pop-Vancea dkk., 2014). Hal ini sejalan dengan pernyataan Campo dan Uchino (2013) bahwa dengan membangun hubungan dengan anjing secara berkualitas, dapat membantu individu mengurangi stresnya.

Dari penjelasan di atas, peneliti merasa bahwa penelitian ini perlu untuk dilakukan untuk melihat kembali bagaimana eksistensi dari hewan peliharaan dalam kontribusinya terhadap tingkat stres pada manusia. Survey yang dilakukan *rakuten insight* (2018) menunjukkan sebanyak 15,5% masyarakat Indonesia memelihara anjing, dan 37% memelihara kucing, dan selanjutnya diikuti oleh hewan peliharaan lain seperti burung, kelinci, hamster, dan lain-lain. Dengan melihat data statistik tersebut, bisa dikatakan bahwa di Indonesia, pemilik hewan peliharaan cukup banyak dan jarang disadari para pemilik

hewan peliharaan bahwa ikatan (*bond*) yang mereka bangun dengan hewan peliharaan mereka bisa membantu dalam mengurangi tingkat stres mereka. Hal ini didukung dengan temuan peneliti berdasarkan pertanyaan yang diberikan kepada 52 orang yang memelihara hewan anjing dan/atau kucing untuk melihat apakah mereka mengetahui bahwa ikatan yang mereka bangun dengan hewan peliharaan mereka dapat membantu mengurangi stres atau tidak. Didapatkan hasil dimana meskipun hanya sebagian kecil, yaitu 9 dari 52 orang belum mengetahui bahwa interaksi yang mereka bangun dengan hewan peliharaan mereka bisa membantu mengurangi tingkat stres. Meskipun banyak penelitian seperti penelitian oleh Wu, Wong, dan Chu (2018), Pendry dan Vandagriff, (2019), Lundgren, Robinson, & Segal, (2020), Pop, Rusu, Pop-Vancea dkk., (2014), dan Campo dan Uchino (2013) yang telah membuktikan bahwa kehadiran hewan peliharaan bisa membantu dalam mereduksi tingkat stres, ternyata penelitian yang dilakukan oleh Wells (2017) menunjukkan bahwa individu yang setiap hari berinteraksi dengan hewan peliharaan tidak menunjukkan tingkat stres yang rendah dibanding dengan individu yang tidak berinteraksi dengan hewan peliharaan. Selain itu, penelitian oleh Wade (2017) juga menemukan bahwa tidak terdapat hasil signifikan antara memiliki hewan peliharaan dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Dari berbagai temuan yang didapat mengenai *human animal bond* dengan tingkat stres individu, belum menunjukkan hasil yang konklusif. Oleh karena itu, dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk menguji kembali hubungan antara *human animal bond* dengan tingkat stres yang akan diteliti pada Pegawai Negeri Sipil (PNS). Wartono dan Mochtar (2015) menjelaskan bahwa saat ini PNS banyak sekali mengalami stres yang diakibatkan oleh lingkungan pekerjaan, dan hal ini diakibatkan kurang adanya pengelolaan stres yang baik. Bekerja sebagai seorang

PNS rentan mengalami stres dan kelelahan kerja karena tuntutan pekerjaannya yang berat dan tugasnya melayani masyarakat (Lady, Susihono, & Muslihati, 2017). Selain itu, penelitian oleh Fata (2016) pun menemukan sebesar 69% PNS lebih mengalami stres dibanding non PNS. Hal ini dikarenakan pekerja non PNS (PPPK) tidak memiliki hubungan dinas publik dengan negara dan pemerintah (Fahrani, 2020)

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi para pemilik hewan peliharaan supaya bisa mengetahui bagaimana peran hewan peliharaan bisa berpengaruh terhadap tingkat stres, dan diharapkan penelitian ini bisa membantu penelitian selanjutnya mengenai *human animal bond*.

Adapun hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini yaitu, terdapat hubungan antara *human animal bond* dengan tingkat stres pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang memiliki hewan peliharaan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat hubungan di antara dua variabel (Siyoto & Sodik, 2015). Variasi variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu *human animal bond* (variabel X) dan tingkat stres (variabel Y).

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang bekerja sebagai PNS dan memelihara hewan anjing dan/atau kucing dan berdomisili di Sulawesi Utara. Pemilihan tempat pengambilan data di Sulawesi Utara menjadi pertimbangan peneliti selain dikarenakan profesi sebagai PNS dengan jabatan struktural terbilang sulit untuk dijangkau, peneliti pun mempertimbangkan faktor kemudahan dan relasi dengan beberapa partisipan yang sekiranya memenuhi kriteria dalam penelitian ini dalam proses pengambilan

data, dikarenakan peneliti berdomisili di Sulawesi Utara. Pemilihan instansi untuk subjek penelitian ini tidak terbatas pada satu institusi saja, karena kepemilikan hewan peliharaan sulit untuk diidentifikasi, sehingga peneliti tidak membatasi instansi dari subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan salah satu jenis teknik *nonprobability sampling* yang digunakan untuk menentukan subjek sesuai dengan kriteria khusus (Piyono, 2016). Kriteria subjek penelitian ini yaitu PNS dengan jabatan struktural (eselon I-V) yang sudah menikah dan memelihara hewan anjing dan/atau kucing selama minimal 1 tahun. Periode waktu yang ditentukan ini karena semakin lama individu memelihara hewan menunjukkan bahwa individu tersebut berkomitmen untuk “memelihara” bukan sekedar “memiliki” hewan peliharaan. Fokus penelitian ini pada PNS yang sudah menikah karena seseorang yang bekerja dan sudah menikah tidak hanya fokus pada kebutuhan hidupnya sendiri, namun harus fokus juga pada kebutuhan keluarganya (Suci, 2018). Selain itu, penelitian dari Fata (2016) menemukan bahwa 68% PNS yang sudah menikah mengalami stres kerja lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah.

Penyebaran kuesioner ini tidak ditentukan jumlah sampelnya di awal penelitian, namun mengikuti perkembangan penyebaran kuesioner, hal ini dikarenakan populasi jumlah PNS yang memiliki hewan peliharaan sulit untuk dideteksi keberadaannya. Pengumpulan data kuesioner yang diharapkan oleh peneliti minimal 30 orang seperti karakteristik yang dikemukakan oleh Azwar yaitu minimal 30 partisipan (Azwar, 2017). Namun tidak menutup kemungkinan data yang terkumpul bisa lebih dari itu seiring berjalannya waktu.

Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui *google form*. *Google form* disebar kepada beberapa kenalan dari peneliti yang memenuhi kriteria, kemudian lanjut penyebarannya

kepada partisipan lain yang memenuhi kriteria. Sebelum pengisian kuesioner, setiap partisipan diperlihatkan surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh universitas untuk menjaga kejujuran dari proses penelitian. Proses pengambilan data dilakukan kurang lebih 3 bulan yakni dari Desember 2020 sampai Februari 2021, dan jumlah sampel yang terkumpul dalam penelitian ini sebanyak 42 orang PNS berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan jabatan struktural.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 2 skala pengukuran yang terdiri dari pengukuran *human animal bond* dan tingkat stres. Kedua alat ukur ini menggunakan pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable*. Dalam kuesioner ini, jawaban dari setiap pernyataan diukur menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban untuk pengukuran *human animal bond* dan tingkat stres. Pernyataan untuk aitem *favorable* dari pengukuran *human animal bond* diberi skor 5 hingga 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* diberi skor sebaliknya. Sedangkan untuk pengukuran tingkat stres, skor diperoleh dengan *reversing responses* terhadap 4 soal yang bersifat positif.

Untuk mengukur *human animal bond*, peneliti menggunakan skala *Pet Attitude Scale* (PAS) yang dikembangkan oleh Templer dan Arikawa (2011) yang terdiri dari 18 aitem dengan mengukur 3 aspek yaitu cinta dan interaksi, keberadaan hewan peliharaan di rumah, dan kebahagiaan pemilik hewan peliharaan. Selanjutnya, untuk mengukur tingkat stres, peneliti menggunakan skala *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen (1994) yang terdiri dari 10 aitem dengan mengukur 3 aspek yaitu sesuatu yang tidak terprediksi, sesuatu yang tidak terkontrol, dan sesuatu yang melampaui kapasitas diri.

Perhitungan uji daya diskriminasi aitem PAS dan PSS-10 menggunakan software SPSS 20 windows version dengan

standar *corrected item-total correlation*  $\geq$  0,3 yang dianggap memiliki angka daya beda yang memuaskan (Azwar, dalam Azwar, 2009). Untuk kedua alat ukur, peneliti menghitung analisis aitem sebanyak 2 kali putaran. Berdasarkan hasil analisis aitem yang dilakukan, untuk skala PAS menyisakan 15 dari 18 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,857 dan tergolong dalam standar yang reliabel. Sedangkan untuk alat ukur PSS-10 menyisakan 9 dari 10 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,804 dan tergolong dalam standar yang reliabel.

**Teknik Analisis Data**

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan perhitungan untuk uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, guna menilai pendistribusian data apakah berdistribusi normal atau tidak. Penggunaan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan dengan pertimbangan bahwa metode ini merupakan salah satu uji normalitas yang kuat dan sering digunakan dalam berbagai penelitian (Widhiarso, 2012). Selanjutnya, Uji linearitas dilakukan melalui uji *test for linearity* menggunakan uji ANOVA untuk melihat hubungan antara variabel *human animal bond* dengan variabel tingkat stres apakah linear atau tidak. Setelah selesai melakukan uji Asumsi, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan bantuan *software* SPSS 20 windows version.

**ANALISIS & HASIL**

Tabel 1 menunjukkan terdapat 16 orang (38,10%) PNS berjenis kelamin laki-laki dan 26 orang (61,90%) PNS berjenis kelamin perempuan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Selanjutnya, jumlah jabatan struktural yang dipegang oleh setiap partisipan dalam penelitian ini yakni untuk eselon I terdapat 2 orang (4,76%), eselon II sebanyak 1 orang (2,38%), eselon III sebanyak 12 orang

(28,57%), eselon IV sebanyak 19 orang (45,25%), dan eselon V sebanyak 8 orang (19,04%). Selanjutnya, terdapat 35 orang (83,34%) PNS yang memiliki hewan peliharaan anjing, 1 orang (2,38%) PNS memiliki hewan peliharaan kucing, dan 6 orang (14,28) PNS memiliki hewan peliharaan anjing dan kucing.

Tabel 1. Statistik Demografi

Kategori	Total	
	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	16	38,10
Perempuan	26	61,90
<b>Data Jabatan</b>		
Eselon I	2	4,76
Eselon II	1	2,38
Eselon III	12	28,57
Eselon IV	19	45,24
Eselon V	8	19,05
<b>Jenis Hewan</b>		
Anjing	35	83,34
Kucing	1	2,38
Anjing & Kucing	6	14,28

Dalam penelitian ini dilakukan analisis deskriptif untuk melihat gambaran dari perhitungan data skala *Pet Attitude Scale* (PAS) dan *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10). Perhitungan deskriptif ini meliputi hasil perhitungan rata-rata, nilai maksimum dan minimum dari data, standar deviasi, serta kategorisasi dari kedua skala.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif dari *Human Animal Bond* dengan Tingkat Stres pada PNS yang Memiliki Hewan Peliharaan.

	N	Min	Maks	Rata-rata	Std. Dev
<i>Human Animal Bond</i>	42	15	75	55,78	7,72
Tingkat Stres	42	0	36	11,78	4,53

Berdasarkan tabel 2, skor minimum dari variabel *human animal bond* adalah 15 dan skor maksimum adalah 75. Skor rata-rata yang diperoleh dari skala *human animal bond* adalah 55,78 dengan standar deviasi sebesar 7,72. Selanjutnya, untuk variabel tingkat stress, skor minimum yang diperoleh adalah 0 dan skor maksimum adalah 36. Skor rata-rata yang diperoleh dari skala tingkat stress adalah 11,78 dengan standar deviasi sebesar 4,53.

Tabel 3. Kategorisasi Pengukuran Variabel *Human Animal Bond*

Interval	Kategori	M	SD	N
$56 \leq x \leq 75$	Tinggi	55,	7,72	25
$36 \leq x \leq 55$	Sedang	78		17
$15 \leq x \leq 35$	Rendah			0
Jumlah	Max=75		Min=15	

Penentuan kategorisasi dalam penelitian ini berdasarkan statistik hipotetik, dimana nilai rata-rata dan standar deviasi dipakai sebagai bahan penyusunan titik kategori yang didapat dari alat ukur (Azwar, dalam Widhiarso, 2017). Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa sebanyak 25 orang memiliki *human animal bond* yang tinggi (60%), 17 orang pada taraf sedang (40%), dan tidak ditemukan partisipan yang memiliki *human animal bond* yang rendah. Dengan demikian, partisipan dalam penelitian ini yang adalah PNS paling banyak memiliki *human animal bond* yang tinggi yakni sebanyak 60% dari keseluruhan partisipan.

Tabel 4. Kategorisasi Pengukuran Variabel Tingkat Stres

Interval	Kategori	M	SD	N	%
$25 \leq x \leq 36$	Tinggi			0	0
$13 \leq x \leq 24$	Sedang	11,	4,53	22	52
$0 \leq x \leq 12$	Rendah	78		20	48
Jumlah	Max=75		Min=15		

Dari tabel 4 diatas, diketahui tidak terdapat partisipan yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Untuk kategori tingkat stres sedang terdapat 22 partisipan (52%) dan sebanyak 20 partisipan memiliki tingkat stres yang rendah (48%). Dengan demikian, terlihat bahwa sebagian PNS yang memiliki hewan peliharaan memiliki tingkat stres dalam taraf yang sedang yakni sebanyak 52% dari keseluruhan jumlah partisipan.

### Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel *human animal bond* dengan variabel tingkat stres. Hasil korelasi menunjukkan antara variabel *Human Animal Bond* dengan tingkat stres tidak terdapat hubungan antara kedua variabel yang dibuktikan dari nilai koefisien korelasi sebesar -0,163 dengan nilai signifikansi 0,303 ( $p > 0.05$ ). Bentuk hubungan yang muncul antara kedua variabel ini yaitu hubungan negatif. Artinya, walaupun individu memiliki *human animal bond* yang tinggi, tidak berarti bahwa individu tersebut memiliki tingkat stres yang rendah.

### DISKUSI

Hasil perhitungan keseluruhan analisis data yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *human animal bond* dengan tingkat stres menunjukkan tidak adanya hubungan negatif yang signifikan antara *human animal bond* dengan tingkat stres ( $r_{xy} = -0,163$ ;  $p > 0,05$ ). Dengan kata lain, tinggi ataupun rendah ikatan yang dibangun seseorang dengan hewan peliharaannya tidak ada kaitan dengan tingkat stres orang tersebut. Hal ini berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena tidak ditemukannya hubungan antara *human animal bond* dengan tingkat stres pada PNS yang memiliki hewan peliharaan.

Meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *human animal bond* yang tinggi (60%) dan mayoritas memiliki tingkat stres dengan taraf sedang (52%), ternyata hal ini tidak serta merta memberikan efek terhadap

tingkat stres seseorang. Bahwa meskipun *human animal bond* yang dimiliki seseorang itu tinggi, tidak memberi dampak sepenuhnya pada tingkat stres seseorang.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa penelitian ini kurang sepakat dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dengan memiliki *human animal bond* dapat berperan pada tingkat stres seseorang, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Wu, Wong, dan Chu (2018) yang menyatakan bahwa individu yang sering berinteraksi dan membentuk sebuah ikatan dengan hewan peliharaannya dapat membantu mengelola dan mengurangi stres individu tersebut. Melihat hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara *human animal bond* dengan tingkat stres, peneliti menduga terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab. Sebelumnya, banyak penelitian menyetujui bahwa orang yang memelihara hewan bisa memberikan mereka kebahagiaan, sehingga tingkat stresnya turut menurun, namun ternyata Daltry dan Mehr; & Utz, (dalam Wells, 2017) menyatakan bahwa pengasuh utama dari hewan peliharaan adalah orang yang paling stres. Seseorang dikatakan sebagai pengasuh utama hewan peliharaan ialah mereka yang menjadikan hewan peliharaan sebagai sahabat dan memenuhi segala kebutuhan dan kesejahteraan dari hewan peliharaan termasuk memberi makan, memandikan, dan bermain bersama hewan peliharaan (Lawson, 2019). Partisipan dalam penelitian ini bisa dikatakan sebagai pengasuh utama yang dapat dilihat dari pengisian skala pada aitem “*Saya mencintai hewan peliharaan saya*” sebanyak 88,3% partisipan mencintai hewan peliharaan mereka. Selain itu, ada aitem “*Saya bermain dengan hewan peliharaan saya setiap hari*”. Pada aitem ini sebanyak 58,2% partisipan setuju bahwa mereka bermain dengan hewan peliharaan. Pada aitem “*Saya suka memberi makan hewan peliharaan saya menggunakan tangan saya*” terdapat 55,9% partisipan setuju dengan pernyataan tersebut.

Sebagai pengasuh utama hewan peliharaan, selain harus memenuhi kebutuhan pribadi, harus juga memenuhi kebutuhan hewan peliharaannya sehingga banyak uang yang harus dikeluarkan, dan hal ini pun bisa menambah beban pikiran dan berpotensi membuat stres semakin meningkat (Juliadilla & Hastuti, 2018). Meskipun tidak terdapat partisipan yang memiliki tingkat stres yang tinggi, namun sebanyak 22 partisipan memiliki tingkat stres dalam taraf yang sedang.

Selain itu, meskipun seseorang terindikasi memiliki *human animal bond* yang kuat, namun perannya dalam mempengaruhi tingkat stres seseorang dipengaruhi pula dengan bagaimana ia mempersepsikan kehadiran hewan peliharaannya itu apakah hanya sebatas memelihara biasa atau memang memiliki keinginan untuk membantu dalam *coping stress*-nya. Setiap orang pada dasarnya memiliki metode *coping stress* masing-masing. Membangun sebuah relasi dengan hewan peliharaan merupakan salah satu bentuk dari *emotion focused coping*, namun tidak semua orang menganggap hewan peliharaan mereka sebagai salah satu bentuk *coping stress* mereka. Salah satu bentuk *emotion focused coping* melalui hewan peliharaan yaitu dengan bermain dengan hewan peliharaannya. Durasi jam bermain dengan hewan peliharaan pun bisa berpengaruh dalam peran hewan peliharaan dalam membantu mengurangi tingkat stres. Dengan bermain selama kurang lebih 10 menit dengan hewan peliharaan bisa membantu menurunkan stres (Pendry & Vandagriff, 2019). Terdapat kemungkinan, bahwa seorang PNS yang sibuk bekerja kurang memiliki waktu bermain dengan hewan peliharaannya, sehingga kurang membantu dalam mengurangi tingkat stres.

Hal lain yang mempengaruhi yaitu, ketika suatu waktu individu dalam kondisi stres, tetapi kehadiran dari hewan peliharaannya malah menambah beban stres individu tersebut. Bekerja sebagai seorang PNS dengan jabatan struktural yang memiliki tanggung jawab besar

tentunya harus memiliki jam istirahat yang berkualitas, namun terkadang suara atau gerakan hewan peliharaan mereka mengganggu waktu istirahat mereka. Lebih lagi ketika individu tersebut sedang istirahat namun hewan peliharaan mereka bangun terlebih dahulu, hal ini pun bisa membuat individu tersebut merasa lebih stres. Hal ini dibuktikan dengan survey yang dilakukan di UK, menunjukkan 54% dari 1000 pemilik hewan peliharaan anjing dan kucing kehilangan 1 sampai 1 setengah jam dari jam tidur mereka (Donnelley, 2014).

Selanjutnya, tingkat stres individu juga tergantung dari bagaimana individu tersebut mempersepsikan hal yang menjadi stresornya (Pratiwi, Anward, & Febriana, 2013). PNS yang menduduki jabatan struktural memiliki tanggung jawab yang besar dalam pemerintahan, dan tanggung jawab tersebut bisa saja dijadikan sebagai sebuah beban bagi sebagian PNS, sehingga perbedaan persepsi bisa menjadi salah satu hal yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Hal ini pun berlaku juga dengan permasalahan lain yang muncul dari luar lingkungan pekerjaan. Dalam penelitian ini partisipan masih tetap merasakan stres, dimana sebanyak 51,2% partisipan terkadang merasa marah, gelisah, dan tertekan, terhadap hal-hal yang sulit untuk mereka kendalikan, dan itu menjadi salah satu bentuk dari persepsi mereka terhadap stresor yang dihadapi. Sehingga, meskipun banyak partisipan memiliki *human animal bond* yang tinggi, namun banyak pula partisipan masih mengalami stres meski dalam taraf sedang.

Selain itu, ada faktor lain juga yang turut mempengaruhi tingkat stres, yaitu lingkungan kerja. Lahat dan Santosa (2018) menemukan bahwa sebesar 60,7% kontribusi dari lingkungan kerja berpengaruh terhadap tingkat stres kerja pada karyawan. Setiap lingkungan kerja tentunya memiliki tekanan dalam pekerjaan yang berbeda sehingga perbedaan tersebut dapat pula berpengaruh pada tingkatan stres seseorang. Selanjutnya, adalah faktor dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan

sosial yang diperoleh, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami (Lady, Susihono, & Muslihati, 2017). Dukungan sosial ini bisa didapat dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasar pada temuan di atas, memperlihatkan bahwa *human animal bond* tidak memberikan sumbangsih terhadap tingkat stres pada PNS yang memiliki hewan peliharaan. Berdasarkan kategorisasi yang telah dibuat, sekitar 60% PNS memiliki *human animal bond* yang tinggi, 40% diantaranya memiliki *human animal bond* sedang, dan tidak terdapat PNS yang memiliki *human animal bond* yang rendah (lihat tabel 3). Untuk variabel tingkat stres, tidak terdapat PNS yang memiliki tingkat stres yang tinggi, sebanyak 52% PNS memiliki tingkat stres sedang, dan 48% sisanya masuk kedalam kategori rendah (lihat tabel 4). Dengan demikian, dapat dilihat dari penjelasan diatas meskipun banyak partisipan memiliki *human animal bond* yang tinggi, tidak berarti memiliki tingkat stres yang rendah.

Tidak dapat dipungkiri, bahwa dalam studi ini masih terdapat keterbatasan yang pada akhirnya mempengaruhi proses penelitian. Keterbatasan pertama ialah kuantitas sampel yang tergolong sedikit sehingga kurang bisa menggambarkan hasil yang maksimal. Kedua, peneliti tidak membuat perbedaan waktu masa jabatan. Penelitian dari Purnama, Wahyuni, dan Ekawati (2019) menemukan bahwa masa kerja berpengaruh pula pada tingkat stres kerja. Ketiga, peneliti menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *google form*, sehingga tidak menutup kemungkinan terjadi kesalahan yang tidak dapat diidentifikasi oleh peneliti.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *human animal bond* dengan tingkat stres pada PNS yang memiliki hewan peliharaan. Dari hasil

penelitian menunjukkan bahwa *human animal bond* kurang memberi sumbangsih terhadap perannya dalam tingkat stres seseorang. Walaupun individu memiliki ikatan yang kuat dengan hewan peliharaannya, namun tidak serta merta hewan peliharaan berperan dalam tingkatan stres seseorang.

## SARAN

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian tentang relasi manusia dan hewan peliharaan dengan tingkat stres sekiranya dapat meneliti lebih jauh dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat berperan pada tingkat stres berupa jenis pekerjaan yang lain ataupun lingkungan kerja yang berbeda, kondisi atau latar belakang keluarga, dan lain sebagainya. Selanjutnya saran bagi pihak lain yang ingin mengangkat topik serupa agar dapat menambah kuantitas partisipan sehingga hasil yang diperoleh lebih dapat digeneralisasi, ataupun dapat menerapkan jenis penelitian eksperimen untuk lebih bisa melihat keefektifan dari bermain dengan hewan peliharaan dalam membantu mengurangi tingkat stres.

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti bagi para PNS yaitu dapat menerapkan *coping stress* yang sesuai dengan diri masing-masing untuk membantu dalam mengurangi tingkat stres selain dengan berinteraksi dan bermain dengan hewan peliharaan, misalnya seperti melakukan liburan bersama keluarga, berolahraga, bermeditasi atau yang lainnya. Meskipun hasil dari penelitian ini kurang bisa menunjukkan peran dari ikatan yang dibangun dengan hewan peliharaan dengan tingkat stres, namun tidak ada salahnya untuk tetap bermain dan berinteraksi dengan hewan peliharaan sebagai hiburan di waktu luang.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1),

40-47.

<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2<sup>nd</sup> ed.) Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2009). Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi terhadap reliabilitas skor tes. *Buletin Psikologi*. 17(1), 28-32. doi: 10.22146/bpsi.11479

Campo, R. A., & Uchino, B. N. (2013). Humans' bonding with their companion dogs: Cardiovascular benefits during and after stress. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 40(4), 237-259. Retrieved from <https://scholarworks.wmich.edu/jssw/vol40/iss4/13>

Carter, M. (2016, December 1<sup>st</sup>). Why the relationship between owners and pets is always an unconditional one. Retrieved from <https://www.independent.co.uk/property/house-and-home/pets/why-pets-unconditionally-love-their-owners-dogs-cats-a7447406.html>

Cohen, S. (1994). *Perceived stress scale*. USA: Mind Garden.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *American Medical Association*, 298(14), 1685-1687. doi: 10.1001/jama.298.14.1685

Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>

Donnelley, P. (2014, September 17<sup>th</sup>). How pets makes us more stressed, as survey reveals more than half of cat and dog owners lose sleep because their animals wake them up early. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2758742/How-pets-make-MORE-stressed-More-half-cat-dog-owners-lose-sleep-animals-wake-early-survey-finds.html>

Fadholi, A. (2014). *Tumpas stres seketika*. Yogyakarta: Diva Press.

Fahrani, N. S. (2020). Analisis keberadaan pegawai pemerintah non pegawai negeri sipil dalam perspektif manajemen ASN. *Civil Service*, vol.14(2), 65-74. Retrieved from <https://jurnal.bkn.go.id/index.php/asn/article/view/276>

- Fata, U, H. (2016). Stress kerja perawat di ruang dahlia II RSUD Ngudi Waluyo Kab.Blitir. *Jurnal Keperawatan*, vol.7(1), 48-54. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/137946-ID-none.pdf>
- Fine, A. H., & Beck, A. (2010). Understanding our kinship with animals: input for health care professionals interested in the human/animal bond. *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, 3-15. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10001-7>
- Flanrositina, S., & Ibrahim, S. M. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkatan stres pada tenaga kesehatan. doi: 10.31219/osf.io/he4yx
- Juliadilla, R., & Hastuti, S. (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>
- Lady, L., Susihono, W., Muslihati, A. (2017). Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*, 3(1b), 191-197. <http://dx.doi.org/10.36055/jiss.v3i1b.2084>
- Lahat, M, A., & Santosa, J. (2018). Pengaruh lingkungan kerja terhadap stress kerja karyawan pada PT Pandu Siwi Sentosa Jakarta. *Aktiva- Jurnal Penelitian Ekonomi dan Bisnis*, 2(2), 31-40. Retrieved from <https://repository.bsi.ac.id/index.php/unduh/item/287017/JURNAL-AMAS.pdf>
- Lawson, P. (2019, April 4<sup>th</sup>). *Laws for paws: proving you're primary caretaker in pet custody battle*. [https://www.wvgazette.com/life/laws-for-paws-proving-you-re-primary-caretaker-in-pet-custody-battle/article\\_21277a57-1143-516e-8afc-40a7481c8cef.html](https://www.wvgazette.com/life/laws-for-paws-proving-you-re-primary-caretaker-in-pet-custody-battle/article_21277a57-1143-516e-8afc-40a7481c8cef.html)
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lou, J. (2016, July). Dogs and attachment theory. Retrieved from <https://thebark.com/content/dogs-and-attachment-theory>
- Lundgren, K., Robinson, L., Segal, J. (2020, September). The mood-boosting power of pets.. retrived from <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/mood-boosting-power-of-dogs.htm>
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefit: On the positives consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- Pendry, P., & Vandagriff, J.L. (2019). Animal visitation program (AVP) reduces cortisol levels of university students: A randomized controlled trial. *AERA Open*, 5(2), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2332858419852592>
- Piyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Pop, D., Rusu, A. S., Pop-Vancea, V., Papuc, I., Constantinescu, R., Miresan, V. (2014). Psychological effects of human-animal positive interaction in dogs – review of the literature. *Bulletin UASVM Animal Science and Biotechnologies*, 71(2), 102-110. <http://dx.doi.org/10.15835/buasvmcn-asb:10398>
- Pratiwi, J, S., Anward, H. H., & Febriana, S. K. T. (2013). Hubungan antara persepsi terhadap kebisingan dengan stres karyawan. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 38-41. <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v1i1.484>
- Purnama, K. W., Wahyuni, I., & Ekawati. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai negeri sipil badan penanggulangan bencana daerah (BPBD) Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 246-253. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/24386>
- Rakuten Insight. (2018, July 13<sup>rd</sup>). Pet market in Asia. Retrieved from <https://insight.rakuten.com/pet-market-in-asia/>
- Robinson, I. (1995). *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and*

- responsibilities of pet ownership* (1<sup>st</sup> ed). British: PERGAMON.
- Russow, L. (2002). Ethical implications of the human-animal bond in the laboratory. *ILAR Journal*, 43(1), 33-37. <https://doi.org/10.1093/ilar.43.1.33>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (7<sup>th</sup> ed). USA: John Willey & Sons, Inc.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- 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), 15-23. <http://doi.org/10.5334/jeps.ao>
- Suci, I, S, M. (2018). Analisis hubungan faktor individu dan beban kerja mental dengan stress kerja. *IJOSH*, 7(2) 220-229.
- Templer, D. I., Salter, C. A., Dickey, S., Baldwin, R., & Veleber, D.M. (1981). The construction of a pet attitude scale. *The Psychological Record*, 31(3), 343-348. <https://doi.org/10.1007/BF03394747>.
- Templer, D. I., & Arikawa, H. (2011). *The psychology of the human-animal bond, The Pet Attitude Scale*. In Blazina, C., Boyraz, G., Shen-Miller, D (Eds). *The Psychological of the Human-Animal Bond* (335-359). New York: Springer New York.
- Undang-Undang No 5 Tahun 2014. (2014, September 15<sup>th</sup>). *Undang undang tentang aparatur sipil negara*. JDIH BPK RI. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38580/uu-no-5-tahun-2014>
- Wade, S. (2017). Examining stress and pet/stuffed animal attachment levels with college student. *University Social Sciences Research Journal*. 4(1), 1-13. Retrieved from <https://journals.tdl.org/ssrj/index.php/ssrj/article/download/40/26>
- Wartono, T., & Mochtar, S. (2015). Stres dan kinerja di lingkungan kerja yang semakin kompetitif. *KREATIF: Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 2(2), 153-171. <http://dx.doi.org/10.32493/jk.v2i2.y2014.p%25p>
- Wells, M. (2017). The effect of pet ownership on college students' stress levels. *Scholars: Journal of Undergraduate Research*. (29), 1-12. Retrieved from <https://www.mckendree.edu/academics/scholars/wells-issue-29.pdf>
- Widhiarso, W. (2012, May 29<sup>th</sup>). *Tanya jawab tentang uji normalitas*. Retrieved from <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Tanya%20Jawab%20tentang%20Uji%20Normalitas.pdf>
- Widhiarso, W. (2017, March 12<sup>nd</sup>). *Pengategorian data dengan menggunakan statistik hipotetik dan statistik empirik*. Retrieved from <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/wp-content/uploads/Widhiarso-Pengategorian-Data-dengan-Menggunakan-Statistik-Hipotetik-dan-Statistik-Empirik.pdf>
- Wu, C. S. T., Wong, R. S. M., & Chu, W. H. (2018). The association of pet ownership and attachment with perceived stress among Chinese adults. *Anthrozoös*, 31(5), 577-586. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1505269>