

**KORELASI ANTARA KELEKATAN PADA HEWAN PELIHARAAN DAN
GAYA HIDUP SEHAT PEMELIHARA KUCING DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SELAMA PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

IMA OKIANA

F 100 170 170

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KORELASI ANTARA KELEKATAN PADA HEWAN PELIHARAAN DAN
GAYA HIDUP SEHAT PEMELIHARA KUCING DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SELAMA PANDEMI *COVID-19***

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

IMA OKIANA

F 100 170 170

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Yudhi Satria Restu A, SE, S.Psi, M.Si

NIK. 0601077201

HALAMAN PENGESAHAN

**KORELASI ANTARA KELEKATAN PADA HEWAN PELIHARAAN DAN
GAYA HIDUP SEHAT PEMELIHARA KUCING DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SELAMA PANDEMI COVID-19**

**OLEH
IMA OKIANA
F 100 170 170**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Tanggal 12 Agustus 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

- 1. Dr. Yudhi Satria Restu A, SE, S.Psi, M.Si
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Prof. Dr. Kumaidi, MA
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)**

()

()

()



Dekan

**Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK. NIDN: 838/0624067301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 12 September 2021

Yang menyatakan,



IMA OKIANA

F 100 170 170

KORELASI ANTARA KELEKATAN PADA HEWAN PELIHARAAN DAN GAYA HIDUP SEHAT PEMELIHARA KUCING DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SELAMA PANDEMI COVID-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *pet attachment* dan gaya hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis pada pemelihara kucing selama pandemi COVID – 19. Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah pemelihara kucing yang saat ini berusia 18 – 25 tahun. jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tipe skala Likert untuk mengukur perilaku responden mengenai *Pet attachment*, gaya hidup sehat dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p < 0,001$. Artinya *pet attachment* dan gaya hidup sehat berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*). Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 42% dan 58% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Kelekatan pada Hewan Peliharaan, Kesejahteraan Psikologis

Abstract

The study aims to analyze the relationship between pet attachment and a healthy lifestyle and psychological well-being in cat keepers during the COVID-19 pandemic. The criteria of respondents needed in this study are cat keepers who are currently aged 18-25 years. The number of respondents in this study was 100 people. Sampling techniques use purposive sampling techniques. The methods used in this study used survey methods. The data collection tool used a Likert-type questionnaire to measure respondents' behavior regarding Pet attachment, healthy lifestyle and its effect on psychological well-being. The results showed that $p < 0.001$. This means that pet attachment and a healthy lifestyle significantly affect psychological wellbeing. An effective contribution to the study of 42% and another 58% was affected by other variables outside the study.

Keywords : Healthy lifestyle, Pet attachment, Psychological wellbeing

1. PENDAHULUAN

COVID-19 tidak hanya membahayakan kesehatan fisik, namun juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu di seluruh dunia. Kesejahteraan psikologis *Psychological Wellbeing* adalah keadaan dimana seseorang mengalami kepuasan hidup, ditandai dengan merasakan emosi positif seperti bahagia, gembira, rasa kasih sayang, peduli, dan rasa cinta (Mayasari, 2018). Namun di tahun 2020 ini, seluruh dunia dihadapkan dengan masalah serius. Yakni pandemi COVID-19. Pada 31 Desember

2019, China menyiagakan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk jenis penyakit pneumonia yang tidak biasa dan pertama kali didiagnosis di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus novel ini berevolusi dengan cepat dan mulai disebut sebagai coronavirus disease 2019 (COVID-19). Penyebaran virus tersebut dinilai sangat cepat, dan pandemi COVID-19 ini dinyatakan sebagai kondisi Darurat Kesehatan Masyarakat Internasional pada 30 Januari 2020 karena terjadi seluruh dunia dengan angka lebih dari 1 juta kasus infeksi SARS-CoV-2 (Parry, 2020).

Di Indonesia, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) juga melakukan survei secara *online* mengenai permasalahan psikologis selama pandemi COVID-19. Hasilnya sebanyak 64,8% dari 4.010 orang responden mengalami penurunan kesejahteraan mental selama pandemi COVID-19. Hasil swaperiksa yang dilakukan oleh PDSKJI ini menemukan permasalahan psikologis yakni cemas sebesar 65%, permasalahan psikologis lain seperti depresi sebesar 62%, dan ditemukan adanya trauma – trauma psikologis pada responden sebesar 75%. Masalah psikologis ini paling banyak dialami oleh masyarakat dengan usia 17 – 29 tahun serta lansia > 60 tahun (PDSKJI, 2020).

Sejak diumumkannya “*lockdown*” karena penyebaran COVID–19, banyak orang yang kemudian mengadopsi hewan peliharaan. *Rakuten Insight* melakukan sebuah survey di Indonesia mengenai kepemilikan hewan peliharaan. Hasilnya, sebanyak 47% responden di Indonesia memelihara kucing selama pandemi, dan sebanyak 10% responden memelihara anjing selama pandemic Covid-19. Indonesia menduduki peringkat pertama di Asia dengan jumlah pemelihara kucing terbanyak (Maris, 2021).

Selama pandemi, gaya hidup masyarakat mulai mengalami perubahan. Aktivitas fisik seperti bersepeda, berjemur mejadi gaya hidup sehat yang tren di masa pandemi. Hampir setiap orang merasa cemas tertular COVID – 19. Sehingga banyak orang mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat. Survei online yang dilakukan KlikDokter pada 18 Juli lalu juga mencerminkan peningkatan jumlah pesepeda baru. Dari 66 peserta, sebanyak 89% atau sekitar 59 mengaku pernah bersepeda sebelum pandemi. Sementara itu, 11% atau 7 peserta lainnya, mulai bersepeda semenjak pandemi. Peningkatan ini umumnya didukung dengan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Jakarta. (KlikDokter, 2020).

Orientasi kelekatan pada hewan (*Pet Attachment*) adalah ikatan yang terbentuk karena hubungan emosional dari pemilik hewan dengan peliharaannya (Salamah, 2020). Pengertian kelekatan pada hewan peliharaan juga dipaparkan oleh Budinegara (2018), yang menyatakan bahwa kelekatan dengan hewan peliharaan merupakan hubungan yang terbentuk untuk memenuhi kebutuhan manusia. Seperti contohnya sapi dijinakkan untuk memenuhi kebutuhan pangan manusia, begitu pula kucing dan anjing dijinakkan untuk memenuhi kebutuhan rasa aman dan pertemanan (*safety and companionship*) (Budinegara, 2018). Kelekatan hubungan dengan hewan ini juga dapat memenuhi kebutuhan rasa memiliki, dukungan sosial sebagai *coping stress*, dan pertemanan (Juliadilla & Hastuti H, 2018). Adapun aspek – aspek dari kelekatan pada hewan peliharaan yang dipaparkan oleh Hawkins, dkk. (2017) peliharaan dapat memberikan aspek keterikatan emosional seperti ikatan kasih sayang, pertemanan, dan dapat memenuhi prasyarat untuk hubungan kedekatan, safe-haven, rasa aman dan mencegah distress (Hawkins, Williams, & Scottish SPCA, 2017).

Gaya hidup sehat dapat dijabarkan sebagai upaya untuk menurunkan resiko terkena penyakit. Hal ini berkaitan dengan tingkat pengetahuan aktivitas fisik, dan pengetahuan mengenai kebutuhan nutrisi (Imas, Dutchak, & Andrieieva, 2018). Gaya hidup sehat diartikan sebagai kebiasaan untuk mempertahankan kesehatan jasmani individu. Kualitas tidur, manajemen stres, dan interaksi sosial juga diidentifikasi sebagai perilaku gaya hidup sehat (Tanya, Penny, Williams, Vandelanotte, Amanda, & Khalesi, 2020). Gaya hidup sehat juga diartikan sebagai kebiasaan atau pola – pola perilaku yang bertujuan untuk meminimalisir resiko terkena penyakit fisik (Jun, Yu, Guo, Bian, & Yang, 2017). Aspek – aspek dari gaya hidup ini berupa nutrisi, kebiasaan buruk, aktifitas fisik dan kebiasaan istirahat (Harahap, 2019).

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis dimana seseorang dapat berpikir positif, merasakan emosi yang positif, dan mampu menjalankan fungsi – fungsi kehidupannya dengan optimal. (Hartanto, 2016). Pengertian mengenai kesejahteraan psikologis juga dipaparkan oleh Hailegiorgis, dkk. (2018), kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi positif yang dapat dirasakan oleh individu, serta dapat melakukan fungsi kehidupannya secara efektif (Hailegiorgis, Berheto, Sibamo, Asseffa, Tesfa, & Birhanu, 2018). Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kombinasi dari perasaan atau emosi yang positif, dapat berkontribusi secara optimal dalam masyarakat,

mampu mengelola emosinya dengan baik, mampu menghadapi pengalaman – pengalaman yang mengguncang jiwa, serta lebih sering merasakan emosi bahagia, senang maupun gembira (Sarirah, 2016). Aspek – aspek yang terkandung dari kesejahteraan mental ini merupakan aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan individu dan otonomi (Sarirah, 2016).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti ingin mengetahui keeratan hubungan antara kelekatan pada hewan peliharaan dan variabel gaya hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis. Peneliti juga ingin mengkaji apakah kelekatan pada hewan peliharaan dan gaya hidup sehat berpengaruh secara positif pada kesejahteraan psikologis selama pandemi COVID – 19 ini. Dengan adanya hubungan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi setiap orang, khususnya bagi orang – orang yang memelihara kucing selama pandemi ini.

2. METODE

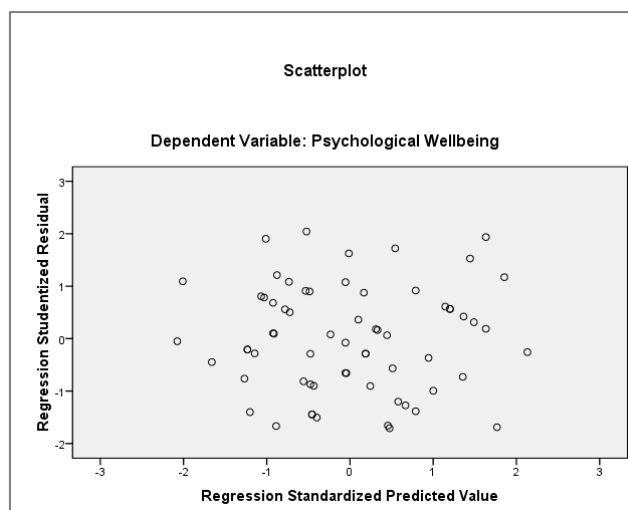
Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Penelitian survei menanyakan kepada beberapa responden tentang kepercayaan, pendapat – pendapat, karakteristik, dan untuk menggali perilaku yang telah atau sedang terjadi (Adiyanta, 2019). Selanjutnya untuk alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tipe skala Likert yang di sebarakan secara *online* dengan *google form* untuk mengukur perilaku responden mengenai Kelekatan pada hewan peliharaan, gaya hidup sehat dan kesejahteraan psikologis. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan, Skala *Psychological Well-being* mengadaptasi dari skripsi Fransisca (2018) dengan mengubah tata bahasa sesuai dengan kebutuhan, skala ini memiliki hasil uji reliabilitas sebesar 0.640. Skala Gaya Hidup Sehat mengadaptasi dari penelitian Paramitha (2012) dengan mengubah tata bahasa sesuai dengan kebutuhan, skala ini memiliki hasil uji validitas sebesar 0.632. Skala *Pet Attachment* (Kelekatan pada Hewan Peliharaan) mengadaptasi dari skripsi Yuniarty (2008) dengan mengubah tata bahasa sesuai dengan kebutuhan, skala ini memiliki hasil uji reliabilitas sebesar 0.815.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Dari 100 responden yang terlibat dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki – laki sebanyak 26 orang dan responden perempuan sebanyak 74 orang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak perempuan yang memelihara kucing dibandingkan laki – laki.

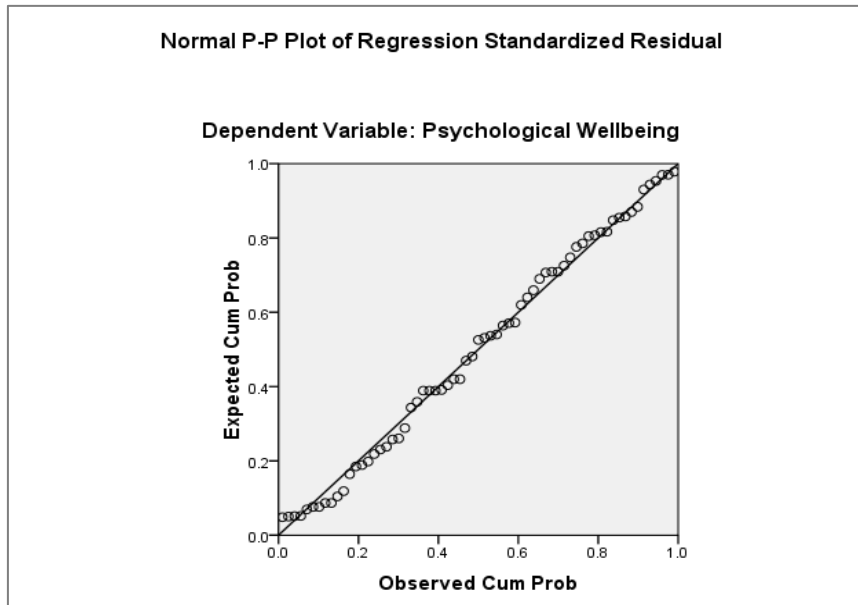
Uji normalitas, linearitas dan homosdasitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan diuji memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis. Uji normalitas, linearitas dan homosdasitas pada penelitian ini menggunakan grafik *scatter plot* yang mengacu pada teori Pedhazur.



Gambar 1. Uji Normalitas

Berdasarkan gambar *scatter plot* jika dilihat dari keseluruhan data yang berada di antara -2 dan +2, serta pesebaran data yang tidak membesar ke kanan maupun ke kiri, dan tidak ada bentuk yang melengkung maka bisa simpulkan bahwa linieritas dapat dipertanggung jawabkan, normalitas dapat dipertanggung jawabkan dan homosdasitas dapat dipertanggungjawabkan (Pedhazur, 1997).

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah ada hubungan yang linear antara variable bebas dengan variable terikat. Uji linearitas juga dapat disebut dengan uji korelasi. Uji linearitas dilihat dari grafik *probability plot*.



Gambar 2. Uji Linearitas

Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa linearitas dapat dipertanggungjawabkan karena data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal.

Uji Multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada interkorelasi (hubungan yang kuat) antar variable bebas. Sehingga model regresi yang baik ditandai dengan tidak terjadinya interkorelasi. Uji multikolinearitas pada penelitian ini menggunakan metode *Tolerance* dan *VIF table*.

Tabel 1. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17.152	2.171		7.902	.000		
	Pet Attachment	.101	.040	.246	2.519	.014	.965	1.036
	Gaya Hidup Sehat	.318	.055	.563	5.764	.000	.965	1.036

a. Dependent Variable: Psychological Wellbeing

Berdasarkan hasil tabel diatas, semua nilai *tolerance* > 0.10, dan semua nilai *VIF* < 10 sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya kesamaan varian dari nilai residual diseluruh model regresi. Heteroskedastisitas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan model regresi linier tidak efisien. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas menggunakan Uji Glejser.

Untuk memaknai hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser, maka cukup dengan melihat tabel output “Coefficients”. Variabel Abs_ Res berperan sebagai variabel dependent. Variable Pet Attachment (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0.788. Kemudian variabel Gaya Hidup Sehat (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0.572. Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji Glejser dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Uji autokorelasi merupakan pengujian dimana variabel dependen tidak berkorelasi dengan nilai variabel itu sendiri, baik nilai periode sebelumnya maupun nilai periode sesudahnya.

Berdasarkan tabel model summary diatas, diketahui nilai Durbin-Watson sebesar 2.116. Selanjutnya nilai ini dibandingkan dengan nilai dl dan du yang didapatkan dari tabel Durbin-Watson dengan signifikansi 5%. Jumlah variable bebas sebanyak 2, sehingga $k=2$ dan $N=100$. Nilai dl yang didapatkan dari distribusi tabel Durbin – Watson sebesar 1,634 dan nilai du sebesar 1,715. Dasar dalam menentukan kesimpulan tidak terjadinya autokorelasi adalah $du < d < 4-du$. Karena $1.715 < 2.116 < 2.285$, maka kesimpulannya tidak terdapat autokorelasi pada variable penelitian ini.

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antar variable yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r).

Dalam mengambil keputusan, jika nilai signifikansi $< 0,001$ maka dinyatakan terdapat korelasi pada variable penelitian. *Pet Attachment* (X1) memiliki korelasi yang rendah dengan *Psychological Wellbeing* (Y) dengan nilai *Pearson Correlation* (r_{yx}) sebesar 0.352 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.004. Gaya Hidup Sehat (X2) berkorelasi secara positif dengan *Psychological Wellbeing* (Y) dengan nilai *Pearson Correlation* (r_{yx}) sebesar 0.609 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan hipotesis berdasarkan penelitian yang sebelumnya sudah pernah dilakukan. Dalam uji hipotesis perlu melakukan uji t, uji F dan koefisien determinan.

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variabel terikat yang diuji pada tingkat signifikan 0,05. Pengaruh antar variable ini dilihat dari t_{hitung} . Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh secara parsial antara variable bebas dengan variable tergantung. Kriteria dari uji hipotesis adalah sebagai berikut :

- Apabila tingkat signifikansi $< 0,05$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima
- Apabila tingkat signifikansi $> 0,05$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_o diterima

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dan uji hipotesis menunjukkan bahwa kelekatan hubungan dengan hewan peliharaan memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tribudiman, dkk (2020). Penelitian tersebut diberikan kepada 5 orang pemelihara kucing yang tinggal di Banjarmasin. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *pet* memiliki dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. subjek yang diwawancarai mengaku lebih sehat secara psikologis, merasakan emosi yang positif, menghilangkan stress dan membuat pemiliknya merasa betah di rumah (Tribudiman, Rahmadi, & Fadhila, 2020).

Penelitian lain terkait hubungan gaya hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis juga dilakukan di Malaysia. Studi ini dilakukan untuk menentukan hubungan antara gaya hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis pada 173 mahasiswa. Hasilnya, mahasiswa yang menerapkan gaya hidup tidak sehat berkorelasi secara signifikan pada penurunan kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, mahasiswa yang menerapkan gaya hidup sehat memiliki korelasi yang signifikan dengan meningkatnya kesejahteraan mentalnya (Hanawi, et al., 2020).

Dari data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 59% responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Angka ini menunjukkan bahwa memelihara kucing dan menerapkan gaya hidup sehat di masa pandemi dapat mengurangi kecemasan, mengurangi stress dan membuat individu merasakan emosi yang positif. Selama pandemi, masyarakat diminta untuk mentaati protokol kesehatan seperti menggunakan masker dan mencuci tangan. Perlahan – lahan gaya hidup sehat mulai rajin diterapkan selama pandemi untuk mencegah tertularnya penyakit COVID – 19. Selain untuk memperkuat imunitas, penerapan gaya hidup sehat juga dapat menjaga kesejahteraan psikologis selama pandemi COVID – 19 ini.

Aspek keterikatan emosi pada variable *pet attachment* berkaitan dengan aspek interaksi positif dengan orang lain pada variable kesejahteraan psikologis. Manusia menyalurkan rasa kasih sayang nya kepada hewan tidak hanya karena sekedar merasa kasihan atau simpati. Hubungan hewan dengan manusia memiliki ciri dan karakteristik yang mirip dengan hubungan antara manusia dengan manusia. Hewan peliharaan bisa

menjadi sahabat secara psikologis bahkan dianggap sebagai anggota keluarga. Interaksi positif dapat dijabarkan berupa interaksi yang sifatnya membangun, mengembangkan kearah yang positif dan menyenangkan bagi kedua belah pihak.

Aspek nutrisi, mencegah kebiasaan buruk, aktifitas fisik dan kebiasaan istirahat pada variable gaya hidup sehat berkaitan dengan aspek tujuan hidup pada variable kesejahteraan psikologis. Seluruh aspek gaya hidup sehat bertujuan untuk mencegah resiko penyakit fisik dan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Rencana yang disusun individu untuk hidupnya di hari ini, esok dan seterusnya merupakan makna dari tujuan hidup. Tujuan hidup juga merupakan proses dalam menentukan identitas atau jati diri seseorang.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini hanya dilakukan dengan menyebarkan skala menggunakan media *google form* melalui sosial media. Hal ini membuat peneliti tidak bisa mengawasi responden secara langsung selama proses pengisian skala. Penelitian ini belum sepenuhnya menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis pemilik kucing pada populasi yang lebih luas, dan memungkinkan adanya perubahan perilaku responden di masa yang akan datang. Maka dari itu, bagi peneliti selanjutnya alangkah lebih baik jika dapat mengkaji lebih dalam mengenai hubungan kelekatan pada hewan peliharaan dan gaya hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis, mengingat masih minimnya penelitian berkaitan dengan tema tersebut.

4. PENUTUP

Dalam penerapannya, hewan dapat berperan sebagai *human substitute*. Hewan dapat menggantikan peran keluarga maupun teman. Selama pandemi COVID – 19, orang – orang lebih banyak melakukan aktifitas di rumah, sehingga kuantitas interaksi dengan orang lain berkurang secara signifikan dalam waktu satu tahun. dengan kehadiran hewan peliharaan, diharapkan manusia dapat menyalurkan kebutuhan sosialnya dalam menjalin pertemanan selama pandemi COVID – 19.

Gaya hidup sehat yang diterapkan selama pandemi ternyata mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. selama di rumah, aktifitas rutin yang biasa dilakukan di luar ruangan menjadi berkurang. Namun apabila diimbangi dengan gaya hidup sehat, seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Bukan hanya secara fisik, namun juga secara psikologis. Hal ini menarik untuk diteliti lebih lanjut,

karena masih sedikitnya penelitian yang membahas mengenai pengaruh *pet attachment* dan gaya hidup sehat bagi kesejahteraan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanta, F. S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law & Governance Journal*. Volume 2 Issue 4, 697-709.
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 131-142.
- Antunes, R., Frontoni, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouco, P., et al. (2020). Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *International Journal : Environmental Research and Public Health*, 1-13.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Bona, M. F. (2021, July 16). *BERITASATU : MEDIA HOLDING | Impacting Lives Through News You Can Trust*. Retrieved July 29, 2021, from BERITASATU: <https://www.beritasatu.com/kesehatan/801233/58-masyarakat-asia-pasifik-jalani-pola-hidup-sehat-selama-pandemi-covid19>
- Budinegara, S. (2018). KASIH TAK BERSYARAT : kONSTRUK PEMAKNAN HUBUNGAN MANUSIA - ANJING PELIHARAAN. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.7 No.1, 2554-2570.
- Chandra, J., & Teh, S. W. (2019). RUANG PERANTARA MANUSIA DENGAN HEWAN. *Jurnal STUPA : Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur* Vol. 1, No. 2 , 1945-1956.
- CNN Indonesia. (2020, September 23). *CNN Indonesia*. Retrieved September 24, 2020, from CNN Indonesia Web Site: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200914143001-255-546290/studi-temukan-manfaat-hewan-peliharaan-saat-pandemi>
- Hailegiorgis, M. T., Berheto, M. T., Sibamo, E. L., Asseffa, N. A., Tesfa, G., & Birhanu, F. (2018). Psychological Wellbeing of Children at Public Primary Schools in Jimma Town: An Orphan and Non-orphan Comparative Study. *PLOS ONE* , 1-9.
- Hanawi, S., Saat, N. M., Zulkafly, M., Hazlenah, H., Taibukahn, N., Yoganathan, D., et al. (2020). Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 1-7.
- Harahap, N. Y. (2019). Gaya Hidup Pasien Sebelum Mengalami Gagal Ginjal Kronis Di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan. *SKRIPSI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA*, 1-30.

- Harismi, A. (2020, May 8). *Risiko Penyakit Berdasarkan Klasifikasi Umur Menurut*. Retrieved Juny 16, 2021, from SehatQ | Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.sehatq.com/artikel/risiko-penyakit-berdasarkan-klasifikasi-umur-menurut-who>
- Hartanto. (2016). VALIDITAS DAN RELIABILITAS WARWICK-EDINBURG MENTAL WELL BEING SCALE. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 6 No. 2, 1-6.
- Hawkins, R. D., Williams, J. M., & Scottish SPCA. (2017). Childhood Attachment to Pets: Associations between Pet Attachment, Attitudes to Animals, Compassion, and Humane Behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-15.
- Imas, Dutchak, & Andrieieva . (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *PES : Physical Education of Students*, 182-189.
- Juliadilla, R., & Hastuti H, S. (2018). Peran Pet (Hewan Peliharaan) pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas. *Jurnal Psikologi Integratif Vol. 6, Nomor 2*, 153-175.
- Jun, L., Yu, C., Guo, Y., Bian, Z., & Yang, L. (2017). Adherence to a healthy lifestyle and the risk of type 2 diabetes in Chinese adults. *International Journal of Epidemiology*, 1410-1420.
- KEMENKES. (2020). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Ministry of Health of Indonesia)*. Retrieved January 23, 2021, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/>
- KlikDokter, T. R. (2020, August 7). *KlikDokter*. Retrieved July 29, 2021, from KlikDokter: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3642479/tren-bersepeda-di-tengah-pandemi-masyarakat-ingin-lebih-sehat>
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). ANALISIS HUBUNGAN RESILIENSI MATEMATIK TERHADAP KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH SISWA PADA MATERI LINGKARAN. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif : Volume 1, No. 5.*, 819-826.
- Maris, S. (2021, March 31). *LIPUTAN6*. Retrieved September 14, 2021, from LIPUTAN6: <https://hot.liputan6.com/read/4519870/survei-se-asia-indonesia-peringkat-satu-yang-memelihara-kucing>
- Marpaung, S. L., & Wijoyo, H. (2020). PENGARUH KUALITAS INFORMASI DAN REPUTASI APLIKASI TIX ID TERHADAP MINAT BELI TIKET BIOSKOP ONLINEDI XXI MALL CIPUTRA SERAYA KOTA PEKANBARU . *urnal Suluh Pendidikan (JSP)*, Vol 8, No 2., 9-21.
- Mayasari, R. (2018). PERBEDAAN TINGKAT KESEPIAN DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU YANG TINGGAL JAUH DARI KELUARGA DITINJAU DARI KEPEMILIKAN HEWAN PELIHARAAN. *PSIKOBORNEO*, Volume 6, Nomor 1, 136-145.

- Maymon, Y. K., Antebi, A., & Mano, S. Z. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Difference*, 69-73.
- Nasution, M. K. (2017). Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *STUDIA DIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan* Vol. 11, No. 1, 9-16.
- Noviana, F. (2018). HEWAN PELIHARAAN SEBAGAI HUMAN SUBSTITUTE DALAM KELUARGA JEPANG. *Kiryoku, Volume 2, No 1*, 11-17.
- Parry, N. M. (2020). COVID-19 and pets: When pandemic meets panic. *Forensic Science International: Reports* 2 (2020), 1-4.
- PDSKJI. (2020, August). *PDSKJI (Indonesian Psychiatric Association : Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia)*. Retrieved January 23, 2021, from PDSKJI : <http://pdsjki.org/home>
- Pedhazur, E. J. (1997). *Multiple Regression in Behavioral Research*. London: Christopher P. Klein.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 35-40.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *JPS : Jurnal Psikologi Sosial*.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, S, A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL- BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1), 108-115.
- Ronngren, Y., Bjork, A., Audulv, A., Enmarker, I., Kristiansen, L., & Haage, D. (2017). Educational nurse-led lifestyle intervention for persons with mental illness. *International Journal of Mental Health Nursing*, 1022-1031.
- Salamah, M. (2020). Pemahaman Menyayangi Binatang Bagi Anak Usia Dini Dalam Perspektif Hadits. *Jurnal Raudhah, Vol. 8 No. 2*, 1-22.
- Sarirah, T. (2016). Apakah Prokrastinator Sejahtera Psikologisnya? Studi Pada Dosen Universitas X di Malang. *INSAN : Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 1(2), 134-140.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabet.
- Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi* Vol. 04 No. 1, 190-200.

- Tanya, T. L., Penny, H., Williams, S. L., Vandelanotte, C., Amanda, R. L., & Kholesi, S. (2020). Barriers to Healthy Lifestyle Behaviours in Australian Nursing Students: A Qualitative Study. *Nursing & Health Sciences*, 1-27.
- Tribudiman, A., Rahmadi, & Fadhila, M. (2020). Peran Pet Attachment Terhadap Kebahagiaan Pemilik Hewan Peliharaan di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al Husna*, 60-77.
- Wong, P. W., Yu, R. W., & Ngai, J. T. (2019). Companion Animal Ownership and Human Well-Being in a Metropolis—The Case of Hong Kong. *International Journal Environ. Res. Public Health*, 1-14.