

**DI BALIK KEDEKATAN DENGAN HEWAN PELIHARAAN: PENGARUH PET
ATTACHMENT TERHADAP LONELINESS PADA REMAJA
AKHIR DI KOTA PADANG**

Sabrina Azzahra¹, Hanny Rufaidah Damra²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

¹sabrinaazzahra956@gmail.com, ²hannyrufaidah@fpk.ac.id

ABSTRACT

Loneliness has become an increasingly prevalent psychological issue among adolescents, particularly during the transition to adulthood. One factor that may help reduce loneliness is emotional attachment to pets. This study aims to examine the effect of pet attachment on loneliness among late adolescents in Padang. This research used a quantitative approach with a simple linear regression design. A total of 384 respondents aged 18–22 years participated in the study. Data were collected using the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) and the UCLA Loneliness Scale. The results showed that pet attachment had a significant effect on loneliness ($\beta = 0.533$, $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.285$) indicated that pet attachment contributed 28.5% to loneliness, while the remaining 71.5% was influenced by other factors. These findings suggest that emotional attachment to pets can function as an alternative source of emotional support for late adolescents, potentially reducing feelings of loneliness. The study highlights the importance of considering human–animal relationships as part of psychological well-being among adolescents.

Keywords: pet attachment, loneliness, late adolescence, emotional support, human-animal interaction

ABSTRAK

Kesepian (*loneliness*) telah menjadi salah satu masalah psikologis yang semakin umum terjadi di kalangan remaja, khususnya pada masa transisi menuju dewasa. Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi kesepian adalah keterikatan emosional dengan hewan peliharaan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pet attachment terhadap *loneliness* pada remaja akhir di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Sebanyak 384 responden berusia 18–22 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan *Lexington Attachment to Pets Scale* (LAPS) dan *UCLA Loneliness Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pet attachment memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness* ($\beta = 0,533$, $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,285$) menunjukkan bahwa pet attachment memberikan kontribusi sebesar 28,5% terhadap *loneliness*, sedangkan 71,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa keterikatan emosional dengan hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan

emosional alternatif bagi remaja akhir, yang berpotensi mengurangi perasaan kesepian. Penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan hubungan antara manusia dan hewan sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis pada remaja.

Kata Kunci: *pet attachment, loneliness*, Remaja akhir, emosi, interaksi manusia dengan hewan

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2012). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kemandirian, mengeksplorasi batasan sosial, serta membentuk identitas diri melalui hubungan interpersonal yang semakin kompleks. Masa remaja juga ditandai oleh dinamika psikososial yang kuat, terutama terkait kebutuhan akan afiliasi sosial dan pembentukan identitas diri (Tsalitsah et al., 2025). Oleh karena itu, fase ini menjadi tahap krusial dalam pembentukan jati diri, di mana individu mulai menegaskan nilai pribadi, memperdalam relasi dengan teman sebaya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial.

Menurut Santrock (2003), masa remaja terbagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal (15–17 tahun) dan remaja akhir (18–22

tahun). Pada tahap remaja akhir, individu berada pada fase penyelesaian tugas perkembangan psikososial, seperti membangun kemandirian, menentukan arah hidup, serta membentuk hubungan yang lebih matang dan bermakna. Pada tahap ini, ketergantungan terhadap keluarga mulai berkurang dan individu lebih mengandalkan hubungan dengan teman sebaya serta lingkungan sosial yang lebih luas. Namun, peralihan ini juga membuat remaja lebih rentan terhadap kesepian, terutama ketika kebutuhan akan kedekatan emosional tidak terpenuhi.

Secara umum, remaja akhir mulai menghadapi tuntutan kedewasaan dan peningkatan tanggung jawab personal. Kurangnya dukungan sosial dan emosional pada fase ini dapat meningkatkan risiko munculnya kesepian (Marlina & Sujarwo, 2025). Remaja sering mengalami kesepian akibat perubahan sosial yang cepat serta

menurunnya kedekatan interpersonal yang bermakna. Pada tahap ini, sebagian besar remaja berada dalam lingkungan pendidikan menengah atau awal perguruan tinggi, di mana interaksi sosial banyak terjadi dengan teman sebaya. Namun, interaksi tersebut tidak selalu memberikan kedekatan emosional yang mendalam, sehingga justru dapat memicu kesepian (Tumanggor, 2025).

Kesepian tidak hanya dialami oleh kelompok usia dewasa, tetapi juga cukup dominan pada remaja akhir. Perubahan sosial dan emosional, seperti peralihan dari ketergantungan keluarga menuju kemandirian, dapat menyebabkan berkurangnya kedekatan emosional dengan figur signifikan. Hurlock (2014) menjelaskan bahwa kesepian sering muncul akibat kehilangan kedekatan emosional, baik karena perubahan hubungan maupun kurangnya dukungan sosial. Hal ini didukung oleh temuan Jasmita (2024) yang menunjukkan bahwa kurangnya perhatian, terbatasnya interaksi bermakna, serta menurunnya kualitas hubungan emosional dapat memicu perasaan terisolasi. Jika kondisi ini berlanjut, maka dapat menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Dalam proses perkembangannya, remaja akhir aktif membangun hubungan dengan teman sebaya dan memperluas jaringan sosial (Tsalitsah et al., 2025). Meskipun interaksi ini memberikan rasa memiliki, tekanan sosial dapat muncul ketika individu merasa tidak sesuai dengan norma kelompok (Sagita et al., 2025). Selain itu, perkembangan teknologi digital turut memengaruhi kualitas interaksi sosial remaja. Media sosial memang memperluas komunikasi, namun sering kali hubungan yang terbentuk bersifat dangkal dan kurang memberikan kedekatan emosional. Akibatnya, remaja dapat merasa kesepian meskipun terlihat aktif secara sosial.

Penelitian Marlina dan Sujarwo (2025) menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kesepian pada remaja, karena interaksi virtual tidak mampu menggantikan hubungan nyata yang bermakna. Menurut WHO (2023), kesepian kini menjadi masalah kesehatan global karena berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Individu yang mengalami kesepian kronis berisiko mengalami depresi,

stres, gangguan tidur, hingga penurunan kualitas hidup. Di Indonesia, survei GoodStats (2022) menunjukkan bahwa kelompok usia 15–29 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami kesepian, yaitu sekitar 30%, yang menandakan bahwa kesepian cukup dominan pada kelompok usia muda.

Kesepian pada remaja akhir sering kali tidak terlihat secara langsung. Remaja dapat tampak memiliki banyak teman dan aktif di media sosial, tetapi tetap merasakan kekosongan emosional. Kesepian biasanya muncul dalam bentuk perasaan tidak dipahami, tidak memiliki tempat berbagi, serta merasa sendiri meskipun berada di tengah banyak orang. Remaja juga cenderung menarik diri secara emosional, merasa hubungan kurang bermakna, dan mengalami perasaan hampa (Verity et al., 2025). Santrock (2012) menjelaskan bahwa kondisi ini diperkuat oleh tuntutan kemandirian yang meningkat, sementara dukungan emosional belum sepenuhnya stabil.

Santrock (2012) juga menyatakan bahwa kegagalan dalam membangun hubungan persahabatan yang erat dapat meningkatkan kesepian dan menurunkan harga diri.

Remaja yang kesepian cenderung memiliki lingkaran sosial terbatas, merasa ditolak, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Ramadhani (2024) menemukan bahwa kesepian berkaitan dengan perilaku adiktif terhadap smartphone, yang semakin memperburuk kualitas hubungan sosial. Temuan ini sejalan dengan survei BBC (2018) serta data ONS (2016–2017) dan Health Collaborative Center (2023) yang menunjukkan tingginya tingkat kesepian pada usia remaja.

Kesepian juga berdampak pada aspek akademik. Kusumawati et al. (2024) menyatakan bahwa kesepian berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar dan keterlibatan akademik. Hal ini diperkuat oleh Allo dan Soetjningsih (2025) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menghambat kemampuan adaptasi dan prestasi belajar remaja.

Perlman dan Peplau (1998) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi emosional tidak menyenangkan akibat hubungan sosial yang tidak memadai, sedangkan Weiss (1973) membedakan kesepian menjadi kesepian emosional dan kesepian

sosial. Salah satu bentuk dukungan alternatif yang dapat membantu mengatasi kesepian adalah keterikatan dengan hewan peliharaan (pet attachment) (Sable, 2012). Hubungan ini cenderung lebih sederhana, stabil, dan tidak menghakimi dibandingkan hubungan antar manusia.

Penelitian menunjukkan bahwa pet attachment dapat memberikan kenyamanan emosional dan mengurangi kesepian. Armona (2021) dan Suci et al. (2024) menemukan bahwa individu dengan keterikatan tinggi terhadap hewan peliharaan memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Geraldine dan Uningowati (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pet attachment tinggi mengalami kesepian yang lebih rendah. Hewan peliharaan memberikan rasa ditemani tanpa tuntutan, sehingga membantu individu merasa lebih diterima dan aman secara emosional.

Namun, penelitian terkait masih banyak berfokus pada mahasiswa atau dewasa awal. Padahal, remaja akhir merupakan fase yang penuh tantangan emosional (Santrock, 2012; Hurlock, 2014). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis pengaruh pet attachment terhadap loneliness pada remaja akhir, guna memahami peran dukungan emosional alternatif dalam mengurangi kesepian pada tahap perkembangan ini).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh pet attachment terhadap loneliness pada remaja akhir di Kota Padang. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis melalui analisis statistik terhadap data numerik secara objektif (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, pet attachment sebagai variabel bebas dan loneliness sebagai variabel terikat, dengan desain analisis regresi linear sederhana untuk melihat besarnya pengaruh antar variabel.

Subjek penelitian adalah remaja akhir usia 18–22 tahun yang memiliki hewan peliharaan. Populasi dianggap tidak terbatas, sehingga penentuan sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%, menghasilkan 384 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* (Sugiyono, 2020) dengan kriteria: usia 18–22

tahun, memiliki hewan peliharaan minimal 6 bulan, dan berdomisili di Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online (Google Forms). Instrumen penelitian menggunakan skala Likert 4 poin. *Pet attachment* diukur menggunakan LAPS (Johnson et al., 1992; Armona, 2021) sebanyak 15 item, sedangkan *loneliness* menggunakan UCLA *Loneliness Scale Version 3* (Russell, 1996; Armona, 2021) sebanyak 14 item.

Hasil validitas merupakan derajat ketepatan antara data penelitian dengan data yang dilaporkan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah UCLA *Loneliness Scale* (Russell, 1996) dan *Lexington Attachment to Pets Scale* (LAPS) oleh Johnson et al. yang telah diadaptasi oleh Armona (2021). Kedua instrumen telah melalui uji validitas konstruk melalui kajian teori, expert judgment, dan analisis statistik, sehingga dinyatakan valid dan tidak dilakukan uji ulang. Dari segi reliabilitas, skala *loneliness* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,89$ dan skala *pet attachment* sebesar $\alpha = 0,889$ (Armona, 2021), yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki

konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 384 responden remaja akhir di Kota Padang, diperoleh gambaran mengenai tingkat *pet attachment* dan *loneliness* serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 1. Kategorisasi *Pet Attachment*

Kategorisasi	Skor	N	(%)
Tinggi	$X > 50$	205	53,39
Sedang	$50 \leq X < 43$	142	36,98
Rendah	$X \leq 43$	37	9,64
Total		348	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 205 orang (53,39%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir dalam penelitian ini memiliki keterikatan emosional yang kuat dengan hewan peliharaan mereka.

Tabel 2. Kategorisasi *Loneliness*

Kategorisasi	Skor	N	(%)
Tinggi	$X > 44$	24	6,25

Sedang	$44 \leq X < 36$	197	51,20
Rendah	$X \leq 36$	162	42,19
Total		348	100

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 197 orang (51,30%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada remaja akhir cenderung berada pada taraf sedang, meskipun terdapat pula responden dengan tingkat kesepian rendah maupun tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

R	R Square	Adjusted R square	Std. Error
0,533	0,285	0,283	6,442

Nilai R sebesar 0,533 menunjukkan bahwa hubungan antara *pet attachment* dan *loneliness* berada pada kategori sedang. Nilai R Square sebesar 0,285 menunjukkan bahwa *pet attachment* memberikan kontribusi sebesar 28,5% terhadap *loneliness*.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi

Variabel	B	Beta	T	Sig
Constant	16,188	-	7,869	0,000
<i>Pet Attachment</i>	0,579	0,52	12,32	0,000

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa

pet attachment memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *pet attachment* yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa hewan peliharaan memiliki peran penting dalam kehidupan emosional remaja akhir. Keterikatan ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melibatkan aspek afeksi seperti rasa sayang, kenyamanan, dan kedekatan emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan Sable (2012) yang menyatakan bahwa hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai *secure base* dan *safe haven*, yaitu sebagai sumber rasa aman dan tempat individu mencari kenyamanan emosional.

Di sisi lain, tingkat *loneliness* responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki keterikatan yang kuat dengan hewan peliharaan, perasaan kesepian masih tetap dirasakan. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori *loneliness* dari Russell (1996) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan

pengalaman subjektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki individu. Dengan kata lain, kesepian tidak hanya ditentukan oleh jumlah hubungan sosial, tetapi lebih pada kualitas hubungan tersebut.

Pada masa remaja akhir, individu berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan kebutuhan akan hubungan interpersonal yang lebih mendalam dan bermakna. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung mengalami kesepian. Meskipun hewan peliharaan dapat memberikan kenyamanan emosional, hubungan tersebut tidak sepenuhnya mampu menggantikan kompleksitas hubungan sosial dengan manusia, seperti interaksi timbal balik, komunikasi verbal, dan pemenuhan kebutuhan sosial yang lebih luas.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *pet attachment* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness* dengan kontribusi sebesar 28,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan terhadap hewan peliharaan dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam mengurangi

kesepian, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Sisanya sebesar 71,5% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas hubungan dengan teman sebaya, hubungan keluarga, dukungan sosial, serta faktor lingkungan dan psikologis lainnya.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui teori Weiss (1973) yang membedakan kesepian menjadi dua jenis, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Pet attachment* lebih berperan dalam mengurangi *emotional loneliness*, yaitu kesepian yang muncul akibat kurangnya kedekatan emosional dengan figur signifikan. Hewan peliharaan dapat memberikan rasa ditemani, kenyamanan, dan dukungan emosional tanpa adanya tuntutan sosial. Namun, untuk *social loneliness* yang berkaitan dengan kurangnya jaringan sosial, peran hewan peliharaan menjadi terbatas.

Selain itu, interaksi dengan hewan peliharaan bersifat non-judgmental, konsisten, dan tidak menuntut, sehingga memberikan rasa aman bagi individu. Hal ini menjadi penting terutama bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial atau merasa tidak

dipahami oleh lingkungan sekitarnya. Hewan peliharaan dapat menjadi “teman” yang selalu ada, sehingga membantu mengurangi perasaan kesepian.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingginya *pet attachment* tidak serta-merta membuat tingkat kesepian menjadi rendah. Hal ini menguatkan bahwa kesepian merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Pada remaja akhir, perubahan dalam hubungan sosial seperti meningkatnya tuntutan kemandirian, berkurangnya ketergantungan pada keluarga, serta tekanan sosial dari lingkungan sebaya dapat meningkatkan risiko kesepian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pet attachment* memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi *loneliness* pada remaja akhir. Kelekatan terhadap hewan peliharaan dapat menjadi sumber dukungan emosional alternatif yang membantu individu mengurangi perasaan kesepian. Namun, untuk mengatasi kesepian secara lebih optimal, diperlukan juga dukungan dari hubungan sosial dengan manusia,

baik dari keluarga maupun teman sebaya.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bahwa hubungan antara manusia dan hewan peliharaan dapat menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam mengurangi kesepian pada remaja akhir.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *pet attachment* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness* pada remaja akhir di Kota Padang. Mayoritas responden memiliki tingkat *pet attachment* yang tinggi, sementara tingkat *loneliness* berada pada kategori sedang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *pet attachment* memberikan kontribusi sebesar 28,5% terhadap *loneliness*, yang berarti kelekatan dengan hewan peliharaan berperan sebagai salah satu sumber dukungan emosional dalam mengurangi perasaan kesepian. Namun demikian, masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi *loneliness*.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara manusia dan hewan peliharaan dapat menjadi alternatif dukungan psikologis, khususnya bagi remaja yang mengalami keterbatasan dalam hubungan sosial. Meski demikian, kelekatan terhadap hewan peliharaan tidak sepenuhnya dapat menggantikan peran hubungan interpersonal dengan manusia.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang memengaruhi *loneliness*, seperti dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, serta penggunaan media sosial, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, T. B., & Soetjningsih, C. H. (2025). Psychological well-being dan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 155–164. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Armona, J. S. (2021). *Hubungan pet attachment dengan loneliness pada mahasiswa perantau di Kota Pekanbaru* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol. 1). Basic Books.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationships* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Carr, S., & Rockett, B. (2017). Fostering secure attachment: Experiences of animal companions in the foster home. *Attachment & Human Development*, 19(3), 259–277. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1280517>
- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *PLOS ONE*, 17(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>
- Field, N. P., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet

- loss. *Death Studies*, 33(4), 334–355.
- Geraldine, Z., & Uningowati, D. W. (2023). Hubungan pet attachment dengan kesepian pada mahasiswa rantau yang bertempat tinggal di kos. *Widya Dharma Journal of Business*, 2(2), 60–73. <https://doi.org/10.54840/wijob.v2i2.194>
- Grigorian, K., Östberg, V., Raninen, J., & Låftman, S. B. (2024). Loneliness, belonging and psychosomatic complaints across late adolescence and young adulthood. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18059-y>
- Hidayati, D. S. (2018). Family functioning dan loneliness pada remaja dengan orang tua tunggal. *Jurnal Psikologi*, 6(1).
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Jasmita, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap loneliness pada lansia. *CONS-EDU Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4, 11–25. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160–175. <https://doi.org/10.2752/089279392787011395>
- Karen, C. H. Y. (2010). *Relationship of pet attachment and self-esteem among adolescents in Hong Kong*.
- Kusumawati, R. N., et al. (2024). Psikoedukasi kesehatan mental dan praktik self-healing pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/10.36709/amaliilmiah.v6i1.233>
- Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Petersen, K., Qualter, P., & Holstein, B. E. (2025). Loneliness and ease of communication with parents and friends. *BMC Public Health*, 25(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22947-2>
- Marlina, N., & Sujarwo, S. (2025). Hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada remaja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(2), 271–282.
<http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239–1252.
<https://doi.org/10.1037/a0024506>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness.
- Putri, Z. V., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2025). Loneliness abroad: The role of emotional support. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(3), 417–424.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Ramadhani, A. E. (2024). *Hubungan antara kesepian dengan kecanduan smartphone pada remaja Kota Kendari*.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2016). Loneliness. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–3). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1
- Sable, P. (2012). The pet connection: An attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*, 41(1), 93–99.
<https://doi.org/10.1007/s10615-012-0405-2>
- Sagita, K. A., et al. (2025). Tantangan kesehatan mental remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5292–5302.
<https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8360>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (6th ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.

- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness. *Aging & Mental Health*, 18(3), 394–399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
- Suci, F. N., Siswanti, D. N., & Ansar, W. (2024). Hubungan pet attachment dengan kesepian. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 521–538.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Tsalitsah, I. M., et al. (2025). Psikoedukasi seksual pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi & Terapan*, 33–48.
- Tumanggor, F. F. (2025). *Pengaruh pet attachment terhadap loneliness pada remaja* (Tesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Tyrestafani, R., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan pet attachment dengan psychological well-being. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2.
- Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in adolescence. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1696981>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human–pet relationships. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>