

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data diperoleh tingkat korelasi variabel independen (kelekatan pada binatang peliharaan) dengan variabel dependen (stres) menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,470$ . Kesimpulan yang diperoleh yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada binatang peliharaan dengan stres pada dewasa madya. Ditemukan bahwa semakin kuat tingkat kelekatan seseorang pada binatang peliharaannya, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh dewasa madya. Sebaliknya, semakin lemah tingkat kelekatan seseorang pada binatang peliharaannya, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh dewasa madya. Pada hasil analisis tambahan yang dilakukan peneliti, terdapat perbedaan tingkat kelekatan pada binatang peliharaan ditinjau dari jangka waktu kepemilikan. Hal tersebut berarti pemilik yang memelihara kucing kurang dari satu tahun memiliki kelekatan yang lebih lemah dari pemilik yang memelihara kucing lebih dari tiga tahun.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti jabarkan berkaitan dengan proses dan hasil yang telah diperoleh peneliti. Saran tersebut adalah:

a. Bagi pemilik binatang peliharaan

Bagi dewasa madya pemilik binatang peliharaan yang memiliki tingkat kelekatan lemah terhadap binatang peliharaannya dapat meningkatkan kontrol diri untuk mengatur berbagai macam perasaan tertekan yang dialami akibat stres.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan topik yang sama akan tetapi dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih luas sehingga dapat meningkatkan kemampuan penelitian untuk melakukan generalisasi. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan teknik penelitian eksperimen guna mengetahui lebih dalam perilaku pemilik dengan binatang peliharaannya. Peneliti yang tertarik untuk melanjutkan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk menggunakan alat ukur yang mampu mengukur kelekatan pada binatang peliharaan jenis lainnya. Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti mengenai cara menurunkan stres, dapat mengaitkan lebih lanjut dengan jenis strategi berfokus pada emosi bentuk lainnya.