

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

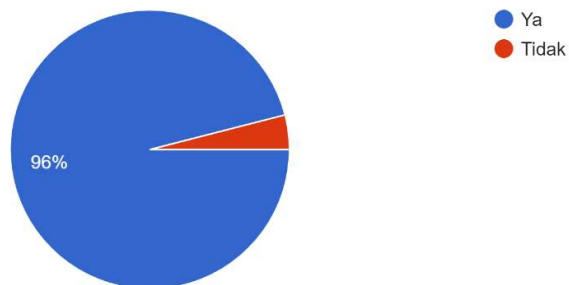
Stres merupakan pengalaman hidup yang pasti dirasakan oleh setiap orang. Kondisi stres bisa dialami oleh siapa saja saat mereka merasa sedang berada di bawah tekanan. Stres dapat didefinisikan sebagai respon emosi individu yang dimunculkan karena peristiwa yang dinilai menekan dalam hidup berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, dan perilaku individu (Lovibond & Lovibond, 1995 dalam Ainiyu et al., 2020). Hal-hal yang menciptakan kondisi stres tentu berbeda antara satu individu dengan individu lain. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi munculnya kondisi stres pada individu adalah tuntutan pada tiap tahap perkembangan (Musradinur, 2016). Tuntutan pada tahap perkembangan yang berbeda tentu dapat menimbulkan stres, hal ini juga dirasakan oleh individu yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*.

Emerging adulthood didefinisikan sebagai masa transisi dari remaja menuju ke dewasa awal, dimana individu yang berada pada masa ini berada pada kisaran usia 18-25 tahun (Arnett, 2015). Pada rentang usia ini, individu mulai mengeksplor dirinya serta lingkungannya, dimana eksplorasi tersebut dapat menjadi bekal untuk mempersiapkan dirinya masuk ke dalam tahap perkembangan dewasa. Saat melakukan eksplorasi, individu juga akan menghadapi beberapa tawaran kesempatan. Eksplorasi serta tawaran yang dihadapi terkait dengan pekerjaan hingga menjalani hubungan dengan komitmen bersama orang lain (Muslifah et al., 2023; Ramadhina & Sosialita, 2023). Setiap pilihan yang dipilih dapat menjadi penentu masa depan sehingga dalam memilihnya perlu banyak pertimbangan, seperti tuntutan zaman, harapan dari orang sekitar dan realita (Arini, 2021). Namun, tidak semua individu dapat menghadapi tantangan tersebut, tak sedikit juga yang merasa bingung serta berusaha mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut dapat membuat individu *emerging adulthood* mengalami stres (Condinata et al., 2021).

Stres memiliki tiga aspek yaitu aspek fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku (Lovibond & Lovibond, 1995 dalam Saputri, 2022). Aspek biologis merujuk pada gejala fisik seperti otot tegang, tekanan darah meningkat, sakit kepala, gelisah, sakit perut, pencernaan terganggu. Aspek emosi ditandai dengan sukar fokus, ragu-ragu, murung, mudah marah dan tersinggung, kaku. Aspek perilaku ditunjukkan dengan munculnya insomnia, nafsu makan yang berubah, menarik diri dari lingkungannya, dan kontrol diri yang kurang. Aspek-aspek tersebut dapat diklasifikasikan menjadi dampak atau gangguan yang dialami oleh individu yang mengalami stres (Bressert, 2016 dalam Musabiq & Isqi Karimah, 2018).

Peneliti melakukan *preliminary* kepada 25 responden dengan rincian 19 responden wanita dan 6 responden pria. Responden berasal dari rentang usia 18-25 tahun, dimana 1 responden berusia 18 tahun, 2 responden berusia 19 tahun, 8 responden berusia 20 tahun, 6 responden berusia 21 tahun, 3 responden berusia 22 tahun, 2 responden berusia 23 tahun, 1 responden berusia 24 tahun, dan 2 responden berusia 25 tahun.

Apakah 6 bulan terakhir, apakah Anda pernah merasa stres?
25 responses

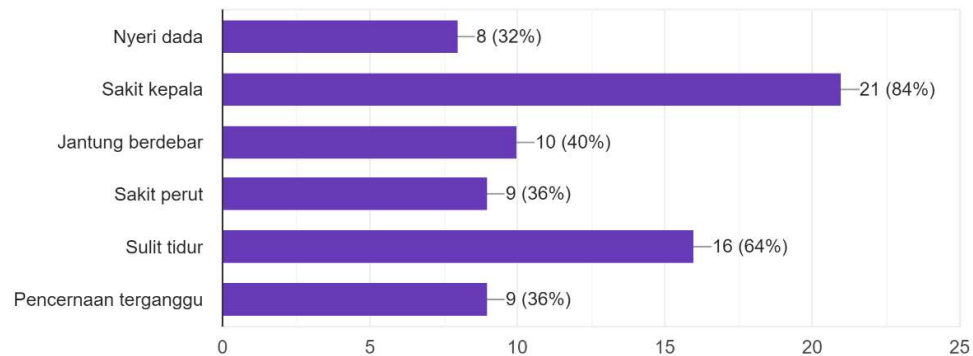


Gambar 1.1 Diagram Jumlah Responden Yang Merasa Stres

Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa 96% atau sebanyak 24 responden pernah merasa stres selama enam bulan terakhir.

Dalam 6 bulan terakhir, gejala fisik stres seperti apa yang pernah Anda rasakan?

25 responses

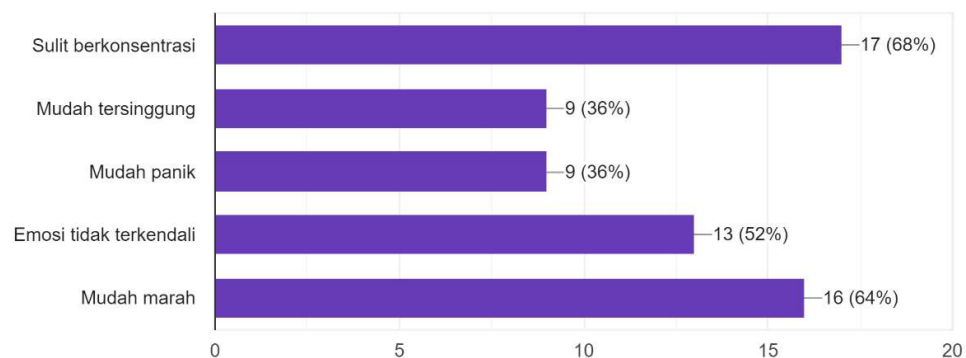


Gambar 1.2 Grafik Gejala Fisik Stres

Berdasarkan grafik *preliminary* diatas, dari 25 responden, gejala fisik stres yang dirasakan beragam. Dampak stres pada fisik yang dirasakan adalah nyeri dada yang dipilih sebanyak 8 kali, sakit kepala dipilih sebanyak 21 kali, jantung berdebar dipilih sebanyak 10 kali, sakit perut dipilih sebanyak 9 kali, sulit tidur dipilih sebanyak 16 kali, dan pencernaan terganggu dipilih sebanyak 9 kali. Dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala fisik stres yang paling banyak atau sering dialami adalah sakit kepala.

Dalam 6 bulan terakhir, gejala emosi stres seperti apa yang pernah Anda rasakan?

25 responses

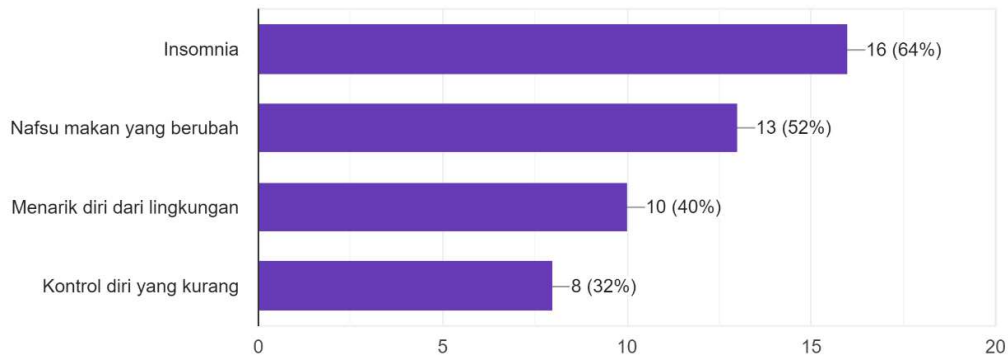


Gambar 1.3 Grafik Gejala Emosi Stres

Berdasarkan grafik *preliminary* diatas, gejala emosi yang dirasakan oleh responden adalah sulit berkonsentrasi dipilih sebanyak 17 kali, mudah tersinggung

dipilih sebanyak 9 kali, mudah dipilih sebanyak 9 kali, emosi tidak terkendali dipilih sebanyak 13 kali, dan mudah marah dipilih sebanyak 16 kali.

Dalam 6 bulan terakhir, perubahan perilaku akibat stres seperti apa yang pernah Anda rasakan?
25 responses



Gambar 1.4 Grafik Perubahan Perilaku Akibat Stres

Berdasarkan grafik *preliminary* diatas, perubahan perilaku yang dirasakan oleh responden akibat stres adalah insomnia dipilih sebanyak 16 kali, nafsu makan yang berubah dipilih sebanyak 13 kali, menarik diri dari lingkungan dipilih sebanyak 10 kali, dan kontrol diri yang kurang dipilih sebanyak 8 kali.

Selain itu, peneliti juga menemukan beberapa penelitian mengenai stres yang terjadi pada *emerging adulthood*. Penelitian dari Makal et al., (2021) menunjukkan bahwa dari 78 responden *emerging adulthood*, 57,7% diantaranya mengalami stres. Penelitian dari Immanuel et al., (2021) juga menunjukkan dari 111 mahasiswa program studi sarjana sebanyak 50,5% mengalami stres berkategori tinggi yang artinya stres tersebut sudah dialaminya selama beberapa minggu sampai beberapa tahun. Mahasiswa termasuk ke dalam tahap perkembangan *emerging adulthood* karena mayoritas berada di rentang usia 18-25 tahun. *Cigna International Health* melakukan survei pada tahun 2023 dan hasilnya menunjukkan terdapat 91% dari 12.000 pekerja yang berusia 18-25 tahun di seluruh dunia mengalami stres dalam dunia kerja (bbc.com, 2023).

Dalam kondisi stres, respon yang dihasilkan antar individu tentu beragam sehingga stres terbagi menjadi dua yaitu, *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah pemaknaan atau respon positif yang dimunculkan oleh individu saat stres,

sedangkan *distress* adalah pemaknaan atau respon negatif yang dimunculkan oleh individu saat stres (Chen, 2016). Jika individu *emerging adulthood* melihat stres sebagai *eustress*, ia akan menjadi individu yang lebih produktif dan berkembang meskipun banyak tantangan yang harus dihadapi, sehingga individu akan menjadi lebih dewasa, lebih bertanggung jawab, mengupayakan diri agar lebih mandiri dan tidak mengandalkan orang lain (Cahya et al., 2021). Sebaliknya, jika individu melihat stres sebagai *distress*, individu akan merasa putus asa dan menimbulkan efek negatif yang secara tidak langsung akan menghambat kemampuan individu dalam mengeksplorasi dirinya serta lingkungannya (Hutapea & Mashoedi, 2019). Namun saat membahas mengenai stres hal yang disorot atau yang dimaksudkan adalah *distress* karena dinilai membawa dampak negatif bagi individu.

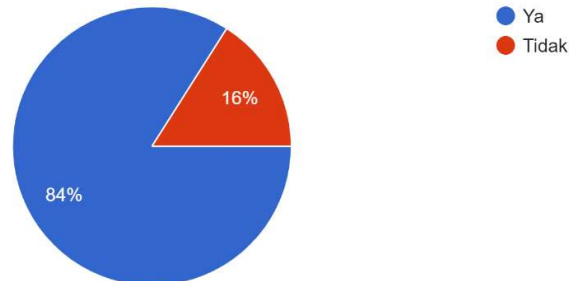
Selain itu, dampak ekstrim dari stres akan membuat individu merasa depresi hingga memiliki niat untuk mengakhiri hidupnya. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dari *Household Pulse Survey* (HPS) menyatakan bahwa dari 2.809 responden yang berasal dari rentang usia 18-25 tahun, 48% diantaranya dilaporkan memiliki gangguan kecemasan dan depresi (Berthold, 2022). Lalu studi pendahuluan di Tangerang yang melibatkan 30 mahasiswa keperawatan yang mengalami stres, 45% mahasiswa merasa tidak sanggup untuk melanjutkan hidup, 20% putus asa akan kehidupannya, 5% berpikir untuk melukai diri, sehingga muncul pernyataan semakin tinggi tingkat stres semakin meningkat juga ide bunuh diri (Lalenoh et al., 2021).

Faktor yang mempengaruhi stres sangat beragam karena banyak sekali faktor yang bisa mempengaruhi atau menyebabkan stres pada individu. Gadzela dan Baloglu (2001, dalam Aryani, 2016) menyebutkan bahwa faktor stres dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan frustrasi, konflik, tekanan dan *self-imposed*. Faktor eksternal berkaitan dengan keluarga dan lingkungan fisik. Faktor eksternal lain yang mampu mempengaruhi stres adalah dukungan sosial. Banyak pemilik hewan yang beranggapan bahwa hewan peliharaan mereka merupakan sumber dukungan sosial. Namun, ternyata hewan peliharaan tidak dapat dijadikan sebagai dukungan sosial yang utama, hewan peliharaan hanya sebagai pelengkap dukungan sosial (Tantriarti et al.,

2023). Hal ini disebabkan karena hewan peliharaan hanya memberikan dukungan secara intrinsik, seperti kesenangan saat bermain bersama. Lalu, hewan peliharaan juga dinilai dapat memberikan dukungan secara emosional saja dan tidak dapat memberikan dukungan instrumental serta informasi (K. S. Putri, 2015). Dukungan sosial yang dianggap paling memberikan banyak pengaruh adalah dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga dan teman sebaya (A. E. Saputri et al., 2019). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hewan peliharaan tidak dapat memberikan dukungan sosial bagi pemilik hewan. Namun, memelihara hewan tetap dijadikan sebagai solusi untuk mengatasi stres bagi beberapa masyarakat.

Dilansir dari Heart.org (2022), 95% pemilik hewan mengandalkan hewan peliharaannya untuk melepaskan stres. Cara ini juga dipilih oleh *emerging adulthood* untuk melepas stres yang dimilikinya. Berdasarkan survei yang dilakukan *American Pet Products Association*, persentase populasi *emerging adulthood* yang memelihara hewan dari 11% di tahun 2018 naik ke 14% di tahun 2020 dan naik menjadi 16% di 2022 (Wall, 2023). Meskipun dinilai menjadi generasi yang sedikit memiliki hewan, *emerging adulthood* yang termasuk ke dalam generasi Z ini memiliki kelayakan terhadap peliharaannya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh OnePoll pada tahun 2023 pada 500 pemilik hewan, didapat 41% gen Z senang menghabiskan 100 dollar untuk hewan peliharaannya daripada untuk pasangannya, 36% dari mereka juga lebih memilih mendapatkan kebahagiaan dari hewan peliharannya daripada pasangannya (Naughton, 2023). Manfaat memelihara hewan dapat mengatasi stres juga dirasakan oleh generasi Z, dimana hasil survei *The Big Pet Survey 2020* dengan 2.000 pemilik hewan menunjukkan 92% dari generasi Z mengklaim bahwa dengan memelihara hewan mampu mengurangi stres, kesepian dan kecemasan yang dimiliki (Segmanta.com, 2020).

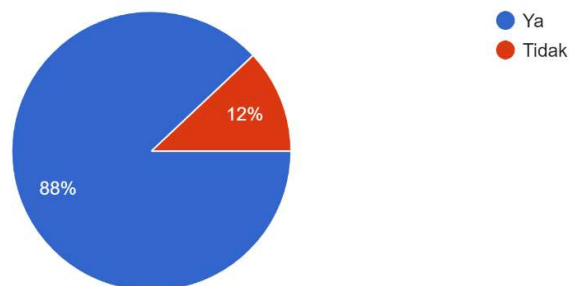
Menurut Anda, apakah dengan memelihara hewan bisa mengurangi stres yang Anda miliki?
25 responses



Gambar 1.5 Diagram Memelihara Hewan Dapat Mengurangi Stres

Pernyataan diatas juga didukung oleh hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti, dimana dari 25 responden *emerging adulthood*, terdapat 21 responden atau 84% diantaranya merasa bahwa dengan memelihara hewan bisa mengurangi stres yang dimilikinya. Agar dapat mengurangi rasa stres yang dirasakannya, individu harus menjadikan hewan peliharaannya sebagai pelengkap dari dukungan sosial yang diterima. Jika individu menjadikan hewan peliharaan sebagai pelengkap dukungan sosial, maka secara tidak langsung akan memunculkan ikatan emosional atau kelekatan pada hewan (Erliza & Atmasari, 2022). Peneliti juga melakukan *preliminary* untuk melihat apakah pemilik hewan merasa memiliki rasa kelekatan dengan hewan peliharaan mereka.

Apakah Anda merasa memiliki keterikatan dengan peliharaan Anda?
25 responses



Gambar 1.6 Diagram Keterikatan Dengan Peliharaan

Hasil *preliminary* yang disajikan dalam bentuk diagram menunjukkan bahwa dari 25 responden, sebanyak 22 responden atau 88% diantaranya merasa

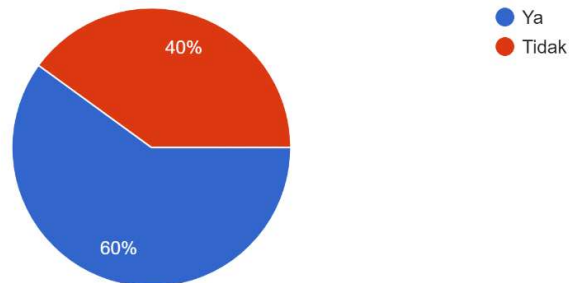
memiliki keterkaitan dengan hewan peliharaannya. Kelekatan pada hewan disebut dengan *pet attachment*.

Menurut Johnson (1989 dalam Erliza & Atmasari, 2022), *pet attachment* adalah hubungan emosional serta interaksi antara pemilik dan anggota keluarga dengan hewan peliharaan yang dimilikinya. Johnson et al. (1988 dalam Amelia & Maryatmi, 2023) menyebutkan bahwa dimensi *pet attachment* terdiri dari *general attachment*, yaitu perasaan senang ketika bersama hewan peliharaan; *people substituting*, yaitu hewan peliharaan dinilai bisa menggantikan posisi orang di sekitar seperti teman; *animal rights/animal welfare*, yaitu perawatan atau kasih sayang yang diberikan kepada hewan peliharaan layaknya merawat keluarga. Adapun menurut Karen (2010 dalam Qori, 2021) beberapa faktor yang mempengaruhi *pet attachment* antara lain jenis kelamin, tipe hewan peliharaan, lama waktu yang dihabiskan dengan hewan peliharaan.

Hasil penelitian Pendry & Vandagriff (2019) menunjukkan dimana mahasiswa yang memiliki level stres tinggi diminta untuk menghabiskan waktu 10 menit bersama anjing, hasilnya mahasiswa yang berinteraksi dengan anjing mengalami penurunan level stres daripada yang tidak berinteraksi sama sekali. Perubahan yang terjadi di waktu yang singkat, membuat hewan juga digunakan menjadi media terapi. Pernyataan ini didukung oleh hasil kajian literatur oleh Antari & Febrianti (2022) yang menunjukkan terapi berinteraksi dengan hewan dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan individu. Hasil penelitian dari Ulandari (2022) juga menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *pet attachment* dengan stres yang dialami individu, yang artinya semakin tinggi *pet attachment* semakin rendah stres yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Apakah dalam memelihara hewan, Anda masih merasa stres?

25 responses



Gambar 1.7 Diagram Responden yang Masih Merasa Stres Dalam Memelihara Hewan

Hasil *preliminary* yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dari 25 responden, terdapat 10 responden atau 40% diantaranya merasa dengan memelihara hewan mereka tidak merasa stres. Alasan yang diberikan mengapa mereka tidak merasa stres adalah karena hewan peliharaannya yang lucu, bisa dijadikan sebagai tempat cerita tanpa takut dihakimi dan tingkah laku hewan peliharaan yang dapat membuat lupa akan masalah yang dialami.

Peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan mengenai bagaimana hewan peliharaan berperan dalam mengatasi stres yang dimiliki kepada narasumber S, wanita yang berusia 22 tahun yang memelihara anjing dan narasumber P, pria berusia 18 tahun yang memelihara ikan.

“Ya.. Kalau di aku sih paling habis pulang kerja capek ada yang nyambut di depan pintu. Terus dulu itu kalau capek nugas ya bisa unyel-unyel anjingku terus responnya dia juga lucu kan jadi ya semangat lagi. Gatau kenapa juga ya kok bisa ngerasa lebih lega aja gitu kalau dekat anjingku ini”

S – 22 tahun

“Dari kecil gatau ya kenapa di mataku ikan itu lucu gitu terus jadi pelihara ikan hias di rumah. Aku dekor akuariumnya terus ikan-ikannya lucu pada berenang-berenang, pokoknya bagus gitu. Enak dilihat. Jadi kalau aku lagi capek kuliah, capek nugas kalau lihat ke akuarium tuh rasanya adem gitu. Kayak perasaan nyaman? Jadi kadang aku nugas juga dekat akuarium karena suara air sama lihat ikan yang berenang gitu perasaanku jadi lega.”

P – 18 tahun

Namun, meskipun dinilai dapat mengatasi stres pada individu, nyatanya tidak semua hewan peliharaan dapat memberikan manfaat bagi pemiliknya serta banyak pemilik hewan juga tidak merasakan manfaat positif dari hewan peliharaannya (Duma, 2022). Hal ini termasuk manfaat hewan sebagai pereda stres pemiliknya. Ditambah lagi, dalam penelitian Lalitya Optiarni & Coralia (2023), *pet attachment* tidak memberikan pengaruh yang besar ke dalam tingkat stres individu karena tidak semua kebutuhan emosional manusia dapat dipenuhi dengan adanya kehadiran hewan peliharaan.

Pet attachment yang dimiliki oleh pemilik hewan juga tidak selalu memberikan dampak positif seperti menurunkan stres tetapi juga dapat berdampak negatif misalnya sebagai sumber stres baru. Dari hasil *preliminary* terdapat 15 responden atau 60% diantaranya yang masih merasa stres dalam memelihara hewan. Alasan yang diberikan adalah karena dengan memelihara hewan dapat menimbulkan stres baru. Hal ini dikarenakan suara berisik karena hewan peliharaan, kenakalan yang dilakukan serta perawatan yang sulit seperti harus memberi makan, membuang kotoran dan vaksinasi. Alasan lain yang diberikan adalah penurunan stres yang terjadi hanya sesaat tepatnya saat berinteraksi dengan hewan, setelah itu stres kembali naik karena permasalahan yang belum terselesaikan.

Sejalan dengan hasil *preliminary*, hasil penelitian dari Applebaum et al. (2020) menunjukkan bahwa pemberian makan sehari-hari, pengobatan dan membersihkan kotoran atau kandang dapat menimbulkan stres pada pemilik hewan. Selain itu, pemilik hewan akan merasakan kesedihan yang mendalam serta mengalami kesulitan tidur saat hewan peliharaannya sakit atau bahkan mati (Tribudiman et al., 2021). Dalam memelihara hewan juga terdapat tanggung jawab yang harus dilakukan agar hewan peliharaan dapat hidup dengan baik, dimana hal ini tentu dapat menimbulkan atau menambah stres pada pemiliknya (Zega et al., 2023). Dari hasil *preliminary* dan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung *pet attachment* memiliki pengaruh terhadap stres yang dimiliki individu.

Alasan peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *pet attachment* terhadap stres pemilik hewan dikarenakan peneliti merasa bahwa *pet attachment* memberikan pengaruh pada kondisi stres pemiliknya. Peneliti juga merasa bahwa *pet attachment* merupakan hal yang dapat ditemui sehari-hari tetapi jarang sekali disadari, padahal *pet attachment* dapat memberikan pengaruh untuk mengatasi atau bahkan memberikan stres pada pemilik hewan. Terlebih lagi, penelitian mengenai hubungan manusia dan hewan sangat banyak di luar negeri tetapi jarang dilakukan di Indonesia (Soetjipto, 2021). Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada pemilik hewan. Jika memang ada pengaruh, apakah pengaruh tersebut bersifat positif atau negatif? Peneliti berharap bahwa pemilik hewan dapat menyadari bahwa peran hewan peliharaan dapat memberikan pengaruh terhadap stres yang dirasakan.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Penelitian ini dibatasi dengan ruang lingkup sebagai berikut :

1. Variabel dalam penelitian ini adalah stres dan *pet attachment*. Menurut Lovibond & Lovibond (1995 dalam Ainiyu et al., 2020), stres adalah respon emosi individu yang dimunculkan karena peristiwa yang dinilai menekan dalam hidup berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, dan perilaku individu. Menurut Johnson (1989 dalam Erliza & Atmasari, 2022), *pet attachment* adalah hubungan emosional serta interaksi antara pemilik dan anggota keluarga dengan hewan peliharaan yang dimilikinya. Subjek penelitian adalah masyarakat *emerging adulthood* yang memiliki rentang usia 18-25 tahun dan memiliki hewan peliharaan. Alasan subjek dalam kategori usia *emerging adulthood* ada karena *emerging adulthood* rentan mengalami kondisi stres yang disebabkan oleh tuntutan tugas perkembangan serta tawaran kesempatan yang menjadi penentu masa depan (Hutapea & Mashoedi, 2019).

2. Peneliti menggunakan uji pengaruh dengan menggunakan analisis regresi dengan berfokus pada pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada pemilik hewan. Teknik analisis regresi sederhana merupakan teknik analisis yang dilakukan untuk menguji pengaruh variabel independen (X) bagi variabel dependen (Y) (Sugiyono, 2013).

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada *emerging adulthood* pemilik hewan?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada *emerging adulthood* pemilik hewan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan pengetahuan bagi psikologi klinis serta menambah wawasan terkait hubungan antara manusia dengan hewan khususnya peran hewan yang mampu mempengaruhi kondisi stres yang dimiliki *emerging adulthood* pemilik hewan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat bisa menyadari bahwa hewan peliharaan juga dapat memberikan pengaruh terhadap masalah mental terutama stres, sehingga masyarakat bisa mengetahui kontribusi atau peran hewan peliharaan dalam kehidupan manusia.

b. Bagi responden

Melalui penelitian ini diharapkan responden bisa lebih menyadari dan lebih memahami lagi kontribusi hewan peliharaannya terhadap kehidupan sehari-hari dalam menghadapi masalah, terutama stres dan diharapkan

memiliki hubungan timbal balik yang lebih positif lagi dengan peliharaannya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Melalui penelitian ini, diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan atau wawasan bagi psikologi klinis terkait pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada pemilik hewan.