

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Stres ialah sesuatu yang tak terelakkan di mana sering kita alami, selalu berkembang seiring waktu, disertai serangkaian tugas perkembangan individu yang harus terselesaikan tergantung periodenya. Banyak hal yang menjadi faktor seseorang mengalami stres. Manusia menjalani kehidupan dengan menghadapi beragam tekanan yang ada, mencakup hampir semua bidang kehidupan, seperti tekanan pekerjaan, pendidikan, standar hidup yang tinggi, serta masalah ekonomi, sosial, kesehatan, dan berbagai faktor dapat memengaruhi kesehatan tubuh dan pikiran, dengan salah satunya dapat menyebabkan stres.

Tanpa membedakan usia, status sosial, ataupun gender, stres bisa terjadi pada siapa pun, tetapi tidak sedikit studi menemukan jika stres rentan dialami kelompok dewasa awal. Menurut PDSKJI (2022) selama periode 2020-2022, sebanyak 14.988 individu telah diperiksa oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia dan ditemukan adanya peningkatan berkelanjutan masalah psikologis. Tahun 2020, sekitar 70,7% yang melonjak menjadi 80,4% di tahun 2021, dan mencapai 82,5% di tahun 2022. Kelompok usia paling banyak ialah antara 20 hingga 30 tahun, diikuti oleh usia di atas 20 tahun dan 31 hingga 40 tahun. Interval usia itu termasuk kategori usia produktif.

Hurlock (2013) menyatakan jika fase dewasa awal dari usia 18 hingga 40 tahun, ialah periode ketika individu memahami dan memperkuat identitas diri mereka, serta mengalami masa reproduktif. Masa ini sering kali penuh dengan tantangan emosional, perasaan terisolasi, serta kebutuhan untuk membuat komitmen dan menghadapi ketergantungan. Selama masa ini, nilai-nilai berubah, kreativitas dipicu, dan individu menyesuaikan diri dengan pola hidup baru. Hurlock (2009) menggambarkan banyak kewajiban yang berkaitan dengan tahap perkembangan masa dewasa awal, yang meliputi: (a) pemilihan pasangan hidup, (b) pencapaian peran sosial yang stabil, (c) penerimaan tanggung jawab pribadi, (d) mencapai kemandirian emosional, (e) perolehan keterampilan yang diperlukan untuk membangun kehidupan rumah tangga dengan pasangan, (f) mendidik anak, dan (g) keterlibatan dalam tugas sipil sebagai warga negara yang bertanggung jawab.

Tekanan dari berbagai peran yang harus dijalankan, bersama dengan situasi yang terus berubah pada masa itu, menyebabkan ketidaksiapan dan kecemasan dalam mencapai kesuksesan yang sering tercermin dalam bentuk stres. Data tentang kasus stres dan depresi telah diperoleh. Studi di mana dilaksanakan oleh Cigna (2021) di Indonesia memperlihatkan jika tingkat stres di antara penduduk meningkat di mana awalnya 73% di awal 2020 menjadi 75%

di tahun 2021. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi stres sangat diperlukan (Wulandari dkk., 2020).

Seperti yang diartikulasikan oleh Cohen (1988), stres ialah kondisi psikologis dan emosional yang muncul sebagai reaksi terhadap faktor lingkungan eksternal, sehingga memberikan pengaruh pada kesejahteraan fisik. Respon fisiologis terhadap stres ini mencakup perubahan fungsi tubuh, penilaian kognitif, fluktuasi emosional, dan manifestasi perilaku, dicontohkan oleh peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot, sensitivitas emosional yang tinggi, gejala depresi, dan pengalaman emosi negatif lainnya. Stres terjadi ketika individu menafsirkan pengalaman lingkungan sebagai ancaman atau situasi berpotensi berbahaya, sementara menganggap jika sumber daya yang dimiliki tidak cukup guna menghadapinya. Individu merasakan dirinya terbebani dan mengalami respons emosional negatif sebagai hasilnya.

Timbulnya stres disebabkan oleh kejadian tak terduga, tidak terkendali, atau beban hidup yang berat (Juliadilla & Hastuti, 2019). Tekanan ini membuat seseorang merasa stres. Cohen (1983) menjelaskan jika perasaan cemas, takut, dan khawatir yang berlebihan dan kronis meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi, menghambat aktivitas, dan menurunkan kualitas fisik (Fendina dkk., 2018). Jika tidak dikelola dengan baik, konsekuensi paling serius ialah risiko untuk melaksanakan bunuh diri (Rosiek dkk., 2016). Tingkat ketahanan stres tiap individu bervariasi, tergantung pada seberapa baik mereka dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak terkendali. Kompleksitas masalah seringkali menyebabkan konflik internal dan perubahan fisik serta psikis yang kemudian menimbulkan krisis dan gejala psikologis yang mempengaruhi tingkat stres individu, sehingga upaya untuk menguranginya sangat penting. Guna mengatasi stres, hewan peliharaan bisa berperan sebagai satu di antara sumber daya atau kemampuan adaptif yang ada. Ini didasarkan pada teori jika saat suatu individu mengalami tekanan, mereka cenderung mencari keterikatan dengan hewan peliharaan untuk kenyamanan dan rasa aman (Bowlby, 2005).

Pemilik hewan peliharaan ialah individu atau keluarga yang merawat dan bertanggung jawab atas hewan peliharaan mereka. Tanggung jawab ini mencakup memberi makanan, menyediakan tempat tinggal yang aman, menjaga kesehatan hewan, serta memberikan perhatian dan kasih sayang. Pemilik hewan peliharaan juga bertanggung jawab untuk memastikan hewan itu berperilaku baik, mematuhi peraturan setempat tentang pemeliharaan hewan, dan menjaga interaksi positif antara hewan peliharaan dan lingkungan sosial mereka.

Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh Lembaga Rakuten Insight (2021) di 12 negara Asia mulai dari bagian timur sampai selatan, 41% dari responden mengatakan mereka

memutuskan memelihara hewan guna meredakan kesedihan dan stres, sementara 36% memilihnya agar mempunyai teman. Negara dengan penduduknya sebagai pemelihara kucing terbanyak keempat ialah Indonesia, mencapai 47%.

Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan jika banyak individu dewasa awal mengalami berbagai gejala stres yang cukup mencolok. Banyak di antara mereka mengeluhkan kelelahan yang berlebihan, kesulitan tidur, dan peningkatan tingkat kecemasan. Sering kali, mereka merasa tidak mampu berkonsentrasi dan terjebak dalam perasaan tertekan. Gejala fisik misalnya migrain, ketegangan otot, serta gangguan pencernaan juga menjadi keluhan yang umum. Selain berdampak pada kesehatan mental, tekanan yang dialami juga berdampak pada kesehatan fisik.

Menariknya, beberapa individu yang merasakan stres juga memelihara hewan peliharaan, seperti kucing. Interaksi dengan hewan peliharaan ini tampak membawa perubahan positif dalam hidup mereka, membuat mereka lebih bahagia dan lebih rileks saat bermain bersama hewan itu. Peneliti mencatat jika kehadiran hewan menciptakan rasa aman dan kenyamanan, yang berkontribusi pada penurunan gejala stres dan peningkatan suasana hati. Dalam kehidupan modern, mempunyai hewan peliharaan telah menjadi bagian tak terpisahkan bagi banyak orang. Aktivitas memelihara hewan makin populer di kalangan semua lapisan masyarakat. Menurut PETSKITA, pada tahun 2020, sekitar 67% rumah tangga di Indonesia mempunyai hewan peliharaan. Dalam demografi ini, 37% memilih memelihara kucing, 19% memelihara burung, 16% memelihara ikan, serta 15% memelihara anjing. Data statistik ini memperlihatkan jika kucing muncul sebagai hewan peliharaan yang paling disukai di kalangan masyarakat Indonesia. Menurut komunitas pecinta kucing di Bandung, saat ini memelihara kucing sedang menjadi tren, terbukti dari bertambahnya jumlah komunitas pecinta kucing yang bermunculan (Catlovers.id., 2017).

Hasil pengamatan peneliti mengungkap fenomena *street feeding*, di mana individu memberi makan hewan jalanan sebagai bentuk perhatian terhadap hewan-hewan tanpa pemilik, dan mengadopsi kucing dari penampungan atau menyelamatkan kucing jalanan telah menjadi gerakan yang lebih dikenal luas. Selain itu, kucing sering menjadi bintang di *platform* seperti Instagram dan TikTok, di mana video dan gambar kucing yang lucu dan menggemaskan menarik perhatian banyak orang. Ini juga mendorong banyak orang untuk ingin mempunyai kucing sebagai hewan peliharaan. Memelihara hewan tidak hanya dianggap sebagai kegiatan mengisi waktu senggang saja, tetapi juga mempunyai banyak keuntungan, baik untuk kesehatan mental dan emosional. Hal ini karena hewan ialah sumber kasih sayang alami yang selalu hadir saat dibutuhkan, serta mempunyai kecerdasan, keaktifan, dan kemampuan untuk

memberikan cinta (Macauley & Chur-Hansen, 2023). Menurut Zilcha-Mano dkk. (2012) hewan peliharaan tidak hanya memberikan kenyamanan melainkan juga menjadi sumber dukungan, di mana memenuhi kebutuhan psikologis seseorang. Memelihara hewan dapat berfungsi sebagai cara individu untuk mengatasi tekanan dan stres. Juliadilla dan Hastuti (2019) mengatakan jika hewan peliharaan menyediakan dukungan, kenyamanan, dan kelegaan saat diperlukan. Di samping itu, hewan peliharaan juga terbukti mampu memberi dukungan emosional kepada pemeliharanya (Wilar & Ambarwati, 2021).

Studi yang dilaksanakan oleh Allen dkk. (2001) juga memperlihatkan jika melaksanakan aktivitas bersama hewan peliharaan dapat mengurangi tingkat stres seseorang. Hewan peliharaan juga disarankan sebagai alternatif dalam mendukung individu dalam menghadapi tekanan emosional dan kondisi kesehatan khusus. Berinteraksi dengan hewan peliharaan dianggap sebagai cara untuk mengelola stres yang layak dipertimbangkan (Allen dkk., 2001). Seperti yang disampaikan juga oleh Sable, hewan peliharaan secara efektif mampu meminimalisir rasa kesendirian, stres, dan depresi (Sable, 2012). Dengan mendapat dukungan sosial dari hewan peliharaan, seseorang dapat mengembangkan cara yang baik untuk mengatasi stres dan dapat mengurangi tingkat stres atau kecemasan.

Pet attachment mewakili interpretasi ikatan emosional yang ada antara manusia dan hewan peliharaan. Kerangka teoritis keterikatan hewan peliharaan berakar kuat dalam teori *attachment* manusia di mana dicetuskan oleh (Bowlby, 1978). Bowlby (1978) menjelaskan *attachment* sebagai hubungan emosional yang dibangun antara seorang individu dan tokoh penting dalam hidup mereka. Ikatan itu dapat diperluas untuk mencakup individu atau entitas lain, termasuk hewan peliharaan. Gagasan yang didukung oleh Noonan dan Voith memperlihatkan jika hubungan emosional antara spesies yang berbeda bisa berkembang dengan cara yang sama dengan ikatan yang terbentuk antara manusia, sehingga memberi rasa aman, perlindungan, dan sistem dukungan timbal balik (Field dkk., 2009).

Dalam penelitian oleh Johnson dkk. (1992) *pet attachment* didefinisikan selaku ikatan emosional yang berkelanjutan antara hewan peliharaan dan pemiliknya, di mana pemilik merasakan kasih sayang, kehangatan, atau kenyamanan tanpa syarat dalam merawat dan berinteraksi dengan hewan peliharaannya, yang memberikan kepuasan dan dukungan psikologis. Hewan peliharaan mendapatkan kasih sayang serta perawatan yang diperlukan dari pemiliknya. Sedangkan, pemilik hewan peliharaan mendapat interaksi serta kasih sayang.

Untuk menguji fenomena ini, peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan memakai kuesioner, diperoleh data dari 30 orang pemilik hewan peliharaan. Studi awal ini menemukan adanya *pet attachment* dan fenomena stres pada pemilik hewan peliharaan,

khususnya kucing. Mayoritas responden (63,3% wanita, 93,3% lajang) mengatakan jika kehadiran hewan peliharaan memberikan kebahagiaan, rasa tenang, dan hiburan. Sebagian besar responden merasa lebih nyaman dan terhibur saat bersama hewan peliharaan, serta merasakan adanya pengurangan rasa kesal, kelelahan, dan peningkatan suasana hati. Selain itu, hewan peliharaan dianggap sebagai teman yang memberikan kenyamanan dan dukungan emosional, terutama bagi responden yang belum menikah. Temuan ini memperlihatkan jika hewan peliharaan berperan penting dalam kehidupan pemiliknya, baik sebagai sumber dukungan emosional maupun sebagai "teman" yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari. Hubungan emosional yang erat dengan hewan ini juga memperlihatkan adanya kepedulian dari pemilik terhadap kesejahteraan hewan peliharaannya, yang tercermin dari perlakuan dan perhatian yang mereka berikan.

Studi ini juga mengungkap adanya fenomena stres pada responden akibat tekanan dari pekerjaan, masalah pribadi, dan tuntutan akademik. Responden mengatakan reaksi stres berupa gangguan kognitif, fisiologis, dan emosional. Mereka merasa khawatir dan cemas terhadap hal-hal yang sulit diprediksi, seperti hasil pekerjaan atau tugas akademik. Selain itu, responden merasa beban hidup yang mereka hadapi sulit untuk dikendalikan, yang pada akhirnya memicu rasa lelah, kesal, dan kehilangan energi. Beban pekerjaan, tugas akademik, dan tanggung jawab pribadi yang berlebihan juga menjadi pemicu utama stres bagi responden.

Dalam situasi ini, kehadiran hewan peliharaan membantu meredakan tekanan itu dengan memberikan kenyamanan, hiburan, dan perasaan terkendali. Interaksi dengan hewan peliharaan memungkinkan pemilik untuk melupakan sejenak tekanan yang mereka hadapi dan memberikan pengalihan yang menyegarkan secara emosional. Dengan demikian, studi ini memperlihatkan jika kehadiran hewan peliharaan tidak hanya memperkuat *pet attachment*, melainkan juga memudahkan mengatasi stres melalui dukungan emosional, pengalihan dari tekanan, dan peningkatan suasana hati.

Selain itu, peneliti menerapkan metode wawancara yang dilaksanakan kepada tiga orang pemilik kucing di klinik hewan. Hasil wawancara memperlihatkan jika keterikatan emosional yang kuat antara pemilik dan hewan peliharaannya memainkan peran penting dalam pengelolaan stres. Kehadiran kucing memberikan dukungan emosional yang signifikan, membuat pemilik merasa lebih tenang dan mampu mengatasi stres. Berperan sebagai sumber kenyamanan dan pengalih perhatian yang positif dari masalah-masalah kehidupan yang dihadapi pemiliknya.

Studi ini terinspirasi dari penelitian oleh Cahyani dan Afifah (2023) berjudul "*Dukungan Sosial dan Pet Attachment sebagai Prediktor Kesenjangan pada Dewasa Awal*

Berstatus Lajang”. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memeriksa hubungan antara *pet attachment* dan tingkat kesepian pada individu dewasa awal yang belum menikah. Studi ini melibatkan 122 partisipan berusia 18-40 di mana ialah pemilik hewan peliharaan, temuan penelitian mengungkapkan korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *pet attachment* dengan tingkat kesepian. 55,1% variasi dalam kesepian dijelaskan oleh kedua faktor utama ini, sedangkan 44,9% dipengaruhi oleh variabel asing. Singkatnya, peningkatan tingkat dukungan sosial dan *pet attachment* berhubungan dengan berkurangnya tingkat kesepian yang dialami oleh dewasa muda yang belum menikah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, tidak semua penelitian menyimpulkan jika hewan peliharaan selalu memenuhi kebutuhan emosional; beberapa bahkan memperlihatkan jika keberadaan hewan peliharaan bisa meningkatkan stres sekaligus kelelahan emosional, perihal itu disebabkan oleh banyaknya anggaran dan waktu yang dihabiskan, ketika tidak terpenuhi hal ini justru dapat meningkatkan stres, ditambah dengan tingkah hewan peliharaan yang aktif dan kemungkinan besar merusak fasilitas. Dengan demikian tanggung jawab serta komitmen diperlukan, seperti yang disorot dalam studi oleh Applebaum (2020) memperlihatkan jika tanggung jawab sendirian terkait merawat hewan peliharaan dapat menimbulkan tambahan stres bagi pemiliknya.

Seperti yang dibuktikan oleh penelitian Mandić dan Branković (2023) dengan judul *Relationship Between Pet Attachment and Wellbeing: A Matter of Reduced Stress?* melibatkan responden berusia 13-66 tahun dengan rata-rata usia 30 tahun. Hasil penelitian memperlihatkan hubungan positif antara keterikatan pada hewan peliharaan (*pet attachment*) dan kesejahteraan (*wellbeing*). Namun, asumsi jika keterikatan dengan hewan peliharaan dapat mengurangi stres tidak terbukti; responden yang lebih terikat dengan hewan peliharaan justru melaporkan mengalami lebih banyak stres. Analisis mediasi memperlihatkan jika hubungan antara *pet attachment* dan kesejahteraan tidak dipengaruhi oleh pengalaman stres, dan merawat hewan peliharaan mungkin menjadi sumber stres itu sendiri.

Dan studi oleh Gavriela (2022) yang berjudul “*Pengaruh Pet Attachment dan Dukungan Sosial terhadap Stres pada Dewasa Awal Selama Pandemi Covid-19*” menemukan jika dukungan sosial punya pengaruh signifikan terhadap stres pada individu berusia 18-25 tahun, sementara pengaruh *pet attachment* tidak signifikan. Rendahnya keterikatan responden terhadap hewan peliharaan mengakibatkan manfaat yang diterima tidak optimal.

Karena masalah ini, peneliti merasa tertarik untuk mengevaluasi dalam penelitian dengan *pet attachment* dan stres pada pemilik kucing dalam satu skema penelitian, karena ditemukan inkonsistensi dari penelitian terdahulu. Dengan itu, peneliti mengkaji topik ini

dengan judul, "Pengaruh *Pet Attachment* terhadap Stres pada Pemilik Kucing sebagai Hewan Peliharaan."

Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni:

"Apakah *pet attachment* berpengaruh terhadap stres pada pemilik kucing sebagai hewan peliharaan?"

Tujuan penelitian

Berdasar pada rumusan masalah itu, tujuan penelitian yakni:

"Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap stres pada pemilik kucing sebagai hewan peliharaan."

Kegunaan penelitian

Dari tujuan penelitian yang sudah ditetapkan, penelitian ini harapannya bisa memberikan manfaat, secara teoritis sekaligus secara praktis, yakni:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini bisa berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi klinis dan psikologi positif dalam topik hubungan antara manusia dan hewan, dengan meningkatkan pengetahuan sekaligus pemahaman yang lebih mendalam terkait fenomena *pet attachment* dan stres.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini bisa dipakai selaku acuan atau referensi teruntuk penelitian selanjutnya di mana berkaitan dengan topik serupa. Dari penelitian ini, pecinta hewan memperoleh manfaat positif dari keberadaan hewan peliharaan dalam kesejahteraan psikologis, khususnya pengaruh *pet attachment* terhadap stres. Selain itu, bagi masyarakat umum penelitian ini juga berpotensi membantu mengatasi isu masyarakat dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dari hewan peliharaan dalam menjaga kesehatan mental.