

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai aktivitas akademik dan nonakademik yang harus dijalani secara bersamaan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas individu maupun kelompok, menghadapi ujian, hingga menyusun tugas akhir, tetapi juga perlu beradaptasi dengan lingkungan kampus, membangun relasi sosial, serta menghadapi berbagai perubahan yang menyertai kehidupan perkuliahan. Sebagian mahasiswa juga menempuh pendidikan sambil bekerja, sehingga dituntut untuk membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Berbagai aktivitas tuntutan tersebut memerlukan kemampuan penyesuaian yang baik. Apabila tidak mampu dikelola secara efektif, kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres (Saifudin et al., 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA., 2023), lebih dari 60% mahasiswa melaporkan mengalami stres yang tinggi dalam satu tahun terakhir. Selain itu, sekitar 30% mahasiswa menyatakan bahwa stres yang dialami telah memengaruhi aktivitas akademik mereka. Fenomena stres pada mahasiswa ditemukan di negara Barat, tetapi juga banyak dilaporkan di berbagai negara Asia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami stres berada pada kisaran 39,6% hingga 61,3% (Aprilia & Rizal, 2025). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) melaporkan bahwa sebanyak 36,7% hingga 71,6% mahasiswa di berbagai perguruan tinggi mengalami stres akademik. Fenomena serupa juga ditemukan di Bandung. Penelitian Simatupang & Margaretha (2023) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang hingga tinggi akibat beban akademik, tekanan ekonomi, serta tuntutan penyesuaian selama menjalani perkuliahan.

Stres yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik berpotensi berkembang menjadi *psychological distress*. Kondisi ini merupakan bentuk tekanan psikologis yang ditandai dengan munculnya gejala kecemasan, perasaan tertekan, serta gangguan suasana hati yang dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Kessler et al., 2002). Pada mahasiswa, *psychological distress* dapat muncul ketika berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik yang dihadapi muncul melebihi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi

belajar, kualitas tidur, motivasi akademik, serta kualitas hubungan sosial (Aydin & Aydin, 2024). Penelitian Zhang et al. (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis cenderung mengalami kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Oleh karena itu, *psychological distress* menjadi salah satu permasalahan mental yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan akademik mahasiswa.

Psychological distress dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Faktor internal, seperti kemampuan regulasi emosi, strategi koping, dan kesejahteraan psikologis, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial, diketahui berperan dalam memengaruhi tingkat *psychological distress* yang dialami individu (Lazarus & Folkman, 1984). Di antara berbagai faktor tersebut, dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial tidak hanya diperoleh dari keluarga, teman, atau pasangan, tetapi juga dapat berasal dari hewan peliharaan. Kehadiran hewan peliharaan mampu memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta menjadi sumber dukungan sosial yang konsisten bagi pemiliknya sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis (Johnson et al., 1992). Keterikatan emosional yang terjalin antara individu dan hewan peliharaan dikenal sebagai *pet attachment*. Selain membangun keterikatan emosional, interaksi yang positif dengan hewan peliharaan juga dapat memberikan pengalaman emosional yang menyenangkan, meningkatkan perasaan nyaman, serta mendorong munculnya perasaan bahagia (*happiness*) (Purewall et al., 2017). Individu dengan tingkat *happiness* yang lebih tinggi cenderung mampu memandang pengalaman hidup secara lebih positif, mengelola emosi dengan lebih baik, serta menghadapi berbagai tekanan dengan lebih baik (Lyubomirsky et al., 2005). Berdasarkan uraian tersebut, *pet attachment* dan *happiness* dipandang sebagai dua faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan. Berdasarkan uraian tersebut, *pet attachment* dan *happiness* dipandang sebagai dua faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan. Oleh karena itu, pengaruh kedua faktor tersebut terhadap *psychological distress* perlu dikaji lebih lanjut.

Sebagai langkah awal untuk memahami fenomena yang diteliti, peneliti melakukan studi awal terhadap 30 mahasiswa di Bandung Raya yang memiliki hewan peliharaan melalui penyebaran kuesioner secara daring. Hasil studi awal menunjukkan bahwa sebanyak 22 dari

30 responden (73,3%) merasakan dampak positif dari kehadiran hewan peliharaan dalam kehidupan sehari-hari. Responden mengungkapkan bahwa interaksi seperti merawat, bermain, maupun menghabiskan waktu bersama hewan peliharaan dapat memberikan rasa tenang, mengurangi rasa kesepian, serta membantu mereka menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan maupun dalam kehidupan pribadi. Selain itu, responden juga menyampaikan bahwa kehadiran hewan peliharaan membuat mereka merasa lebih bahagia, lebih optimis, dan lebih mampu menikmati aktivitas sehari-hari sehingga lebih mudah mengelola tekanan yang dihadapi. Temuan studi awal ini semakin menguatkan pentingnya mengkaji pengaruh *pet attachment* dan *happiness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa di Bandung Raya yang memiliki hewan peliharaan.

Temuan studi awal tersebut didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *pet attachment* memiliki peran penting dalam menjaga kondisi psikologis individu. Johnson et al. (1992) menjelaskan bahwa *pet attachment* merupakan keterikatan emosional yang terjalin antara individu dan hewan peliharaannya. Keterikatan tersebut berkembang melalui interaksi yang dilakukan secara berkelanjutan, seperti merawat, bermain, dan memberikan perhatian kepada hewan peliharaan (Purewal et al., 2017). Semakin intens interaksi yang terjalin, semakin kuat pula ikatan emosional yang terbentuk. Hubungan tersebut membuat hewan peliharaan tidak hanya dipandang sebagai sumber kenyamanan emosional yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Peran *pet attachment* dalam mendukung kesehatan psikologis juga telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Applebaum et al. (2020) menjelaskan bahwa hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang memberikan rasa aman, nyaman, serta mengurangi perasaan kesepian ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Rodriguez et al. (2021) menemukan bahwa individu dengan tingkat *pet attachment* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological distress* yang lebih rendah. McConnel et al. (2011) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki kedekatan emosional dengan hewan peliharaannya menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik serta lebih mampu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *pet attachment* berpotensi menjadi salah satu faktor yang menurunkan tingkat *psychological distress* melalui dukungan emosional yang diberikan oleh hewan peliharaan.

Berbagai penelitian terdahulu turut mendukung peran *happiness* dalam menjaga kesehatan psikologis. Steptoe et al. (2019) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat

happiness yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta keseimbangan psikologis yang lebih baik. Sejalan dengan temuan tersebut, Nogueira & Sequeira (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *happiness* yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan tingkat *happiness* yang rendah. Lyubomirsky et al. (2005) juga menjelaskan bahwa individu yang bahagia umumnya memiliki strategi koping yang lebih efektif sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan dan bangkit dari situasi yang sulit. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, *happiness* dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi membantu menurunkan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai *pet attachment*, *happiness*, maupun *psychological distress* telah banyak dilakukan, penelitian yang mengkaji pengaruh *pet attachment* dan *happiness* secara simultan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia, termasuk pada mahasiswa pemilik hewan peliharaan di Bandung Raya. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji masing-masing variabel secara terpisah atau menggunakan karakteristik responden yang berbeda. Padahal, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tekanan akademik maupun nonakademik sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu mereka mengurangi *psychological distress*. Selain itu, mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan memiliki karakteristik yang berbeda karena berpotensi memperoleh dukungan emosional melalui keretikatannya dengan hewan peliharaan sekaligus merasakan kebahagiaan yang muncul dari interaksi yang dilakukan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh *pet attachment* dan *happiness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya.

Berdasarkan fenomena, hasil studi awal, serta berbagai penelitian terdahulu yang telah diuraikan, dapat dipahami bahwa *psychological distress* merupakan salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun aktivitas akademik mahasiswa. Di sisi lain, *pet attachment* dan *happiness* dipandang sebagai dua faktor yang berpotensi membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan yang dialami. Namun, penelitian yang mengkaji kedua faktor tersebut secara bersamaan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Pet Attachment* dan *Happiness* terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang memiliki Hewan Peliharaan.”

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah *pet attachment* berpengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya?
2. Apakah *happiness* berpengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya?
3. Apakah *pet attachment* dan *happiness* secara simultan berpengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *pet attachment* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya.
2. Untuk mengetahui pengaruh *happiness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya.
3. Untuk mengetahui pengaruh *pet attachment* dan *happiness* secara simultan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya.

Kegunaan Penelitian

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

Kegunaan Teoretis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologis positif, psikologi perkembangan, dan psikologi kesehatan, melalui penambahan bukti empiris mengenai pengaruh *pet attachment* dan *happiness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan di Bandung Raya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa pada tahap dewasa awal, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan kajian mengenai *pet attachment*, *happiness*, dan *psychological distress*.

Kegunaan Praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan dengan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya membangun hubungan yang positif dengan hewan peliharaan melalui interaksi yang positif, seperti merawat dengan penuh tanggung jawab, memberikan perhatian terhadap kebutuhan hewan peliharaan, serta meluangkan waktu untuk berinteraksi secara rutin. Hubungan yang positif tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk dukungan emosional yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan serta menjaga kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi, khususnya layanan konseling mahasiswa, keluarga, dan praktisi psikologi dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya dukungan emosional dan faktor-faktor psikologis yang berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

