

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Stres merupakan salah satu hal yang sering dialami dan tidak bisa kita hindari dalam kehidupan kita, termasuk bagi mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi rentan mengalami stres. Hal ini berkaitan dengan berbagai tantangan yang dihadapi, baik tantangan akademik maupun non-akademik yang menuntut mahasiswa untuk mempunyai ketahanan demi mencapai keberhasilan.

Perihal akademik, berkaitan dengan tugas pembelajaran, ujian-ujian, serta nilai yang kurang memuaskan (Putri dkk., 2018). Kemudian perihal non-akademik contohnya berkaitan dengan masalah pribadi, seperti tanggung jawab di organisasi kampus, ataupun kondisi keuangan, (Musabiq & Karimah, 2018), serta adanya konflik dalam hubungan interpersonal (Putri dkk., 2018).

Stres dapat berdampak negatif maupun positif. Stres dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa jika tekanan yang diterima tidak melebihi batas toleransinya. Dampak positif dari stres salah satunya adalah seseorang menjadi lebih tertantang untuk mengembangkan diri dan mengasah kreatifitas (Gamayanti dkk., 2018). Selain dari dampak positif tersebut, terdapat pula dampak negatif yang lebih sering dialami oleh mahasiswa. Dampak negatif dari stres dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik dan mental (Yuin & Teo, 2018). Pada aspek fisik, stres dikaitkan dengan kesehatan yang buruk, termasuk kelelahan, lemas, dan kualitas tidur yang buruk (Musabiq & Karimah, 2018). Kemudian mahasiswa yang sedang dalam tahap perkembangan dewasa muda atau remaja akhir, dan pada saat yang sama menghadapi stresor yang terkait dengan studi akademik, sangat rentan terhadap tekanan psikologis (Debowska dkk., 2020), sehingga berdampak pada sulitnya memusatkan perhatian (konsentrasi), menurunnya minat, menurunnya motivasi (Gamayanti dkk., 2018), sulit memahami dan mengingat materi perkuliahan, sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, serta berpikir negatif terhadap diri sendiri dan juga lingkungannya (Lubis dkk., 2021).

Lazarus dan Folkman (1984), menyatakan bahwa stres berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungan, oleh karena itu stres dapat didefinisikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya (Gamayanti dkk., 2018). Kemudian, terdapat istilah *perceived stress*, yang mengacu pada persepsi individu mengenai stres yang dirasakan (Cohen dkk., 1983). Jadi dapat dikatakan bahwa *perceived stress* adalah hasil penilaian seseorang terhadap stresor yang dianggap sebagai ancaman atau bukan ancaman, serta kemampuan individu dalam

mengatasinya (misalnya, *perceived efficacy* individu atau sumber daya untuk merespons atau mengatasi ancaman tersebut) (Liu dkk., 2021).

*Social support* telah dikenal sebagai salah satu mekanisme *coping stress* (Parello, 2012). Zimet dkk. (1988) mengidentifikasi sumber *social support* dari keluarga, teman, dan sumber penting lainnya. Zimet dkk. (1988) berpendapat bahwa hubungan bermakna dengan sumber penting lainnya juga dapat dianggap mendukung secara emosional. Hewan peliharaan dapat digolongkan sebagai sumber penting lainnya yang dimaksud (Meehan dkk., 2017). Beberapa hewan peliharaan digolongkan sebagai hewan “pendukung emosional”. Meskipun ikatan antara manusia dengan hewan mungkin bukan pengganti hubungan antar manusia, hewan peliharaan dapat memberikan bentuk *social support* yang lain (Hill dkk., 2020). Berinteraksi dengan hewan peliharaan merupakan salah satu bentuk coping yang positif untuk mengatasi stres, karena keterikatan yang dimiliki individu dengan hewan peliharaan, secara teoritis juga diidentifikasi sebagai sumber dukungan sosial (Parello, 2012). Hewan peliharaan menawarkan cinta dan kasih sayang yang tidak bersyarat dan tidak menghakimi. Hewan peliharaan juga memberikan kesempatan kepada pemiliknya untuk menyentuh dan membelai untuk menunjukkan emosi bersama serta untuk memberikan perhatian. Hal tersebut memberikan kesempatan untuk menciptakan interaksi positif dengan hewan peliharaan dan memberikan kesempatan untuk merawat serta membuat individu merasa dibutuhkan (Bures & Gee, 2021).

Dari survey yang dilakukan oleh HABRI dan Mars Petcare tahun 2016 menemukan bahwa 85% responden setuju bahwa interaksi dengan hewan peliharaan dapat membantu dalam mengurangi kesepian, dan 76% responden setuju jika interaksi antara manusia dan hewan peliharaan dapat membantu mengatasi isolasi sosial. Hasil dari penelitian secara empiris pun menunjukkan bahwa berinteraksi dengan hewan peliharaan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres (Delgado dkk., 2018). Kemudian sebagian besar pemilik hewan peliharaan menganggap bahwa hewan peliharaan mereka merupakan sumber dukungan yang cukup besar saat pandemi (Ratschen dkk., 2020). Bahkan hewan peliharaan dapat berperan penting dalam memberikan dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang (McConnell dkk., 2019).

Dalam kehidupan *modern*, hewan peliharaan merupakan bagian dari kehidupan seseorang. Merriam-Webster (2020) mendefinisikan hewan peliharaan sebagai “hewan yang dipelihara untuk kesenangan dibandingkan untuk kegunaan.”. Aktivitas memelihara hewan peliharaan pun merupakan aktivitas yang umum dilakukan oleh orang-orang sekarang ini di seluruh dunia. Yang mana, popularitas anjing dan kucing adalah yang tertinggi di dunia

sebagai hewan peliharaan. Di Indonesia sendiri, dari hasil survey yang dilakukan oleh Rakuten Insight pada tahun 2021 menyebutkan bahwa 10% masyarakat Indonesia memelihara anjing, 18% memelihara burung, dan 47% memelihara kucing, yang mana itu berarti hampir 1 dari 2 orang Indonesia memelihara kucing (Rakuten Insight, 2021). Namun ternyata kebanyakan studi psikologi yang meneliti tentang manfaat memelihara hewan peliharaan lebih berfokus pada kepemilikan hewan peliharaan anjing, dan meskipun kucing termasuk, hasil yang didapatkan adalah campuran dari kepemilikan anjing dan kucing. Meski demikian, kucing jelas merupakan hewan pendamping yang sangat efektif bagi manusia, sebagaimana dibuktikan dengan banyaknya orang-orang yang memilih kucing sebagai hewan peliharaannya.

Dalam Islam, kucing memiliki kedudukan yang istimewa. Dari hasil kajian tematik hadits yang dilakukan oleh Ummah (2018), menemukan bahwa kucing merupakan hewan yang istimewa dan merupakan hewan kesayangan Rasulullah SAW. Dalam sejumlah penelitian pun, ditemukan bahwa kucing dapat menurunkan suasana hati negatif manusia (Bernstein, 2007). Turner (2017) menemukan bahwa kucing dapat menggantikan orang-orang di jejaring sosial atau memberikan sumber dukungan emosional tambahan, terutama bagi mereka yang sangat terikat pada hewannya.

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik terkait fenomena hubungan antara manusia dengan hewan peliharaan, banyak peneliti yang mengadaptasi teori hubungan antar manusia. Salah satunya, hubungan antara seorang individu dengan hewan peliharaannya dapat dikonseptualisasikan sebagai hubungan *attachment* (kelekatan) yang memberikan hubungan emosional dan dukungan tambahan (Meehan dkk., 2017). Penelitian saat ini didasarkan pada asumsi bahwa hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai figur *attachment* atau dengan kata lain bahwa ikatan kelekatan dapat dibentuk dengan hewan peliharaan. Kemudian istilah ini biasa disebut dengan *pet attachment* yang menjelaskan kelekatan hubungan antara pemilik dan hewan peliharaannya. Johnson dkk. (1992) mendefinisikan *pet attachment* sebagai ikatan emosional antara pemilik dan hewan peliharaannya. Sangat terikat pada hewan peliharaan bermanfaat untuk mengurangi emosi negatif saat *lockdown* (Ratschen dkk., 2020; Hawkins dkk., 2020). Pemilik hewan peliharaan yang memiliki *attachment* lebih tinggi dengan hewan peliharaannya ditemukan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dari rata-rata skor komponen emosional dari survei *social support* (Joseph dkk., 2019). Ikatan yang kuat dengan hewan peliharaan juga berdampak pada *well-being* pemiliknya (Applebaum dkk., 2020).

Untuk mengonfirmasi fenomena ini, peneliti melakukan studi awal menggunakan kuesioner terbuka yang disebar melalui Google Form kepada pemilik hewan peliharaan kucing. Sebanyak 28 responden telah mengisi kuesioner, dengan karakteristik merupakan mahasiswa berusia 18-21 tahun, pemilik peliharaan kucing, dan tinggal bersama. Didapatkan 85.7% responden adalah wanita dan 14.3% adalah pria. Dari studi awal ini, 67.9% responden menjawab senang ketika bermain dengan kucing peliharaan mereka, sisanya menjawab merasa nyaman, gemas, dan tenang. Kemudian ketika diberikan pertanyaan terbuka, beberapa responden menganggap kucing mereka sebagai anggota keluarga, sahabat, ataupun teman mereka. Hal ini berarti responden tidak hanya menganggap kucing peliharaan mereka sebagai hewan peliharaan saja, namun menganggap kucing peliharaan mereka sebagai salah satu bagian dari jaringan sosial mereka. Responden juga mengaku kucing peliharaan mereka dapat membantu menghilangkan rasa lelah, stres, penat, kemudian menaikkan *mood*, membuat hari menjadi menyenangkan, memberikan hiburan, dan menjadi tempat bercerita.

Ketika diberikan skala stres yang dirasakan sebagai seorang mahasiswa, rata-rata skor stres responden berada pada skor 3.9 dari skala 1 sampai 5. Stres yang dirasakan mahasiswa terkait dengan tugas, kurang memahami materi, nilai yang tidak sesuai harapan, masalah pribadi (seperti masalah finansial), perkuliahan *online*, teman kelompok yang tidak kooperatif, dan terkait masalah dengan dosen. Ketika diberikan pertanyaan cara mereka dalam mengatasi stres, sebanyak 64.3% responden menjawab ketika mereka mengalami stres, mereka akan bermain dengan kucing peliharaan mereka. Dari hasil studi awal ini, peneliti menyimpulkan bahwa sebanyak 64.3% responden menggunakan kucing peliharaan mereka sebagai salah satu *coping stress strategy* mereka. Dan 67.9% responden mengaku senang ketika bermain dengan kucing peliharaan mereka, yang mana hal ini mengindikasikan bahwa hewan peliharaan dapat menjadi koping yang positif dalam mengatasi stres.

Namun walaupun hasil studi awal sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti, ternyata masih terdapat banyak inkonsistensi dalam beberapa penelitian mengenai hubungan manusia dengan hewan ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Goh dkk. (2020) menemukan bahwa tidak ada perbedaan skor kesehatan mental yang lebih baik antara pemilik hewan peliharaan dengan yang bukan pemilik hewan peliharaan. Pada penelitian Mayasari (2018) pun menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan *subjective well-being* antara pemilik hewan peliharaan dan yang bukan pemilik hewan peliharaan. Bahkan, pada penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Endo dkk. (2020) menemukan bahwa ternyata kepemilikan kucing memprediksi penurunan mental *well-being* yang semakin tinggi. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ternyata tidak semua penelitian menghasilkan pengaruh

yang positif dari interaksi antara manusia dan hewan peliharaan dalam konteks *well-being*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti variabel yang lebih sederhana dari *well-being*.

Menurut Diener dkk. (1997), *subjective well-being* terdiri dari dua aspek yang berbeda, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Pada aspek afektif, seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya secara afektif, yang mana seseorang mengalami *moods* menyenangkan ataupun *moods* yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi pada kehidupan mereka. Sehingga pada penelitian kali ini, peneliti berfokus pada aspek afektif dari *well-being*. Hal ini didasarkan pada adanya inkonsistensi dari beberapa penelitian yang menggunakan variabel *well-being*, dan juga hasil studi awal yang cenderung menunjukkan aspek afektif dari hasil interaksi dengan kucing peliharaan. Kemudian juga belum banyak penelitian yang memposisikan *pet attachment* sebagai *coping stress strategy* yang nantinya akan berpengaruh pada *affect*.

Dalam salah satu penelitian dari Barcelos dkk. (2020) menyatakan bahwa bermain dengan hewan peliharaan dapat menyebabkan perubahan afek. *Affect* merupakan perasaan yang meliputi perasaan positif (*positive affect*) dan perasaan negatif (*negative affect*) (Watson dkk., 1988). Memiliki hewan peliharaan di sekitar kita dapat mengurangi perasaan negatif, dan ketika kita berinteraksi dengan hewan peliharaan, dapat meningkatkan perasaan positif. Dan ketika seseorang sedang stres, dan terdapat hewan peliharaan di sekitarnya, maka akan membantu untuk mempertahankan perasaan positif (Janssens dkk., 2021). Selain itu, peneliti juga ingin melihat apakah memang *pet attachment* hanya berpengaruh pada *positive affect*, atau bahkan berpengaruh juga pada *negative affect*. Mengingat bahwa memelihara hewan peliharaan memerlukan tanggung jawab dan juga komitmen yang besar, yang mana hal ini dapat menjadi potensi seseorang merasakan dampak negatif yang lebih besar dari stres. Sejalan dengan salah satu penelitian dari Applebaum dkk. (2020) yang menemukan bahwa tanggung jawab tunggal yang berkaitan dengan merawat hewan peliharaan dapat menambah stres tambahan bagi pemilik hewan peliharaan.

Teori *attachment* dari Bowlby (1982) menyatakan bahwa ikatan *attachment* dapat diciptakan pada hubungan orang dewasa dengan memenuhi beberapa kriteria, salah satunya adalah *safe haven*. Seseorang menggunakan figur *attachment* mereka sebagai *safe haven* untuk meredakan stres, serta mencari dukungan dan kenyamanan. Menurut penelitian yang dilakukan Keefer dkk. (2014) menyatakan bahwa individu mencari keamanan di sumber non-manusia terutama ketika mereka menghadapi keadaan stres dan tidak mampu untuk mendapatkan dukungan dari orang lain yang dekat; dengan hewan peliharaan merupakan salah satu sumbernya. Dari teori dan penelitian tersebut, peneliti memiliki asumsi bahwa

semakin tinggi *perceived stress* atau persepsi individu mengenai stres yang mereka rasakan akan menambah skor keterikatan terhadap hewan peliharaannya (*pet attachment*). Kemudian, penelitian yang dilakukan Hawkins dkk. (2020) menyebutkan bahwa responden yang sangat terikat dengan hewan peliharaannya mendapat peningkatan pada *positive affect* dan penurunan pada *negative affect*. Kemudian, penelitian dari Atanes dkk. (2015) menemukan bahwa *perceived stress* secara positif terkait dengan *negative affect* dan secara negatif terkait dengan *positive affect*.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka peneliti pun tertarik untuk meneliti *pet attachment*, *perceived stress*, dan *affect* dalam satu skema penelitian, karena belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Dalam penelitian ini, peneliti memposisikan variabel *perceived stress*, *pet attachment*, dan *affect* menggunakan model teoritis dari Lazarus dan Folkman (1984), yaitu model *stress*, *coping*, dan *adaptation*. Dalam teori ini, *coping* memediasi hubungan antara *stress* dan *adaptation*. Dalam penelitian ini, *perceived stress* didefinisikan sebagai *stress*, *pet attachment* didefinisikan sebagai *coping*, dan *affect* didefinisikan sebagai *adaptation*. Salah satu penelitian menggunakan model teoritis yang sama, yaitu penelitian dari Parello (2012) yang menggunakan *pet attachment* sebagai mediator hubungan *loneliness* dan *depressed mood*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *pet attachment* berperan sebagai sumber *coping* yang efektif antara *loneliness* dan *depressed mood*. Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti *pet attachment* sebagai mediator pengaruh *perceived stress* terhadap *affect* pada mahasiswa pemilik kucing.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

”Apakah *pet attachment* berperan sebagai mediator pengaruh *perceived stress* terhadap *affect*?”

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini :

“Untuk mengetahui apakah *pet attachment* berperan sebagai mediator pengaruh *perceived stress* terhadap *affect*.”

### **Kegunaan**

Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya adalah sebagai berikut :

### ***Kegunaan Teoretis***

- a. Penelitian ini dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi positif dalam topik hubungan antara manusia dan hewan serta dampak psikologisnya.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan topik hubungan antara manusia dan hewan.

### ***Kegunaan Praktis***

**Bagi Mahasiswa.** Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa untuk menggunakan hewan peliharaan sebagai salah satu *coping stress strategy* mereka.

**Bagi Tenaga Professional.** Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan penggunaan hewan peliharaan sebagai salah satu *tools* dalam merancang *stress management program*. Lebih lanjut, tenaga professional dapat mempertimbangkan penggunaan hewan peliharaan untuk terapi, seperti *animal-assisted therapy* atau biasa juga disebut *pet-assisted therapy*.

**Bagi Komunitas Pecinta Hewan.** Penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk komunitas pecinta hewan dalam mempromosikan terkait manfaat psikologis yang dihasilkan dari hubungan manusia dan hewan peliharaan.

