

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu keadaan yang kerap dialami oleh setiap individu dan tidak dapat dihindari termasuk bagi wanita. Di era saat ini, peran wanita dalam dunia professional yang semakin menonjol juga turut serta dalam menjalankan peran kunci dalam berbagai sektor industri. Namun di sisi lain, sebagian wanita yang aktif dalam dunia professional masih berada dalam status melajang atau belum menikah. Situasi ini membawa konsekuensi tersendiri sehingga memunculkan beragam tuntutan dan harapan yang turut mempengaruhi dinamika kehidupan pribadi wanita dewasa yang belum menjalin ikatan pernikahan.

Peran professional yang semakin berkembang meminta wanita untuk terlibat aktif dalam berbagai lingkup pekerjaan. Di samping itu, tuntutan dari lingkungan sosial dan budaya yang turut hadir, memberikan tekanan terkait ekspektasi mengenai pernikahan dan kehidupan berkeluarga. Dengan berbagai tuntutan juga ekspektasi yang mungkin mengiringi kehidupan pribadi para wanita dewasa yang belum memiliki ikatan pernikahan.

Selain itu, dalam perjalanan hidupnya, manusia dihadapkan pada serangkaian tugas-tugas perkembangan yang rumit pada setiap fase perkembangannya yang menuntut untuk selalu terpenuhi. Pada setiap tahapan perkembangan mempunyai karakteristik dan spesifikasi tanggung jawab unik yang berbeda, yang memicu transformasi pada aspek fisik, pemikiran, kesejahteraan sosial serta emosional individu. Perubahan yang terjadi secara bertahap berperan penting dalam membentuk kepribadian yang lebih dewasa dan utuh pada setiap individu

Arnet dalam penelitiannya menyebutkan bahwa individu yang beranjak dewasa setidaknya mempunyai lima ciri, salah satunya adalah fase eksplorasi identitas khususnya pada pembentukan karir juga dalam relasi romantis yaitu dengan belajar membangun hubungan berkeluarga seperti memilih pasangan hidup juga membesarkan anak (Arnett, 2013). Dalam kehidupan professional yang penuh

dengan tantangan, terutama bagi wanita yang mengalami tekanan dalam mencapai kesuksesannya dapat menjadi sumber stres yang dapat terbilang signifikan. Dalam keadaan ini, ekspektasi sosial dapat berkembang terkait dengan usia dan status pernikahan, juga dapat menambah beban psikologis (Santrock, 2011). Beban psikologis tersebut membuat wanita dewasa yang belum menikah rentan untuk terkena stres. Namun selama kurun waktu tiga dekade terakhir, terjadi peningkatan jumlah orang dewasa yang hidup sendiri secara signifikan (Santrock, 2011).

Berdasarkan data yang dilansir oleh CNN Indonesia dalam survey yang dilakukan oleh Grant Thornton pada tahun 2016 menunjukkan bahwa berdasarkan hitungan negara, Rusia menjadi negara dengan presentase tertinggi yang memberikan posisi atau jabatan tinggi pada perempuan di perusahaan yaitu sebanyak 45 persen. Untuk Indonesia sendiri sebanyak 36 persen dengan posisi tinggi di perusahaan yang diberikan pada Perempuan. Juga pada survey yang dilansir oleh Dialeksi.com jumlah perempuan yang belum menikah meningkat sebanyak 8.32 persen atau sebanyak 882.8 ribu perempuan melajang sejak tahun 2016 sampai 2020. Dimana yang secara sosiologis, status pernikahan masih menjadi identitas sosial yang dianggap penting di negeri ini.

Menurut survei yang dilakukan oleh *The National Institute of Population and Social Security Tokyo* yang mengkaji mengenai sosiometri tentang pernikahan keluarga di Jepang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa banyak perempuan Jepang yang lebih tertarik untuk menikmati hidup sendiri. Tidak sedikit Perempuan Jepang yang khawatir akan kehilangan pekerjaan dan tidak maksimal dalam bekerja setelah menikah. Kemudian fenomena yang sama dikaji oleh sosiolog dari Universitas Sebelas Maret Surakarta, Drajat Tri Kartono yang melihat bahwa perubahan paradigma terkait pernikahan khususnya pada aspek perempuan yang terjadi di Jepang saat ini terjadi juga di Indonesia. Dilansir dari berita yang dirilis oleh Kompas.id, Indonesia sendiri mengalami tingkat penurunan pernikahan yang cukup signifikan khususnya bagi Perempuan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2023 angka pernikahan di Indonesia tercatat mengalami penurunan

sebanyak 128.000 pasangan dari tahun sebelumnya. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Psikologi Amerika dalam (Santrock, 2011) lebih dari setengah, yakni 52 persen orang dewasa yang belum menikah mengalami tingkat stres yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan mereka yang memutuskan untuk menikah.

Masalah stres dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik individu. Stres merupakan hal yang normal terjadi sampai pada batasan stres tertentu. Kemunculan stres yang disebabkan oleh perasaan sulit dan tidak sanggupnya individu dalam menghadapi fasenya. Hal tersebut akan memberikan dampak yang kurang baik bagi psikologis individu itu sendiri bila tidak diberikan penanganan. Jika seseorang mengalami stres berlebihan, kemampuannya dalam menghadapi lingkungan bisa terancam. Stres juga bisa terjadi ketika individu tidak cocok dengan lingkungannya, sehingga ia kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan di sekitarnya. Kondisi ini bisa berdampak pada keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan atau tantangan lingkungan secara efektif. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan penyeimbangan kebutuhan antara individu dan lingkungan menjadi sangat penting dalam upaya mencapai keseimbangan hidup yang sehat dan produktif.

Agar perasaannya menjadi lebih baik, individu perlu mencoba menemukan cara untuk mengurangi kadar stres yang sedang dialami, maupun menyelesaikan masalahnya tersebut. Atau yang biasa disebut dengan *coping stress strategy*. Folkman mendefinisikan koping sebagai sebuah usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tuntutan yang dianggap terlalu berat atau melebihi kemampuan seseorang, individu akan terus menciptakan perubahan dalam cara berfikir dan bertindak. Hal tersebut dapat mencakup upaya untuk mengelola stres dan tekanan dari luar maupun dalam diri sendiri (Folkman, 2020).

Coping stress strategy yang dilakukan oleh individu bermacam-macam. Biasanya individu akan melakukan hal yang mereka suka atau hal yang memberikan sensasi menyenangkan untuk membantunya mengurangi stres yang dirasakan. Salah satu cara yang telah diakui sebagai mekanisme koping adalah dukungan sosial atau

biasa disebut dengan *social support* (Krause-Parello, 2012). Salah satu bentuk *social support* adalah interaksi dengan hewan peliharaan. Hewan peliharaan dapat memberikan kepuasan batin dengan memberikan kasih sayang yang tulus, jujur, setia dan juga secara konsisten kepada pemiliknya. Kualitas yang diberikan tersebut dapat memenuhi kebutuhan dasar seseorang dalam merasa dicintai dan dihargai. Hubungan yang terjalin antara manusia dengan hewan peliharaan juga dapat terjalin dengan mudah dan sederhana, secara aman tanpa ada ancaman yang berlebihan, dengan resiko yang sedikit (Pachana dkk, 2011).

Berdasarkan penelitian Baston pada tahun 2012 (dalam Mutammimah, 2019) data survei yang dilakukan oleh *world society for the protections an animal* (WSPS) di tahun 2011, perkembangan populasi hewan peliharaan selama 5 tahun terakhir meningkat sebanyak 82%. dengan kenaikan anjing sebesar 22% dan kucing 60%. Angka tersebut membuat Indonesia menduduki posisi ke-5 jumlah populasi hewan peliharaan terbanyak di dunia. Kemudian berdasarkan survei yang dilakukan pada tahun 2018 oleh Akhari Hananto yang diterbitkan dalam sebuah berita artikel, terdapat 23 negara dengan total 14.500 responden, dimana Indonesia sendiri merupakan negara dengan tingkat stres yang termasuk rendah karena berada pada poin 61 dibawah rata-rata poin 61,2. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febriani, 2021) bahwa ketika individu mempunyai kelekatan terhadap hewan peliharaannya, akan memberikan dampak yang positif bagi pemiliknya, salah satunya adalah mengurangi stres yang sedang dirasakan. Dari data yang telah dipaparkan, secara tidak langsung memberikan pandangan bahwa hewan peliharaan dapat membantu individu dalam mengatasi stres yang dialami.

Mendukung data tersebut, peneliti melakukan studi awal yang dilakukan kepada wanita bekerja yang memiliki kucing dan berusia > 25 tahun. Studi awal dilakukan dengan penyebaran pertanyaan melalui media *google form*, dengan responden sebanyak 20 orang. Hasil studi awal menunjukkan 20 orang dari 20 responden kerap mengalami stres. Faktor yang menyebabkan stres yang dialami bermacam-macam, Seperti ; *stress academic*, stres kerja, *loneliness*, *relationship conflict*, dan *family conflict*. 18 dari 20 responden mengaku kalau kucing peliharaan

dapat menghilangkan stres yang sedang mereka alami. Menurutnya, kucing mempunyai tingkah yang lucu dan bisa mendengar keluh kesah yang sedang dirasakan tanpa ada penghakiman. Hal tersebut membuat mereka lebih nyaman untuk menghabiskan waktu bersama kucing peliharaan saat sedang mengalami stres. Satu orang responden mengaku kucing dapat mengalihkan stres dengan tingkah yang ditunjukkan, sehingga dapat membuat lupa sejenak dengan masalah yang sedang dialami. Dan satu responden lainnya merasa ada atau tidak adanya kucing tidak memberikan dampak apapun pada stres yang sedang dialami.

Namun, meskipun hasil studi awal sesuai dengan harapan peneliti, ditemukan beberapa ketidaksesuaian dengan beberapa penelitian mengenai hubungan antara manusia dan hewan. Ditemukan dalam penelitian (Goh dkk, 2020) bahwa antara pemilik hewan peliharaan dengan yang bukan pemilik hewan peliharaan tidak mempunyai perbedaan skor kesehatan mental. Artinya tidak ditemukan skor kesehatan mental yang lebih baik antara pemilik hewan peliharaan dan yang tidak memiliki hewan peliharaan. Hal tersebut bertolak belakang dengan asumsi yang ada penelitian yang saat ini sedang dilakukan. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Febriani (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan Dengan Stres di Masa Pandemi” yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan juga signifikan dengan pola yang negatif antara kelekatan kucing peliharaan dan skala stres pandemi covid 19.

Maka, dengan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut hubungan antara *pet attachment* dengan stres pada wanita karir yang belum menikah khususnya yang memiliki kucing.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *pet attachment* dengan *stress* pada wanita karir yang belum menikah?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *pet attachment* dengan *stress* pada wanita karir yang belum menikah serta memiliki juga tinggal bersama kucing peliharaan.

Kegunaan Penelitian

Dari tujuan penelitian yang telah ditetapkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis. Diantaranya adalah sebagai berikut :

Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu psikologi, dalam topik hubungan antara manusia dan hewan serta dampak psikologisnya, Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik hubungan antara manusia dan hewan. Hal ini juga dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan seputar manfaat positif dari keberadaan hewan peliharaan khususnya kucing dalam interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis manusia.

Kegunaan praktis

Adapun manfaat dari kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak. Yaitu hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menggunakan hewan peliharaan sebagai salah satu strategi untuk mengatasi stres. Bagi komunitas pecinta hewan, harapannya penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk mempromosikan manfaat psikologis yang dapat diperoleh dari hubungan antara manusia dan hewan peliharaan. Dengan demikian, penelitian ini bisa memberikan dampak positif pada sejumlah pihak yang berbeda, terutama dalam hal manajemen stres dan kesejahteraan psikologi.