

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masyarakat yang tinggal di kota besar dapat menikmati fasilitas yang lebih lengkap dibandingkan masyarakat yang tinggal di pedesaan. Namun, selain manfaat terdapat pula konsekuensi yang harus diterima oleh individu, salah satu diantaranya adalah berurusan dengan stres. Jika tinggal di kota metropolitan berarti seluruh penghuninya harus berhadapan dengan kepadatan, ritme hidup yang cepat, tuntutan kehidupan, dan keadaan kota tersebut yang tidak jarang membuat individu merasa tertekan. Stres psikologis adalah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dipersepsikan individu sebagai sesuatu yang menguras energi dan melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya sehingga berpotensi dapat membahayakan keadaan diri dan *wellbeing*-nya (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres dapat dialami oleh semua orang tanpa tergantung status sosial, tingkat pendidikan atau hal yang lainnya. Tergantung pada sumber stres tersebut, stres sendiri dapat dibedakan sesuai dengan pemicunya seperti *crowding stress*, stres pekerjaan, stres akut, stres akademik, stres ekonomi, dan lain-lain. Data survei yang dilakukan oleh APA pada tahun 2017 di Amerika sendiri menunjukkan bahwa lebih dari setengah warganya yang mengalami stres, data demografis menunjukkan jika sebanyak 59% yang mengalami stres (American Psychological Association, 2017).

Berdasarkan survei di Indonesia yang dilakukan oleh perusahaan asuransi Cigna menunjukkan bahwa sebanyak 75% dari responden mengalami stres, meskipun begitu Indonesia sendiri merupakan negara dengan tingkat stres yang termasuk rendah karena berada pada poin 61 dibawah rata-rata poin 61,2. Survei tersebut dilakukan di 23 negara dengan total 14.500 responden (Anggraini, 2018).

Kompleksnya permasalahan yang dihadapi dari seluruh persoalan yang terjadi setiap hari seperti kondisi keuangan, persoalan pekerjaan, persoalan keluarga, bahkan masalah asmara. Tidak jarang menimbulkan konflik batin serta perubahan fisik dan psikis kemudian dapat mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan symptom psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang karena itu perlu usaha untuk bisa menguranginya. Salah satu usaha yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan melakukan hobi, kegiatan dimana seseorang melakukannya akan merasakan kesenangan serta sejenak melupakan beban mereka dan mengurangi seluruh ketegangan batin dan sistem syarafnya, salah satu *hobby* yang makin digemari oleh seluruh kalangan adalah memelihara hewan (Kartono, 2000).

Memelihara hewan peliharaan merupakan aktivitas yang semakin diminati oleh seluruh kalangan masyarakat. Jenis hewan peliharaan yang dipelihara juga makin bervariasi mulai dari kucing, anjing, reptil, dan burung. Memelihara hewan peliharaan bukan hanya dijadikan sebagai kegiatan pengisi waktu luang saja tetapi banyak manfaat yang bisa didapatkan dari kegiatan tersebut. *The American Pet Products Manufactures Association* mengatakan bahwa kuatnya ikatan antara pemilik hewan dengan peliharaannya akan memberikan banyak pengaruh positif

terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental (Baron, A, Byrne, & Donn, 2005). Dengan melakukan aktivitas memelihara hewan, seseorang dapat mendapatkan empat manfaat yaitu membantu untuk proses pemulihan kesehatan dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, dengan mengajak jalan jalan dan bermain hewan peliharaan; membantu mengatasi stres dengan menganggap hewan peliharaan sebagai hiburan dan teman dalam bermain; bersosialisasi dengan lingkungan dan orang baru seperti saat membawa hewan peliharaan berjalan jalan; mengikuti suatu organisasi atau bahkan kontes hewan peliharaan sebagai sarana menghibur diri (Setianingrum, 2012).

Aktivitas bersama binatang peliharaan dapat menurunkan stres seseorang. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan Allen (2001) bahwa kehadiran binatang peliharaan memberikan dukungan sosial yang sangat penting untuk menahan respon fisiologis terhadap stres. Efek positif tersebut didapat dari pertemanan dengan binatang. Seseorang yang menyukai binatang dan hanya memiliki beberapa kontak sosial dapat menjadikan binatang peliharaan sebagai teman yang mampu meningkatkan kehidupan yang terisolasi dan memberikan manfaat kesehatan (Setianingrum, 2012).

Penjabaran di atas menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki binatang peliharaan menunjukkan *attachment* dengan binatangnya melalui kasih sayang dan berbagai aktivitas bersama. *Attachment* adalah suatu ikatan emosional yang berlangsung lama dan membuat individu berusaha untuk menjaga kedekatan dengan objek dan bertindak untuk memastikan hubungan tersebut berlanjut (Bowlby, dalam Rahmadiyah, 2016). Ikatan emosional yang dimaksud

dihasilkan dari seberapa sering kita melakukan aktivitas bersama binatang peliharaan. Binatang peliharaan merupakan binatang jinak yang dipelihara manusia baik untuk sementara waktu maupun untuk waktu yang lama. Banyak hal yang melatarbelakangi seseorang untuk memelihara binatang, diantaranya sebagai hobi, teman main, bisnis, bahkan ada yang menganggap sebagai keluarga. Bahkan *trend* saat ini telah menghasilkan banyak komunitas pecinta binatang. Secara tidak langsung binatang peliharaan memiliki peranan yang cukup penting dalam kehidupan manusia, baik itu dalam hal sosial maupun gaya hidup seseorang.

Memiliki hewan peliharaan dapat dikategorikan sebagai *social support* yang dapat meningkatkan kesehatan mental pemilik hewan (McConnell, Allen, Brown, & Christina, 2011). Perkembangan dalam aktivitas memelihara hewan peliharaan juga terbukti dari munculnya komunitas yang dibentuk berdasarkan kesamaan minat dalam memelihara hewan tertentu. Komunitas tersebut diantaranya adalah Pecinta Kucing Semarang dan Komunitas Pecinta Sugar Glider Indonesia, minat memelihara hewan peliharaan dan kedekatan pemilik dengan hewan peliharaannya dapat membentuk hubungan interpersonal yang khas antara hewan peliharaan dan pemilik hewan peliharaan. Hubungan ini memiliki variasi yang cukup luas dalam hal kedekatan, kehangatan dan komitmen juga keterlibatan emosional dan konflik, dimana hubungan yang terbentuk menjadi lebih spesial dan berbeda bila dibandingkan dengan hubungan antar manusia.

Pemilik hewan peliharaan seringkali memberikan perlakuan istimewa terhadap hewan peliharaannya. Seperti memberikan makan, memandikan dengan sabun dan *shampoo* yang khusus, hingga membawa hewan peliharaan mereka

secara rutin ke dokter hewan untuk melakukan pemeriksaan. Hasil Survei terbaru oleh *American Animal Hospital Association* (AAHA) menyebutkan bahwa lebih dari 70% pemilik hewan peliharaan melihat hewan peliharaan mereka sebagai anak-anak, 48% secara emosional langsung tergantung pada hewan peliharaan mereka dan 83% akan mengambil risiko dalam hidup mereka demi hewan peliharaannya (Quinn, 2005).

Kedekatan dan kehangatan juga keterlibatan sosial yang terkandung dalam suatu bentuk hubungan akan membentuk suatu pola sistematis yang disebut dengan orientasi kelekatan *attachment*. Orientasi kelekatan *attachment* yang terbentuk dari hubungan emosional antara pemilik hewan peliharaan dengan hewan peliharaannya disebut dengan istilah *pet attachment* (Kelekatan pada hewan peliharaannya). Teori *pet attachment* didasari langsung dari teori *attachment* Jhon Bowlby pada manusia, *attachment* sebagai ikatan emosional yang berlangsung antara individu dengan figur kelekatan. Figur kelekatan ini dapat berupa individu lain ataupun figur lain seperti hewan peliharaan. Ikatan kelekatan antar spesies diasumsikan berkembang dengan cara yang sama seperti ikatan antar manusia dalam memberikan keamanan dan perlindungan atau hubungan *attachment* timbal balik yang aman (Mc Cartney & Dearing, 2002).

*Attachment* pada hewan peliharaan dapat dijelaskan dengan teori *attachment*, yang berarti *attachment* pada hewan peliharaan memiliki ikatan emosional antara hewan peliharaan dengan pemilik yang ditandai dengan adanya kecenderungan untuk mendapatkan atau menjaga keamanan. Hubungan antara hewan peliharaan dengan pemiliknya ini adalah suatu pola hubungan yang unik,

sederhana, aman dan memiliki risiko yang kecil dalam hal penolakan. Dalam hubungan antara hewan peliharaan dan pemiliknya, hewan peliharaan dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial bagi pemiliknya disaat dukungan dari sesama manusia berkurang (Karen, 2010).

Selain *pet attachment*, *pet anthropomorphisme* juga menjadi salah satu istilah yang mewakili attachment antara manusia dan hewan peliharaan. *Pet anthropomorphisme* didefinisikan sebagai atribusi dari keadaan mental manusia (pikiran, perasaan, motivasi dan kepercayaan) pada hewan, sifat ini hampir dimiliki oleh semua pemilik hewan peliharaan. Dalam penelitian Serpell (2003) yang berjudul *In the company of animals* dijelaskan bahwa kebanyakan pemilik hewan peliharaan percaya bahwa hewan peliharaan mereka benar-benar "cinta" atau "mengagumi" mereka, "rindu" ketika mereka pergi, merasa "gembira" atas kepulangan mereka, dan "cemburu" ketika mereka menunjukkan kasih sayang untuk hewan lain (Serpell, 2003). Persepsi mengenai hewan peliharaan oleh pemiliknya juga tergambar pada penelitian Serpell (1996) bahwa pemilik hewan peliharaan memberi makan hewan peliharaannya dengan makanan manusia, memberikan nama manusia, merayakan ulang tahun, membawa ke dokter spesialis saat sakit, bersedih saat hewan peliharaannya meninggal, dan menguburkannya pada pemakaman hewan peliharaan, menguburkannya di pemakaman hewan peliharaan dengan ritual yang biasa dilakukan pada pemakaman manusia (Serpell, 2003).

Penelitian ini terinspirasi dari penelitian yang dilakukan oleh Firzatuz Zahara pada tahun 2018. Pada penelitian sebelumnya peneliti merasa penting

untuk mengkaji mengenai hubungan *attachment* pada binatang peliharaan dengan stres. Peneliti lebih terfokus pada manfaat yang didapatkan dari interaksi sosial antara manusia dan hewan. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subyek penelitian, pada penelitian sebelumnya adalah para pemilik anjing dan kucing yang memiliki usia 40-60 tahun sedangkan pada penelitian ini subyek penelitian adalah pemilik hewan peliharaan kucing dari berbagai macam usia. Peneliti ingin melihat bagaimana hubungan *pet attachment* dan stres pemilik hewan di segala usia.

## 1.2 Identifikasi Masalah

*Pet attachment* menjadi isu yang menarik untuk dijadikan bahan kajian. Menurut data survei oleh *World Society for the Protection of Animals* (WSPA), tercatat banyaknya jumlah populasi binatang peliharaan yang ada di Indonesia adalah 23.000.000 ekor. Posisi ini menunjukkan Indonesia menduduki peringkat kelima pada jumlah populasi binatang peliharaan terbanyak di dunia, setelah AS, Brasil, Cina, dan Rusia (Rahmadiyah, 2016).

Hasil survei tersebut menunjukkan sangat pesatnya perkembangan minat memelihara hewan di Indonesia. Perkembangan ini didukung dengan munculnya berbagai komunitas dan yayasan yang bergerak dalam hal pemeliharaan hewan di Indonesia, seperti Indonesian Cat Association (ICA) dan Ikatan Pecinta Reptil dan Amfibi Indonesia (IPRAI) yang berada dalam tingkat nasional hingga komunitas lokal seperti Malang Cat Lover (MCL) di Malang dan Komunitas Pecinta Kucing (KPK) di Surabaya. Dengan munculnya berbagai komunitas pemelihara hewan di

Indonesia yang semakin beragam, kegiatan seperti seminar untuk menambah pengetahuan mengenai hewan peliharaan tersebut hingga lomba-lomba untuk memenuhi eksistensi pet owner bersama dengan hewan peliharaan.

Banyak manfaat yang didapatkan dari aktivitas tersebut. Berbagai penelitian telah menemukan bahwa hewan peliharaan memiliki manfaat yang beragam seperti kesehatan fisiologis maupun psikologis. Lewis (2009) menemukan bahwa dengan memelihara anjing, secara signifikan meningkatkan kualitas hidup dalam aspek fisik. Sedangkan memelihara kucing dan selain anjing dapat meningkatkan kualitas sosial. Pendapat ini diperkuat oleh McConnell (2011) yang meneliti *well being* antara pemilik hewan peliharaan dan yang tidak memiliki hewan peliharaan. Aspek *well being* terdiri dari aspek depresi, kesepian, *self esteem*, gejala penyakit fisik, *subjective happiness*, dan *exercise & physical fitness*. Dalam penelitian itu terbukti bahwa orang yang memiliki hewan peliharaan memiliki *self-esteem*, *subjective well being*, dan *exercise & physical fitness* yang lebih baik daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan. Sebaliknya, pada orang yang tidak memiliki hewan peliharaan telah ditemukan bahwa mereka lebih mudah mengalami stres, depresi, kesepian, dan memiliki kemungkinan mengalami gejala penyakit fisik lebih tinggi. Manfaat memelihara hewan juga diungkap oleh Zimolag dan Krupa (2009), mereka menyatakan memelihara hewan dapat dijadikan terapi pada orang dengan penyakit mental serius. Orang yang memiliki hewan peliharaan mendapat skor lebih tinggi pada keterikatan terhadap aktivitas yang berarti daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan (Zimolag & Krupa, 2009).



Berbagai penelitian tersebut telah menunjukkan manfaat yang ditimbulkan ketika seseorang memiliki hewan peliharaan. *Pet attachment* dan stres merupakan dua faktor yang berkesinambungan, namun keduanya berasal dari aspek yang berbeda. Peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui mana pengaruh yang lebih kuat. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk membuktikan apakah *pet attachment* dan stres memiliki hubungan pada segala usia. Sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi organisasi atau individu untuk menyikapi stres.

### **1.3 Batasan Masalah**

#### **1.3.1 *Pet Attachment***

Teori *pet attachment* didasari langsung dari teori *attachment* Jhon Bowlby pada manusia, *attachment* sebagai ikatan emosional yang berlangsung antara individu dengan figur *attachment* nya. Figur ini dapat berupa individu ataupun figur lain seperti hewan peliharaan. Ikatan *attachment* antar spesies di asumsikan berkembang dengan cara yang sama seperti ikatan antar manusia dalam memberikan keamanan dan perlindungan atau hubungan *attachment* timbal balik yang aman (Mc Cartney & Dearing, 2002).

#### **1.3.2. Stres**

Stres adalah sebuah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan pada diri individu dari dalam. Sesuatu tersebut bisa terjadi disebabkan karena ketidak

seimbangannya antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik itu keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah (Sarafino, 2008).

### **1.3.3 Pemilik Hewan**

Pemilik hewan atau *pet owner* adalah seseorang yang memiliki hewan peliharaan seperti kucing, anjing, kelinci, ular, burung dan ikan untuk dijadikan teman (Setianingrum, 2012)

### **1.4 Rumusan Masalah**

Penelitian ini akan menjawab dari fenomena yang diangkat oleh peneliti yang telah diungkapkan dalam latar belakang permasalahan diatas. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan *pet attachment* dan stres pemilik hewan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *pet attachment* dan stres pemilik hewan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritik maupun secara praktis. Adapun manfaat yang akan didapat dari penelitian ini adalah:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam tambahan ranah ilmu, informasi dan wawasan bagi pengembangan teori psikologi, khususnya psikologi klinis. Menjadi bukti secara empirik tentang hubungan manusia dan hewan khususnya mengenai keterkaitan antara *pet attachment* dan stres pada pemilik hewan peliharaan.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat mengedukasi juga pemahaman pada masyarakat mengenai kontribusi hewan peliharaan dan kehidupan manusia.