

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pandemi COVID-19 merupakan krisis kesehatan utama yang dialami setiap individu di seluruh dunia. Dalam merespon situasi pandemi yang sedang terjadi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menerbitkan beberapa peraturan pencegahan dan pengendalian penyebaran virus COVID-19. Kebijakan pemerintah dalam membatasi interaksi sosial masyarakat di ruang publik meliputi aturan untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan ibadah di rumah diterapkan dalam rangka mencegah angka penyebaran virus yang semakin tinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Perubahan situasi secara tiba-tiba yang harus dijalani tentu mempunyai dampak pada masyarakat. Penerapan ini tidak hanya berdampak pada terhambatnya kelancaran aktivitas sehari-hari tetapi, telah menyebabkan efek negatif pada kesehatan mental masyarakat (Lakhan et al., 2020). Perubahan hidup serta berkurangnya ikatan sosial yang terjalin selama pandemi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk (Birditt et al., 2021)

Dalam studi yang dilakukan oleh Palsson, Ballou, dan Gray (2020) pada 1.500 orang dewasa di Amerika, mayoritas responden mengalami stres emosional yang selama pandemi. Ketika responden diminta untuk membandingkan tingkat stres pada bulan Januari (satu bulan sebelum dinyatakan pandemi) dengan

bulan Mei (beberapa bulan semenjak dinyatakan pandemi), 55% responden melaporkan bahwa responden lebih merasakan stres selama pandemi. Survei yang dilakukan oleh *American Psychology Association* menyatakan bahwa 78% dari keseluruhan responden mengatakan bahwa pandemi virus *corona* adalah sumber stres yang signifikan dalam hidup dan 67% mengatakan bahwa responden mengalami peningkatan stres selama pandemi (American Psychological Association, 2021). Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari 14.169 individu yang memperoleh penanganan dari Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (IPK-Indonesia), terdapat empat masalah psikologis yang paling umum ditemui selama pandemi, salah satunya adalah stres (Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (IPK Indonesia), 2020).

Secara psikologis, stres didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman (1984) sebagai hubungan antara individu dan lingkungan di mana situasi yang dihadapinya dinilai sebagai situasi yang membebani dan melampaui batas kemampuannya sehingga dapat membahayakan kesejahteraannya. Stres merupakan prediktor utama kesehatan mental yang buruk (Charles dkk., 2013). Di Indonesia, masalah psikologis selama pandemi COVID-19 banyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020). Dampak isolasi sosial dari pandemi dan angka stres yang lebih tinggi terjadi pada individu dewasa awal karena mereka mengalami penurunan drastis pada interaksi sosial seperti penutupan sekolah, pengangguran, dan kurangnya kontak dengan teman sebaya. Sebaliknya dengan dewasa akhir, kehidupan mungkin terlihat tidak jauh berbeda seperti sebelumnya, terutama di

antara mereka yang sudah pensiun atau hidup sendiri (Birditt dkk., 2021). Pernyataan ini sejalan dengan studi yang dilakukan pada 1653 partisipan dari 63 negara yang menyatakan bahwa kelompok dewasa awal lebih rentan terhadap stres selama pandemi dan menunjukkan angka stres yang lebih tinggi (Varma dkk., 2021).

Berdasarkan tahapan perkembangannya, individu dikatakan memasuki masa dewasa awal ketika ia berusia 18 hingga 25 tahun. Masa dewasa awal ditandai dengan masa eksplorasi dan eksperimen yang mana menurut Arnett (2006, dalam Santrock, 2011) salah satu ciri dari individu yang memasuki masa dewasa awal adalah eksplorasi identitas, terutama melalui hubungan romantis dan pekerjaan. Pada masa dewasa awal yang sedang ditempuh oleh mahasiswa, eksplorasi tersebut disalurkan melalui kegiatan-kegiatan yang melibatkan teman sebaya, mengeksplorasi gaya hidup dan nilai yang berbeda, serta menikmati kemandirian yang terlepas dari pengawasan orang tua. Kemudian, dari usia awal dan pertengahan dua puluhan banyak individu yang telah menyelesaikan pendidikan dan mulai memasuki dunia pekerjaan. Dalam masa ini, biasanya individu juga berusaha membangun karir mereka dan melakukan aktivitas-aktivitas untuk meningkatkan keuangan mereka. Setiap individu dihadapkan pada tugas atau tuntutan perkembangan yang harus diselesaikan (Santrock, 2011). Terhambatnya akses individu untuk berinteraksi dengan lingkungannya sebagai bentuk pelaksanaan tugas perkembangan dapat menimbulkan permasalahan psikologis, salah satunya adalah stres.

Dampak dari stres dapat berbeda-beda antara individu tergantung pada bagaimana kemampuan individu dan sumber stres yang diterima (Lumban Gaol, 2016). Perbedaan individu dalam seberapa baik mereka mentolerir stres dapat dilihat dari adanya dukungan sosial. Saat mengalami stres, mencari dukungan dari orang di sekitar seperti keluarga atau teman adalah strategi yang akan sangat membantu mengurangi stres (Weiten, 2010). Sarafino dan Smith (2011) mengklasifikasikan dukungan sosial menjadi 2 bentuk, yaitu *received social support* dan *perceived social support*. Perbedaannya adalah *received social support* mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain dan diterima oleh individu. Sementara itu, *perceived social support* menekankan pada persepsi individu bahwa kenyamanan, perhatian serta bantuan dari orang lain tersedia saat mereka butuhkan. Dengan memiliki persepsi bahwa individu memiliki dukungan sosial, individu percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial (Sarafino & Smith, 2011).

Terkait dengan apa yang telah dikatakan sebelumnya mengenai stres psikologis yang erat dengan proses penilaian, menurut teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984), persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mampu mengubah penilaian individu ketika sedang dalam situasi stres. Persepsi bahwa individu memiliki sumber daya yang diperlukan mampu mendefinisikan kembali potensi negatif yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa. Dukungan sosial dapat meringankan dampak penilaian terhadap peristiwa stres melalui perilaku seperti memberikan solusi, membantu mengurangi beban dari masalah yang dirasakan, menenangkan sistem neuroendokrin sehingga

individu kurang reaktif terhadap stres yang dirasakan, dan memfasilitasi perilaku yang sehat. Secara singkat, bantuan yang dilihat individu sebagai dukungan sosial dapat membuat individu melakukan penilaian kembali terhadap suatu peristiwa stres, menghambat tanggapan yang negatif, dan memfasilitasi tanggapan tersebut dengan aksi atau balasan.

Penelitian dari Ozer, dan kawan-kawan (2020) yang menggunakan sampel usia 18 tahun keatas membuktikan bahwa pengaruh dukungan sosial, khususnya yang berasal dari keluarga, merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan tingkat stres selama pandemi. Memperoleh dukungan sosial mampu melindungi individu dari efek negatif psikologis saat menerapkan *social distancing* dan membantu dalam mengendalikan rasa khawatir. Dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap masalah kesehatan selama COVID-19 (Özer dkk., 2021).

Jaringan sosial yang berperan penting dalam hidup individu tidak hanya terbatas pada hubungan sesama manusia tetapi, juga dapat berupa hubungan antara manusia dengan hewan. Dalam studi yang dilakukan oleh Meehan, dan kawan-kawan (2017) dinyatakan bahwa rata-rata responden setuju bahwa hewan peliharaannya adalah bagian dari jaringan dukungan sosial dan dianggap sebagai salah satu sumber dukungan emosional (Meehan dkk., 2017). Hal ini kembali ditegaskan oleh studi yang dilakukan oleh McConnell, dan kawan-kawan (2019) yang membuktikan bahwa hewan peliharaan dapat memainkan peran penting dalam memberikan dukungan dan meningkatkan kesehatan mental maupun fisik

manusia. Sehingga, tidak heran jika beberapa pemilik hewan peliharaan menganggap hewan yang mereka miliki sebagai sahabat ataupun keluarga .

Penelitian yang dilakukan oleh Li, dan kawan-kawan (2017) menegaskan bahwa kehadiran hewan peliharaan saja belum tentu dapat memberikan manfaat bagi pemiliknya. Hal tersebut dikarenakan perlunya mempertimbangkan *attachment*. Istilah yang digunakan untuk menjelaskan kelekatan yang dibangun antara pemilik dan hewan peliharaannya disebut *pet attachment*. *Pet attachment* sendiri berangkat dari teori *attachment* yang dicetuskan oleh Bowlby. Menurut Bowlby, seorang bayi dan ibunya secara naluriah membentuk suatu kelekatan. Bayi secara biologis menunjukkan perilaku (tersenyum, menempel, merengek, menangis) yang memicu respon kasih sayang dan perlindungan dari orang dewasa. Perilaku tersebut dilakukan oleh bayi untuk mempertahankan kedekatannya dengan figur pengasuh (Santrock, 2011). Sama dengan yang dilakukan oleh bayi dengan ibunya, Weiss dalam Sabble (1995) menjelaskan bahwa orang dewasa pun juga mencari kedekatan dan keamanan dari figur-figur *attachment* khususnya dalam situasi tertekan. Teori ini juga menyatakan bahwa *attachment* akan bertahan sepanjang hidup. Sehingga, kerangka teori *attachment* Bowlby juga dapat diaplikasikan pada hubungan orang dewasa (Holmes, 1996).

Teori kelekatan merupakan kerangka yang valid untuk memahami hubungan manusia dengan hewan peliharaan, perbedaan setiap individu dalam cara berhubungan dengan hewan peliharaan mereka, serta kemampuan untuk mendapatkan manfaat dari hubungan yang dibangun (Zilcha-Mano dkk., 2012). Sebab, ikatan kelekatan antar spesies dapat berkembang dengan cara yang serupa

dengan ikatan sesama manusia dalam memberikan rasa aman atau perlindungan serta menghadirkan hubungan *attachment* yang timbal balik (Field dkk., 2009; Voith, 1985). Levinson dalam Zilcha-Mano, dan kawan-kawan (2011) menyatakan bahwa hewan peliharaan merupakan figur kelekatan yang naluriah, aktif dan bergerak, serta penuh kasih sayang. Hal ini berkaitan dengan apa yang telah dipaparkan sebelumnya mengenai perilaku-perilaku bayi untuk mempertahankan *attachment* dengan pengasuhnya. Pola perilaku antara manusia dengan hewan peliharaan juga menunjukkan adanya kebutuhan untuk mendapat sentuhan, mencari figur pengasuh pada situasi tertentu, dan merasa senang ketika melihat pengasuh. Hewan peliharaan, layaknya anak-anak, juga bergantung pada pengasuh untuk dirawat. Hal inilah dapat membentuk suatu hubungan timbal balik dimana hewan dan manusia saling melindungi dan memberi kasih sayang pada satu sama lain.

Dari sisi psikologis, hewan peliharaan dianggap mampu memberikan cinta tanpa syarat yang tidak memandang pada kesuksesan sosial, pencapaian profesional, dan keuntungan finansial pengasuhnya. Hal tersebut dapat membuat pemilik merasa adanya cinta yang tulus dari figur hewan peliharaan (Voith, 1985). Pernyataan tersebut berkenaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li, dan kawan-kawan (2017) yakni, pemilik yang memiliki tingkat *attachment* tinggi dengan hewan peliharaannya menerima banyak cinta, dukungan, dan merasa dihargai dari interaksi yang mereka lakukan. Dalam studi yang dilakukan pada 44 partisipan pemilik anjing dan 67 partisipan pemilik hewan peliharaan selain anjing dengan rentang usia 18-28 tahun, ditemukan bahwa kehadiran hewan

peliharaan khususnya anjing yang menemani mereka sehari-hari serta interaksi yang dilakukan dengan hewan peliharaan dianggap sangat bermakna dan dapat membantu mereka untuk mengurangi persepsi stres yang diterima (Kit Lee & Sing Chai, 2015). Interaksi dengan hewan peliharaan, terutama anjing dan kucing, dapat memberikan kedekatan, memunculkan perasaan positif seperti rasa gembira dan tawa yang membuat individu tidak merasa kesepian. Dengan kata lain, hewan peliharaan memberikan komponen *attachment* yakni meningkatkan kesejahteraan psikologis, keamanan, serta melibatkan proses pengasuhan dan komitmen (Sable, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa di tengah situasi pandemi, kelompok dewasa awal merupakan kelompok yang dihadapkan pada perubahan situasi yang menghambat kelancaran tugas tahapan perkembangannya yang kemudian membuat mereka memunculkan respon berupa stres. Pengalaman stres yang mereka alami tidak terlepas dari adanya kontribusi lingkungan sekitar seperti dari dukungan sosial dari orang-orang terdekat serta *attachment* dengan hewan peliharaan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh dukungan sosial dan *pet attachment* terhadap stres masa pandemi COVID-19 pada dewasa awal.

1.2. Identifikasi Masalah

Pengalaman stres tidak selalu berdampak negatif pada manusia. Stres yang berlangsung secara jangka pendek dapat mengaktifkan respons adaptif (McEwen, 2008) dan meningkatkan aktivasi sistem imunitas (Benschop dkk., 1995). Kondisi tersebut dikenal dengan istilah “*eustress*” atau stres yang baik. Seyle (1995, dalam

Cooper dan Quick, 2017) menyatakan bahwa stres jenis ini dianggap positif karena dapat membangkitkan motivasi seseorang untuk mencapai sesuatu. Namun, permasalahan akan timbul jika semakin lama situasi stres menjadi lebih intens dan penguasaan seseorang untuk beradaptasi semakin rendah. Keadaan stres berkelanjutan dapat mengarahkan individu pada hal-hal yang merugikan dirinya baik itu fisik maupun psikologis. Kondisi ini disebut dengan “*distress*” atau stres yang menghasilkan efek negatif.

Riset yang dilakukan oleh perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) pada tahun 2020 melaporkan bahwa 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait COVID-19. Gejala stres yang paling umum dialami antara lain merasa berjarak dan terpisah dari orang lain, waspada atau berjaga-jaga secara terus menerus, mudah kesal, kesulitan untuk tidur, dan mengalami masalah dalam berkonsentrasi (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020). Selain itu, berdasarkan laporan *The Least and Most Stressful Cities Index 2021* yang dilakukan oleh perusahaan farmasi di Berlin, dari seratus kota, Jakarta menempati urutan ke sembilan sebagai kota dengan tingkat stres tertinggi di dunia pada tahun 2021. Penilaian tersebut melibatkan beberapa aspek dalam menentukan tingkat stres yakni, pemerintahan, keadaan kota, finansial, dan kesehatan (kesehatan mental, akses ke fasilitas kesehatan, dan dampak stres akibat COVID-19) (VAAY, 2021). Menanggapi konsekuensi psikologis dan sosial dari pandemi COVID-19 di Indonesia, pemerintah bersama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)

menghadirkan layanan konseling psikologi yang bernama Sejiwa. Selama program ini berlangsung, salah satu persoalan psikologis yang paling umum dilaporkan ialah stres karena beban ekonomi, penularan virus, dan lain-lain (Anggita, 2020).

Data-data di atas membuktikan bahwa stres menjadi suatu persoalan besar di Indonesia. Di Indonesia sendiri belum ada riset yang mengklasifikasi tingkat stres berdasarkan kelompok usia tetapi, penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* menyatakan bahwa selama pandemi, generasi Z kelompok dewasa (18-23 tahun) melaporkan tingkat stres tertinggi dibandingkan dengan generasi lainnya (American Psychological Association, 2021). Usia tersebut merupakan usia yang tercakup dalam kelompok dewasa awal. Pada masa ini, individu dewasa awal seharusnya sedang aktif menembangkan diri dan mengisi keseharian dengan berkegiatan bersama lingkungan sosialnya. Adanya pembatasan interaksi secara langsung selama pandemi COVID-19 menghambat kelancaran kegiatan untuk berinteraksi dan membentuk hubungan dengan lingkungan. Belum lagi jika ada individu yang harus menyaksikan orang yang dicintainya jatuh sakit, mengalami kesulitan finansial, dan masalah lain yang harus dihadapi. Tidak terpenuhinya tuntutan perkembangan dan masalah-masalah personal tersebut yang kemudian dapat menimbulkan persoalan dalam diri individu, yakni stres.

Saat pandemi, individu memang wajib menjaga jarak secara sosial. Tetapi, tidak seharusnya individu terisolasi secara sosial. Perhatian dari sesama perlu diberikan untuk menjaga hubungan sosial. Dukungan sosial yang diterima melalui

penilaian individu dapat membuat individu merasa tidak kesepian dan memunculkan persepsi bahwa ia diperhatikan oleh sekitarnya. Persepsi tersebut mampu mengurangi rasa terancam dari suatu peristiwa yang sedang dijalani individu (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu dukungan sosial juga mampu meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang ingin diteliti adalah *pet attachment*. Di Indonesia, persentase pemilik hewan peliharaan mengalami kenaikan dari 67% pada tahun 2018 menjadi 72% pada tahun 2021. Persentase pemilik hewan peliharaan paling terbesar adalah pemilik kucing yakni (47%), Burung (18%), Anjing (10%), Kelinci (5%), Hamster (3%), Ikan (22%), Reptil atau amfibi (4%), Serangga (1%), Lain-lain (5%). Dari survei yang dilakukan dengan sampel 97.000 responden dari 12 negara di Asia, dilaporkan bahwa motivasi utama mereka untuk memelihara hewan peliharaan adalah untuk mengurangi stres dan kesedihan (Rakuten Insight, 2021). Hal tersebut dapat dijelaskan oleh teori *attachment* Bowlby yang menyatakan bahwa di bawah tekanan, manusia cenderung mencari figur *attachment*nya untuk menemukan rasa aman dan nyaman (Bowlby, 2005).

Minat masyarakat Indonesia terhadap hewan peliharaan juga meningkat selama pandemi COVID-19. Riset yang dilakukan oleh *iPrice* membuktikan bahwa sejak tahun 2020 terdapat peningkatan pencarian terhadap hewan peliharaan di *google* yang drastis yakni 66% dibandingkan dengan periode tahun 2019. Minat tersebut dilihat berdasarkan pencarian kata kunci yakni adalah “adopsi kucing”, “adopsi anjing”, “adopsi hewan”, “jual kucing ras”, dan “jual binatang hewan peliharaan” (Putri & Devita, 2020). Peningkatan drastis tersebut

dapat berkaitan dengan situasi pandemi dan awal mula diterapkan PSBB di Indonesia. Karena isolasi sosial yang ketat selama pandemi, minat adopsi dan kepemilikan hewan peliharaan meningkat secara signifikan (Morgan dkk., 2020).

Dari beberapa jurnal yang dibaca peneliti, kajian mengenai *pet attachment* lebih banyak menyoroti hubungan manusia dengan anjing. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan penelitian Siegel (1990) yang mengklaim bahwa pemilik anjing lebih banyak menghabiskan waktu bersama melalui kegiatan *outdoor* dan lebih banyak berinteraksi. Namun, menyadari tingginya angka pemilik kucing di Indonesia maka, peneliti memutuskan untuk meneliti subjek yang merupakan pemilik anjing atau kucing. Selain itu, pemilihan anjing dan kucing dalam penelitian ini juga didasari oleh kemampuan anjing dan kucing dalam menyediakan kebutuhan pengasuhan bagi pemiliknya (Sable, 1995). Melihat situasi pandemi yang masih berlangsung dan tingkat stres yang masih menjadi persoalan baik itu secara global maupun di Indonesia, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh dukungan sosial dan *pet attachment* yang mampu bertindak sebagai sumber daya dalam mempengaruhi penilaian individu terhadap situasi stres yang dialami kelompok dewasa awal selama pandemi COVID-19.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus untuk memahami pengaruh *pet attachment* dan dukungan sosial dengan stres pada kelompok dewasa awal selama pandemi COVID-19. Agar arah dari penelitian ini tetap fokus terhadap tujuan yang ingin

dicapai, peneliti telah membatasi ruang lingkup permasalahan yang hendak dikaji, meliputi:

1.3.1 *Pet Attachment*

Dasar dari teori *pet attachment* adalah teori yang telah dibentuk oleh teori *attachment* Bowlby yang menekankan *attachment* antara sesama manusia. Bowlby mengartikan *attachment* sebagai ikatan emosional yang kuat antara individu dan figur pengasuh. Teori tersebut memberikan kerangka untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai *attachment* antara manusia dengan binatang yang dikenal dengan istilah *pet attachment*. *Pet attachment* merujuk pada ikatan emosional antara pemilik dan hewan peliharaan mereka (Johnson dkk., 1992).

1.3.2 Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap ketersediaan dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, serta orang terdekat (*significant others*) ketika ia sedang membutuhkan (Zimet et al., 1988).

1.3.3 Stres

Stres adalah suatu kondisi yang melibatkan hubungan antara individu dan lingkungan di mana situasi yang dihadapinya dinilai sebagai situasi yang membebani dan telah melampaui batas kemampuannya sehingga dianggap membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984).

1.3.4 Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan salah satu masa dari tahapan perkembangan yang dilalui individu sepanjang hidupnya. Masa dewasa awal mencakup individu yang berusia 18 hingga 25 tahun. Pada masa ini, individu sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa dan memiliki tugas perkembangan yakni eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2011).

1.3.5 Pandemi COVID-19

Pandemi adalah situasi di mana terdapat penyebaran penyakit baru ke seluruh dunia (World Health Organization, 2010). Pada situasi pandemi yang sedang berlangsung, penyakit yang menular disebabkan oleh virus *corona* yang baru ditemukan. Dalam menanggapi situasi ini, pemerintah mengumumkan beberapa peraturan guna menghindari penyebaran virus.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu:

- a. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial pada stres yang dirasakan kelompok dewasa awal selama pandemi COVID-19?
- b. Apakah terdapat pengaruh *pet attachment* pada stres yang dirasakan kelompok dewasa awal selama pandemi COVID-19?
- c. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan *pet attachment* pada stres yang dirasakan kelompok dewasa awal selama pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan *pet attachment* terhadap stres yang dirasakan kelompok dewasa awal selama pandemi COVID-19 serta pengaruh dukungan sosial terhadap stres dan pengaruh *pet attachment* terhadap stres secara parsial.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan kontribusi untuk menambah pengetahuan di bidang ilmu Psikologi terkait dengan permasalahan stres pada dewasa awal.
2. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi saran atau masukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan sosial, *pet attachment*, dan stres.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu yang mengalami stres untuk usaha-usaha yang mungkin dapat dilakukan untuk mengelola stresnya.
2. Mengedukasi pembaca akan isu stres selama pandemi sehingga mereka dapat menciptakan situasi sosial yang mendukung dalam pengelolaan stres.

3. Mampu mengedukasi masyarakat, bagaimana kontribusi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others* yang diterima individu serta hewan peliharaan terhadap kondisi psikologis masyarakat