

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa madya merupakan masa transisi antara meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku dewasa menuju ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru (Hurlock, 1993: 321). Dewasa madya menjadi masa yang ditakuti sebagian besar orang karena banyaknya stereotip tidak menyenangkan tentang masa ini, seperti perubahan fisik, minat, dan peran. Sehingga masa ini disebut juga sebagai masa stres.

Terdapat beberapa sumber stres yang dialami dewasa madya, antara lain stres yang disebabkan akibat keadaan jasmani, beban keuangan, kematian pasangan, kepergian anak dari rumah, sampai kebosanan terhadap perkawinan. Berbagai situasi tersebut menjadi *stressor*, di mana situasi yang tidak dikehendaki ini muncul dalam keseharian sebagai suatu masalah. Bagi orang dengan sikap positif, berbagai stresor tersebut mampu diolah sehingga menjadi motivasi untuk mencapai tujuan selama masih dalam batas kemampuannya. Namun bagi orang dengan sikap negatif, semua stresor yang ada dipandang mengganggu, mengancam bahkan merusak kehidupannya (Candra *et al.*, 2017).

Tekanan maupun tuntutan dari lingkungan yang tidak mampu diatasi membawa seseorang pada stres. Lazarus (dalam Gutenberg, 2002) menilai stres sebagai proses transaksi yang mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya. Nurs dan Kurniawati (2007: 6) mengatakan bahwa stres

merupakan suatu proses antara stresor dengan ketegangan yang melibatkan dimensi hubungan antara individu dan lingkungan. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan proses dari hubungan individu dengan lingkungan yang mencakup persepsi individu terhadap ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan.

Proses stres merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis dan psikologis yang saling berinteraksi satu sama lain (Indriani, dalam Sartika, 2014). Salah satu faktor penyebab stres yang dialami oleh dewasa muda dapat disebabkan karena beban tambahan seperti memiliki masalah dengan keluarga atau lingkungan setempat. Beban kerja yang ditambah dengan beban sosial menyebabkan adanya tekanan berlebih yang mengakibatkan seseorang mengalami stres (Sartika, 2014).

Seseorang yang mengalami stres dapat dengan mudah dikenali gejalanya dilihat dari perilakunya yang tak umum, baik itu secara fisik maupun psikologis. Semakin banyak gejala stres yang terlihat menunjukkan semakin berat tingkatan stres yang ada pada diri individu. Lazarus dan Folkman (1984) membagi gejala-gejala tersebut ke dalam empat kategori reaksi yaitu reaksi kognitif berupa ketidakmampuan berkonsentrasi, pikiran yang mengganggu dan berulang, reaksi fisiologis berupa meningkatnya denyut jantung, tekanan darah,

dan pernafasan serta otot menjadi tegang, reaksi emosional berupa munculnya emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah, dan reaksi tingkah laku berupa munculnya perilaku seperti mengurangi atau makan berlebih, berolahraga berlebihan, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan sebagainya.

Stres yang tidak segera ditangani tentu saja dapat menimbulkan akibat yang fatal. Anisman (2004) mengatakan bahwa peristiwa stres terkait dengan berbagai macam masalah kesehatan mental, dan merupakan salah satu tersangka utama pada beberapa penyakit fisik. Sartika (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat hipertensi pada dewasa madya. Stres atau ketegangan emosional dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah yang mampu mengakibatkan hipertensi. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap.

Dampak dari stres seperti yang disebutkan diatas dapat dihindari apabila kita mengetahui bagaimana cara mengatasi stres yang kita alami. Salah satunya adalah dengan memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung (Lazarus dalam Santrock 2003: 566). Strategi ini memang tidak memperbaiki situasi, tetapi seseorang sering merasa lebih baik. Seseorang yang melakukan cara ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan cenderung mengalihkan emosinya pada hal yang negatif. Fassah dan Sofia (2014) menunjukkan bahwa *emotional distress* yang dimiliki seseorang menyumbangkan angka sebesar 8,3% terhadap perilaku makan. Semakin tinggi tingkat *emotional distres* yang

dialami seseorang, semakin buruk pula perilaku makan mereka. Hal ini disebabkan karena seseorang yang mengalami *emotional distress* akan mengurangi perasaan tidak nyamannya dengan melakukan perilaku makan sebagai bentuk dari strategi behavioral.

Hal negatif lain sebagai bentuk penghindaran seseorang terhadap stres ditunjukkan dari penelitian Bawuna *et al.*, (2017) bahwa sebanyak 23 orang yang mengalami stres berat memiliki perilaku merokok yang berat dengan presentase 37,7%. Mereka berasumsi bahwa dengan merokok akan mampu membuat rileks dan melupakan sejenak stres yang dialaminya. Merokok merupakan bagian dari strategi manajemen yang tidak efektif namun banyak digemari karena dirasa berguna sebagai penenang yang ampuh saat seseorang cemas dan stres (Bawuna *et al.*, 2017).

Selain hal negatif, ada kegiatan positif sebagai bentuk penghindaran terhadap stress. Salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah dengan memiliki binatang peliharaan. McConnell *et al* (2011) menjelaskan bahwa orang yang tidak memiliki binatang peliharaan mudah mengalami depresi, kesepian, dan memiliki kemungkinan mengalami gejala penyakit fisik lebih tinggi. Penelitian dari Setianingrum (2012) menunjukkan bahwa dengan memelihara binatang seseorang mendapatkan tiga manfaat, yaitu: (1) membantu untuk memulihkan kesehatan dengan cara menerapkan gaya hidup sehat seperti mengajak jalan-jalan ataupun bermain, (2) membantu mengatasi stres dengan menganggap binatang sebagai teman dan teman bermain, (3) bersosialisasi

dengan lingkungan dan orang-orang baru seperti saat memandikan binatang maupun membawanya berjalan-jalan.

Aktivitas bersama binatang peliharaan dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan Allen *et al* (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-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 (Allen *et al.*, 2001).

Hal yang sama ditunjukkan oleh Dinis dan Thais (2016) bahwa kehadiran seekor kucing atau mengelusny dapat mengurangi tingkat denyut jantung dan tekanan darah seseorang. Penelitian lain yang dilakukan Center for Physical Activity and Nutrition Research di Deakin University, Australia menunjuk manfaat yang serupa bagi kesehatan, yaitu bahwa anak-anak atau orang dewasa dalam keluarga yang memelihara anjing, lebih aktif secara fisik dan kecil kemungkinannya untuk menjadi gemuk (Setianingrum, 2012).

Dari penjabaran di atas menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki binatang peliharaan, menunjukkan kelekatan dengan binatangnya melalui kasih sayang dan berbagai aktivitas bersama. Kelekatan adalah suatu ikatan emosional yang berlangsung lama dan membuat individu berusaha untuk menjaga kedekatan dengan objek kelekatan dan bertindak untuk memastikan

hubungan tersebut berlanjut (Bowlby, dalam Rahmadiyahanti, 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-binatang. Secara tidak langsung binatang peliharaan memiliki peranan yang cukup penting dalam kehidupan manusia, baik itu dalam hal sosial maupun gaya hidup seseorang. Menurut data survei oleh *World Society for the Protection of Animals* (WSPA), tercatat jumlah populasi binatang peliharaan yang ada di Indonesia sebanyak 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 (Rahmadiyahanti, 2016).

Penelitian dengan topik stres dan kelekatan terhadap binatang salah satunya dilakukan oleh Maharani (2016). Hasil dari penelitiannya menunjukkan tidak adanya korelasi atau hubungan antara kelekatan pada binatang dengan stres pada dewasa awal. Hal ini disebabkan karena adanya figur kelekatan lain pada dewasa usia 20 – 30 tahun, yang mampu memberikan rasa aman dan bukan berasal dari binatang peliharaan. Hal ini bertentangan dengan penelitian Allen *et al* (2001), bahwa kehadiran binatang

peliharaan memberikan dukungan sosial yang sangat penting untuk menahan respon fisiologis terhadap stres. Berdasarkan saran dari Maharani (2016), peneliti akan meneliti kembali dengan subjek yang berbeda usia, yakni usia 40 – 60 tahun yang tergolong dalam tahap perkembangan dewasa madya dengan pertimbangan pada usia ini merupakan masa dimana beban kerja yang ditambah dengan beban sosial menyebabkan adanya tekanan berlebih yang mengakibatkan seseorang mengalami stres (Sartika, 2014).

1.2. Identifikasi Masalah

Setiap tahap perkembangan memiliki stres pada keadaannya masing-masing, begitu pula dengan masa dewasa madya. Penyesuaian yang dihadapi seseorang di masa dewasa madya, baik itu terhadap minat, peran, dan pola perilaku yang disertai dengan perubahan fisik cenderung membawa seseorang pada stres. Stres pada diri seseorang jika dibiarkan terlalu lama akan dapat menyebabkan terjadinya stres berat yang bisa dialami dalam rentang waktu minggu atau tahunan. Dimana efeknya bersifat tidak menguntungkan, baik itu bagi individu yang mengalami stres maupun bagi lingkungannya. Seseorang tidak akan membiarkan dirinya berada lama dalam keadaan tidak menguntungkan tersebut, oleh karena itu ia akan melakukan cara untuk mengurangnya.

Memiliki binatang peliharaan merupakan salah satu bentuk dari peredaan stres dengan cara pengalihan emosi pada hal yang positif. Strategi bentuk ini dilakukan untuk mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi

akibat adanya tekanan tersebut. Bukti bahwa binatang peliharaan mampu menurunkan stres dijelaskan Allen *et al* (2001) pada penelitiannya bahwa kehadiran binatang peliharaan memberikan dukungan sosial yang sangat penting untuk menahan respon fisiologis terhadap stres. Efek positif tersebut didapat dari pertemanan dengan binatang-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 (Allen *et al.*, 2001).

Seseorang yang memiliki binatang peliharaan akan melakukan banyak aktivitas bersama binatang peliharaannya. Dengan begitu, akan muncul pertemanan antara manusia dengan binatang peliharaannya. Kehadiran binatang peliharaan juga mampu menggantikan ketidakterseediaannya seorang teman bagi manusia. Pernyataan ini diperkuat oleh Nebbe dalam Smolkovic, *et al* (2012) yang mengatakan bahwa seekor binatang peliharaan bisa menerima secara terbuka, jujur, setia, dan konsisten, dimana semua ini merupakan kualitas yang dapat memuaskan kebutuhan dasar seseorang untuk dicintai.

Dari sekian banyak penelitian yang telah dilakukan tentang *Human-Animal Interaction*, salah satu yang menarik adalah penelitian yang dilakukan oleh Smolkovic, *et al* (2012) menunjukkan bahwa pemilik anjing lebih melekat pada binatang peliharaan mereka daripada pemilik kucing. Data yang ditunjukkan oleh *World Society for the Protection of Animals* (WSPA) pada tahun 2007 menunjukkan populasi anjing peliharaan di Indonesia mencapai 8

juta ekor dan populasi kucing mencapai 15 juta ekor. Enam tahun terakhir, terjadi peningkatan jumlah kepemilikan kucing sebanyak 66% dan jumlah kepemilikan anjing 22% (Rahmadiyah, 2016). Dengan banyaknya peliharaan kucing daripada anjing di Indonesia, peneliti ingin mengetahui hubungan antara kelekatan kucing dengan pemiliknya terhadap stres.

1.3. Batasan Masalah

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi tuntutan yang dipandang membahayakan kesejahteraan.

Kelekatan pada binatang peliharaan merupakan bentuk hubungan timbal balik (*Reciprocal attachment*) dan *caregiving* dimana muncul ketergantungan antara pemilik dengan binatang peliharaannya dan keduanya saling memberikan perhatian. Binatang peliharaan diartikan sebagai binatang yang dimiliki dan hidup bersama untuk kesenangan, hingga memiliki kedekatan dengan pemiliknya serta dapat diajak bermain layaknya anak-anak. Dalam penelitian ini yang menjadi binatang peliharaan yaitu kucing.

Subjek penelitian ini dibatasi pada usia dewasa madya. Dewasa madya adalah usia dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis seseorang yang dimulai dari usia 40 – 60 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, memunculkan rumusan masalah bahwa seseorang yang memiliki binatang peliharaan dan aktif berinteraksi dengan binatang peliharaan memiliki penurunan tingkat stres. Adanya rasa nyaman dengan binatang menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi stres. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui “Adakah hubungan antara kelekatan pada binatang peliharaan dengan stres?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini diadakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan pada binatang peliharaan dengan stres seseorang.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi dan wawasan bagi pengembangan teori psikologi, terutama bukti secara empirik tentang hubungan antara kelekatan pada binatang peliharaan dengan stres.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemilik Binatang Peliharaan

Diharapkan penelitian ini mampu memberi pengetahuan tentang hubunganantara memiliki binatang peliharaan dengan stres, karena belum banyak orang yang memahami bahwa memelihara binatang dapat mendatangkan manfaat positif.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pembanding dan masukan dalam penelitian pada aspek yang sama.