

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Stres

2.1.1. Definisi Stres

Lazarus (dalam Gutenberg 2002) menilai stres sebagai proses transaksi yang mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya. Stres merupakan proses mental dimana individu menilai dua aspek, yakni penilaian individu mengenai pengaruh situasi terhadap kesejahteraannya, dan penilaian mengenai kemampuan individu melakukan *coping*, beserta sumber daya yang dimilikinya.

Nurs dan Kurniawati (2007: 6) mengatakan bahwa stres merupakan suatu proses antara stresor dengan ketegangan yang melibatkan dimensi hubungan antara individu dan lingkungan. Interaksi antara individu dengan lingkungan yang saling memengaruhi dan terdapat proses penyesuaian didalamnya disebut sebagai hubungan transaksional. Wijono (2010) menjelaskan stres sebagai suatu proses dari hubungan antara faktor individu dengan lingkungan yang mengganggu atau meningkatkan kestabilan secara fisiologis dan psikologis.

Berdasarkan definisi diatas, stres merupakan proses dari hubungan individu dengan lingkungan yang mencakup persepsi individu terhadap ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan yang dipandang membahayakan kesejahteraan. Bagian dari proses

penilaian individu terhadap kapasitas sumber daya yang dimilikinya, cukup atau tidak dalam mengatasi tuntutan dari lingkungan. Apabila dalam mengatasi tuntutan dirasa mampu, maka stres tidak akan muncul.

2.1.2. Faktor yang Memengaruhi Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang datang bukan tanpa adanya penyebab. Dari sekian banyak aktivitas yang dilakukan manusia, tentu ada satu atau dua hal yang menyebabkan stres terjadi. Lazarus dan Cohen (dalam Candra, 2017: 112-114) mengidentifikasi kategori stressor, yaitu:

a. *Stressor cataclysmic*

Merupakan peristiwa yang terjadi pada beberapa orang atau komunitas secara bersamaan tanpa dapat diprediksi. Stressor ini memiliki pengaruh yang sangat kuat dan memerlukan usaha penanggulangan yang besar, seperti bencana alam, pemberhentian kerja besar-besaran, dan lain sebagainya.

b. *Stressor personal*

Merupakan semua peristiwa dalam kehidupan yang akan sulit diatasi apabila tidak ada dukungan, seperti gagal dalam ujian, pengangguran, perceraian, kematian orang terdekat, dan lain sebagainya. Diperlukan berbagai kelompok pendukung guna memenuhi kebutuhan individu yang mengalami *stressor personal*.

c. *Background stressor*

Merupakan berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari yang berlangsung secara terus-menerus. Dampak yang diberikan kecil namun intensitasnya mengganggu dan menyusahkan hingga memunculkan stres. Apabila tidak segera diatasi oleh dukungan, maka dapat menyebabkan gangguan dalam jangka panjang. Contoh peristiwa dari stressor ini yaitu tempat kerja yang gaduh, perasaan kesepian, konflik dengan rekan kerja/pasangan, dan sebagainya.

Menurut Smet (1994: 130-131), dari waktu ke waktu reaksi yang diberikan setiap individu terhadap stres akan berbeda karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut:

- a. Kondisi individu, seperti umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dst.
- b. Karakteristik kepribadian, seperti introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*, dst.
- c. Variabel sosial-kognitif, seperti dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dst.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dst.
- e. Strategi coping.

Berdasarkan penjelasan tokoh-tokoh di atas, faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stres yaitu berupa *cataclysmic stressor*, *personal stressor*, *background stressor*, kondisi individu, karakter kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi *coping*.

2.1.3. Dimensi Stres

Stres pada diri seseorang muncul karena dimensi-dimensi yang membangunnnya. Cohen *et al* (1983) membagi dimensi stres menjadi tiga, yaitu:

a. *Feeling of unpredictability*

Stres dalam bentuk ketidakberdayaan dan keputusasaan muncul ketika seseorang tidak mampu memprediksi suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, seperti bencana alam, meninggalnya orang yang di cintai.

b. *Feeling of uncontrollability*

Perasaan yang dialami ketika seseorang tidak mampu mengontrol berbagai peristiwa yang terjadi sehingga akan memberikan efek terhadap munculnya kondisi stres.

c. *Feeling of overloaded*

Perasaan tertekan ditandai dengan beberapa gejala seperti perasaan benci, sedih, harga diri rendah, cemas, dan gejala psikosomatis

lainnya. Seseorang akan cenderung mengalami berbagai perasaan tertekan tersebut ketika mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa terdapat tiga dimensi stres yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*.

2.1.4. Gejala Stres

Setiap individu akan menunjukkan reaksi atau gejala yang berbeda ketika menghadapi stres, baik itu disadari atau tidak. Lazarus dan Folkman (1984) membagi reaksi stres tersebut kedalam empat kategori yaitu:

a. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif terhadap stres meliputi penilaian tentang bahaya atau ancaman yang diyakini ada dalam suatu kejadian. Respon kognitif juga memasukkan respon stres tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan *performance* dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal. Gejala yang muncul secara kognitif meliputi pemikiran obsesif dan ketidakmampuan berkonsentrasi.

b. Reaksi Fisiologis

Tubuh seseorang yang menghadapi stres akan memobilisasi untuk menanganinya. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon-hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh

meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang. Pada waktu bersamaan, aktifitas yang berhubungan dengan pencernaan dikurangi, saliva dan lendir akan mengering dan sebagai gantinya meningkatnya jumlah udara yang dihirup.

c. Reaksi Emosional

Penilaian kognitif seseorang terhadap lingkungan yang berkaitan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya menentukan bagaimana respon emosi seseorang. Dominansi emosi negatif seperti cemas, marah, dan depresi merupakan indikasi individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang mengancam hingga dapat melukai atau merugikan dan menimbulkan stres.

d. Reaksi Tingkah Laku

Reaksi tingkah laku berhubungan dengan upaya individu untuk memunculkan perilaku baru yang dapat mengurangi atau menghilangkan kondisi stres yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul antara lain merokok, berolahraga berlebihan, mengurangi atau makan secara berlebih, mengkonsumsi alkohol dan obat terlarang, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada *stressor* yang dihadapi, perilaku melawan *stressor* secara langsung (*fight*) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (*flight*) merupakan dua reaksi yang paling ekstrim.

Berdasarkan penjelasan di atas, gejala stres yang dimunculkan individu tergolong dalam empat reaksi, diantaranya reaksi kognitif,

fisiologis, emosional, dan tingkah laku. Namun, setiap individu memiliki perbedaan dalam cara menerima stres.

Lazarus (dalam Santrock 2003: 566) menekankan bahwa ketika individu dihadapkan pada sebuah stres, ia akan memberikan penilaian awal terhadap ancaman tersebut. Pada tahap selanjutnya individu akan menentukan mekanisme *coping* dalam mengatasinya. Salah satu strategi penanganan stres adalah dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, yang disebut dengan *emotion focused coping*. Strategi ini memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. *Emotion focused coping* cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Salah satu yang termasuk strategi *emotion focused coping* adalah *escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar. Strategi ini termasuk dalam jenis *coping* peredaan atau peringatan (*palliation*) yang mengacu pada mengurangi, menghilangkan, dan menoleransi tekanan-tekanan kebutuhan atau fisik, motorik atau gambaran afeksi dan tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah.

Memiliki binatang peliharaan merupakan salah satu bentuk dari *emotion-focused coping* yang digunakan untuk mengurangi stres. Strategi bentuk ini dilakukan untuk mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi akibat adanya tekanan tersebut.

2.2. Kelekatan

2.2.1. Teori Kelekatan

Bowlby (dalam Maranatha, 2017) menyatakan istilah kelekatan untuk pertama kalinya sebagai ikatan emosional antara ibu dan anak dengan usaha untuk mempertahankan kedekatan dan berperilaku untuk memastikan hubungan tersebut bertahan lama. Kelekatan dimiliki manusia sejak bayi pada ibu atau figur lain pengganti ibu. Anak yang baru lahir secara biologis sudah mampu untuk merangsang perilaku kelekatan. Untuk tumbuh sehat secara mental, “bayi dan anak kecil harus mengalami hubungan yang hangat, intim, dan berkelanjutan dengan ibunya (atau pengganti ibu permanen) di mana keduanya menemukan kepuasan dan kesenangan” (Bowlby, dalam Bretherton, 1992).

Ainsworth (dalam Maharani, 2016) mengungkapkan bahwa attachment merupakan ikatan afeksi antara seseorang atau binatang dengan individu spesifik lainnya yang mengikat dalam suatu kedekatan dan bersifat kekal sepanjang waktu. Kelekatan dikatakan sebagai ikatan emosional antara anak dengan orang yang mempunyai arti khusus, yang dikembangkan melalui interaksi antara keduanya.

Berdasarkan penjelasan para tokoh di atas, kelekatan merupakan ikatan emosional antara seseorang dengan figur kelekatan yang bertahan lama hingga terdapat kepuasan dan kesenangan.

2.2.2. Tingkah Laku Lekat

Seseorang yang merasa takut atau terancam akan mencari sosok figur yang mampu memberi keamanan dan perlindungan. Ia akan melakukan usaha untuk mempertahankan kedekatan dengan figur tersebut. Perilaku seseorang untuk mempertahankan kedekatan dengan figur kelekatan dinamakan tingkah laku lekat. Ainsworth (dalam Ervika 2005) menjelaskan tingkah laku lekat adalah upaya dan tingkah laku seseorang dalam mencari, menambah, dan mempertahankan kedekatan dengan figur kelekatan. Perilaku ini hanya ditujukan pada figur kelekatan, namun tidak selalu muncul karena tergantung pada situasi lingkungan.

Berkaitan dengan tingkah laku lekat, terdapat mekanisme *internal working model* dimana individu mengembangkan konstruksi mental mengenai diri dan orang lain yang akan menjadi prototipe dalam hubungan sosial (Bowlby, dalam Ervika 2005). *Internal working model* merupakan mekanisme tersimpannya pengalaman awal yang membimbing persepsi dan perilaku dalam berinteraksi di masa mendatang. Dengan kata lain, gambaran mental yang dimiliki individu akan mempengaruhi interaksi personalnya. Individu yang mendapat

kehangatan, responsivitas, sensitivitas selama pengasuhannya akan mengembangkan *internal working model* yang positif.

Berdasarkan pengertian di atas, yang dimaksud dengan tingkah laku lekat adalah perilaku untuk mempertahankan kedekatan pada figur yang mampu memberi keamanan dan perlindungan dalam situasi lingkungan yang menakutkan atau mengancam.

Secara umum, tingkah laku lekat yang bertujuan untuk mencari dan mempertahankan kedekatan terlihat dalam beberapa bentuk (Bowlby & Ainsworth, dalam Ervika 2005), yaitu:

a. *Signaling Behaviour*

Tingkah laku berupa isyarat dari anak yang bertujuan untuk meningkatkan kedekatan pada ibu. Kondisi pada anak akan mempengaruhi ibu dalam bertingkah laku, misalnya ketika anak menangis maka ibu akan datang dan menggendongnya. Ketika anak terbangun dan merasa senang, ibu akan memberi respon tersenyum, berbicara, membelai, dan kegiatan semacamnya yang menunjukkan kebahagiaan. Tingkah laku yang dilakukan anak semata untuk mendapatkan respon dari ibu, sehingga antara anak dan figur kekekatannya semakin besar dan dapat bertahan lama.

b. *Approaching Behaviour*

Seseorang cenderung ingin dekat dengan orang lain, termasuk dengan figur kekekatannya. Seorang anak yang mendekati diri dan hanya menunjukkan perilaku tersebut pada ibunya,

menunjukkan tingkah laku lekat. Beberapa perilaku yang termasuk dalam *approaching behavior* adalah mendekat dan mengikuti, memeluk saat ada tanda bahaya.

2.2.3. Pola Kelekatan

Bowlby (dalam Cenceng, 2015) menjelaskan tiga pola/gaya kelekatan, yaitu:

1. *Secure attachment* (pola aman). Pola kelekatan yang terbentuk dari adanya responsifitas dan kesediaan figur kelekatan sebagai figur yang selalu siap mendampingi, memberikan perlindungan dan kasih sayang.
2. *Resistant attachment* (pola melawan/ambivalen). Pola kelekatan yang terbentuk dari perasaan ragu terhadap kesediaan dan responsivitas figur kelekatan untuk memberi pertolongan dalam situasi yang mereka butuhkan. Akibatnya, muncul kecemasan untuk berpisah, cenderung bergantung, menuntut perhatian dan cemas dalam bereksplorasi dengan lingkungan.
3. *Avoidant attachment* (pola menghindar). Pola kelekatan yang terjadi akibat tidak adanya kesediaan dan responsivitas dari figur kelekatan. Individu tidak memiliki kepercayaan diri karena ketika mencari kasih sayang tidak direspon atau bahkan ditolak.

2.2.4. Kelekatan pada Binatang Peliharaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), binatang peliharaan memiliki arti sebagai binatang yang biasa dipiara untuk kesenangan (seperti anjing, kucing, dan burung). Johnson (dalam Zimolag & Krupa, 2009) mengartikan binatang peliharaan sebagai binatang yang memiliki hubungan berarti dan kedekatan dengan pemiliknya, dimana dalam kesehariannya hidup bersama, bekerja, dan bermain bersama. Binatang peliharaan merupakan bagian penting dalam kehidupan sebagian orang yang diperbolehkan tinggal dan hidup di rumah, diberi nama, dan tidak untuk dikonsumsi. Binatang peliharaan dianggap sebagai anggota keluarga atau teman yang mampu membuat mereka merasa dicintai dan dihargai (Blouin, 2012).

Kelekatan pada binatang peliharaan dapat dijelaskan dengan teori kelekatan Bowlby, akan tetapi yang menjadi figur kelekatan adalah binatang peliharaan. Noonan dan Voith (dalam Nugrahaeni, 2006) menyatakan bahwa ikatan antar manusia memiliki asumsi berkembang dengan cara yang sama seperti ikatan kelekatan antarspesies dalam hal memberikan keamanan dan perlindungan atau hubungan attachment timbal balik yang aman. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa figur kelekatan bisa didapat dari figur lain seperti binatang peliharaan. Seekor binatang peliharaan dapat menerima, menyayangi, jujur, setia dan konsisten, yang merupakan semua kualitas yang dapat memuaskan

kebutuhan dasar seseorang untuk dicintai dan merasa mandiri (Nebbe dalam Smolkovic *et al.*, 2012).

Kelekatan tersebut merupakan bentuk hubungan timbal balik (*Reciprocal attachment*) dan *caregiving* dimana muncul ketergantungan antara pemilik dengan binatang peliharaannya dan keduanya saling memberikan perhatian. Pemilik mengasuh binatang peliharaannya dengan memberikan kasih sayang, sekaligus menerima cinta, kenyamanan dan dukungan dari binatang peliharaannya. Terlihat kemiripan antara perilaku yang ditunjukkan pemilik bersama binatang peliharaan dengan ibu terhadap bayi, diantaranya mengelus, memeluk, menyentuh dan tidur di samping satu sama lain (Bierer, dalam Karen 2010).

Ainsworth (dalam Karen, 2010) mengembangkan empat model figur kelekatan yaitu *secure base*, *safe haven*, *proximity maintenance*, dan *separation distress*. *Secure base* mengacu pada figur kelekatan yang dianggap sebagai sumber kenyamanan yang dapat diandalkan untuk meringankan setiap kerentanan. *Safe haven* menjelaskan figur kelekatan sebagai tempat berlindung aman yang berusaha untuk menyelamatkan atau mengamankan di waktu yang sulit. *Proximity maintenance* mengacu pada perasaan menyenangkan ketika berada dekat dengan figur kelekatan. *Separation distress* mengacu pada munculnya perasaan negatif seperti rasa kehilangan ketika berada jauh dari figur kelekatan. Dari penjelasan di atas, seseorang akan

digambarkan sebagai figur kelekatan jika memiliki empat model ini. Binatang peliharaan dianggap sebagai figur kelekatan karena memiliki empat model yang meliputi *secure base*, *safe haven*, *proximity maintenance*, dan *separation distress*.

2.2.5. Faktor Kelekatan pada Binatang Peliharaan

Melson (dalam Karen, 2010) menguraikan empat faktor yang mempengaruhi kelekatan manusia terhadap binatang peliharaan, yaitu menghabiskan waktu dan melakukan kegiatan bersama binatang peliharaan, minat dan perasaan pada binatang peliharaan, pengetahuan serta perawatan tentang binatang peliharaan, dan respon perilaku terhadap binatang peliharaan dan kebutuhannya.

Karen (2010) menjelaskan ada empat faktor yang mempengaruhi kelekatan antara pemilik dengan binatang peliharaan, yaitu:

a. Gender

Kelekatan pada binatang peliharaan dipengaruhi oleh perbedaan gender individu. Dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki tingkat kelekatan yang lebih tinggi terhadap binatang peliharaannya pada penelitian yang dilakukan oleh Johnson *et al* (1992). Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian Karen (2010) bahwa antara remaja laki-laki dan perempuan di Hong Kong tidak memiliki perbedaan tingkat kelekatan pada binatang peliharaan.

b. Jangka Waktu Memiliki Peliharaan

Semakin lama seseorang memiliki peliharaan, semakin banyak waktu yang dihabiskan bersama dengan binatang peliharaan, semakin tinggi pula tingkat kelekatan pada binatang peliharaannya (Wood *et al.*, dalam Smolkovic *et al.*, 2012). Pemilik binatang peliharaan yang memiliki binatang peliharaannya lebih dari tiga tahun dilaporkan memiliki tingkat kelekatan yang lebih tinggi pada binatangnya (Smolkovic *et al.*, 2012).

c. Jenis Binatang Peliharaan

Kucing dan anjing sering menjadi binatang dalam penelitian terkait kelekatan karena umum dimiliki oleh orang. Triebenbacher (1998) menyatakan bahwa kucing dan anjing merupakan binatang interaktif sehingga pemilik kucing dan anjing memiliki kelekatan yang lebih tinggi terhadap binatang peliharaannya, dibanding mereka yang memelihara binatang lain seperti burung, reptil, atau kuda. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelekatan terhadap binatang peliharaan di pengaruhi oleh jenis binatang yang dimiliki seseorang.

d. Budaya

Perbedaan budaya menghasilkan sikap yang berbeda pula terhadap binatang peliharaan, khususnya pada budaya Barat dan Timur. Sikap yang ditunjukkan pemilik binatang peliharaan di Inggris berbeda dengan pemilik yang berada di Jepang (Kikuchi *et al.*,

dalam Karen, 2010). Pemilik anjing di Jepang menganggap peliharaan mereka memiliki peran proyektif, karena media menunjukkan bahwa anjing merupakan asesoris untuk menunjukkan kesuksesan. Sementara pemilik anjing di Inggris menganggap anjing mereka sebagai teman dekat. Sikap yang berbeda terhadap binatang peliharaan tersebut dapat mempengaruhi tingkat kelekatan pada binatang peliharaan.

Selain keempat faktor diatas, Smolkovic *et al* (2012) menambahkan beberapa faktor lain yang berpengaruh pada tingkat kelekatan pada binatang peliharaan seseorang. Faktor tersebut yaitu domisili tempat tinggal. Pemilik binatang peliharaan yang tinggal di kota memiliki skor kelekatan yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan pemilik binatang peliharaan yang tinggal di pinggiran kota. Faktor yang terakhir yaitu, ras binatang peliharaan, pemilik binatang peliharaan yang binatang peliharaannya merupakan ras tertentu memiliki tingkat kelekatan yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan pemilik binatang peliharaan non-Ras.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelekatan pada binatang peliharaan yaitu gender, jangka waktu, jenis binatang peliharaan, domisili tempat tinggal, dan ras binatang peliharaan.

2.2.6. Aspek Kelekatan pada Binatang Peliharaan

Kelekatan yang muncul antara pemilik dengan binatang peliharaannya terbentuk dari beberapa aspek. Johnson *et al* (1992) menjelaskan tiga aspek yang merefleksikan kelekatan pada binatang peliharaan, yaitu:

a. *General Attachment*

Merupakan gambaran secara umum tentang kedekatan antara pemilik dengan binatang peliharaannya. Dikatakan memiliki kelekatan apabila menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas bersama, munculnya perasaan senang ketika bersama binatang peliharaan, dan intensitas menceritakan binatang peliharaannya kepada kerabat atau rekan kerja.

b. *People Substituting*

Merupakan gambaran peran penting binatang peliharaan dalam kehidupan individu. Hal tersebut terlihat dari peran binatang yang dapat menggantikan posisi manusia lain sebagai sahabat. Seseorang yang memiliki binatang peliharaan akan menyayangi binatangnya melebihi orang-orang yang dikenalnya yang ditunjukkan melalui perilaku membelai, memeluk, bahkan berkomunikasi dengan menceritakan apapun kepada binatang peliharaan.

c. *Animal Rights/Animal Welfare*

Merupakan gambaran akan status binatang peliharaan sebagai bagian dari anggota keluarga. Individu mengetahui tentang hak dan kesejahteraan binatang sehingga akan merawat dan menyayangi binatang seperti halnya memperlakukan manusia.

2.2.7. Manfaat Kelekatan pada Binatang Peliharaan

Kelekatan pada binatang peliharaan memiliki banyak pengaruh positif untuk berbagai kelompok usia, baik untuk orang yang sudah lanjut usia, anak- anak maupun orang dewasa. Hasil penelitian dari Garrity *et al* (dalam Nugrahaeni, 2016) menyebutkan bahwa "*pet ownership and strong attachment were significantly associated with less depression of elderly person*". Yang berarti, kepemilikan binatang peliharaan dan kelekatan yang kuat pada binatang peliharaannya memiliki hubungan yang signifikan terhadap rendahnya tingkat depresi pada lansia.

Kelekatan pada binatang peliharaan juga dapat memberikan manfaat pada aspek kesehatan dan juga sosial. Seperti yang dijelaskan oleh Sable (2012) yaitu, kelekatan pada binatang peliharaan dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan angka bertahan hidup dari serangan jantung, dan memfasilitasi terjadinya kontak sosial. Selain itu, memiliki binatang peliharaan juga terbukti efektif dalam mengurangi kesepian, kecemasan, dan depresi (Sable, 2012). Hal

tersebut didukung juga oleh pendapat McConnel *et al* (2011) yang menyatakan bahwa binatang peliharaan merupakan sumber dukungan sosial bagi pemiliknya. Kedekatan dan dukungan sosial yang diterima oleh pemilik binatang peliharaan dari binatang peliharaannya, sama seperti kedekatan dan dukungan sosial yang dirasakan dari sahabat, orang tua, dan juga saudara.

Dari beberapa hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kelekatan pada binatang peliharaan memiliki banyak manfaat bagi manusia yaitu meningkatkan kesehatan psikologis, meningkatkan kesehatan fisik dan hubungan sosial.

2.3. Dewasa Madya

2.3.1. Pengertian Dewasa Madya

Dewasa madya atau dewasa menengah diartikan sebagai usia keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi bersamaan dengan perubahan fisik dan psikologis akibat proses penuaan (Lachman, dalam Santrock 2012: 75). Meskipun tidak dijadikan patokan yang kaku, Santrock (2012: 75) membatasi usia dewasa madya dimulai pada usia 40 tahun hingga 60 atau 65 tahun. Levinson (dalam Monks *et al*, 2006: 329) menyebutkan masa dewasa madya berada di usia 40 – 65 tahun.

Hurlock (1993: 320) menyatakan masa dewasa madya berada di antara usia 40 – 60 tahun yang ditandai oleh adanya perubahan

jasmani dan mental. Pada beberapa kebudayaan, usia madya merupakan masa yang paling sulit dikarenakan setiap penyesuaian diri yang dilakukan, hasilnya akan tergantung pada dasar yang ditanamkan di tahap awal kehidupan.

Berdasarkan pengertian di atas, dewasa madya adalah usia dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis. Usia dewasa madya seseorang yang dimulai dari usia 40 – 60 tahun.

2.3.2. Ciri Dewasa Madya

Terdapat ciri-ciri ketika seseorang berada pada masa dewasa madya yang membedakannya dari tahap perkembangan lain (Hurlock, 1993: 320-324), yaitu:

a. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Usia madya dipandang sebagian orang menakutkan karena banyaknya stereotip yang tidak menyenangkan tentang masa ini diantaranya kepercayaan tentang kerusakan mental dan fisik disertai berhentinya reproduksi. Ketakutan yang dirasakan menimbulkan kerinduan tersendiri pada seseorang akan masa mudanya.

b. Usia madya merupakan masa transisi

Dewasa madya sebagai masa transisi antara meninggalkan ciri-ciri jasmani perilaku dewasa menuju ciri-ciri jasmani dan perilaku

yang baru. Transisi juga diartikan sebagai masa penyesuaian terhadap minat, nilai, dan pola perilaku yang baru.

c. Usia madya adalah masa stres

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. Marmor (dalam Hurlock, 1993: 321) membagi sumber-sumber stres selama usia dewasa madya ke dalam empat kategori, yakni:

1. Stres Somatik, disebabkan oleh keadaan jasmani yang menunjukkan usia tua.
2. Stres Budaya, berasal dari penilaian tinggi terhadap kemudaan, keperkasaan, dan kesuksesan oleh kelompok budaya tertentu.
3. Stres Ekonomi, disebabkan oleh beban keuangan dari mendidik anak dan memberikan status simbol bagi anggota keluarga.
4. Stres Psikologis, disebabkan oleh kematian pasangan, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan, atau rasa hilangnya masa muda dan mendekati kematian.

Soewondo (2001: 165) menjelaskan ketika seseorang dimasa lanjut mengalami stres, hal yang dibutuhkan adalah dukungan

keluarga, penyesuaian terhadap lingkungan, reorientasi, dan reorganisasi.

d. Usia madya adalah usia yang berbahaya

Usia madya dipandang berbahaya ketika seseorang yang mengalami kesusahan fisik akibat banyak bekerja, rasa cemas berlebih, atau kurang memperhatikan kehidupan akan mendapatkan penyakit jiwa hingga puncaknya pada bunuh diri.

e. Usia madya adalah usia canggung

Dewasa madya bukanlah usia muda namun bukan pula usia tua. Sehingga berada dalam usia canggung, sama dengan usia Remaja.

f. Usia madya adalah masa berprestasi

Seseorang pada usia madya memiliki kemauan yang kuat untuk berhasil. Mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja keras selama masa sebelumnya.

g. Usia madya merupakan masa evaluasi

Seseorang yang berada dalam usia madya umumnya mencapai puncak pada masa ini, sehingga cenderung melakukan evaluasi prestasi berdasarkan aspirasi mereka semula, dan harapan-harapan orang lain. Archer (dalam Hurlock, 1993: 323) menyebutkan bahwa seseorang yang mengikat diri pada pekerjaan dan perkawinan di masa dewasa awalnya, akan melihat kembali keterikatan-keterikatan pada masa tersebut”.

h. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda

Usia madya dievaluasi menggunakan standar ganda, yakni standar bagi pria dan standar bagi wanita. Dari beberapa aspek yang mempengaruhi, terdapat dua aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan pria dan wanita usia madya yaitu aspek yang berkaitan dengan jasmani dan cara dalam menyatakan sikap terhadap usia tua.

i. Usia madya merupakan masa sepi

Usia madya dikatakan masa sepi ketika beberapa orang tidak lagi tinggal bersama anak-anak mereka, kurangnya minat dan sumber daya untuk mengisi waktu senggang, menghadapi pensiunan, atau mengundurkan diri dari pekerjaan.

j. Usia madya merupakan masa jenuh

Hampir seluruh pria dan wanita dalam usia madya mengalami kejenuhan dalam hidupnya. Pada pria, jenuh diakibatkan oleh kegiatan sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang tidak banyak memberi hiburan. Pada wanita yang menghabiskan waktunya untuk mengurus anak-anak dan rumah tangga, mempertanyakan hal apa yang dapat dilakukan setelah dua puluh atau tiga puluh tahun kedepan.

Berdasarkan penjelasan di atas, usia dewasa memiliki ciri tersendiri yang membedakannya dari usia lain. Ciri tersebut adalah usia dewasa madya sebagai periode yang paling ditakuti, masa

transisi, masa stres, usia yang berbahaya, usia canggung, masa berprestasi, masa evaluasi, masa sepi, dan masa jenuh.

2.3.3. Tugas Perkembangan Dewasa Madya

Hurlock (1993: 209) menjelaskan yang termasuk dalam tugas perkembangan pada dewasa madya meliputi masalah-masalah tertentu yang timbul dalam penyesuaian diri. Tugas-tugas perkembangan tersebut antara lain (Hurlock, 1993: 325):

a. Tugas yang berkaitan dengan perkembangan fisik

Meliputi penerimaan dan penyesuaian diri dengan berbagai perubahan fisik yang terjadi di usia madya.

b. Tugas yang berkaitan dengan perubahan minat

Seseorang di usia madya seringkali mengasumsikan tanggung jawab warga negara dan sosial, serta mengembangkan minat pada waktu luang yang berorientasi pada kedewasaan dalam keluarga.

c. Tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejuruan

Meliputi pemantapan dan pemeliharaan standar hidup yang relatif mapan.

d. Tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga

Meliputi hal-hal yang berkaitan dengan peran seseorang sebagai pasangan, menyesuaikan diri dengan orang tua yang lanjut usia, dan membantu anak remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab.

Berdasarkan penjelasan di atas, tugas perkembangan dewasa madya meliputi penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, pengembangan minat pada waktu luang, pemeliharaan standar hidup yang relatif mapan, dan peran dalam keluarga.

2.4. Hubungan Antar Variabel

Setiap tahap perkembangan manusia memiliki kadar stres masing-masing, begitu pula dengan usia dewasa madya. Pada usia ini, penyesuaian terhadap peran dan pola hidup yang berubah, disertai dengan berbagai perubahan fisik cenderung membawa seseorang pada stres yang apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan akibat yang buruk.

Stres didefinisikan sebagai kondisi yang dialami akibat interaksi antara sumber daya yang ada dalam diri individu dengan lingkungan yang dipandang berpotensi mengancam atau membahayakan kesejahteraannya. (Lazarus & Folkman, dalam Guttenberg, 2002). Faktor yang menjadi sumber stres dapat bervariasi antara satu individu dengan lainnya. Lazarus dan Cohen (dalam Candra, 2017:112-114) membagi tiga faktor yakni *cataclysmic stressor* merupakan *stressor* di luar kendali yang mengakibatkan perubahan besar dan berdampak pada beberapa orang dalam waktu yang sama, *personal stressor* merupakan *stressor* yang memiliki pengaruh kuat terhadap seseorang hingga memerlukan *coping* yang besar untuk mengatasinya, termasuk dalam kategori *stressor* yang sulit ditangani karena kurangnya dukungan dari individu lain yang memiliki kesamaan nasib, dan *background stressor*

merupakan stressor berdampak kecil namun berkepanjangan yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

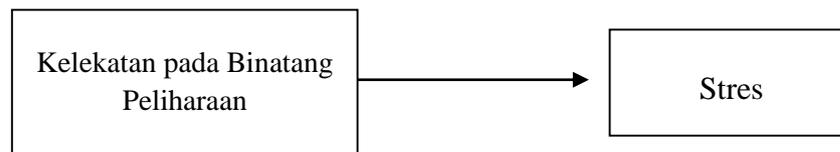
Salah satu alternatif penanganan stres telah dikemukakan Lazarus (dalam Santrock, 2003: 566) yakni dengan memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional. Strategi ini cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dikarenakan sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Seseorang akan cenderung menghindari dari masalah yang sedang dihadapi dan mengalihkannya ke hal lain.

Berinteraksi, dan beraktivitas dengan binatang peliharaan merupakan salah satu bentuk kelekatan yang termasuk dalam strategi penanganan stres berfokus pada emosi dimana seseorang menghindarkan diri dari masalah dan mengalihkannya dalam kegiatan positif yang menyenangkan. Kehadiran binatang peliharaan dinilai mampu menggantikan ketidakterseediaannya seorang teman bagi manusia, yang berarti mampu mengatasi stres akibat kesepian yang dialami dewasa muda. 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. Dan keadaan dimana seseorang merasa dicintai mampu menimbulkan rasa bahagia yang dapat mengalihkan emosi pada stres.

Kedekatan melalui aktivitas bersama dengan binatang, dan posisinya sebagai pengganti ketidakterseediaan manusia merupakan salah satu dimensi

yang menunjukkan adanya kelekatan antara manusia dengan binatang peliharaannya. Berangkat dari teori Bowlby tentang *attachment*, kelekatan pada binatang peliharaan diartikan sebagai hubungan timbal balik antara manusia dengan binatang yang memunculkan perasaan senang dan aman. Kelekatan yang seperti itu hanya akan didapat melalui pola *secure attachment* dimana terdapat responsifitas dan kesediaan individu terhadap figur kekekatannya. Kelekatan yang kuat antara pemilik dengan binatang peliharaannya akan mampu menurunkan tingkat stres

2.5. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

2.6. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berfikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian terdapat hubungan negatif antara kelekatan pada binatang peliharaan dengan stres.