

PENGARUH *PET ATTACHMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES PADA DEWASA AWAL SELAMA PANDEMI COVID-19

THE EFFECT OF PET ATTACHMENT AND SOCIAL SUPPORT ON STRESS IN EARLY ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Thrixie Gavriela Kara Duma

Universitas Airlangga

Email: thrixie.gavriela.kara-2018@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen yang diwujudkan melalui banyak kegiatan dengan lingkungan sekitar. Adanya pandemi COVID-19 menghambat pemenuhan tugas perkembangan tersebut dan menyebabkan stres pada dewasa awal. *Pet attachment* dan dukungan sosial dapat menjadi sumber daya yang mempengaruhi bagaimana individu menilai situasi stress yang dihadapinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pet attachment dan dukungan sosial terhadap stress pada dewasa awal selama pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data melalui survei pada individu yang tercakup dalam rentang usia dewasa awal yakni 18-25 tahun, jumlah responden sebanyak 102 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan pet attachment dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stress dewasa awal selama satu bulan terakhir. Dukungan sosial dan pet attachment berkontribusi pada stress pada dewasa awal sebesar 12,8% ($R^2 = 0,128$). Secara parsial, dukungan social berpengaruh secara signifikan terhadap stress dan pengaruh pet attachment terhadap stress ditemukan tidak signifikan.

Kata Kunci : *Pet Attachment*, Dukungan Sosial, Stres, Dewasa Awal

ABSTRACT

The early stages of adulthood necessitate developmental tasks of exploring and experimenting, which are carried out in a variety of activities. The COVID-19 pandemic impedes these developmental tasks and causes stress in young adults. Pet attachment and social support can act as a source that influence how individuals perceived their stressful situation. The goal of this study is to see if pet attachment and social support have an effect on stress in early adulthood during the COVID-19 pandemic. The data for this study was gathered through surveys of individuals in the early adult age range, specifically 18-25 years old; there were 102 respondents in total. The findings of the study reveal that pet attachment and social support both have an effect on early adult stress in the preceding month. Social support and pet attachment contributed to stress in early adulthood by 12,8% ($R^2=0,128$) Partially, social support has a significant impact towards stress and the impact of pet attachment on stress has been demonstrated at an insignificant rate.

Keywords: *Pet Attachment, Social Support, Early Adulthood*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan krisis kesehatan utama yang dialami setiap individu di seluruh dunia. Dalam merespon situasi pandemi, 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 dkk., 2020). Perubahan hidup serta berkurangnya ikatan sosial yang terjalin selama pandemi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk (Birditt dkk, 2021). Salah satu permasalahan psikologis yang muncul adalah stress.

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 kesehatannya. 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 (Birditt dkk., 2021).

Jika dikaitkan dengan 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).

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).

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 et al., 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.

Meskipun begitu, 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. 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 et al., 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 et al., 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 yang dapat membentuk suatu hubungan timbal balik dimana hewan dan manusia saling melindungi dan memberi kasih sayang pada satu sama lain.

Jika dilihat 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.

KAJIAN PUSTAKA

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). Levinson dalam Zilcha-Mano, dan kawan-kawan (2011) menyatakan bahwa hewan peliharaan merupakan figur kelekatan yang naluriah, aktif dan bergerak, serta penuh kasih sayang.

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). Menurut 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.

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 kesehatannya. Stres bukan hanya sebuah proses antara stimulus dan respon, melainkan suatu proses di mana individu yang mengalami stres merupakan agen aktif yang dapat memberi penilaian dan pengaruh terhadap dampak *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Proses penilaian disebut juga sebagai *cognitive appraisal* yakni proses evaluatif oleh individu dimana ia menentukan mengapa dan sejauh mana suatu transaksi antara individu dan lingkungan mampu menimbulkan stres (Lazarus & Folkman, 1984).

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).

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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan prosedur pengambilan data melalui survey dengan menggunakan kuesioner sebagai media pengumpulan data. Kuesioner yang disebarkan pada partisipan berisi alat ukur pet attachment dan dukungan sosial, yang telah diadaptasi dari peneliti sebelumnya serta alat ukur stres yang telah diterjemahkan melalui dua tahap terjemahan yakni *forward* dan *backward translation*. Penelitian ini berfokus pada uji pengaruh pet attachment dan dukungan sosial terhadap stres pada dewasa awal. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui alat ukur lexington pet attachment scale yang disusun oleh Johnson dkk. (1992). Alat ukur ini terdiri dari tiga komponen atau aspek utama yang merefleksikan pet attachment yakni *general attachment*, *people*

substituting, dan *animal rights* atau *animal welfare*. Skala ini terdiri dari 23 aitem dengan menggunakan empat alternatif jawaban mulai (0 = "Sangat Tidak Setuju, 3 = "Sangat Setuju"). Skala Pet Attachment memiliki reliabilitas yang tinggi (23 aitem; $\alpha=.904$). Kemudian, alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah skala *multidimensional scale of perceived social support* yang disusun oleh Zimet dkk. (1988) yang terdiri dari 12 aitem dengan 7 pilihan jawaban (1 = "sangat tidak setuju", 7 = "sangat setuju"). Alat ukur ini mengukur dukungan sosial berdasarkan sumbernya yakni keluarga, teman, dan significant others. Skala Dukungan Sosial memiliki reliabilitas yang tinggi (12 aitem; $\alpha=.865$). Lalu, guna mengukur tingkat stres individu, penelitian ini menggunakan alat ukur *perceived stress scale* yang terdiri dari 10 aitem dengan 5 pilihan jawaban (0 = "tidak Pernah", 4 = "sangat sering"). Skala Stres memiliki reliabilitas yang tinggi (10 aitem; $\alpha=.858$).

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk melihat pengaruh antara variabel independen (X1 dan X2) yaitu *pet attachment* dan dukungan sosial terhadap variabel dependen (Y) yaitu stres. Oleh sebab itu, proses analisis data dilakukan dengan analisis regresi ganda (multiple regression). Analisis regresi berganda adalah sebuah teknik statistik yang menghitung kontribusi antara variabel prediktor dan variabel kriteria (Morling, 2017). Guna melaksanakan analisis regresi ganda, terdapat beberapa asumsi yang harus diuji terlebih dahulu yaitu, uji normalitas, uji linearitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas. Proses analisis data penelitian menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 28.0.1.1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *pet attachment* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres pada dewasa awal selama pandemi. Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketika individu dihadapkan pada situasi *stressful*, melakukan penilaian terhadap situasi tersebut, dan bagaimana ia memanfaatkan sumber daya yang dimiliki agar dapat keluar dari situasi tersebut. Dukungan sosial dari sesama manusia dan kelekatan dengan hewan peliharaan pada pemilik hewan peliharaan dapat bertindak sebagai sumber daya bagi individu untuk melakukan strategi pengelolaan stres (Krause-Parello, 2012). Hasil penelitian dari McConnell dan kawan-kawan (2011) mendukung hasil penelitian ini bahwa hewan peliharaan umumnya mampu melengkapi bentuk dukungan sosial dan individu. Dukungan dari hewan peliharaan dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi siapa pun bahkan bagi mereka yang memiliki dukungan sosial yang memadai (Islam & Towell, 2013).

Dilihat sumbangan dari masing-masing variabel, dukungan sosial menyumbang pengaruh yang lebih besar daripada *pet attachment* dengan hasil $R = -0,354$, $R^2 = 0,125$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan variabel *pet attachment* ditemukan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres. Hasil dalam penelitian ini mendukung pernyataan bahwa dukungan dari hewan peliharaan bersifat komplementer dan bukan sebagai alternatif dari dukungan sosial sesama manusia (Islam & Towell, 2013). Memiliki hewan peliharaan memang dapat memberikan manfaat bagi pemilik hewan peliharaan, terutama pada stres yang dirasakan. Tetapi, pemilik hewan

peliharaan tidak serta merta dapat memperoleh manfaat tersebut. Hal ini disebabkan adanya peran tingkat *attachment*. Individu yang memiliki *attachment* yang tinggi pada hewan peliharaannya lebih memiliki potensi untuk menerima manfaat tersebut (Li dkk., 2017). Menurut penelitian Li dan kawan-kawan (2017), pemilik yang sangat terikat dengan hewan peliharaannya memiliki persepsi kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah.

Pada penelitian ini, *pet attachment* mayoritas responden tergolong pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68,6% ($N=70$) ke kategori rendah dengan persentase sebesar 19,6% ($N=20$) dari keseluruhan subjek. Kategori tersebut dapat menjelaskan mengapa *pet attachment* dalam penelitian ini secara parsial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres. Karena mayoritas responden dalam penelitian ini tidak memiliki tingkat *attachment* yang tinggi, maka manfaat yang diperoleh pun juga tidak optimal. Hewan peliharaan dapat berperan sebagai dukungan emosional bagi pemiliknya terutama bagi mereka yang sangat terikat dengan hewan peliharaannya (Stammbach & Turner, 1999). Apabila individu memiliki tingkat *attachment* yang tinggi, ia lebih menerima cinta dan merasa dihargai dari interaksi mereka dengan hewan peliharaan (Li et al., 2017).

Minat dan angka kepemilikan hewan peliharaan memang meningkat semenjak pandemi (Putri & Devita, 2020; Rakuten Insight, 2021) tetapi, hal tersebut tidak menjadikan hewan peliharaan mampu mempengaruhi stres khususnya bagi mereka yang baru memelihara hewan peliharaan saat pandemi. Hal tersebut berkenaan dengan durasi kepemilikan hewan peliharaan.

Berdasarkan hasil uji beda dalam penelitian ini, terdapat perbedaan yang signifikan antara responden yang memiliki hewan peliharaan sebelum pandemi (3->3 tahun) dengan sesudah pandemi (<3 tahun) dimana menurut Smolkovic dan kawan-kawan (2012), pemilik yang telah memelihara hewan peliharaannya selama 3 tahun atau lebih memiliki attachment yang lebih kuat. Lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk merawat hewan peliharaan dapat meningkatkan pet attachment yang kemudian dapat mengurangi stres pemilik (Wu et al., 2018).

Kelekatan juga berkaitan dengan bagaimana persepsi pemilik terhadap hewan peliharaannya. Pemilik yang memiliki tingkat *attachment* yang tinggi mempersepsikan hewan peliharaannya sebagai sahabat atau bagian dari keluarganya. Dengan demikian, pemilik akan memberikan perlindungan dan perawatan layaknya hewan peliharaan adalah anggota keluarga. Sementara pemilik yang hanya menganggap hewan peliharaan mereka hanyalah hewan peliharaan memiliki interaksi yang lebih sedikit dengan pemilik dan mengurangi persepsi bahwa hewan peliharaan mereka dapat menjadi sumber dukungan emosional (Bouma et al., 2022; Wu et al., 2018).

Dalam penelitian ini, dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres. Hasil tersebut selaras dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Salah satunya adalah dari penelitian Özer dan kawan-kawan (2021) yang juga mengkaji pengaruh dukungan sosial dan stres di tengah situasi pandemi. Jika pada penelitian ini dukungan sosial dapat menjelaskan atau memprediksi 12,5% (sig.<0,001) dari stres yang diterima, penelitian dari Özer dan kawan-kawan menemukan bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan 11% (sig. <0,001) dari variansi

stres. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian dari Costa dan kawan-kawan (2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai prediktor terhadap persepsi stres.

Penelitian Tam dan Lim (2009) menunjukkan persepsi dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan kemampuan koping terhadap stres pada dewasa awal. Dengan adanya kemampuan tersebut, dewasa awal yang menerima dukungan sosial memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk mengubah perilaku secara adaptif untuk mengelola stres psikologis. Hal ini juga dibahas secara lebih spesifik oleh Orji & Abikoye (2019), dimana dukungan sosial yang diterima dapat memprediksi dewasa awal untuk melakukan koping adaptif yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental dengan mencari bantuan dari sumber eksternal (*help-seeking attitude*).

Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap persepsi stres juga dapat dijelaskan oleh mekanisme *buffer*. Artinya, persepsi bahwa individu memiliki orang lain yang dapat diandalkan dan dapat menyediakan sumber daya yang ia perlukan mampu mempengaruhi bagaimana individu memaknai kembali situasi stres sebagai situasi yang tidak mengancam. Hal tersebut berkaitan dengan cognitive appraisal yang merupakan konsep dasar dari perceived stress. Adanya dukungan sosial yang diterima dapat mempengaruhi proses penilaian individu terhadap situasi stres yang sedang dihadapi. Melalui proses tersebut, dukungan sosial sebagai buffer juga dapat mencegah individu dari reaksi negatif yang disebabkan oleh stres. Dengan kata lain, dukungan sosial dapat meminimalisir efek negatif dari stres (Cohen & Wills, 1985).

Selain melakukan uji regresi dan uji beda yang ditinjau dari durasi kepemilikan hewan peliharaan, peneliti juga melakukan uji beda ditinjau dari jenis kelamin. Hasilnya, terdapat perbedaan yang signifikan pada pet attachment ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa perempuan lebih memiliki kelekatan yang lebih tinggi dengan hewan peliharaan dibandingkan laki-laki (Herzog, 2007; Smolkovic et al., 2012). Perempuan lebih menunjukkan sikap positif terhadap hewan dalam perawatan serta keterlibatan dalam perlindungan. Sementara laki-laki lebih memiliki tingkat sikap dan perilaku negatif yang lebih tinggi seperti kegiatan berburu dan pernganiayaan hewan (Herzog, 2007). Responden dalam penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan yakni sebanyak 72,5% dan laki-laki sebesar 27,5%. Meskipun perempuan lebih terlibat dalam perawatan dan perlindungan hewan peliharaan, manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas tersebut ditentukan dari lama individu memelihara hewan peliharaan. Sebab, seiring berjalannya waktu, banyaknya aktivitas dan interaksi yang terjadi antara hewan peliharaan dan pemilik menentukan seberapa kuat ikatan mereka (Smolkovic dkk., 2012).

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui bagaimana *pet attachment* dan dukungan sosial dalam mempengaruhi stres pada kelompok dewasa awal. Ditemukan bahwa *pet attachment* dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap stres pada dewasa awal. Dukungan sosial yang diterima dapat mempengaruhi bagaimana individu menilai suatu situasi stres dan hewan peliharaan dapat melengkapi

dukungan sosial dari sesama manusia dengan memberikan dukungan emosional. Pengaruh dalam penelitian ini juga dilihat secara parsial dimana dukungan sosial memegang kontribusi yang lebih besar dalam mempengaruhi stres dan *pet attachment* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres. Tingkat *attachment* yang tidak kuat mempengaruhi bagaimana individu dapat menerima manfaat dari hewan peliharaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being. *The Gerontologist*, *61*(2), 205–216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
- Bouma, E. M. C., Reijgwart, M. L., & Dijkstra, A. (2022). Family member, best friend, child or ‘just’ a pet, owners’ relationship perceptions and consequences for their cats. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010193>
- Charles, S. T., Piazza, J. R., Mogle, J., Sliwinski, M. J., & Almeida, D. N. (2013). The Wear-and-Tear of Daily Stressors on Mental Health. *Psychol Sci.*, *24*(5), 733–741. <https://doi.org/10.1177/0956797612462222>.The
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.
- Field, N. P., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death Studies*, *33*(4), 334–355. <https://doi.org/10.1080/07481180802705783>
- Herzog, H. A. (2007). Gender differences in

- human-animal interactions: A review. *Anthrozoos*, 20(1), 7–21. <https://doi.org/10.2752/089279307780216687>
- Islam, A., & Towell, T. (2013). Cat and Dog Companionship and Well-being : A Systematic Review. *International Journal of Applied Psychology*, 3(6), 149–155. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20130306.01>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps). *Anthrozoös*, 5(3), 160–175.
- Kit Lee, V., & Sing Chai, M. (2015). Dog Ownership, Perceived Social Supports and Stress Among University Students. *American Journal of Applied Psychology*, 4(3), 45–50. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.s.2015040301.18>
- Krause-Parello, C. A. (2012). Pet Ownership and Older Women: The Relationships Among Loneliness, Pet Attachment Support, Human Social Support, and Depressed Mood. *Geriatric Nursing*, 33(3), 194–203. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.12.005>
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519–525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Li, L. W., Yusof, H., Zakaria, N., & Ali, A. (2017). Health and Nutritional Status among Pet Owners and Non-Pet Owners in Kuala Lumpur. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 22(2), 104–112. <https://doi.org/10.9790/0837-220201104112>
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239–1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- McConnell, A. R., Paige Lloyd, E., & Humphrey, B. T. (2019). We Are Family: Viewing Pets as Family Members Improves Wellbeing. *Anthrozoos*, 32(4), 459–470. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1621516>
- Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (2017). Using Attachment Theory and Social Support Theory to Examine and Measure Pets as Sources of Social Support and Attachment Figures. *Anthrozoos*, 30(2), 273–289. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1311050>
- Orji, L. C., & Abikoye, G. E. (2019). Perceived Social Support and Stress as Predictors of Help-Seeking Attitude for Mental Health among Young Adults. *Covenant International Journal of Psychology*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.20370/tgcz-ch15>
- Putri, R. A., & Devita, V. D. (2020). *Memiliki Hewan Peliharaan Menjadi Tren Baru Saat Pandemi di Indonesia?* <https://iprice.co.id/trend/insights/memiliki-hewan-peliharaan-menjadi-tren-baru-saat-pandemi-di-indonesia/>
- Rakuten Insight. (2021). *Pet Ownership in Asia*. <https://insight.rakuten.com/pet-ownership-in-asia/>
- Sable, P. (2013). The Pet Connection: An Attachment Perspective. *Clinical Social Work Journal*, 41(1), 93–99. <https://doi.org/10.1007/s10615-012-0405-2>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Thirteenth Edition*. McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions, 7th Edition*. Wiley.
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V.

- (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships. *Journal of European Psychology Students*, 3(1991), 15–23.
- Stammach, K. B., & Turner, D. C. (1999). Understanding the human-cat relationship: Human social support or attachment. *Anthrozoos*, 12(3), 162–168.
<https://doi.org/10.2752/089279399787000237>
- Voith, V. L. (1985). Attachment of people to companion animals. In *The Veterinary clinics of North America. Small animal practice* (Vol. 15, Issue 2, pp. 289–295).
[https://doi.org/10.1016/S0195-5616\(85\)50301-0](https://doi.org/10.1016/S0195-5616(85)50301-0)
- Weiten, W. (2010). Psychology: Themes and Variations. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Wadsworth/Cengage Learning.
- World Health Organization. (2010). *What is Pandemic?*
https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/
- Wu, C. S. T., Wong, R. S. M., & Chu, W. H. (2018). The Association of Pet Ownership and Attachment with Perceived Stress among Chinese Adults. In *Anthrozoos* (Vol. 31, Issue 5, pp. 577–586).
<https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1505269>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 571–580.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.005>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa52>

01_2