

PERBEDAAN STRES PADA MAHASISWA DITINJAU DARI KEPEMILIKAN HEWAN PELIHARAAN

Winda Tiara^{1*}, Zulmi Yusra²

¹Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

²Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: windatiara78@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi yang rentan dialami mahasiswa. Stres adalah kondisi emosional negatif yang muncul ketika individu mengalami tekanan dan situasi lingkungan yang mengancam. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stres adalah kurangnya dukungan sosial. Selain dari keluarga, teman ataupun pasangan, hewan peliharaan juga dapat dijadikan sebagai tokoh yang dapat memberikan dukungan sosial. Penelitian deskriptif komparatif dengan metode penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk melihat perbedaan stres pada mahasiswa ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 orang mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang dimana 100 orang merupakan pemilik hewan peliharaan dan 100 orang bukan pemilik hewan peliharaan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik analisis *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi didapatkan sebesar $0,091 > 0,05$ yang artinya bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada stres mahasiswa yang ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan.

Kata kunci: Hewan peliharaan, Stres, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah dewasa awal yang berada pada usia 20-30 tahun, dimana pada fase ini mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian untuk kehidupannya sendiri seperti dalam hal ekonomi, karir bahkan hubungan interpersonal (Santrock, 2010). Sedangkan menurut Siswoyo (2007), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Dalam masa belajarnya, mahasiswa diharapkan dapat bekerja dibawah tekanan dan memenuhi tuntutan (Graves et al, 2021). Adapun bentuk tuntutan yang dirasakan mahasiswa yaitu memiliki kemandirian dalam mencari literatur, mengerjakan tugas, menyusun laporan, tugas praktik, dan sebagainya (Indria, dkk., 2019). Jika mahasiswa tidak dapat memenuhi tuntutan yang dirasakan, mahasiswa akan rentan mengalami stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian Musabiq dan Karimah (2018), dimana mahasiswa memiliki banyak tuntutan yang terjadi secara bersamaan dan menjadi penyebab terjadinya stres. Stres adalah perasaan yang muncul saat individu merasa terancam di lingkungan

sekitarnya dan tidak dapat mengendalikannya dengan baik (Cohen, et al. 1983). Kemenkes (2021) juga mencatat bahwa penduduk Indonesia sebanyak 19 juta orang yang berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan emosional dan 12 juta orang mengalami depresi. Survey yang dilakukan oleh *Australian Psychological Association* (APS, 2015), kasus yang terjadi pada warga Australia sebanyak 35% mengalami stres, 36% mengalami gejala depresi, dan 26% mengalami kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan Ambarwati, dkk (2017), Stres juga dirasakan oleh kalangan muda yang berada pada rentang persentase 38%-71% terjadi di dunia, dan persentase 39,6% - 61,3% stres terjadi di Asia, sedangkan di Indonesia sendiri mengalami stres pada persentase 36,7%-71,6%. Hal ini juga terjadi pada 59 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang yang mengalami tekanan karena skripsi, tugas yang menumpuk, kesulitan manajemen waktu, masalah ekonomi, masalah keluarga dan kurangnya dukungan sosial (hasil wawancara 25-26 juli 2023).

Stres memiliki dampak terhadap kesehatan mahasiswa, konsentrasi akan terganggu, makan yang tidak teratur, dan gangguan tidur, bahkan hingga gangguan psikologis seperti gelisah, takut, dan cemas (Febriani, 2021). Adapun faktor penyebab terjadinya stres adalah manajemen waktu, referensi, dosen, dan dukungan sosial (Wahyuni, 2008). Banyak faktor penyebab terjadinya stres, salah satu penyebabnya adalah dukungan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hidayat, dkk. (2021) stres mahasiswa akan menurun jika mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial biasanya berasal dari orang tua, pasangan, sanak saudara, teman-teman, dan komunitas sosial (Da'awi & Nisa, 2021).

Selain itu, dukungan sosial juga bisa didapatkan dari hewan peliharaan karena hewan peliharaan dapat dijadikan teman berbicara dan dianggap tidak akan menghakimi (Allen, 2003). Kelekatan yang terbentuk antara pemilik dengan hewan peliharaannya akan membentuk ikatan emosional dan pemilik hewan peliharaan dapat merasakan dukungan sosial dari hewan peliharaannya (Stammbach & Turner, 1999). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dinis & Martins (2016), hubungan yang terjadi antara hewan peliharaan dengan pemiliknya dapat memberikan efek terhadap suasana hati dan memberikan dukungan sosial hingga manfaat fisiologis. Semakin tinggi kelekatan yang terbentuk, maka akan membuat pemilik merasakan cinta dan merasa dihargai oleh hewan peliharaan jika sering berinteraksi (Li et al., 2017).

Menurut Amelia (2022), hewan peliharaan memberikan kenyamanan kepada pemiliknya dan dapat mengatasi stres dengan baik. Kucing juga bisa memberikan peran

emosional kepada pemiliknya (Merola, 2015). Untuk menampilkan peran tersebut disesuaikan dengan perilaku keterikatan melalui kontak fisik, bermain dan berbicara antara hewan peliharaan dengan pemiliknya (Vitale & Udell, 2015). Pada penelitian yang dilakukan Machova (2020), hanya berinteraksi dengan hewan peliharaan selama 10 menit akan menghasilkan dampak yang positif terhadap mahasiswa seperti dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki mood. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat perbedaan stres pada mahasiswa ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif dengan metode penelitian kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepemilikan hewan peliharaan sebagai variabel bebas (X) dan stres sebagai variabel terikat (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel Insidental (*Incidental Sampling*). Menurut Winarsunu (2009), teknik sampel insidental adalah teknik pengambilan sampel secara kebetulan yang ditemui oleh peneliti dan memenuhi tema dari penelitian yang dilakukan. Sehingga responden dalam penelitian ini berjumlah 200 orang yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow karena jumlah populasi tidak diketahui. Adapun subjek dalam penelitian ini terdiri dari 100 orang yang memiliki hewan peliharaan dengan kriteria minimal tinggal dengan hewan peliharaannya selama 6 bulan dan 100 orang yang tidak memiliki hewan peliharaan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner yang merupakan instrumen dalam penelitian. Instrumen yang digunakan berbentuk skala likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala stres atau *Perceived Stres Scale* yang dimodifikasi dari penelitian oleh Febriana, Purwono, dan Djunaedi (2021) dengan jumlah 14 aitem. Setelah dilakukan uji coba alat ukur yang sudah dimodifikasi, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0.755 dan 2 item dinyatakan gugur karena memiliki nilai validitas sebesar -0.328 pada item nomor 8 dan 0.080 pada item nomor 12, sehingga total item pertanyaan pada skala stres berjumlah 12 item dengan nilai validitas berada pada rentang 0.266 - 0.561. Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik *independent sample t-test* melalui aplikasi SPSS for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel stres menggunakan Kolmogorov-Smirnov mendapatkan hasil $0,200 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal. Setelah melakukan uji normalitas, maka akan dilanjutkan dengan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan Levene's test dan didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,364 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini homogen. Berikut kategori skor skala stres pada pemilik hewan peliharaan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kategori Skor Subjek Skala Stres Pada Pemilik Hewan Peliharaan

Rumus	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Frekuensi	(%)
$(\mu-1\sigma) \leq X$	$48 \leq X$	Tinggi	37	37%
$(\mu-1\sigma) \leq X(\mu+1\sigma)$	$24 \leq X < 48$	Sedang	63	63%
$X \leq (\mu-1\sigma)$	$X \leq 24$	Rendah	0	0,0%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan kategori skor skala stres diatas, diketahui mayoritas subjek yang memiliki hewan peliharaan berada pada kategori stres tinggi yaitu sebanyak 37 orang (37%), dan 63 orang (63%) pada kategori sedang. Selanjutnya, kategori skor subjek skala stres pada non pemilik hewan peliharaan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Skor Subjek Skala Stres Pada Non Pemilik Hewan Peliharaan

Rumus	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Frekuensi	(%)
$(\mu-1\sigma) \leq X$	$48 \leq X$	Tinggi	56	56%
$(\mu-1\sigma) \leq X(\mu+1\sigma)$	$24 \leq X < 48$	Sedang	44	44%
$X \leq (\mu-1\sigma)$	$X \leq 24$	Rendah	0	0.0%
Jumlah			100	100%

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek non pemilik hewan peliharaan tergolong memiliki skor stres pada kategori tinggi yaitu 56 orang (56%), 44 orang (44%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Tabel 3. Hasil Analisis T-Test Stres

Stres	n	SD	Mean	t	sig
Pemilik hewan	100	7,25	54	-1,698	0,091
Non pemilik	100	8,38	55,94	-1,698	

Berdasarkan hasil uji t-test independent, mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,091 > 0,05$ yang artinya bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada stres mahasiswa yang ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan.

Selain itu, hasil uji t-test pada kepemilikan hewan peliharaan juga dilihat berdasarkan aspek stres yaitu perasaan tidak terprediksi. Pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan mendapatkan nilai rata-rata 10,85 dan pada non pemilik hewan mendapatkan nilai rata-rata sebesar 12,68. Hal ini menunjukkan perasaan yang tidak terprediksi pada mahasiswa yang tidak memiliki hewan peliharaan lebih tinggi dibanding pada mahasiswa memiliki hewan peliharaan. Sehingga didapatkan nilai signifikansinya sebesar $0,00 < 0,05$ maka hipotesis alternatif diterima, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek perasaan yang tidak terprediksi antara mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan dan tidak memiliki hewan peliharaan.

Pada aspek perasaan yang tidak terkontrol, mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan mendapatkan nilai rata-rata sebesar 25,88 dan pada non pemilik hewan peliharaan mendapatkan nilai rata-rata sebesar 29,63. Hal ini menunjukkan bahwa aspek perasaan tidak terkontrol pada mahasiswa yang tidak memiliki hewan peliharaan lebih tinggi daripada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan. Nilai signifikansi pada aspek ini sebesar $0,00 < 0,05$ maka hipotesis alternatif diterima, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek perasaan yang tidak terkontrol antara mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan dan tidak memiliki hewan peliharaan.

Hasil pada aspek perasaan tertekan, mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan mendapatkan nilai rata-rata sebesar 7,67 dan pada non pemilik hewan peliharaan mendapatkan nilai rata-rata sebesar 7,95. Hal ini menunjukkan bahwa aspek perasaan tertekan pada mahasiswa yang tidak memiliki hewan peliharaan lebih tinggi daripada

mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan. Nilai signifikansi pada aspek ini sebesar $0,341 < 0,05$ maka hipotesis nol diterima, yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek perasaan tertekan antara mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan dan tidak memiliki hewan peliharaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres pada mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan dan yang tidak memiliki hewan peliharaan. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,091 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada stres mahasiswa yang ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan. Dengan demikian, kepemilikan hewan peliharaan bukanlah penentu dalam stres yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasbat (2017) yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara memiliki hewan peliharaan atau tidak memiliki hewan peliharaan. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh jenis hewan peliharaan yang dimiliki mahasiswa bukan berjenis anjing atau kucing yang dipercaya lebih efektif dalam menurunkan stres. Didukung oleh penelitian korelasi yang dilakukan oleh Maharani (2016), yang menemukan bahwa tidak ada korelasi antara kelekatan dengan hewan peliharaan dengan tingkat stres yang dialami karena subjek yang memiliki hewan peliharaan tidak hanya menghabiskan waktu dengan hewan peliharaannya. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Sane & Sawakar (2017), yang menyatakan bahwa adanya perbedaan tingkat stres pada pemilik dan bukan pemilik hewan peliharaan. Stres yang dimiliki oleh pemilik hewan peliharaan cenderung lebih rendah dibandingkan tidak memiliki hewan peliharaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada stres mahasiswa ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan. Selain itu, skor rata-rata mahasiswa yang tidak memiliki hewan peliharaan lebih tinggi pada ketiga aspek stres yaitu, perasaan tidak terprediksi, perasaan yang tidak terkontrol, dan perasaan tertekan. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa yang memiliki hewan peliharaan berada pada kategori sedang dengan persentase 63% dan tinggi 37% sedangkan pada mahasiswa yang tidak memiliki hewan peliharaan berada pada kategori tinggi 56% dan sedang 44%. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian

selanjutnya. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda untuk menurunkan stres pada mahasiswa agar perkuliahan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K. (2003). Are Pets A Healthy Pleasure? The Influence Of Pets On Blood Pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 236-239.
- Amelia, S., & Maryatmi, A. S. (2022). Hubungan Kelekatan Hewan Peliharaan Dan Karakteristik Kepribadian Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 25-33.
- Australian Psychological Society (2015), *Stress and Wellbeing : How Australians are coping with life*. 1-23. <https://psychology.org.au/getmedia/ae32e645-a4f0-4f7c-b3ce-dfd83237c281/stress-wellbeing-survey.pdf>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67-75.
- Dinis, F. A., & Martins, T. L. F. (2016). Does Cat Attachment Have an Effect on Human Health? A Comparison Between Owners and Volunteers. *Pet Behaviour Science*, (1), 1-12.
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60-70.
- Febriani, A. A. (2021). *Hubungan antara Kelekatan Terhadap Kucing Peliharaan dengan Stres di Masa Pandemi Covid 19*. [Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta].
- Graves, B.S., Hall, M.E., Dias-Karch, C., Haischer, M.H., & Apter, C. (2021). Gender Differences in Perceived Stress and Coping Among College Students. *Plos One*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian dan Pengembangan*, 6(4), 635-642.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01), 21-34.
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps). *Anthrozoös*, 5(3), 160–175

- Kemenkes. (2021, Oktober 07). Kemenkes beberkan Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/print/21100700003/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>
- Khasbat, T. (2017). Effect Of Pet Ownership On Student's Stress, Self Esteem, Self Efficacy And Impact On Their Academic Performance. Skripsi, Fakultas Psikologi Dublin Business School, Irlandia.
- Li, W. L., Yusof, H., Zakaria, N., & Ali, A. (2017). Health and nutritional status among pet owners and non-pet owners in Kuala Lumpur. *Journal of Humanities and Social Science*, 22(2), 104-112.
- Machová, K., Procházková, R., Vadroňová, M., Součková, M., & Prouzová, E. (2020). Effect of dog presence on stress levels in students under psychological strain: a pilot study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2286.
- Maharani, S. (2016). *Hubungan Kelekatan Terhadap Hewan Peliharaan (Pet Attachment) Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Awal*, [Skripsi, Universitas Brawijaya].
- Merola, I., Lazzaroni, M., Marshall-Pescini, S., Prato-Previde, E. (2015) Social Referencing and Cat-Human Communication. *Animal Cognition* 18:639-648. DOI: 10.1007/s10071-014-0832-2.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Pradipta., G. (2022). *Hubungan antara Kelekatan dengan Hewan Peliharaan (Pet attachment) dan subjective well-being pada dewasa awal*. [Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta].
- Sane, P., & Sawarkar, A. (2017). Comparative study of stress levels between pet owners and non-pet owners. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(9), 1055-1057.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development : Thirteen Edition*. McGraw-Hill Education. New York.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Stammbach, K. B., & Turner, D. C. (1999). Understanding the human—cat relationship: human social support or attachment. *Anthrozoös*, 12(3), 162-168.
- Vitale Shreve, K.R. and Udell, M.A.R. 2015. What's Inside Your Cat's Head? A Review of Cat (*Felis Silvestris Catus*) Cognition Research Past, Present and Future. *Animal Cognition* 18:1195-1206. DOI: 10.1007/s10071-015-0897-6
- Wahyuni, D., A, (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir. [Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya].
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. Malang: UMM Press.