

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial, yang dimana manusia membutuhkan orang lain untuk keberlangsungan hidupnya. Seperti yang dikatakan seorang filsuf terkenal Aristoteles (dalam Abidin, 2009) yang menyatakan bahwa manusia merupakan *zoon politicon* atau bisa disebut makhluk sosial. Istilah *zoon politicon* sendiri memiliki makna yang dimana manusia tidak dapat hidup sendiri dan memerlukan individu lain di luar diri mereka sendiri untuk keberlangsungan hidupnya. Sifat sosial inilah yang mendorong manusia untuk membangun hubungan sosial dengan individu di sekitarnya untuk menghindari perasaan *loneliness* atau terasing. Dalam membangun hubungan ini, Maslow (dalam Schultz, 1991) mengatakan haruslah hubungan yang akrab dan penuh perhatian.

Maslow (dalam Schultz, 1911) percaya bahwa manusia semakin lama akan semakin sulit untuk membangun sebuah hubungan dan semakin sulit pula untuk memenuhi kebutuhan akan rasa cinta dan perasaan memiliki dikarenakan adanya mobilitas manusia yang terus terjadi. Mobilitas yang dimaksud ialah berpindah dari satu tempat ke tempat lain, seperti berpindah tempat tinggal, berpindah jenjang pendidikan, dan lain sebagainya. Perpindahan ini terjadi karena setiap manusia memiliki tuntutan kehidupan yang berbeda-beda. Mobilitas ini akan membuat manusia terus bertemu dengan individu serta lingkungan yang baru. Apabila individu tersebut tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru hal ini dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk membangun hubungan yang akrab dan intim, sehingga mengakibatkan individu dapat menimbulkan perasaan *loneliness*.

Loneliness merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif dari ketidakpuasan individu terhadap hubungan yang dimilikinya karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Baron dan Byrne, 2005). Peplau dan Perlman (1998) berpendapat bahwa *loneliness* merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang bersifat subjektif terjadi pada individu ketika individu mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas maupun kuantitas. Dapat dikatakan *loneliness*

merupakan reaksi emosi serta kognitif yang terjadi pada diri individu akibat ketidakpuasan terhadap hubungan yang dimilikinya, karena hubungan tersebut mengalami penurunan baik secara kualitas maupun kuantitas. *Loneliness* dapat terjadi pada diri setiap individu dari berbagai kalangan tanpa memandang jenis kelamin dan usia. Setiap individu baik tua maupun muda, pria atau wanita berpotensi memiliki rasa *loneliness* dalam hidupnya

Berdasarkan survei mengenai tingkat *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* pada Mei tahun 2010 di Inggris, dari 2256 responden ditemukan sebanyak 24% responden yang merasa *loneliness*. Responden dengan rentang usia 18-34 tahun lebih merasa *loneliness* daripada responden berumur di atas 55 tahun (dalam Hidayati, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Barreto, Victor, Hammond, dan Eccles pada tahun 2020 melakukan analisis survei global, dari hasil survei ini ditemukan bahwa *loneliness* banyak terjadi pada individu di usia muda. Dilansir melalui website Change.org, hal yang sama juga dilakukan oleh *Into The Light* yang bekerja sama dengan Change.org Indonesia melakukan survei pada bulan Mei hingga Juni tahun 2021 dengan jumlah responden sebanyak 5.211, sebanyak 98% partisipan mengalami *loneliness* yang berarti hampir seluruh responden mengalami *loneliness*. Responden pada penelitian ini sebanyak 76% berdomisili di enam provinsi di pulau Jawa dan sebanyak 46% berusia 18-24 tahun.

Penelitian mengenai *loneliness* lainnya juga dilakukan oleh Sagita dan Hermawan pada tahun 2020 dari hasil penelitian itu ditemukan bahwa dari 300 partisipan penelitian yaitu individu yang berusia 13-25 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta mengalami *loneliness* yang terkategori cukup tinggi (Sagita dan Hermawan, 2020). Peneliti melakukan studi pendahuluan pada 20 mahasiswa di Jakarta melalui *google form*, bawa sebanyak 18 (90%) mahasiswa pernah mengalami *loneliness*.

Secara keseluruhan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat dikatakan individu yang berusia 13-25 tahun rentan mengalami *loneliness*. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan mahasiswa termasuk ke dalam rentang usia yang rentan mengalami *loneliness*. Umumnya mahasiswa S1 berusia 18-25 tahun, yang di mana menurut Santrock (2012) usia ini termasuk dalam

kelompok usia dewasa awal, yang merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Santrock (2012) berpendapat bahwa masa transisi dari jenjang pendidikan SMA menuju ke jenjang perguruan tinggi merupakan waktu yang rentan mengalami *loneliness*, hal ini ditandai dengan mengalami stress dan merasa depresi.

Pada masa itu individu harus menyesuaikan kembali dirinya dengan lingkungan yang baru. Tak jarang dari mereka yang memutuskan untuk meninggalkan tempat tinggal serta keluarganya dan memulai kehidupan yang baru di tempat mereka berkuliah. Putri (2018) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif, yang dimana pada masa ini individu dipenuhi dengan masalah, masa isolasi sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, serta penyesuaian dengan gaya hidup baru. Sebagai individu yang sudah terbilang dewasa, individu pada tahapan usia ini memiliki peran serta tanggung jawab yang lebih besar daripada tahapan sebelumnya. Dalam tahapan ini individu yang berada pada tahapan usia dewasa awal membutuhkan hubungan yang intim, hangat dan komunikatif, yang dimana apabila mereka gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut mereka dapat merasa *loneliness*.

Nisa & Satwika (2023) berpendapat bahwa *loneliness* merupakan sesuatu hal yang terbilang sederhana namun tidak dapat disepelekan. *Loneliness* dapat menyebabkan kematian, hal ini menjadi sesuatu yang penting untuk segera ditangani. Hal serupa juga dikatakan oleh Holt-Lunstad, Smith, dan Layton (2010) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami *loneliness* memiliki resiko kematian lebih tinggi sebesar 50%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jose & Lim (2014) menemukan bahwa *loneliness* memiliki kaitan yang erat dengan simtom depresi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bawa *loneliness* dapat memberikan efek yang cukup serius bagi individu yang mengalaminya, terlebih apabila hal tersebut tidak ditangani lebih lanjut.

Berbagai macam cara dapat dilakukan untuk mengatasi *loneliness*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Woodward dan Frank (dalam Tayli, 2014), ia menemukan bahwa aktivitas yang cenderung dilakukan untuk mengatasi perasaan *loneliness* salah satunya ialah dengan bermain bersama hewan peliharaan. Menurut Drh. Rio Aditya Setiawan (dalam As'ari, 2021) terdapat

banyak manfaat yang didapatkan dengan memelihara hewan, salah satunya ialah manfaat bagi kesehatan mental pemiliknya. Dilansir dari *dream.co.id* (2021) berdasarkan data Euromonitor 2021, populasi kucing di Indonesia meningkat dari tahun 2017 hingga 2021 sebesar 129% sedangkan anjing naik menjadi 117%, terlebih pada saat pandemi Covid-19. Dikutip dari *GoodStats* pada tahun 2022 sebuah perusahaan survei yang berasal dari Amerika Serikat yang bernama *Rakuten Insight Center* telah melakukan survei terkait kepemilikan hewan peliharaan di Indonesia, hasilnya ialah terdapat 10.442 responden, sebanyak 67% memiliki hewan peliharaan, 23% tidak memiliki hewan peliharaan, dan 10% pernah memiliki hewan peliharaan (Ridwan, 2023).

Hal ini dapat terjadi karena masyarakat pada umumnya sudah mengetahui adanya manfaat yang didapatkan dengan memelihara hewan peliharaan terutama manfaat kesehatan psikologis bagi pemilik hewan. Peristiwa serupa juga peneliti temukan melalui studi pendahuluan pada 20 mahasiswa di Jakarta, sebanyak sebanyak 90% mahasiswa di Jakarta memiliki hewan peliharaan, dan sebanyak 85% mahasiswa merasa bahwa dengan memelihara hewan peliharaan dapat mengurangi perasaan *loneliness* yang di alaminya. Kelekatan dengan hewan peliharaan (*pet attachment*) berasal dari teori kelekatan dengan manusia yang dikemukakan oleh Bowlby. Bowlby (dalam Quinn, 2005) mendefinisikan kelekatan ialah sebuah ikatan emosional yang terjadi pada antar individu yang saling berusaha untuk mempertahankan keterikatan di antara mereka agar hubungannya tetap terjaga dan bertahan lama. Dalam hal ini figur kelekatan tersebut ialah hewan peliharaan.

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Noonan dan Voith (Field, Orsini, Gavish, dan Packman, 2009) ia menjelaskan bahwa ikatan kelekatan antar spesies dapat berkembang dengan cara yang relatif sama seperti hubungan kelekatan dengan manusia, hal ini dapat memberikan rasa aman, perlindungan serta hubungan kelekatan timbal balik yang positif. Hubungan antara pemilik hewan dengan hewan peliharaan dapat dikatakan sebagai hubungan yang spesial, sederhana, dan minim akan penolakan dan konflik dibanding hubungan dengan manusia. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan dari aktivitas memelihara hewan peliharaan. Friedmann (dalam Erliza & Atmasari, 2022) secara psikologis hewan peliharaan dapat mengurangi stress serta kecemasan pada pemiliknya. Joseph, Chandramohan,

D'souza, Chandra, Hariram, dan Nayak (2019) menemukan banyak manfaat dari memelihara hewan peliharaan, diantaranya ialah dapat mengurangi stres, menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi depresi, mengurangi resiko penyakit kardiovaskular, mengurangi kadar lemak, menjaga keteraturan berolahraga, memperbaiki parameter fisiologi seperti tekanan darah tinggi dan detak jantung yang lemah, serta meningkatkan hubungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa dengan memelihara hewan memberikan banyak sekali manfaat positif bagi pemiliknya. Hal ini dapat berupa manfaat secara psikologis maupun fisik. Berdasarkan uraian di atas, dapat memunculkan asumsi bahwa individu yang memiliki kelekatan dengan hewan peliharaan nya dapat memberikan manfaat positif khususnya dari aspek psikologis. Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti ingin membuktikan “apakah benar dengan memiliki kelekatan dengan hewan (*pet attachment*) pada mahasiswa dapat mengurangi perasaan *loneliness* pada dirinya?”. Untuk itu peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *pet attachment* terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa. Keinginan ini diwujudkan melalui penelitian ilmiah yang berjudul **Pengaruh *Pet Attachment* terhadap *Loneliness* Mahasiswa.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang, dapat di temukan masalah yaitu mahasiswa rentan mengalami perasaan *loneliness*. Jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif.

1.3 Batasan Masalah

Supaya penelitian terfokus serta terarah, berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, peneliti membatasi penelitian pada variabel *pet attachment* dan *loneliness*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap *loneliness* pada mahasiswa?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap *loneliness* mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dalam berupa informasi dan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi klinis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pengetahuan terkait teori *pet attachment* dan *loneliness* serta untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap *loneliness* mahasiswa. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi sekaligus data tambahan bagi peneliti selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada mahasiswa yang ingin mengidentifikasi kembali serta mengembangkan tema mengenai pengaruh *pet attachment* terhadap *loneliness* mahasiswa.