

Peranan Hewan Peliharaan dalam Kaitannya sebagai Penghilang Stres pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran

The Role of Pet Animals as a Stress Reliever for Students of Universitas Padjadjaran

Defornatasya Indah Sinta Nadania Zega¹, Tyagita^{2*}, Hanna³

¹Program Studi Kedokteran Hewan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia
²Departemen Ilmu Kedokteran Dasar, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia
³Departemen Anatomi, Fisiologi, dan Biologi Sel, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis untuk korespondensi: tyagita@unpad.ac.id
Diterima 4 Januari 2022, Disetujui 10 Desember 2022

ABSTRAK

Stres akademik selama perkuliahan daring ketika pandemi penyakit virus Corona (COVID-19) menunjukkan level yang cukup tinggi, karena berkurangnya interaksi langsung antar mahasiswa yang menimbulkan berbagai stresor mengakibatkan penurunan fokus dalam belajar serta pemahaman materi. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres yaitu menjauhi stresor dan melakukan aktivitas yang menyenangkan salah satunya adalah berinteraksi dengan hewan peliharaan. Tujuan penelitian ini yaitu menggambarkan perbedaan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran (UNPAD) yang memiliki hewan peliharaan dan tidak memiliki hewan peliharaan, mengetahui interaksi mahasiswa dengan hewan peliharaannya, mengetahui gambaran mengenai peranan hewan peliharaan sebagai *stress reliever* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kategoris, dengan desain *cross sectional*. Melibatkan 100 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran gigi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner daring. Kemudian dianalisis setiap variabelnya meliputi karakteristik umum responden, jenis hewan peliharaan serta karakteristik pemeliharaan, dan tingkat stres responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepemilikan hewan dengan tingkat stres karena didapatkan hasil uji *chi square p value* $> 0,05$ dan nilai hitung lebih besar daripada nilai tabel. Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat interaksi responden dengan tingkat stres yang ditunjukkan dengan hasil uji korelasi Pearson dengan nilai $p > 0,05$.

Kata-kata kunci: Pelepas stres, hewan peliharaan, stres mahasiswa.

ABSTRACT

Academic stress during home-schooling in COVID-19 pandemic shows a high level of stress due to reduced direct interaction between students, which causes various stressors and causing decreased focus in learning and understanding lecture materials. Coping strategies to deal with stress can be staying away from stressors and doing fun activities like interacting with Companion animals. This study aims to describe the different stress levels between students of the Faculty of Medicine and the Faculty of Dentistry, Universitas Padjadjaran, who have pets and do not have pets, to know the interaction of students with their pets, to describe the role of pets as stress relievers for students. This research is a definite analytic study with a cross-sectional design involving 100 students from the Faculty of Medicine and the Faculty of Dentistry. Collecting data using online questionnaires. Then, each variable was analyzed, including the general characteristics of the respondents, types of pets and their characteristics, and the stress level of the respondents. The results showed no significant relationship between animal ownership and stress levels because the chi-square test results obtained p value > 0.05 , and the arithmetic value was greater than the table value. In this study, there is no significant relationship between the level of interaction of respondents with stress levels, as indicated by the results of the Pearson correlation test $p > 0.05$.

Keywords: Stress reliever, pet attachment, the stress in college students.

PENDAHULUAN

Stres memiliki definisi yang luas berkaitan dengan keadaan dan individu yang mengalaminya. Secara umum stres merupakan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap suatu stimulus atau stresor (Fink, 2017; Gaol, 2016). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan tahun 2018, kejadian gangguan mental emosional di Indonesia memiliki prevalensi 9,8% di mana terdapat peningkatan jika dibandingkan dengan prevalensi pada tahun 2013 yaitu 6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) yang didasari pada survei terhadap 1572 mahasiswa dari 21 negara dengan kriteria ekonomi rendah, menengah, dan tinggi, prevalensi kejadian *major depressive disorder* (MDD) sebesar 4,5% sedangkan *anxiety disorder* sebesar 11,7% dan *mood disorder* sebesar 6,0% (Auerbach et al. 2016). Ketiga gangguan mental tersebut dapat terjadi karena ketidakmampuan seseorang untuk menangani stres (Richter-Levin & Xu, 2018).

Pada lingkup mahasiswa, stresor dapat berupa peralihan rutinitas dan tuntutan tugas akademik yang lebih kompleks. Tingkat stres pada mahasiswa dapat diamati dari nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) yang perolehannya dapat dipengaruhi oleh tingkat stres akademik mahasiswa ketika periode pembelajaran serta ujian. Tingkat stres yang dirasakan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di mana perkuliahan dilaksanakan secara daring berdasarkan penelitian yang dilakukan Lubis (2021) menunjukkan stres berat sebesar 27% sedangkan stres sedang sebesar 39,2% dan stres rendah sebesar 21,6% (Lubis et al. 2021). Upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi stres yaitu mengendalikan diri seperti mengatur perilaku dan emosional disebut *coping mechanism*. Strategi *coping* dapat dilakukan dengan menyelesaikan inti permasalahan ataupun melibatkan orang terdekat untuk mendapatkan dukungan dan menyalurkan tenaga dengan melakukan kegiatan yang positif.

Interaksi hewan dan manusia merupakan interaksi yang dapat memberikan pengaruh secara fisik maupun psikologis yang dilihat dari peningkatan kesejahteraan pemilik hewan peliharaan (Gee et al. 2017). Hewan peliharaan juga dapat memberikan dukungan sosial bagi pemiliknya seperti keluarga serta sahabat (McConnell et al. 2011). Survei kepemilikan hewan peliharaan dilakukan kembali pada tahun 2021 oleh *Pet Food Manufactures Association* (PFMA), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah keluarga yang memelihara hewan peliharaan selama pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan di tahun 2020 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Hewan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa indeks prestasi kumulatif (IPK) dapat dipengaruhi

dengan adanya interaksi mahasiswa dengan hewan peliharaannya (Rosaef et al. 2020). Instrumen yang digunakan untuk menilai interaksi manusia dan hewan peliharaannya yaitu *pet attachment and life impact scale* (PALS). Instrumen yang dapat digunakan untuk menilai tingkat stres mahasiswa dalam penelitian ini adalah kuesioner *perceived stress scale* (PSS). Keduanya merupakan *self-report questionnaire* yang telah teruji reabilitasnya.

METODOLOGI

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian analitik kategoris, dengan desain *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner secara daring menggunakan *Google form*. Responden mengisi identitas diri dengan pilihan yang tersedia, kemudian mengisi pernyataan alasan tidak memelihara hewan dan kuesioner *pet attachment and life impact scale* (PALS) dengan skala Likert bagi yang memiliki hewan peliharaan, selanjutnya responden mengisi kuesioner *perceived stress scale* (PSS) dengan skala Likert. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan mengirimkan tautan berisi kuesioner melalui perwakilan setiap angkatan dari Fakultas Kedokteran (FK) dan Fakultas Kedokteran Gigi (FKG). Jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 94 dengan pembagian 60 merupakan mahasiswa FK dan 34 mahasiswa FKG, kemudian dari pengisian data diperoleh 100 data responden. Data yang terkumpul kemudian di analisis untuk mendapatkan nilai signifikansi yang menunjukkan apakah terdapat hubungan antar variabel. Karakteristik responden dianalisis dengan tabel distribusi frekuensi kemudian di deskripsikan, selanjutnya hubungan karakteristik responden dengan tingkat stres, hubungan kepemilikan hewan dengan tingkat stres, serta durasi dan jenis interaksi dengan tingkat interaksi responden dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Pengujian hubungan interaksi responden dengan tingkat stres dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson*.

HASIL

Data kuesioner yang terkumpul terdapat 100 responden. Data karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Terdapat 77% responden berjenis kelamin perempuan. Terdapat 65 responden yang berasal dari FK dan 35 responden yang berasal dari FKG. Responden yang memiliki hewan peliharaan sebanyak 53 sampel dan yang tidak memiliki hewan peliharaan sebanyak 47 sampel. Karakteristik responden penelitian yang memiliki hewan peliharaan disajikan pada Tabel 2.

Berdasarkan data dari responden yang memiliki hewan peliharaan pada Tabel 2, data jenis hewan peliharaan dari responden didominasi oleh kucing sebanyak 83%, kemudian ikan 26,4% serta anjing 20,7%. Berdasarkan durasi interaksi dengan hewan peliharaan mayoritas 43,4% responden berinteraksi selama lebih dari 2 jam per hari. Interaksi yang dilakukan responden dengan hewan peliharaannya didominasi oleh bermain yaitu sebanyak 98,1%, interaksi yang banyak dilakukan responden dengan hewan peliharaan lainnya yaitu *grooming* sebanyak 54,7%.

Sebanyak 47 responden yang tidak memiliki hewan peliharaan memiliki alasan yang terdapat pada Tabel 3. Responden yang tidak memelihara hewan dengan alasan merasa tidak bisa mengurus dengan baik sebanyak 31,9%, sebanyak 25,5% responden tidak diizinkan oleh orang tuanya.

Pengumpulan data dari 53 responden yang memiliki hewan peliharaan menggunakan kuesioner PALS. Pembagian kategori interaksi dengan hewan peliharaan menggunakan statistik hipotetis. Selanjutnya dengan angka yang didapat dari perhitungan yang telah dilakukan kategori interaksi responden dibagi menjadi 3 yang terdapat pada Tabel 4. Didapatkan 1 responden dengan interaksi lemah, 14 responden dengan interaksi sedang, dan 38 responden dengan interaksi kuat.

Berdasarkan pengelompokan data dari tingkat stres responden pada Tabel 5, terdapat 10 responden dengan tingkat stres ringan, 79 responden dengan tingkat stres sedang, dan 11 responden dengan tingkat stres berat. Analisis karakteristik responden terhadap tingkat stres dapat diamati pada Tabel 6. Berdasarkan uji analisis dari setiap variabel didapatkan variabel angkatan memiliki p value (0,041) < 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara angkatan responden dengan tingkat stres yang dirasakan responden.

Pada penelitian ini responden yang tergolong pada stres berat sebanyak 74% dari angkatan 2017, responden yang tergolong pada stres sedang memiliki jumlah yang hampir sama pada angkatan 2020 dan 2017.

Analisis dari kepemilikan hewan terhadap tingkat stres dapat diamati pada Tabel 7. Mayoritas responden yang tergolong pada kategori stres berat sebanyak 15,1% merupakan responden yang memiliki hewan peliharaan, sedangkan stres sedang memiliki jumlah yang hampir sama pada kedua kategori responden. Pengujian hubungan kepemilikan hewan dengan tingkat stres dilakukan menggunakan uji *chi-square*, menunjukkan bahwa kepemilikan hewan dengan tingkat stres memiliki nilai $p > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

kepemilikan hewan peliharaan dengan tingkat stres yang dirasakan responden.

Analisis dari interaksi responden terhadap tingkat stres dapat diamati pada tabel 8 dan 9. Berdasarkan tabel 8 hasil uji dari durasi interaksi terhadap tingkat interaksi responden didapatkan p value sebesar 0,128. Hasil uji dari jenis interaksi terhadap tingkat interaksi responden didapatkan p value untuk bermain sebesar 0,818; p value untuk *grooming* sebesar 0,184; p value untuk jalan-jalan sebesar 0,817. Nilai p value dari setiap variabel didapati > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat interaksi.

Berdasarkan Tabel 9, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (0,713) > 0,05 artinya tidak terdapat hubungan antara interaksi responden dengan hewan peliharaannya terhadap tingkat stres yang dirasakan responden. Analisis hubungan juga dapat dilakukan dengan mengamati nilai korelasi *Pearson* yaitu 0,052, nilai ini dibandingkan dengan nilai r tabel untuk sampel 53 yaitu 0,279. Nilai korelasi *Pearson* yang didapat kurang dari nilai r tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat interaksi responden dengan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Kucing merupakan jenis hewan peliharaan yang paling banyak dimiliki responden, hal ini memiliki kesamaan dengan survei PFMA dalam dua tahun terakhir di mana kucing merupakan hewan peliharaan yang paling diminati dan juga sebanding dengan populasi anjing (Pet Food Manufactures Association, 2019; 2021). Pada penelitian jumlah responden yang memiliki anjing lebih sedikit dibandingkan kucing dapat didasari karena adanya golongan masyarakat yang tidak menerima kehadiran anjing di lingkungan tempat tinggal karena kepercayaan dan budaya yang terdahulu serta pemikiran akan gangguan yang dapat ditimbulkan anjing agresif (Sri *et al.* 2020). Selain kucing dan anjing, ikan juga menjadi hewan yang cukup banyak dimiliki responden. Pada masa pandemi tren pemeliharaan ikan meningkat sekitar 70-80%, hal ini disebabkan karena kewajiban masyarakat untuk di rumah saja membuat pemeliharaan ikan yang tidak membutuhkan aktivitas di luar rumah menjadi sangat diminati (Setiawan *et al.* 2021). Selama pemeliharaan sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kirk (2019), di mana lebih dari mayoritas pemilik hewan menyatakan bersedia untuk mengeluarkan sejumlah uang agar hewan peliharaannya tetap sehat (Kirk, 2019). Membawa hewan peliharaan yang sakit ke dokter hewan menunjukkan bentuk kepedulian pemilik hewan peliharaan terhadap hewannya.

Kesiapan pemilik hewan dalam memelihara hewan berkaitan dengan penerapan *animal welfare*. Memelihara hewan memerlukan komitmen yang kuat, sebelum mengadopsi pemilik hewan perlu mempersiapkan beberapa kebutuhan. Di antaranya harus mengeluarkan biaya dan juga menyita waktu yang banyak. Pemilik hewan peliharaan juga perlu memiliki kesiapan mental karena hewan memiliki batas hidup maksimal yang cenderung lebih cepat dibandingkan dengan manusia, perasaan kehilangan dapat menyebabkan kesedihan mendalam hingga menimbulkan trauma untuk memelihara hewan kembali (Brooks et al. 2018). Selain kesiapan, izin keluarga diperlukan sebelum mengadopsi hewan pasalnya sering kali tidak semua orang tua setuju dengan keputusan untuk mengadopsi hewan. Persetujuan menjadi penting karena hewan akan tinggal dalam kurun waktu yang lama, serta alasan penolakan yang sering kali diberikan keluarga adalah masalah kebersihan dan higiene, khawatir akan kebiasaan hewan yang dapat merusak barang di dalam rumah, dan juga tempat tinggal yang tidak memadai untuk memelihara hewan (Chur-Hansen et al. 2008).

Pada penelitian ini, tingkat stres mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dibandingkan angkatan lainnya temuan ini relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan Aulia (2019). Perbedaan beban akademik tentu lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, di mana mahasiswa tahun 2017 sebagai mahasiswa tingkat akhir menunjukkan persentase stres yang lebih tinggi. Menurut Aulia (2019), mahasiswa tingkat akhir faktanya menunjukkan cukup banyak kesulitan khususnya dalam menyelesaikan beban akademik skripsi. Kesulitan yang dimaksud di antaranya kesulitan menemukan referensi, revisi berulang-ulang, dan lain sebagainya (Aulia & Panjaitan, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung (2013) menunjukkan jika stres mahasiswa tingkat akhir termasuk ke dalam kategori tinggi (Agung & Budiani, 2013). Tingkat stres yang dirasakan mahasiswa tingkat pertama juga ditemukan lebih tinggi dan hal ini relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan Heinen (2017), di mana tingkat stres yang dirasakan mahasiswa kedokteran tingkat satu cenderung lebih tinggi berkaitan dengan pengalaman pertama yang dihadapi mahasiswa (Heinen et al. 2017).

Pada masa pandemi, pemicu stres bagi mahasiswa bertambah karena pembelajaran dilaksanakan dengan metode dalam jaringan. Pembelajaran dalam jaringan memiliki berbagai kendala berbeda yang dirasakan setiap mahasiswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Yang (2021) yang menyebutkan bahwa interaksi antar mahasiswa secara langsung yang terhambat akibat pembatasan pada masa pandemi

COVID-19 meningkatkan kecemasan serta stres yang dirasakan mahasiswa (Yang et al. 2021).

Menurut Daltry (2015) suatu metode yang dapat dilakukan mahasiswa dalam menghilangkan stres ialah melakukan interaksi dengan hewan peliharaan. Berdasarkan pengujian, pada penelitian ini ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepemilikan hewan dengan tingkat stres yang dirasakan responden. Namun data yang didapat

menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan stres sedang dan berat lebih banyak memiliki hewan peliharaan. Responden dengan kategori stres berat mayoritas memiliki hewan peliharaan, sebanyak 3 dari 8 responden berinteraksi dengan baik dengan hewan peliharaannya tetapi merasakan bahwa memiliki hewan memberikan dampak negatif yaitu bertambahnya beban keuangan. Perbedaan hasil jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu dapat terjadi karena kebutuhan diri individu tidak semuanya dapat dipenuhi dengan melakukan interaksi bersama hewan peliharaan. Penelitian yang dilakukan Miltiades (2011) menyebutkan bahwa kepemilikan hewan akan menyebabkan stres ketika seorang pemilik hewan tidak dapat memenuhi kebutuhan peliharaannya (Miltiades & Shearer, 2011). Sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Stewart & Strickland (2013) di mana hewan peliharaan tidak akan memberikan dampak positif bagi individu, jika individu tidak menikmati kebersamaan dengan hewan peliharaan (Stewart & Strickland, 2013). Adapun menurut Lustig (2015), tidak semua studi penelitian menunjukkan jika hewan peliharaan dapat membantu memenuhi kebutuhan emosional seperti meredakan stres dan mengurangi kelelahan emosional (Lustig & Cramer, 2015). Waktu dan biaya yang harus diluangkan untuk merawat serta mengurus segala kebutuhan dari hewan peliharaan. Hal tersebut cenderung dapat berkontribusi menjadi stresor tambahan yang dapat berdampak negatif terhadap pemilik hewan (Cromer & Barlow, 2013).

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi serta jenis interaksi responden dengan tingkat interaksi dengan hewan peliharaannya. Namun, data yang didapat menunjukkan bahwa responden yang memiliki interaksi baik dengan hewan peliharaannya lebih banyak berinteraksi selama lebih dari 2 jam. Adapun, menghabiskan waktu bersama dengan hewan peliharaan akan meningkatkan kedekatan dan keterkaitan antara manusia dengan hewan (Joseph et al. 2019).

Dalam lingkungan akademik, stres akan berdampak negatif ketika dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menangani dengannya. Menurut Jayanthi et al. (2015), secara khusus stres pada mahasiswa akan berdampak negatif pada kemampuan kognitif,

Tabel 1 Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Frekuensi N=100	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	23	23%
Perempuan	77	77%
Fakultas		
Fakultas Kedokteran	65	65%
Fakultas Kedokteran gigi	35	35%
Kepemilikan Hewan Peliharaan		
Memiliki Hewan	53	53%
Tidak Memiliki Hewan	47	47%

Tabel 2 Karakteristik subjek penelitian (lanjutan)

Karakteristik	Frekuensi N=53	%
Jenis Hewan Peliharaan*		
Anjing	11	20,7%
Kucing	44	83%
Burung	7	13,2%
Ikan	14	26,4%
Reptil	2	3,7%
Hamster	2	3,7%
Kura-kura	2	3,7%
Apakah Hewan peliharaan Anda memiliki penyakit selama masa pemeliharaan oleh Anda?		
Ya	33	62,3%
Tidak	20	37,7%
Apakah yang Anda lakukan untuk mengobati penyakit hewan peliharaan Anda tersebut?		
- Tidak pernah sakit	20	37,7%
- Dibiarkan sembuh sendiri	1	1,9%
- Diberikan obat berdasarkan informasi komunitas pencinta hewan	1	1,9%
- Diberikan obat berdasarkan informasi daring	1	1,9%
- Diberikan obat berdasarkan konsultasi dokter hewan	30	56,6%
Durasi Interaksi / Hari		
< 1 Jam	14	26,4%
1-2 Jam	16	30,2%
> 2 Jam	23	43,4%
Bentuk Interaksi dengan Hewan Peliharaan*		
Bermain	52	98,1%
Olahraga	13	24,5%
Grooming	29	54,7%
Feeding	6	11,3%
Belajar	15	28,3%
Jalan-jalan	15	28,3%
Tidur	5	9,5%
Curhat	1	1,9%

*Responden telah memilih lebih dari satu jenis hewan dan bentuk interaksi

Tabel 3 Alasan tidak memiliki hewan peliharaan

Alasan	Frekuensi N=47	%
Tidak Yakin Bisa Mengurus	15	31,9%
Tidak Di izinkan oleh Orang Tua	12	25,5%
Alergi	2	4,3%
Hewan Peliharaan sudah Mati	4	8,5%
Milik Keluarga	2	4,3%
Kendala Biaya dan Tempat	4	8,5%
Lainnya	3	6,4%

Tabel 4 Kategorisasi variabel interaksi manusia dan hewan

Kategorisasi	Skor PALS	Frekuensi (%) n = 53
Interaksi Kurang	64	1,9 %
Interaksi Sedang	65 – 115	26, 4%
Interaksi Baik	116	71,7 %

Tabel 5 Kategorisasi variabel tingkat stres

Kategorisasi	Skor PSS	Frekuensi (%) n = 100
Stres Ringan	13	10 %
Stres Sedang	14-26	79 %
Stres Berat	27	11 %

Tabel 6 Hubungan karakteristik responden dengan tingkat stres

Karakteristik	Tingkat Stres			P	
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat		
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	18	4	0,356
	Perempuan	9	61	7	
Fakultas	FK	9	50	6	0,185
	FKG	1	29	5	
Angkatan	2017	1	20	6	0,041
	2018	3	19	2	
	2019	3	17	1	
	2020	3	23	2	

Tabel 7 Hubungan kepemilikan hewan peliharaan dengan tingkat stres

		Tingkat Stres			Total	P
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat		
Kepemilikan Hewan	Ya	6	39	8	53	0,311
	%	11,3%	73,6%	15,1%	100%	
	Tidak	4	40	3	47	
	%	8,5%	85,1%	6,4%	100%	
Total		10	79	11	100	

Tabel 8 Karakteristik dan tingkat interaksi responden dengan hewan peliharaannya

Karakteristik	Tingkat Interaksi			
	Interaksi Lemah	Interaksi Sedang	Interaksi Baik	
Durasi Interaksi	< 1 jam	0	13,2%	13,2%
	1-2 jam	0	7,5%	22,6%
	> 2 jam	1,9%	5,7%	35,9%
Jenis Interaksi	Bermain	1,9%	26,4%	69,9%
	Grooming	1,9%	9,5%	43,3%
	Jalan-jalan	0	7,5%	20,8%

Tabel 9 Hubungan Interaksi Manusia-hewan dengan Tingkat Stres

PALS	Tingkat Stres			Total	Sig	Pearson correlation
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat			
Interaksi Kurang	0	1	0	1		
Interaksi Sedang	2	10	2	14	0,887	0,42
Interaksi Baik	4	28	6	38	0,685	-0,68
Total	6	39	8	53	0,713	0.052

penurunan prestasi akademik, dan kelelahan emosional (Jayanthi *et al.* 2015). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi yang dilakukan responden dengan tingkat stres yang dirasakan responden. Hal ini dapat disebabkan karena pemicu stres yang dirasakan lebih berat sehingga tidak dapat dikurangi walaupun memiliki interaksi yang baik dengan hewan peliharaannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Feng (2014) yang menunjukkan bahwa tidak terlihat adanya hubungan yang signifikan antara memiliki hewan peliharaan dengan tingkat stres. Pada penelitian tersebut, faktor yang menyebabkan interaksi dengan hewan peliharaan tidak berpengaruh pada tingkat stres adalah meningkatnya stresor yang berasal dari tanggung jawab selama pemeliharaan hewan (Feng *et al.* 2014). Hal tersebut mendukung temuan pada penelitian ini bahwa meningkatnya tanggung jawab selama pemeliharaan dan penyebab stres terdahulu yang cukup berat menjadikan berinteraksi dengan hewan peliharaan tidak menunjukkan adanya pengaruh pada tingkat stres mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Daltry dan Mehr (2015) menunjukkan jika dalam pusat konseling kampus, mereka memanfaatkan terapi hewan peliharaan dan hasil terapi ini cenderung memiliki hasil yang baik (Daltry & Mehr 2015). Hal serupa juga dikemukakan oleh Feng (2014) bahwa interaksi yang dilakukan dengan hewan terapi lebih efektif untuk menghilangkan stres ketika dibandingkan dengan

memelihara hewan sendiri (Feng *et al.* 2014). Oleh sebab itu, interaksi dengan hewan menjadi bermakna dan dapat menjadi pelepas stres yang dilakukan mahasiswa di lingkungan kampus meskipun terdapat perbedaan dari segi pemeliharaan.

Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada pengambilan data yang dilakukan secara daring menggunakan *self-report questionnaire* dapat mempengaruhi pemahaman setiap responden dalam mengisi kuesioner. Untuk menghindari perbedaan pemahaman antar responden, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan cara pengisian kuesioner secara langsung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 100 mahasiswa FK dan FKG UNPAD yang memiliki hewan peliharaan serta tidak memiliki hewan peliharaan mengenai pelepas stres yang melibatkan hewan peliharaan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa pemilik hewan peliharaan serta yang tidak memiliki hewan peliharaan. Namun, pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kepemilikan hewan serta tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Tingkat interaksi mahasiswa FK dan FKG UNPAD dengan hewan peliharaannya sebanyak 71% memiliki interaksi kuat, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi responden dengan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Agung G, Budiani MS. 2013. Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., & Hwang, I. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Aulia S, Panjaitan RU. 2019. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
- Brooks, H. L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & Rogers, A. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
- Chur-Hansen, A., Winefield, H., & Beckwith, M. (2008). Reasons given by elderly men and women for not owning a pet, and the implications for clinical practice and research. *Journal of Health Psychology*, 13(8), 988–995. <https://doi.org/10.1177/1359105308097961>
- Cromer, L. D., & Barlow, M. R. (2013). Factors and Convergent Validity of The Pet Attachment and Life Impact Scale (PALS). *Human-Animal Interaction Bulletin*, 1(2), 34–56.
- Daltry, R. M., & Mehr, K. E. (2015). Therapy Dogs on Campus: Recommendations for Counseling Center Outreach. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.976100>, 29(1), 72–78. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.976100>
- Feng Z, Dibben C, Witham MD, Donnan PT, Vadiveloo T, Sniehotta F, Crombie IK, McMurdo MET. 2014. Dog ownership and physical activity in later life: A cross-sectional observational study. *Preventive Medicine*, 66, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.06.004>.
- Fink, G. (2017). *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology || Stress: Concepts, Definition and History*. 1–9. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.02208-2>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Gee, N. R., Griffin, J. A., & McCardle, P. (2017). Human–Animal Interaction Research in School Settings: Current Knowledge and Future Directions. *AERA Open*, 3(3), 233285841772434. <https://doi.org/10.1177/2332858417724346>
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: a cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217–219. <https://doi.org/10.1007/S13312-015-0609-Y>
- Joseph, N., Chandramohan, A. K., Lorainne D’souza, A., Shekar C, B., Hariram, S., & Nayak, A. H. (2019). Assessment of pet attachment and its relationship with stress and social support among residents in Mangalore city of south India. *Journal of Veterinary Behavior*, 34, 1–6. <https://doi.org/10.1016/J.JVEB.2019.06.009>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 4, 4–200.
- Kirk, C. P. (2019). Dogs have masters, cats have staff: Consumers’ psychological ownership and their economic valuation of pets. *Journal of Business Research*, 99(July 2018), 306–318. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.02.057>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Lustig, K. A., & Cramer, K. M. (2015). Characteristics of Pet Owners : Motivation and Need Fulfillment. *Journal of Motivation, Emotion, and Personality: Reversal Theory Studies*, 4, 45–52. <https://doi.org/10.12689/JMEP.2015.406>
- 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>
- Miltiades, H., & Shearer, J. (2011). Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *Anthrozoos*, 24(2), 147–154. <https://doi.org/10.2752/175303711X12998632257585>
- Pet Food Manufactures Association. (2019). *PFMA releases its NEW Top Ten Pets 2019*. <https://www.pfma.org.uk/news/pfma-releases-its-new-top-ten-pets-2019>
- Pet Food Manufactures Association. (2021). *PFMA releases latest Pet Population Data | PFMA News*. https://www.pfma.org.uk/news/pfma-releases-latest-pet-population-data#_edn2

- Richter-levin, G., & Xu, L. (2018). How could stress lead to major depressive disorder? *IBRO Reports*, 4, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ibror.2018.04.001>
- Rosaef, J. P., Rahmiati, D. U., & Sujatmiko, B. (2020). Korelasi Prestasi Akademik dengan Nilai Keterikatan Interaksi Manusia-Hewan Menggunakan Pet Attachment and Life Impact Scale. *Indonesia Medicus Veterinus*, 9(3), 401–416. <https://doi.org/10.19087/imv.2020.9.3.401>
- Setiawan, E., Suwarman, R. F., Firmansyah, A., & Saputra, M. D. (2021). Pelatihan Budidaya Dan Pemasaran Ikan Cupang Hias Untuk Mengatasi Masalah Ekonomi Di Masa Pandemi. *Jurnal Abdimas Sang Buana*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.32897/abdimasusb.v2i1.511>
- Sri, A., Retno, A., & Sukardi, R. (2020). Fasilitas Pelatihan dan Pemeliharaan Anjing di. *JURNAL EDIMENSI ARSITEKTUR*, VIII(1), 385–392.
- Stewart, A., & Strickland, O. (2013). A companion animal in a work simulation: The roles of task difficulty and prior companion-animal guardianship in state anxiety. *Society and Animals*, 21(3), 249–265. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341287>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>