

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**A. Latar Belakang Permasalahan**

Menurut Santrock (2007) transisi dari sekolah ke perguruan tinggi merupakan perubahan ke struktur sekolah yang lebih kompleks dan mandiri. Perubahan ini mungkin termasuk interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang geografis yang berbeda dan etnis yang berbeda pula, yang menghadapi tekanan untuk berprestasi secara akademis, seperti mendapatkan nilai yang bagus. Siswa yang meninggalkan rumah akan merasa kurang mendapat dukungan sosial dan psikologis dari orang lain yang dekat dengan mereka, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan proses penyesuaian mereka (Gonçalves et al. 2014).

Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah pada kehidupan baik sosial maupun akademis pada mahasiswa dan mampu memunculkan gangguan psikologis. Mahasiswa sendiri adalah kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologi (Bruffaerts et al., 2018 ; Saleem & Mahmood 2013; Triwahyuni & Prasetio, 2021). Menurut Santrock (2002) mahasiswa semester pertama sangat rawan terkena stres akibat perubahan yang terjadi dari masa SMA ke perguruan tinggi sedangkan, menurut Susilowati dan Hasanat (2011) seluruh tingkat mahasiswa dari tingkat pertama sampai tingkat akhir rentan mengalami stress yang dapat berkembang menjadi depresi. Menurut Indirasari (dalam Wulandari, 2021) mahasiswa cenderung memiliki emosi negatif yang tinggi. Kecenderungan tersebut dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mental mahasiswa.

Mahasiswa yang rentan terhadap gangguan psikologis karena berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa di dunia perkuliahan perlu kemampuan penyesuaian diri yang baik agar proses perkuliahan mampu berjalan dengan baik. Proses penyesuaian diri yang baik dapat menjadi dampak yang positif bagi mahasiswa (Wang, dkk., 2006). Mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri dan adaptasi yang baik agar mampu menyelesaikan berbagai masalah yang muncul pada masa perkuliahan. Kondisi tersebut memungkinkan berpengaruh pada tingkat kebahagiaan pada mahasiswa karena kesehatan mental merupakan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar dan orang lain secara efektif sehingga akan mencapai kebahagiaan maksimum (Wiramihardja, 2015)

Maharani (2015) menjelaskan kebahagiaan mampu meningkatkan kemandirian pada mahasiswa, berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, dan dapat mendukung pemenuhan perkembangan dalam penyelesaian tugas dan membentuk mahasiswa menjadi pribadi yang sehat. Seligman (2005) berpendapat bahwa kebahagiaan berpengaruh terhadap kehidupan manusia, yang mana kebahagiaan mampu memberikan perasaan tenang dan senang pada individu. Frey (2008) berpendapat bahwa kebahagiaan menjadi salah satu kebutuhan terpenting dalam kehidupan. Menurut Schimmel (2009) kebahagiaan adalah penilaian sendiri tentang sifat hidupnya dalam semua perspektif.

Menurut Carr (2004) kebahagiaan yang rendah dapat menyebabkan emosi negatif yang berdampak pada pikiran dan tubuh, kebahagiaan adalah keadaan psikologis positif yang tercermin dalam kepuasan hidup yang tinggi dan pengaruh positif. Kebahagiaan menurut Seligman (2002) terdapat tiga aspek, yang pertama

kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*) yang mana terjauh dari peristiwa buruk dan menjalani kehidupan yang membahagiakan, yang kedua adalah kehidupan yang bermakna (*meaningful life*) muncul dari berbagai hal-hal berharga yang muncul pada kehidupan yang mampu menciptakan tujuan hidup seseorang, dan yang terakhir keterlibatan diri (*engaged life*) dalam beraktifitas baik dengan keluarga maupun aktifitas karir yang menciptakan kesehatan secara mental pada hati dan pikiran. Apabila semua aspek kebahagiaan itu terpenuhi maka seseorang itu telah mencapai kebahagiaan yang maksimum.

Semestinya mahasiswa harus memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi supaya mahasiswa mampu produktif dalam menjalankan aktifitas akademik maupun non-akademik. Sukidi dalam Julianto, dkk. (2020) menjelaskan bahwa, kehidupan yang bahagia adalah hal yang diinginkan setiap individu, dan berbagai faktor dipercaya untuk mencapai tujuan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup manusia. Mahasiswa yang menjalani perkuliahan juga pastinya memiliki tujuan hidup yang bahagia. Karena kebahagiaan juga mampu menyukkseskan seseorang dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, yang dapat mengurangi kelelahan belajar dan niat untuk berhenti belajar (Khosrojerdi et al., 2018). Emmons (2007) berpendapat bahwa kebahagiaan dapat meningkatkan produktivitas, dukungan sosial menjadi kuat, menurunkan stres, kesehatan yang berkualitas, kualitas kerja yang lebih tinggi, pernikahan jauh lebih awet dan memuaskan, dapat memiliki banyak relasi, pencapaian pekerjaan yang lebih baik, serta melakukan aktifitas dengan baik. Dengan begitu kegiatan perkuliahan mampu berjalan lancar dan maksimal, serta mahasiswa mampu berkembang lebih baik.

Badan Pusat Statistik (BPS) 2021 telah merilis laporan indeks kebahagiaan dari hasil survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan Indonesia. Tiga kali survey yang dilakukan BPS menunjukkan adanya peningkatan kebahagiaan pada masyarakat Indonesia. Ini tercermin dari skor indeks kebahagiaan mencapai, hampir tidak ada perbedaan indeks kebahagiaan antara penduduk kota, dengan skor 71,73 dan penduduk desa dengan skor 71,17. Indeks kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin memiliki kemiripan, penduduk laki-laki dengan skor 71,96 dan perempuan memiliki 71,04 sama-sama semakin bahagia. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki angka kebahagiaan yang cukup tinggi.

Namun, dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2021 merilis data indeks kebahagiaan tiap provinsi yang mana dipaparkan data bahwa masyarakat Yogyakarta memiliki rata-rata indeks kebahagiaan sebesar 72,93 pada tahun 2017 dan pada tahun 2021 Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki indeks kebahagiaan rata-rata sebesar 71,70. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat DIY mengalami penurunan kebahagiaan. Pada tahun 2021 DIY menempati posisi ke 22 dari 36 provinsi di Indonesia, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat DIY berada ditingkat menengah kebawah. Paparan data tersebut menunjukkan bahwa ada permasalahan yang timbul di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengakibatkan masyarakat DIY mengalami penurunan indeks kebahagiaan.

Fenomena ini didukung dengan beberapa kasus bunuh diri yang terjadi beberapa tahun terakhir. Salah satunya kasus yang diberitakan oleh [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com) pada tahun 2022 menjelaskan bahwa mahasiswa melakukan bunuh diri karena beban kuliah dan tugas yang terlalu berat. Terdapat juga kasus

bunuh diri yang dialami mahasiswa dari universitas swasta pada tahun 2023 dari laman berita [sindonews.com](https://www.sindonews.com), mahasiswa tersebut melakukan bunuh diri karena beratnya tanggungan biaya yang harus dibayar pada awal semester. Bila hal-hal tersebut tidak dapat dicapai, maka hal itu dapat memicu depresi yang menyebabkan seseorang berpikiran untuk bunuh diri. Kemudian, dari hasil penelitian yang dilakukan Rayan (2020) menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada tingkat kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa pada masa pandemi yang disebabkan mahasiswa perlu beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pembelajaran online. Lalu dari hasil penelitian yang dilakukan Hanifah (2022) menunjukkan dari 100 mahasiswa yang diteliti 59% pada klasifikasi sedang, yang mana hal tersebut menandakan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa mayoritas hanya pada tingkat sedang.

Hasil wawancara terhadap 5 mahasiswa aktif yang memiliki hewan peliharaan pada bulan Maret 2023 didapatkan hasil yang merujuk pada aspek dari Seligman (2010), yakni aspek terjalinya hubungan positif. Dari 5 narasumber memiliki hubungan yang cukup baik dengan sekitarnya, namun 3 narasumber pernah berkonflik dengan orang lain dan kesulitan untuk berhubungan dengan orang yang berkonflik tersebut, lalu 4 narasumber merasa tidak senang bila diusik saat waktu senggang. Pada aspek keterlibatan penuh terdapat 2 narasumber yang sama sekali tidak memiliki hobi untuk menghabiskan waktu luang dan 3 narasumber merasa bahwa beraktifitas dengan keluarga hanya disaat-saat tertentu. Dari aspek penemuan makna keseharian semua narasumber merasa belum mendapatkan makna kehidupan yang ideal menurut mereka. Untuk aspek

optimisme yang realistis 4 narasumber merasa bahwa memiliki kecemasan dan ketakutan akan masa depan, misal seperti takut untuk menghadapi dunia pekerjaan, takut akan nilai kuliah, kecemasan tentang skripsi, kecemasan akan finansial, kecemasan akan percintaan, dan takut mengecewakan orang tua kelak. Empat narasumber merasa bahwa mereka belum bisa produktif dan juga masih menyia-nyikan waktu. Pada aspek resiliensi 3 narasumber belum mampu mengambil makna/pelajaran dari masalah yang pernah dihadapi dan 5 narasumber lebih sering merasakan moment buruk yang menjadi kenangan buruk dan sulit dilupakan. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa para subjek belum memenuhi setiap aspek kebahagiaan dari Seligman (2010) yaitu aspek keterlibatan penuh, terjalinya hubungan positif, optimisme yang realis, penemuan makna keseharian, dan resiliensi.

Memiliki kebahagiaan yang rendah mampu menimbulkan berbagai permasalahan yang berdampak buruk bagi aktifitas sehari-hari yang mampu berkembang menjadi permasalahan kesehatan baik fisik maupun mental. Hurlock (1997) berpendapat bahwa ketidakbahagiaan akan menimbulkan kehancuran penyesuaian diri baik pada individu secara sosial maupun pribadi. Ketidakbahagiaan dapat memunculkan dampak negatif. Apabila seorang tidak bahagia mampu meningkatkan potensi terjerumus kebiasaan merusak kesehatan seperti mengonsumsi alkohol, merokok, dan bunuh diri (Honkanen, dkk., 2003; Valois, dkk, 2004). Berbagai manfaat apabila seseorang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi maka akan berdampak positif pada kesehatan dan produktifitas seseorang. Indriana (2012) berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan istilah yang

menunjukkan kepuasan atau kenikmatan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, pemenuhan keinginan, atau keamanan. Memiliki kebahagiaan dapat memberikan beragam manfaat positif bagi manusia, yakni seorang yang tingkat kebahagiaannya tinggi akan memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang lebih baik dari seorang yang tingkat kebahagiaannya rendah (Honkanen, dkk, 2003; Koopmans, dkk., 2010; Diener, 2009). Seorang yang bahagia bisa menjalani hidupnya lebih stabil dan baik dibandingkan orang yang tidak bahagia. Diener (2003) berpendapat bahwa manusia yang lebih bahagia mampu lebih berhasil disepanjang rentang kehidupannya, dan individu tersebut akan lebih mudah dalam mencapai kondisi dan situasi kehidupan yang lebih menyenangkan.

Menurut Seligman (2002), ada dua macam faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal termasuk kebahagiaan di masa kini, kepuasan dengan masa lalu, dan harapan akan masa depan. Kebahagiaan masa kini yang merupakan kebahagiaan yang muncul dari aktifitas-aktifitas keseharian yang berlangsung pada individu, kepuasan akan masa lalu adalah perasaan puas atas apa yang sudah dialami pada masa lampau dan harapa akan masa depan yang optimis bahwa keberhasilan akan terwujud. Faktor eksternal, meliputi: perasaan murung, uang tunai, usia, kesejahteraan, kehidupan suami istri, aktivitas publik, lingkungan, ras, *gender*, dan pendidikan, dan agama. Menurut Carr (2004) terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi kebahagiaan, yaitu kepribadian, agama, budaya, politik, dukungan sosial, pernikahan, spiritualitas, pertemanan, kesehatan, dan persahabatan. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tersebut, peneliti memilih faktor

persahabatan untuk dasar variabel bebas penelitian ini. Diener berpendapat bahwa persahabatan adalah salah satu sumber kebahagiaan (dalam Mardayeti, 2013).

Memelihara hewan saat ini merupakan salah satu aktifitas yang diminati dimasyarakat. Namun, memelihara hewan bukan hanya menjadi kegiatan untuk mengisi waktu luang saja. *The American Pet Products Manufactures Assiciation* mengatakan bahwa kuatnya ikatan antara hewan peliharaan dengan pemiliknya dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental pemiliknya (Baron, A, Byne, & Donn, 2005). Menurut Setianingrum (2012) memiliki hewan peliharaan memiliki dampak positif yang mana saat menjalankan katifitas dengan hewan peliharaan seseorang mampu membantu proses pemulihan kesehatan dengan gaya hidup sehat dengan berkatifitas dengan hewan peliharaan seperti bermain atau mengajak jalan-jalan, bersosialisasi dengan lingkungan dengan orang baru seperti mengajak jalan-jalan hewan, mengikuti kompetisi hewan, ataupun komunitas hewan, dan membantu mengurangi stres dengan menganggap hewan peliharaan sebagai teman atau sahabat.

Persahabatan antara hewan dan manusia telah berlangsung dalam waktu yang lama. Persahabatan antara hewan dan manusia sudah banyak terlihat bahkan sejak zaman praaksara. Seorang yang memiliki hewan peliharaan akan memiliki kontak sosial yang terbatas yang menjadikan hewan peliharaan sebagai teman dan sahabat yang mampu meningkatkan kegiatan pada seseorang dan memberikan manfaat kesehatan. Menurut Berndt (2002) persahabatan yang berkualitas tinggi ditandai oleh tingginya tingkat keintiman perilaku prososial, ciri positif lainnya, dan rendahnya konflik, persaingan dan ciri negatif lainnya. Johnson (1992)



berpendapat hewan peliharaan memberikan rasa nyaman dan aman , menjadi sumber dukungan, dan sumber bantuan saat dibutuhkan. Hal ini menunjukkan bahwa persahabatan antara manusia dengan hewan akan mengalami minim konflik yang mana hewan peliharaan yang mana pemilik merasa lebih nyaman dan aman. Zilcha-Mano, dkk, (2012) menyatakan bahwa hewan peliharaan akan memberikan rasa aman dan nyaman pada pemiliknya dan juga mampu meningkatkan perasaan percaya diri pada pemiliknya. Hubungan persahabatan manusia dengan hewan memiliki intensitas yang cukup kuat dalam memberikan dukungan, kenyamanan, perasaan aman, meningkatkan percaya diri pada pemiliknya.

Persahabatan antara hewan dan manusia akan terjalin apabila interaksi antara hewan dan manusia berlangsung secara intens. Menurut Risley, C (2010) interaksi antara manusia dan hewan yang berlangsung terus menerus akan menimbulkan ikatan emosional yang tinggi dan menciptakan sebuah *bond* antara hewan peliharaan dengan pemiliknya. Keterikatan pada hewan peliharaan ini memberikan keuntungan positif bagi pemiliknya dalam hidupnya, berbeda dengan keuntungan yang diperoleh dari individu, memiliki hubungan dengan hewan tidak memungkinkan risiko penolakan oleh hewan peliharaan. Hal ini terjadi karena seseorang mungkin enggan menjalin hubungan dengan orang lain karena takut timbul penolakan atau koreksi oleh orang lain. Namun, saat menjalin hubungan dengan hewan, kemungkinan besar seseorang tidak akan terancam penolakan. Dari penelitian sebelumnya dibuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan antara hewan dan manusia semakin tinggi pula kebahagiaan manusia (Erliza, Y., & Atmasari, A, 2022).

Kelekatan adalah ikatan emosional yang erat antara individu (Santrock,2008). Bentuk kelekatan ini dapat berupa sesama manusia ataupun hewan peliharaan. Diungkapkan oleh Noonan (1998) dan Voith (1985) sebuah ikatan dapat terjalin pada inter-species dan akan memiliki pola kelekatan yang serupa dengan hubungan antara manusia dengan manusia (Field et al., 2009). Menurut teori keterikatan, ikatan emosional yang terjalin antara hewan peliharaan dan pemiliknya serta ditandai dengan kecenderungan untuk mendapatkan dan menjaga keamanan inilah yang dimaksud dengan istilah “keterikatan pada hewan peliharaan”( Karen, 2010).

Bowlby dalam Shaffer (2005) mengartikan bahwa mengartikan kelekatan adalah hubungan sosial yang dekat antara 2 orang yang dicirikan oleh adanya afeksi mutual dan keinginan untuk mempertahankan kedekatan. Sedangkan Ainsworth (1989) dalam Dozier, dkk. (1999) berpendapat bahwa kelekatan yang *secure* didefinisikan sebagai keadaan yang aman dan tidak bermasalah dengan ketersediaan atau keberadaan figur lekat. Figur kelekatan ini dapat berupa manusia ataupun figur lain seperti hewan peliharaan. Menurut Geisler dalam Zilcha-Mano dkk. (2011), hewan peliharaan mampu menjadi tempat berlindung dan menjadi sumber dukungan, dan kenyamanan, serta bantuan saat dibutuhkan. Hardigg (dalam Zilcha-Mano et al, 2011) perasaan aman akan muncul pada pemilik yang mampu meningkatkan rasa percaya diri saat berinteraksi dengan hewan peliharaan.

Berdasarkan uraian diatas kebahagiaan sangat diperlukan dalam kehidupan manusia. Manusia yang selalu mencari kebahagiaan tidak serta merta langsung mendapatkannya. Manusia membutuhkan mediator untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Banyak faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam hidup.

Salah satu faktor yang menurut peneliti sangat berperan adalah ikatan/persahabat/hubungan dengan orang lain maupun hewan peliharaan. Hewan peliharaan yang memiliki kelekatan dengan pemiliknya pasti akan memberikan dampak positif bagi pemiliknya. Peliharaan yang setia dan juga tidak mencela salah satu poin yang dibutuhkan untuk menjalani hari dengan bahagia. Tingkah lucu yang dihadirkan oleh hewan peliharaan sering kali menciptakan kebahagiaan tersendiri bagi pemiliknya. Ikatan yang sudah seperti keluarga sebenarnya juga sangat membantu meningkatkan kebahagiaan dalam hidup manusia. Temuan lapangan yang ditemukan peneliti adanya fenomena serupa di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menyebabkan peneliti tertarik untuk meneliti penelitian dan membuktikan bahwa ada hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang beruniversitas di DIY.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pet attachment (kelekatan dengan hewan peliharaan) dengan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang memelihara binatang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **2. Manfaat**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan pada pengembangan ilmu psikologi khususnya pada

kelekatan dengan hewan peliharaan dengan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang memelihara hewan di DIY.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat praktis yaitu sajian data mengenai tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang dapat dipengaruhi oleh hewan peliharaan. Dari hasil penelitian ini, diharap mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta mampu mengatasi ketidak bahagiaannya dengan memelihara hewan peliharaan ditempat tinggalnya dan bagi masyarakat diharap mampu meningkatkan kebahagiaan dalam diri dengan cara memelihara hewan peliharaan

