

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Santrock (2011) bagi kebanyakan orang, peralihan menuju kedewasaan merupakan proses yang cukup memakan waktu lama. Peralihan ini dikenal sebagai masa dewasa awal, biasanya masa dewasa awal terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun. Menurut Hurlock (1991) masa dewasa awal masa pencarian, pematangan, dan masa reproduktif yaitu suatu masa dengan penuh permasalahan serta ketegangan emosional yang dikenal juga sebagai periode isolasi sosial, komitmen dan masa masa ketergantungan akan perubahan. Selain itu masa dewasa awal juga dikenal sebagai masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru. Setiap individu akan mengalami tahapan perkembangan sepanjang hidup dari mulai masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Terutama pada fase dewasa awal, pada masa ini perkembangan individu mencapai puncaknya karena terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dihadapi agar kehidupan tetap berjalan (Putri, 2019).

Tugas-tugas yang harus dilakukan pada masa dewasa awal diantaranya mempersiapkan karir, bergabung dengan kelompok yang cocok, menerima tanggung jawab, memilih pasangan, belajar hidup bersama dengan pasangannya serta membesarkan anak-anak (Hurlock, 1991). Masa dewasa awal umumnya individu akan mengalami keraguan, kekhawatiran serta kebingungan atas arah

hidupnya. Dengan perasaan tersebut maka akan berimbas pada tugas perkembangannya termasuk dalam menghadapi tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan luar (Wijaya, 2021).

Menurut Utomo dan Meiyuntari (2015) dengan kondisi banyaknya tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal yang perlu dilakukan, maka akan banyak potensi masalah yang mungkin timbul dalam upaya pemenuhannya. Seperti halnya menganggap dirinya gagal, rendah diri, tidak menghargai dirinya sendiri, merasa sedih dan kecewa. Pada masa dewasa awal, individu sering menghadapi konflik dan krisis, diantaranya kewalahan dengan tanggung jawab baru serta mengkhawatirkan masa depannya. Namun jika tidak bisa mengatasinya dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kesulitan dalam regulasi emosi berpengaruh pada peningkatan resiko depresi (Sya'diyah & Ariyanti, 2022). Menurut penelitian Simanjuntak dan Noveyani (2023) depresi cenderung lebih berdampak pada individu dewasa awal dibandingkan dengan kelompok usia dewasa lainnya.

Menurut Beck dan Alford (2009) depresi merupakan perubahan secara spesifik mengenai suasana hati seperti kesedihan, kesepian, merasa acuh, memiliki konsep diri negatif yang terkait dengan menyalahkan diri dan rasa bersalah terhadap diri sendiri. Depresi adalah suatu yang mempengaruhi gangguan mood atau suasana hati seperti kesedihan yang terus-menerus, menangis, merasa tidak memiliki minat dan harapan, sulit untuk berkonsentrasi hingga berpikir untuk bunuh diri (Nevid, Rathus & Greene, 2011). Sedangkan menurut Lubis (2009), depresi merupakan suatu pengalaman yang menyakitkan, ditandai dengan perasaan putus harapan. Depresi sendiri merupakan salah satu jenis gangguan mood yang ditandai dengan

adanya episode yang berlangsung minimal selama dua minggu yang melibatkan perubahan nyata dalam afek, kognisi, dan fungsi neurovegetatif (DSM-V, 2013). Menurut Beck dan Alford (2009) terdapat berbagai gejala depresi yaitu meliputi gejala emosional seperti mengalami perubahan perasaan atau suasana hati yang suram, gejala kognitif seperti berpikir negatif dan menyalahkan diri sendiri, gejala motivasi seperti memiliki motivasi yang rendah, gejala fisik yaitu gejala yang terkait dengan aspek fisik dan perilaku mereka, gejala delusi serta gejala halusinasi.

Menurut data WHO (2017), dari 450 juta penduduk dunia, terdapat sekitar 264 juta orang yang mengalami depresi, Indonesia sendiri berada dalam peringkat ke lima dan terdapat sekitar 9.162.886 kasus gangguan depresi yang mewakili sekitar 3,7% dari populasi. Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) secara nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%, prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu sebesar 2%. Penelitian yang dilakukan oleh Peltzer & Pengpid (2018) menunjukkan bahwa, tingkat depresi tinggi di Indonesia ditemukan pada rentang dewasa awal dengan rata-rata 21,8%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prayogi dkk., (2020) ditemukan bahwa dari 386 subjek, tingkat depresi tertinggi berada pada usia 20 hingga 21 tahun dengan jumlah 57,22%.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Juni 2024 secara *online* disusun berdasarkan pada gejala depresi menurut dan Beck dan Alford (2009) yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala motivasi dan gejala fisik. Wawancara dilakukan pada 9 individu dewasa awal yang berusia 18 hingga 25 tahun. Pada wawancara

tersebut terdapat 7 dari 9 individu dewasa awal yang mengalami tanda-tanda mengarah pada depresi sedangkan 2 lainnya menjawab dengan ragu-ragu. Ketujuh subjek tersebut merasakan adanya gejala depresi pada dirinya yang dimulai dari gejala emosional dimana mereka merasa sedih yang berlarut-larut hingga dua minggu lamanya, selain itu juga memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri dan perasaan yang tidak puas pada diri mereka. Sedangkan pada gejala kognitif mereka sering menyalahkan diri sendiri dan memiliki ekspektasi rendah lalu pada aspek motivasi yaitu sering merasakan kehilangan semangat untuk beraktivitas. Selanjutnya pada aspek fisik mereka sering mengalami gangguan tidur seperti insomnia hingga kehilangan nafsu makan. Berdasarkan hasil wawancara pada individu dewasa awal tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuh diantaranya menunjukkan gejala-gejala depresi sebagaimana dikemukakan oleh Beck dan Alford (2009).

Dampak buruk yang ditimbulkan dari depresi diantaranya yaitu gangguan interpersonal seperti merasakan sedih berkepanjangan, mudah tersinggung dan menghindari aktivitas sosial, hingga memunculkan ide bunuh diri karena merasa kesepian dan putus asa. Individu yang depresi juga cenderung memiliki perilaku yang negatif seperti melakukan tindakan kekerasan dan agresif (Dirgayunita, 2016).

Seharusnya individu pada tahap dewasa awal telah mencapai kematangan dalam berbagai aspek baik fisik, psikologis, maupun sosial. Dari segi fisik individu dewasa awal sudah mampu untuk melakukan reproduksi, secara psikologis individu dewasa awal seharusnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, selain itu dalam konteks sosial, individu dewasa awal juga diharapkan dapat

membangun hubungan interpersonal yang lebih erat (Sheila & Rangkuti, 2013). Pada masa dewasa awal banyak individu sudah mampu memecahkan permasalahan yang mereka hadapi dengan lebih baik dan lebih stabil (Hurlock, 2011).

Menurut Durand & Barlow (2013), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi seperti a) faktor biologis, dimana individu yang memiliki anggota keluarga yang pernah mengalami depresi memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami hal serupa, b) faktor psikologis, yang mencakup lingkungan yang *stressfull*, perasaan ketidakberdayaan, dan pola pikir yang negatif c) faktor sosial kultural, mencakup berbagai masalah sosial seperti hubungan interpersonal, interaksi dengan anggota keluarga, pengaruh budaya setempat dan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian faktor di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi depresi adalah dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Nurlyli dan Hidayati (2014) diperoleh hasil bahwa dukungan sosial (*social support*) dapat diperoleh dari memelihara hewan peliharaan. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat McConnell dkk., (2011), yang menjelaskan bahwa hewan peliharaan mampu melengkapi sumber dukungan sosial bagi manusia dengan memberikan kontribusi unik yang berbeda dengan apa yang diberikan manusia, kontribusi ini tidak hanya dapat membawa kebahagiaan bagi pemilik hewan, tetapi juga berpotensi mengurangi resiko depresi. Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk, salah satunya adalah dukungan emosional (Sarafino dan Smith, 2011). Menariknya dukungan emosional tidak hanya berasal dari hubungan antar manusia, tetapi juga dapat ditemukan melalui interaksi dengan hewan peliharaan (Carter, 2016).

Johnson, Garrity, dan Stallone (1989), mendefinisikan *pet attachment* sebagai kelekatan yang terjalin antara pemilik dengan hewan peliharaannya, hubungan ini mencerminkan keterikatan timbal balik yang lebih dalam, dimana manusia dan hewan peliharaan akan cenderung saling bergantung dan membentuk ikatan emosional. Sedangkan menurut Mc Cartney dan Dearing, (2002) hubungan kelekatan antara seseorang dengan hewan peliharaan ini digambarkan seperti halnya ikatan antar manusia, terutama dalam hal saling memberikan rasa aman, perlindungan serta menciptakan hubungan timbal balik yang saling menguntungkan. Menurut Karen, (2010) ketika individu merasa dukungan sosial dari sesama manusia berkurang, maka hewan peliharaan dapat menggantikan peran manusia sebagai sumber dukungan sosial yang berharga bagi pemiliknya. Dalam hal ini, manusia akan mendapatkan dukungan sosial dengan cara menerima cinta, kenyamanan dan dukungan dari hewan peliharaannya (Fitriyana,2014)

Merujuk pada teori Johnson, T., Garrity, T. & Stallones, L., (1992) terdapat tiga aspek yang menggambarkan *pet attachment* antara manusia dan hewan peliharaan yaitu a) *general attachment*, menggambarkan kelekatan yang terjalin antara individu terhadap hewan peliharaannya secara umum yang ditandai dengan saling menyayangi dan merasa disayangi satu sama lain. b) *people substituting*, menunjukkan peran hewan peliharaan yang semakin sentral dalam kehidupan pemiliknya, hingga terkadang mampu menggantikan posisi manusia. c) *animals rights*, merupakan sebuah gambaran mengenai hak dan status hewan peliharaan dalam kehidupan sehari-hari pemiliknya.

Menurut Branson dan Turner (2017) seseorang yang memasuki dewasa awal yang terisolasi mungkin terbatas dengan dukungan sosial manusia seperti pertemanan. Dengan adanya pendamping hewan peliharaan maka dapat mengurangi depresi dan kesepian dengan menyediakan dukungan sosial melalui hewan peliharaan untuk memenuhi kebutuhan sosial. Menurut Branson dan Turner (2017) pengaruh hewan peliharaan seperti kucing terhadap depresi menunjukkan bahwa kehadiran kucing dapat mengurangi suasana hati negatif. Berdasarkan penelitian Souter dan Miller (dalam Branson dan Turner 2017) dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan bantuan hewan sangat signifikan terkait dengan berkurangnya gejala depresi. Seperti pendapat Sable (2012), hewan peliharaan terbukti efektif dalam mengurangi depresi, perasaan kesepian serta kecemasan. Berdasarkan pada penjelasan dari latar belakang penelitian, maka rumusan masalah yang akan menjadi topik penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara *pet attachment* dengan tingkat depresi pada dewasa awal?

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *pet attachment* dengan depresi pada dewasa awal.

B. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat yang diharapkan dapat menambah kontribusi dalam perkembangan bidang ilmu psikologi khususnya klinis. Selain itu dapat memberikan acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya

yang berkaitan dengan *pet attachment* dan depresi. Jika hipotesis terbukti berarti *pet attachment* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi depresi sehingga mengembangkan pendekatan intervensi psikologis baru yang melibatkan hewan peliharaan sebagai alat untuk menurunkan depresi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pembaca mengenai hubungan *pet attachment* dengan depresi pada individu dewasa awal.