

## **HUBUNGAN PET ATTACHMENT DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN PASCA PANDEMI COVID-19**

**Alvina Tantrianti\*, Triyana Harlia Putri, Nadia Rahmawati**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H JI. Profesor  
Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, Pontianak, Kalimantan Barat 78124, Indonesia

\*[alvinatantrianti@student.untan.ac.id](mailto:alvinatantrianti@student.untan.ac.id)

### **ABSTRAK**

Stres akademik dapat dialami oleh setiap mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 karena pembelajaran yang berganti menjadi pembelajaran daring. Stres yang dialami mahasiswa harus ditangani dengan strategi koping yang tepat salah satunya pet attachment. Tujuan penelitian yaitu mengidentifikasi hubungan antara pet attachment dengan tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura. Metode penelitian dilakukan dengan teknik potong lintang. Populasi penelitian yaitu mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura dan sampel penelitian 186 mahasiswa yang diperoleh menggunakan purposive sampling. Studi ini menggunakan instrumen yaitu kuesioner LAPS (23 item valid dan nilai reliabilitas 0,889) dan ESSA (15 item valid dan nilai reliabilitas 0,788). Analisa data dengan uji Somer'd. Temuan pada studi ini yaitu usia rata-rata mahasiswa 20 tahun, mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan, mayoritas mahasiswa dari angkatan angkatan 2021, jenis hewan peliharaan paling banyak dipelihara yaitu kucing, dan rata-rata lama memelihara hewan peliharaan adalah 4 tahun. Didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi antara pet attachment dan tingkat stres akademik yang diperoleh yaitu dengan p value 0,444 dan r hitung yaitu -0,067. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu tidak adanya hubungan bermakna antara pet attachment dengan tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura pasca pandemi COVID-19.

Kata kunci: covid-19; mahasiswa keperawatan; pasca pandemi; pet attachment; stres akademik.

### ***THE CORELLATION BETWEEN PET ATTACHMENT WITH ACADEMIC STRESS LEVELS IN NURSING STUDENT POST PANDEMIC COVID-19***

#### **ABSTRACT**

*Academic stress can be experienced by every student during the COVID-19 pandemic due to the shift to online learning. Students' stress needs to be managed with the appropriate coping mechanisms, and pet attachment is one of them. The purpose was to to identify the correlation between pet attachment and levels of academic stress. Cross-sectional research is the methodology used. Purposive sampling was used to select a sample of 186 nursing students. This study used the questionnaire instruments LAPS (23 valid items and a reliability value of 0.889) and ESSA (15 valid items and a reliability value of 0.788). The results show that the average age of students is 20 years, the majority is female, the majority of students are from the 2021 batch, the most widely kept type of pet is cats, and the average length of keeping pets is 4 years. The results showed that the significance value between pet attachment and the level of academic stress obtained is a p value of 0.444, and the r count is -0.067. The conclusion is that there is no meaningful relationship between pet attachment and the academic stress level of nursing students at Tanjungpura University after the COVID-19 pandemic.*

*Keywords: academic stress; covid-19; nursing student; pet attachment; post pandemic.*

#### **PENDAHULUAN**

Pandemi COVID-19 merupakan suatu wabah penyakit yang terjadi karena penyebaran virus SARS-CoV-2 atau severe acute respiratory syndrome coronavirus-2. Pandemi mengakibatkan terjadinya beberapa perubahan dan berdampak pada kehidupan manusia dalam berbagai aspek seperti pendidikan, ekonomi, sosial, budaya, dan kesehatan (Nurkholis, 2020). Perubahan yang terjadi aspek pendidikan yaitu terjadinya perubahan kegiatan belajar mengajar dari kegiatan belajar secara luring menjadi pembelajaran daring yang bertujuan untuk menjaga

kesehatan antara tenaga pengajar dan siswa (Andiarna et al., 2020). Perubahan sistem pembelajaran ini menyebabkan terjadinya beberapa permasalahan pada psikologis mahasiswa seperti merasa tidak tenang, emosi tidak stabil, stres, dan depresi (Nindya et al., 2022). Angka kejadian stres di dunia cukup tinggi terjadi dengan menduduki peringkat ke 4 terbanyak di dunia yang dialami lebih dari 350 juta (Kurniasari et al., 2021). Selaras dengan penelitian yang dilakukan PDSKJI pada 5 bulan kejadian pandemi COVID-19 didapatkan sebesar 64,8% orang yang mengalami masalah psikologis (Nindya et al., 2022).

Faktor penyebab stres akademik yang dialami mahasiswa yaitu beban akademik yang sulit dan menumpuk, waktu belajar terlalu lama, nilai ujian yang tidak memuaskan, ketidaksiapan menghadapi ujian, dan lingkungan pergaulan yang tidak mendukung (Rahmawati, 2016). Stres akademik juga disebabkan oleh situasi yang berulang-ulang, kebisnangan, tugas menumpuk, kurang adanya kontrol, tidak dihargai, harapan yang tidak pasti, tidak mendapatkan kesempatan, tuntutan yang tidak sesuai dengan keinginan, dan waktu pengumpulan tugas yang singkat (Hasanah et al., 2020). Stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak dengan terjadinya penurunan motivasi, konsentrasi, penurunan minat, menimbulkan perilaku mudah untuk emosi dan merusak (Hasanah et al., 2020). Beban stres yang berlebihan dapat menyebabkan gejala stres pada fisik seperti sulit beristirahat dan merasa gugup, sedangkan gejala stres pada psikologis yaitu merasa takut, sedih, dan sulit untuk fokus (Rachmah & Rahmawati, 2019).

Beberapa usaha yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa yaitu koping terhadap stres untuk mereduksi stres yang dialami sehingga siap dan fokus mengikuti pembelajaran (Schäfer et al., 2020). Banyak pilihan strategi koping yang dapat dilakukan seperti memelihara hewan peliharaan untuk membangun ikatan emosional dengan hewan peliharaan kesayangan (Sari et al., 2021). Hewan peliharaan secara psikologis dapat membantu pemilik hewan peliharaan menurunkan rasa cemas dan stres dengan memberikan perhatian dan rasa aman sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan menenangkan yang dibutuhkan oleh pemiliknya (Imanina & Suminar, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosaef (2020) memperoleh hasil bahwa mahasiswa yang berinteraksi dengan hewan peliharaan perasaannya menjadi lebih bahagia, merasa aman dan nyaman. Sejalan dengan penelitian Mc Connell (2019) bahwa meningkatnya kesehatan fisik dan mental mahasiswa karena mendapat dukungan sosial dari hewan peliharaan. Memelihara hewan peliharaan dapat menjadi salah satu pilihan strategi koping karena hewan peliharaan memberikan dukungan dan meningkatkan perasaan positif pemiliknya dan menangani stres yang dialami (Zilcha-Mano et al., 2012). Hasil penelitian pendahuluan peneliti kepada mahasiswa diperoleh 4 mahasiswa menghadapi stres sedang dan 6 mahasiswa menghadapi stres berat. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pet attachment dengan tingkat stress akademik mahasiswa keperawatan pasca pandemi COVID-19.

## **METODE**

Penelitian kuantitatif yang menggunakan desain korelasional dengan pendekatan potong lintang. Populasi dalam penelitian berasal dari mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura dan sampel penelitian sejumlah 186 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu pet attachment dan variabel terikat yaitu tingkat stres akademik. Pengambilan data penelitian dimulai pada bulan April hingga Mei 2023 dengan cara membagikan kuesioner secara langsung dan google form. Penelitian ini menetapkan sampel berdasarkan kategori inklusi yaitu mahasiswa keperawatan berusia 18 hingga 22 tahun, mahasiswa yang mempunyai hewan peliharaan, dan

mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian. Alat untuk mengumpulkan data penelitian yaitu kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dan Lexington Attachment to Pet Scale (LAPS) dalam bahasa Indonesia. Instrumen ESSA terdiri dari 15 item valid dengan nilai uji reliabilitas 0,828. Instrumen LAPS terdiri dari 23 item valid dan nilai reliabilitas yaitu 0,788. Karakteristik analisa univariat penelitian yaitu usia, jenis kelamin, tahun angkatan, jenis hewan peliharaan, dan lama memelihara berbentuk tabel frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji Somer'd. Studi telah lolos dari pemeriksaan Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan nomor 2363/UN22.9/PG/2023 pada tanggal 3 April 2023.

## HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Lama Memelihara (n=186)

Karakteristik Responden	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal
Usia	19,8	19,5	0,095	18	22
Lama Memelihara	4,29	4,0	2,487	1	10

Tabel 1 diperoleh hasil distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan kategori usia yaitu rata-rata mahasiswa berusia 20 tahun dan standar deviasi 0.095. usia mahasiswa termuda yaitu 18 tahun dan usia mahasiswa tertua yaitu 22 tahun. Kemudian, diperoleh distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan kategori waktu lama memelihara hewan peliharaan rata-rata sekitar 4 tahun dengan paling lama waktu memelihara dari 1 bulan hingga 10 tahun.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=186)

Karakteristik Responden	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	158	84,9
Laki-Laki	28	15,1
<b>Angkatan</b>		
19	32	17,2
20	29	15,6
21	66	35,5
22	59	31,7
<b>Jenis Hewan Peliharaan</b>		
Anjing	25	13,4
Ayam	1	0,5
Babi	1	0,5
Bebek	1	0,5
Burung	5	2,7
Hamster	4	2,2
Ikan	3	1,6
Kelinci	3	1,6
Kucing	140	75,3
Kura-kura	2	1,1
Monyet	1	0,5

Tabel 2 distribusi frekuensi mahasiswa diperoleh bahwa berdasarkan kategori jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan berjumlah 158 orang (84,9%). Sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 28 orang (15,1%). Kemudian, distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan kategori angkatan yaitu angkatan 2019 terdapat 32 orang (17,2%), angkatan 2020 terdapat 29 orang (15,6%), angkatan 2021 terdapat 66 orang (35,5%), dan angkatan 2022 terdapat 59

orang (31,7%). Serta, distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan jenis hewan peliharaannya terdapat 140 orang (75,3%) memelihara kucing, 25 orang (13,4%) memelihara anjing, dan 20 orang (10,7%) memelihara hewan jenis lainnya.

Tabel 3.  
 Distribusi Frekuensi Pet Attachment Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (n=186)

<i>Pet Attachment</i>	f	%
Rendah	1	0,5
Sedang	47	25,3
Tinggi	138	74,2

Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura memiliki tingkat *pet attachment* tinggi. Distribusi frekuensi *pet attachment* tinggi berjumlah 138 orang (74,2%), kemudian *pet attachment* sedang berjumlah 47 orang (25,3%), dan *pet attachment* rendah berjumlah 1 orang (0,5%).

Tabel 4.  
 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (n=186)

Stres Akademik	f	%
Ringan	9	4,8
Sedang	129	69,4
Berat	48	25,8

Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura memiliki tingkat stres sedang. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik berat berjumlah 48 orang (25,8%), tingkat stres akademik sedang berjumlah 129 orang (69,4%), dan tingkat stres ringan berjumlah 9 orang (4,8%).

Tabel 5.  
 Hubungan Pet Attachment Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura (n=186)

<i>Pet Attachment</i>	Stres Akademik						Total		P-value	r
	Berat		Sedang		Ringan		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Tinggi	33	17,7	99	53,2	6	3,2	138	74,1	0,466	-0,060
Sedang	14	7,5	30	16,1	3	1,6	47	25,2		
Rendah	1	0,5	0	0	0	0	1	0,5		

Tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik korelasi dengan menggunakan uji somer'd mendapatkan hasil bahwa *p-value* = 0,466 yang menunjukkan hasil tersebut lebih besar dari 0,05 (0,466 > 0,05), hasil tersebut menunjukkan H0 diterima yang bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji yaitu *pet attachment* dan stres akademik. Nilai *correlation coefficient* yaitu -0,060 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang sangat lemah. Berdasarkan hal tersebut, hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yaitu semakin tinggi *pet attachment* maka semakin rendah tingkat stres akademik.

## **PEMBAHASAN**

### **Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Usia**

Distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan kategori usia didapatkan bahwa rata-rata mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura berusia 20 tahun dengan mahasiswa termuda yaitu berusia 19 tahun dan mahasiswa yang tertua yaitu berusia 22 tahun. Mahasiswa termasuk kelompok usia remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun (Batubara, 2016). Berdasarkan studi Agustina (2020) ditemukan perkembangan pola pikir memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memahami stres. Perkembangan pola pikir pada mahasiswa yang termasuk usia remaja akhir digambarkan sudah dapat menganalisa terhadap situasi dan beradaptasi namun apabila perubahan tersebut tidak sesuai dengan nilai individu dan mahasiswa tidak dapat berperilaku adaptif maka akan menyebabkan konflik identitas diri yang telah terbentuk dan stres (Lubis et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan terhadap mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura bahwa mahasiswa yang menghadapi stres sedang berusia 20 tahun. Sejalan dengan penelitian Hamzah (2020) yaitu stres akademik yang dialami mahasiswa didominasi mahasiswa berusia 15 hingga 20 tahun. Semakin tua usia seseorang maka semakin baik kemampuan seseorang untuk mengelola stres yang dialami. Hal ini dikarenakan seringnya terpapar stressor yang sama menyebabkan seseorang sudah terbiasa dan dapat beradaptasi untuk menghadapi hal tersebut. Mahasiswa sebagai remaja akhir cenderung mengalami stres diakibatkan kegiatan dalam akademik maupun non akademik karena kurangnya pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, mahasiswa mengalami perubahan pada fisik, hormon, sosial, dan psikologis sehingga emosi menjadi kurang terkendali yang berisiko mengalami stres (Putri & Azalia, 2022).

### **Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin**

Diperoleh hasil dari distribusi frekuensi bahwa mahasiswa keperawatan didominasi perempuan di Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura. Alasan mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan pria dikarenakan mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura sebagian besar didominasi perempuan. Hal ini dibuktikan dengan hasil studi dari Sari (2017) bahwa fakultas kedokteran lebih banyak mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki. Berdasarkan kategori jenis kelamin juga ditemukan mahasiswa di Keperawatan Universitas Tanjungpura didominasi perempuan menghadapi stres pada tingkat sedang daripada laki-laki. Hormon estrogen yang lebih banyak pada tubuh perempuan menyebabkan mahasiswa perempuan mudah mengalami stres daripada laki-laki (Kountul et al., 2018). Sejalan dengan hasil penelitian Lubis (2021) diperoleh stres tingkat tinggi dialami mahasiswa perempuan yang disebabkan perempuan lebih merasa cemas tentang kehidupan seperti cemas tentang harapan-harapan yang diinginkan, cemas terhadap masa depan, dan keinginan orang tua. Hal ini berlawanan dengan mahasiswa laki-laki yang tidak terbebani saat menghadapi masalah dan mencari solusi yang tepat untuk menghadapi permasalahan yang ada untuk sebagai suatu pengalaman baru (Bariyyah & Latifah, 2015). Selain itu, orientasi laki-laki pada masalah yaitu menganggap suatu masalah adalah hal yang tidak terlalu membebani dalam kegiatan sehari-hari (Rohmatillah, 2021).

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan**

Mahasiswa dengan kategori angkatan didapatkan bahwa responden paling banyak berasal dari angkatan 2021. Hal ini terjadi karena populasi mahasiswa dari angkatan 2021 paling banyak dari mahasiswa angkatan lainnya. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan hasil yaitu mahasiswa angkatan 2021 merupakan mahasiswa yang paling banyak mengalami stres dibandingkan angkatan lain. Berhubungan dengan penelitian Febriana (2021) yaitu mahasiswa tahun kedua memiliki tingkat kesulitan akademik lebih tinggi karena dituntut

untuk menyelesaikan tugas praktek, membuat tugas seperti makalah, dan melakukan praktikum, dan kegiatan non-akademik sehingga rentan untuk mengalami stres saat melakukan tugas akademiknya. Penelitian ini sejalan dengan studi Salma (2021) diperoleh mahasiswa tahun kedua mengalami stres tingkat tinggi karena kegiatan lebih banyak seperti tugas perkuliahan, praktikum, dan memenuhi tugas organisasi.

Beban stres mahasiswa tingkat kedua berbeda dengan beban stres angkatan awal dan akhir. Mahasiswa tahun pertama mengalami stres karena proses transisi dari perubahan beban kademik dibandingkan saat SMA (Erindana et al., 2021). Kemudian, mahasiswa akhir mengalami stres karena kesulitan khususnya dalam menyelesaikan beban akademik skripsi diantaranya referensi untuk penelitian sulit ditemukan, mengalami perbaikan tugas akhir yang terus menerus, dan sulit bertemu dengan dosen (Aulia & Panjaitan, 2019). Selain itu, pemicu stres lain yang mempengaruhi stres yaitu kegiatan belajar berganti dari pembelajaran secara langsung di kampus menjadi pembelajaran di rumah secara daring sehingga terdapat beberapa kendala yang dirasakan oleh mahasiswa. Penelitian sejalan yang dilakukan Hasanah (2021) bahwa terdapat hambatan pada pembelajaran daring yaitu adanya distraksi dari keluarga dan lingkungan koneksi internet yang tidak stabil, waktu yang diperlukan untuk tutorial, kecemasan, dan kurangnya sarana prasarana.

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Hewan Peliharaan**

Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura paling banyak mempunyai hewan peliharaan kucing sebagai hewan peliharaannya. Sejalan dengan survei yang dilakukan oleh PVMA dalam 2 tahun belakangan bahwa kucing sebagai peliharaan adalah hewan yang paling banyak diminati masyarakat (Sari et al., 2021). Jumlah mahasiswa yang lebih banyak memelihara kucing dibandingkan anjing dikarenakan suatu agama tertentu pada lingkungan masyarakat yang menolak untuk hewan anjing dipelihara karena keyakinan yang dianut, kebudayaan, dan pemikiran akan gangguan anjing yang agresif (Nur Hafizhah et al., 2021). Berdasarkan karakteristik jenis hewan peliharaan didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura yang memelihara kucing mengalami stres sedang (51,6%).

Tingkat stres sedang yang dialami mahasiswa dapat disebabkan karena ketidaksiapan pemiliknya untuk memelihara dan merawat hewan peliharaan seperti meluangkan waktu untuk berjalan-jalan, memberikan makan, dan bermain, serta ketidaksiapan untuk menyediakan biaya untuk perawatan dan pengobatan hewan peliharaannya sehingga kegiatan tersebut hanya menambah stres dari pemiliknya. Sejalan dengan penelitian Joseph (2019) bahwa ketidaksiapan seseorang untuk memelihara hewan sehingga tidak dapat meluangkan waktu dan tenaga untuk merawat hewan peliharaan dan dapat berakibat stressor pemilik hewan peliharaan meningkat. Meskipun demikian, kucing dapat memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan bagi pemiliknya, memberikan kenyamanan, dan menurunkan stres yang dialami pemiliknya. Seseorang yang memelihara kucing untuk dipelihara dapat memeberikan manfaat yaitu memberikan rasa nyaman dan menurunkan stres dengan berinteraksi, mengusap, memeluk, dan mendengarkan dengkur kucing (Juliadilla & Hastuti H., 2019).

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Memelihara Hewan Peliharaan**

Jangka waktu mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura memelihara hewannya yaitu rata-rata 4 tahun. Berdasarkan karakteristik lama memelihara hewan peliharaan didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura yang memelihara hewan peliharaan selama 1-4 tahun mengalami stres sedang (33,3%). Hal ini terjadi karena mahasiswa yang memelihara hewan peliharaan dalam waktu yang lama meskipun memiliki *pet attachment* tinggi namun mereka merasa sudah menganggap hewan peliharaannya sudah tidak terlalu istimewa dan menganggap tingkah laku peliharaannya tidak menggemaskan saat seperti

pertama memelihara hewan peliharaan sehingga hewan peliharaan tersebut tidak mengurangi stres yang dialami pemiliknya. Sejalan dengan penelitian Dancer (2022) bahwa kebosanan dapat terjadi pada pemilik hewan peliharaan karena kondisi yang dapat diprediksi, monoton, dan terbatas dapat mengakibatkan kebosanan.

### **Gambaran *Pet Attachment* Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura**

Berdasarkan hasil studi menunjukkan mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura sebaian besar mempunyai *pet attachment* tinggi. Seseorang dengan *pet attachment* tinggi beranggapan bahwa hewan peliharaan dapat menjadi suatu dukungan sosial bagi pemiliknya yang dapat selalu dekat dan berinteraksi antara hewan peliharaan dan pemiliknya sehingga seseorang yang sudah lama memelihara akan merasa nyaman dan tingkat *pet attachment* tinggi (Indriani & Ervanda, 2021). Penelitian yang sejalan dengan Indah (2023) bahwa dengan interaksi antara pemilik dan hewan peliharaan dapat meningkatkan rasa aman, nyaman, dan dukungan sosial seperti dari keluarga dan sahabat.

Terdapat beberapa aspek yang dapat meningkatkan *pet attachment* antara pemilik dan hewan peliharaan menurut Erliza (2022) yaitu aspek *general attachment* yang menggambarkan kelekatan individu yang tinggi antara pemilik dan hewan peliharaan apabila sering meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan hewan peliharaannya sehingga akan merasakan perasaan yang positif dan merasa nyaman berada di dekat hewan peliharaan. Kemudian, aspek *people substituting* yang menggambarkan kelekatan individu yang tinggi antara pemilik dan hewan peliharaan apabila peran hewan peliharaan dalam kehidupan pemiliknya dapat menggantikan peran manusia dengan menganggap hewan peliharaan sebagai salah satu anggota keluarganya dan bersikap serta berkomunikasi seperti selayaknya dengan manusia yang dilakukan dengan memeluk, membelai, tidur disatu tempat yang sama, bahkan berbicara sebagaimana ketika berbicara dengan manusia. Kemudian, *animal rights or animal welfare* yang menggambarkan kelekatan individu yang tinggi antara pemilik dan hewan peliharaan apabila status hewan peliharaan di lingkungan rumah sama dengan pemilik dan keluarga lainnya sehingga pemilik merasa bertanggungjawab dalam merawat dan mengurus semua keperluan dari hewan peliharaannya.

Hubungan pemilik dan hewan peliharaan dapat menjadi pelengkap dukungan sosial. Terdapat beberapa keuntungan dengan memelihara peliharaan yaitu untuk menjadi lebih percaya diri dan mudah untuk berinteraksi dengan orang lain (Hidayati, 2014). Studi ini selaras dengan hasil penelitian Christanto (2020) yaitu memelihara hewan terdapat beberapa manfaat untuk menjaga kesehatan, mengelola stres, mendapatkan hiburan dan teman bermain, serta memberikan perhatian seperti perhatian yang sama dari orang lain sehingga pemilik hewan peliharaan tidak mengalami kesepian. Kelekatan antara pemilik dan hewan peliharaan dapat menjadi suatu strategi dalam mengelola stres yang dialami (Gavriela Kara Duma, 2022). Banyak manfaat yang diperoleh apabila berinteraksi dan merawat hewan dengan baik. Kelekatan antara pemilik dan hewan peliharaan dengan berinteraksi dan bermain menjadi salah satu strategi koping untuk stres yang fokusnya pada emosi seseorang yang mengalihkan diri dari masalah dengan kegiatan positif dan bermanfaat.

Dengan demikian, kegiatan memelihara hewan adalah kegiatan yang bermanfaat yang dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian yang menunjukkan manfaat bagi tubuh pemiliknya yaitu dengan memelihara hewan dapat meningkatkan kesehatan pemiliknya karena melakukan aktivitas yang sama dengan hewan peliharaannya berupa kegiatan yang menyalurkan energi dengan aktivitas olahraga seperti jalan santai dan bermain lempar tangkap dengan hewan peliharaan. Kemudian, manfaat bagi psikologis pemiliknya yaitu mengurangi

rasa cemas dan stres, memberikan kebahagiaan dengan memberikan perhatian dan rasa nyaman bagi pemiliknya (Erliza & Atmasari, 2022).

### **Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura**

Berdasarkan hasil studi didapatkan bahwa mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura mengalami stres sedang. Faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu *academic stressor* yang meliputi tekanan akademik, lama belajar, tugas yang banyak, memperoleh prestasi akademik, kesulitan dalam menentukan karir dan masa depan, ketidaksiapan menghadapi ujian, dan pembagian waktu belajar dan kegiatan lain yang tidak efektif (Rahmawati, 2016). Stres akademik adalah stres yang dapat dialami mahasiswa karena tuntutan dan tanggungjawab akademik. Selaras dengan hasil penelitian Khrismadani (2022) yaitu tingkatan stres berdasarkan tahun akademik menunjukkan bahwa responden mengalami stres pada kategori sedang. Stres akademik terjadi karena tuntutan akademik untuk mencapai keunggulan akademik dan persaingan antar mahasiswa yang meningkat sehingga individu merasa terbebani dengan tuntutan akademik (Avianti et al., 2021). Mahasiswa yang termasuk remaja akhir mengalami perubahan pada fisik, hormon, sosial, dan psikologis sehingga emosi remaja tidak terkontrol yang dapat berisiko mengalami stres atau mengalami periode “*storm and stress*” (Putri & Azalia, 2022).

Mahasiswa sebagai remaja akhir cenderung mudah mengalami stres karena banyaknya kegiatan baik akademik maupun non akademik dan mereka tampak kurang berpengalaman dalam menyelesaikan masalah. Mahasiswa dari program studi kedokteran memiliki berbagai kegiatan yang dapat memicu stres. Selain itu, mahasiswa kedokteran diharuskan agar dapat memajemen waktu lebih efektif dan mempunyai kepercayaan diri dalam mencapai hasil terbaik dengan demikian mahasiswa harus dapat bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan karena apabila tidak dapat mengerjakan tugas yang ada maka mahasiswa akan mengalami stres (Agung et al., 2022). Mahasiswa dengan tingkat stres sedang cenderung mudah untuk marah, tidak fokus, dan mengganggu orientasi atau kemampuan terhadap kegiatan pembelajaran seperti memiliki performa dan hasil yang kurang saat menyelesaikan tugas atau ujian (Aulia & Panjaitan, 2019).

Beberapa dampak dari stres akademik yang dialami mahasiswa menurut Azmy (2017) yaitu respon fisik, respon emosional, respon perilaku, dan respon pola pikir. Respon fisik dari stres akademik meliputi sulit untuk beristirahat dan tidur, kepala terasa sakit, jantung berdebar-debar, terus menerus buang air kecil, perubahan pola makan, dan kelelahan. Respon emosional dari stres akademik meliputi munculnya rasa cemas, merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan tugas akademik, perasaan cemas, sedih, takut, merasa diabaikan, merasa tidak puas, dan merasa gagal. Respon perilaku dari stres akademik meliputi munculnya sikap agresif dan mudah marah, menghindari orang lain dan keramaian, kurang berhati-hati, sering termenung, berjalan kesana kemari, menuduh orang lain, dan bertindak merusak. Respon pola pikir meliputi munculnya pikiran negatif, motivasi menurun, tidak memiliki prioritas hidup, dan sulit berkonsentrasi (Azmy et al., 2017).

Diperlukan strategi koping yang tepat untuk mengantisipasi stres yang dialami mahasiswa baik itu stres sedang maupun berat, hal ini dikarenakan apabila stres yang dialami tidak ditangani dengan tepat maka dapat menyebabkan masalah lain bagi fisik dan psikologis yang berdampak bagi pencapaian akademik mahasiswa. Dampak negatif dari stres akademik yang dialami mahasiswa yaitu mahasiswa tidak memiliki dorongan untuk belajar, hasil belajar yang menurun, dan sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas (Erindana et al., 2021). Selain itu, stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, buruknya kualitas tidur, hasil akademik



yang menurun, merasa cemas, kualitas tidur yang buruk, kualitas hidup menurun, merasa rendah diri, gangguan kejiwaan seperti depresi dan keinginan untuk bunuh diri (Aulia & Panjaitan, 2019). Semakin tertekan mental mahasiswa dikarenakan stres terhadap akademik maka dapat memungkinkan terjadi gagal dalam pencapaian akademik (Anadita, 2021).

### **Hubungan *Pet Attachment* dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura**

Hasil studi didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *pet attachment* dengan tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laili (2021) juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak berkurang dengan adanya *pet attachment* pada masa pandemi COVID-19. Serta, didukung oleh penelitian oleh Indah (2023) yaitu tingkat kelekatan hewan peliharaan tidak berhubungan dengan tingkat stres akademik dari pemiliknya. *Pet attachment* yang tidak menunjukkan hubungan dengan stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti mahasiswa mempunyai figur kelekatan lain yang tidak hanya hewan peliharaannya saja. Remaja banyak beraktivitas berkelompok dengan teman sebaya sehingga mendapatkan kasih sayang, simpati, dan pengertian. Seringnya interaksi dengan teman sebaya maka akan menjadi kelekatan sehingga lebih mudah dalam mengungkapkan diri dan emosi yang dirasakan sehingga akan membantu untuk menurunkan stres (Andiarna et al., 2020).

Hubungan manusia dengan hewan peliharaan dapat bersifat *hydraulic hypothesis* yang berarti hubungan menjadi lebih bermakna apabila dukungan dari manusia lebih sedikit sedangkan pemilik lebih banyak mendapatkan dukungan dari hewan peliharaannya. Apabila seseorang mendapatkan banyak dukungan dari orang tua, keluarga, teman, dan pasangan maka dukungan dari hewan peliharaan menjadi tidak terlalu berdampak pada kondisi kesepian pemiliknya karena sudah mendapatkan dukungan sosial dari sesama (Hidayati, 2014). Faktor lainnya yaitu stressor yang terlalu berat sehingga tidak dapat dikurangi dengan *pet attachment* tinggi (Indah & Nadania, 2023).

Selain itu, tidak semua hewan peliharaan menunjukkan usaha kedekatan dengan pemilik hewan peliharaan sehingga beberapa pemilik hewan tidak terlalu dekat dengan hewan peliharaannya. Tidak adanya hubungan timbal balik seperti hewan peliharaan tidak menunjukkan reaksi apa-apa ketika pemilik hewan berinteraksi dengan hewan peliharaannya mengakibatkan stres yang dialami tidak berkurang (Soetjipto, 2021). Beberapa mahasiswa memelihara hewan non-terapeutik seperti reptil sehingga tidak memberikan dukungan terapeutik kepada pemiliknya. Hal ini didukung juga penelitian Asmarany (2017) bahwa hewan reptil terbatas untuk bergerak bebas dan hanya berada di dalam kandang sehingga sangat jarang untuk melakukan interaksi dengan pemiliknya. Serta, mahasiswa yang memelihara dalam waktu lama mengalami kebosanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Dancer (2022) bahwa kebosanan dapat terjadi pada pemilik hewan peliharaan karena kondisi yang dapat diprediksi, monoton, dan terbatas dapat mengakibatkan kebosanan.

Dengan demikian, salah satu strategi koping berupa *pet attachment* yang termasuk dalam *emotional focused coping* tidak terdapat korelasi dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura. Hal ini menurut pendapat dari peneliti dikarenakan mahasiswa mempunyai strategi koping lain yang lebih efektif dalam menangani stres akademik yang dialami baik itu strategi koping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi seseorang. Selain itu, mahasiswa mempunyai figur kelekatan lain yang tidak hanya hewan peliharaannya saja. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa mempunyai figur kelekatan lain yaitu teman-temannya. Meskipun hewan peliharaan dapat

memberikan dukungan yang sama dengan dukungan sosial lainnya sama seperti dukungan dari sesama manusia namun dukungan dari hewan peliharaan ini menjadi tidak berarti apabila pemiliknya cukup memiliki dukungan dari keluarga, teman, dan pasangannya (Hidayati, 2014). Meskipun demikian, memelihara hewan peliharaan dapat menjadi suatu kegiatan positif yang menyenangkan karena dapat melengkapi dukungan sosial bagi pemiliknya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan beberapa kategori mahasiswa dalam penelitian ini seperti jenis kelamin, usia, angkatan, jenis hewan peliharaan, dan lama memelihara hewan peliharaan didapatkan bahwa usia rata-rata berusia 20 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, mahasiswa angkatan 2021 mendominasi angkatan pada penelitian ini, hewan yang paling banyak dipelihara oleh mahasiswa yaitu kucing, dengan lama waktu memelihara hewan peliharaan yaitu rata-rata 4 tahun. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura ditemukan bahwa mahasiswa memiliki pet attachment pada tingkat tinggi dan stres akademik pada tingkat sedang. Temuan dalam penelitian ini didapatkan  $p\text{-value} = 0,466$  ( $0,466 > 0,05$ ) berarti tidak terdapat hubungan antara pet attachment dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan pasca pandemi COVID-19. Diharapkan institusi dapat memperhatikan keadaan mahasiswa sehingga tidak mengalami stres berkelanjutan dan memberikan edukasi menggunakan media berupa video atau leaflet terkait pencegahan dan manajemen stres akademik pada mahasiswa. Diharapkan peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian lanjutan dengan memfokuskan pada aspek lain seperti tempat tinggal, budaya, dan memperluas jangkauan subjek penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung, A., Shita, I., Agung, A., Lila, A., & Tirta, I. G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester Awal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 97–104.
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring *Relationship between Social Support and Academic Stress in Students who take Online Learning*. *Borobudur Psychology Review*, 01(01), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Andiarna, F., Kusumawati, E., & Nindya, K. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1), 107958. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.228>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (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>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati: *The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University*. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>

- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. 270–284.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Erindana, N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M.. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Erliza, Y., & Atmasari, A. (2022). Pengaruh Pet Attachment Terhadap Happiness Pada Pemilik Hewan. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 54–62.
- Gavriela Kara Duma, T. (2022). Pengaruh Pet Attachment Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Dewasa Awal Selama Pandemi Covid-19. *Berajah Journal*, 2(2), 337–346. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.98>
- Hasanah, U., Keperawatan dan Profesi Ners, I., Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, S., Laut, J., & Kendal, A. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hidayati, R. K. N. & D. S. (2014). Kesepian Pemilik Hewan Peliharaan Yang Tinggal Terpisah Dari Keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(1), 21–35.
- Imanina, F. N., & Suminar, D. R. (2022). Hubungan antara Pet Attachment dengan Kesepian pada Dewasa Awal Lajang yang Merantau. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 315–323. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31967>
- Indah, D., & Nadania, S. (2023). Peranan Hewan Peliharaan dalam Kaitannya sebagai Penghilang Stres pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Acta Veterinaria Indonesiana*, 11(1), 87–95.
- Indriani, E., & Ervanda, R. (2021). Hubungan Antara Pet Attachment dengan Psychological Well-Being Pada Pencinta Hewan Peliharaan Di Bogor. *Intensi : Jurnal Psikologi*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/10.31479/intensi.v1i1.2>
- Juliadilla, R., & Hastuti H., S. C. (2019). Peran Pet (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1488>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Kurniasari, L., Mustikarani, L., & Ghozali, G. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Spiritual untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Narapidana Perempuan. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 210–215. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.228>
- 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>

- Nindya, K., Wulandari, A., Ayu, D., Alit, A., Astini, S., & Eka, I. W. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID - 19 “ Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Utara dalam Sistem Pembelajaran Daring. *2(2)*, 69–75.
- Nur Hafizhah, D., Raihana Hamdan Prodi Psikologi, S., & Psikologi, F. (2021). Hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Pemelihara Kucing Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, *7(1)*, 73–76. <https://doi.org/10.29313/.v7i1.25627>
- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, *6(1)*, 39–49. <https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035>
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10(2)*, 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *10(2)*, 595–608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2(No 1), 22–30.
- Rohmatillah, W. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *8*, 38–52.
- Sari, F. W., Aswir, Misbah, H., & Nuranti. (2021). analisa pembelajaran daring ke luring. *Skripsi*, *5(1)*, 88–100. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping Strategies As Mediators Within The Relationship Between Emotion-Regulation And Perceived Stress In Teachers. *International Journal of Emotional Education*, *12(1)*, 35–47.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver. (2012). Pets As Safe Havens And Secure Bases: The Moderating Role Of Pet Attachment Orientations. *Journal of Research in Personality*, *46(5)*, 571–580. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.005>