

Peran *Pet* (Hewan Peliharaan) pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas

Risa Juliadilla¹, S. Candra Hastuti H²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya¹; Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Teknik dan Informatika² Universitas Gajayana Malang;
Jl. Mertojoyo Blok L Merjosari, telp (0341) 562411/ fax (0341)-582168
e-mail: ¹risajuliadilla@unigamalang.ac.id, ²candrahastuti@unigamalang.ac.id

Abstract. *In gerontology, the issue of pets as a "negative effect killer during retirement" has long been believed to be an activity that can improve living welfare. This study used 77 male retired employees. This study aims to determine the effect of pet ownership on stress levels, differences in stress levels between groups that have animals and do not have animals and know the characteristics of the group of pet owners related to stress levels. The research data will be analyzed using simple regression, Mann Whitney test and Chi square. The research instruments used were the Perceived Stress Scale from Cohen (1988) and the questionnaire. Obtained overall results of respondents at moderate stress levels. The research findings are that pet ownership has an effect on stress levels of 37, 2%. It was also found that groups that had pets had lower stress levels than those who did not have pets. In addition, it was concluded that there was a correlation between the level of education and the level of stress that was not significant, the correlation between marital status and residence status with stress levels significantly.*

Keywords: :Pet, Retirement, Stress Levels

Abstrak. Dalam gerontologi, isu mengenai hewan peliharaan sebagai “pembunuh efek negatif masa purnatugas” sudah lama dipercaya sebagai suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup. Penelitian ini menggunakan 77 orang pegawai purnatugas berjenis kelamin laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepemilikan hewan peliharaan terhadap tingkat stres, perbedaan tingkat stress antara kelompok yang memiliki hewan dan tidak memiliki hewan serta mengetahui karakteristik kelompok pemilik hewan peliharaan berkaitan dengan tingkat stres. Data penelitian akan dianalisis menggunakan regresi sederhana, uji mann whitney serta chi square. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Perceived Stress Scale PSS dari Cohen (1988) serta kuesioner. a Didapatkan hasil keseluruhan responden pada tingkat stress sedang. Temuan penelitian adalah kepemilikan hewan berpengaruh pada tingkat stres sebesar 37, 2 %. Didapatkan pula kelompok yang memiliki hewan peliharaan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan. Selain itu, disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan tingkat pendidikan dengan tingkat stress yang tidak signifikan, adanya keterkaitan status pernikahan dan status tempat tinggal dengan tingkat stress secara signifikan.

Kata Kunci: Hewan Peliharaan, Purnatugas, Tingkat Stres

Purnatugas dapat dipandang dari berbagai perspektif, purnatugas juga dapat dipandang sebagai periode dimana individu kehilangan *power*nya, merosotnya finansial, fisik serta menurunnya kesejahteraan hidup hingga menimbulkan suatu stres. Hal ini dikarenakan bekerja dapat menjelaskan kedudukan sosial individu seperti “*Saya seorang PNS* ”. Pekerjaan dapat digunakan sebagai alat sebagai status dan identitas diri. Berdasarkan teori peran, pekerjaan memainkan peran penting. Pekerjaan dianggap penting sebagai status sosial dan identitas diri. Bila memasuki purnatugas, akan mengakibatkan penderitaan secara psikologis dan melihat dirinya sebagai individu yang tidak berdaya.

Terdapat juga individu yang menantikan masa purnatugas sebagai masa istirahat, masa transisi yang baru dan masa bebas melakukan kegiatan yang disukai. Ditinjau dari teori kontinuitas, teori ini mengklaim bahwa tidak selamanya masa purnatugas berdampak negatif. Individu tidak hanya memiliki peran dalam bekerja. Individu memiliki peran dalam keluarga dan pertemanan sehingga individu dapat melanjutkan perannya pada aspek lainnya (Latif, 2011).

Menurut (Dinsi V, Setiati E, 2006) pihak yang paling takut menghadapi pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Para Pegawai Negeri Sipil yang telah habis masa purnatugasnya akan mengalami mental *shock* (faktor kejiwaan). Fenomena *post power syndrome* dialami oleh banyak pegawai purnatugas, masa dimana individu takut kehilangan statusnya. Masa transisi ini dapat menimbulkan efek negatif seperti merasa kurang berharga, timbulnya kecemasan serta stres dalam menghadapi kejadian sehari-hari (Byles, 2016). Hal ini sering disebut *Post Power Syndrom*. Setiap individu memiliki perspektif yang berbeda dalam menyesuaikan dirinya dalam masa purnatugas.

Masa purnatugas mempunyai efek negatif pada pria secara kesejahteraan psikologis. Makna purnatugas dapat dimaknai berbeda oleh gender laki dan perempuan, bagi lelaki purnatugas adalah masa dimana individu akan kehilangan kontrol atas kekuasaan dan finansial, terlebih melekatnya stigma laki –laki sebagai kepala keluarga. Berbeda halnya dengan kaum wanita yang lebih memaknai purnatugas sebagai waktu untuk menyeimbangkan tanggung jawabnya sebagai ibu untuk kembali mengurus

ank dan waktu melakukan aktivitas social (Byles, 2016).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) data di Indonesia tahun 2016, terdapat 2.217. 493 PNS yang berjenis kelamin laki . Badan Kepegawaian Negara (BKN) juga memprediksi jumlah pegawai PNS yang akan purnatugas selama 2017 hingga 2020 akan terus meningkat. Batas minimum usia yang memasuki masa purnatugas pada PNS adalah 56 hingga maksimum 70 tahun. Bila terjadi peningkatan jumlah purnatugas maka juga meningkatnya resiko negatif pada pegawai purnatugas.

(Park, 2016) menyatakan individu yang purnatugas secara sukarela maupun aturan dari tempat kerja berpotensi dengan simtom stres hingga depresi. Masalah yang sering terjadi adalah adanya ketidaksiapan individu dalam menghadapi masa transisi dari segi rutinitas, keuangan, kewenangan dan kontak sosial. Beberapa penelitian terdahulu mengenai masa purnatugas yang identikkan dengan masa lansia selalu menawarkan solusi untuk mempersiapkan kegiatan pasca purnatugas. Terdapat berbagai persiapan masa purnatugas dapat empat kategori utama, yaitu terkait masalah keuangan, perumahan,

penggunaan waktu senggang, kesehatan jasmani dan psikologi (Gaol, J., 2014). Hal ini untuk menjaga stabilitas secara psikologis karena ketidaksiapan menghadapi purnatugas. Ketidaksiapannya seperti masih merasa mampu untuk tetap bekerja, belum tercapainya aktualisasi yang ingin dicapai, merasa masih harus menanggung beban ekonomi keluarga. Perasaan ketidaksiapan tersebut dapat dimanifestasikan dalam keadaan stres.

Pemaparan dampak negatif purnatugas merupakan sisi urgensi kasus ini ditinjau dari segi kesehatan mental. Menurut Cohen (1988) stres merupakan kondisi mental maupun emosional yang terganggu, terjadi karena respon terhadap keadaan di luar diri dan mempengaruhi kesehatan fisik, dimana respon terhadap stres dimanifestasikan dan melibatkan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional, dan respon perilaku, seperti: naiknya detak jantung, tekanan darah meninggi, otot menegang, mudah tersinggung, depresi serta adanya emosi negatif. Timbulnya stres diakibatkan oleh adanya kejadian yang tidak terduga, tidak terkontrol atau tidak terkendali dan adanya beban kehidupan yang berat. Cohen (1983) juga mengatakan

bahwa stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif (Fendina, 2018). Disinyalir bahwa tidak semua individu siap dengan perubahan yang dihadapinya termasuk masa purnatugas. Setiap individu mempunyai daya tahan stres yang berbeda, hal ini tergantung bagaimana individu dapat fleksibel dalam menerima kejadian diluar kendalinya. Semakin lentur individu mengadapinya maka semakin jauh dengan stres juga sebaliknya.

Berdasarkan tugas perkembangannya, masa purnatugas merupakan masa dewasa akhir yang identik dengan usia tua. Fase ini, sebagian pegawai yang sudah purnatugas biasanya mencari kegiatan lain yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang dan kesendiriannya serta mencari kegiatan yang mampu mengekspresikan afeksinya. Dalam gerontologi, isu mengenai hewan peliharaan sebagai sahabat lansia (lanjut usia) sudah lama dipercaya sebagai suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup. Adanya hewan peliharaan, individu dapat merasakan kasih sayang melalui memberi makan, merawat serta meluangkan waktu untuk bermain. Hal ini disebut *Animal Assisted Activities* (AAA) yaitu untuk salah satu metode

untuk mempromosikan kesehatan mental. Umumnya *Animal Assisted Activities* (AAA) juga dilakukan untuk kepentingan terapi seperti di seting rumah sakit bahkan rumah pensiunan. Dimana individunya rentan dengan stress dan masa transisi ke gaya hidup yang mandiri ke bergantung. (Banks, 2002) kembali menegaskan bahwa berinteraksi dengan hewan dapat mengurangi rasa kesepian pada individu lansia.

AAA menawarkan beberapa manfaat positif bagi penerimanya dari segi fisik, sosial dan emosional. Hewan dapat sebagai tokoh *attachment* yang memberikan rasa aman pada saat-saat tertentu, kebutuhan dan basis eksplorasi yang aman yang dapat mengurangi distress. Hewan peliharaan merupakan sumber dukungan, kenyamanan, dan kelegaan pada saat dibutuhkan. Memiliki hewan peliharaan dapat mengatasi stres pada fase lanjut usia yang bersifat mayor salah satunya masa purnatugas (Sinojia, 2014). Tak heran selain menikmati interaksi bersama keluarga dan hasil purnatugasnya, banyak purnatugas yang merawat hewan peliharaan. Keputusan untuk menggunakan hewan peliharaan sebagai “pembunuh efek negatif masa purnatugas” bergantung apakah

individu mampu untuk berinteraksi dengan hewan atau tidak. Umumnya, pemilik hewan peliharaan akan menginvestasikan waktu, energi, dan uang (Maymon, Y.K., Antebi, A., & Mano, 2016).

Konsep dalam memelihara hewan terdapat dua aturan utama pada masa purnatugas yaitu siapa yang tua? dan siapa yang dilayani?. Konsep utama memelihara hewan merupakan kegiatan yang menyenangkan, dimana pemilik hewan akan merawat hewannya sesuai kemampuan tanpa merasa terbebani. Hewan yang dipilih untuk dijadikan peliharaan juga harus disesuaikan dengan keadaan pemilik seperti ukuran badan, jenis hewan dan biaya perawatan. Hal ini menyesuaikan dengan keadaan finansial purnatugas yang lanjut usia.

(International Federation on Ageing, 2014) juga kembali menambahkan sisi positif interaksi hewan dengan manusia lanjut usia (lansia), baik secara segi kesehatan, sosial dan psikologis. Secara kesehatan, ditemukan bahwa lansia yang memiliki hewan memiliki kolestrol yang lebih rendah daripada lansia yang tidak memelihara hewan. Secara psikologis, kepemilikan hewan peliharaan dapat meningkatkan perilaku prososial. Hewan peliharaan dapat dijadikan

dukungan sosial terutama selama masa yang tidak menyenangkan seperti masa pensiunan. Memiliki aktivitas bersama hewan membantu merangsang sosialisasi yaitu dengan menyediakan topik pembicaraan dan menjadikan alasan untuk hidup, terutama para lanjut usia setelah mereka tidak seproduktif ketika masih berkumpul dengan keluarga. Ketika individu sudah mempunyai keterikatan emosional pada hewan peliharaannya maka sosok hewan peliharaan yang dapat memberikan kenyamanan serta sumber dukungan baginya dimana hal ini merupakan salah satu pemenuhan kebutuhan psikologis (Mano, S.Z., Mikulincer, M., & Shaver, 2012).

Berbeda halnya, terdapat asumsi lain bahwa memelihara hewan pada masa purnatugas yang notabene keadaan fisik dan finansial makin menurun malah menjadikan suatu beban hidup. Hal ini dikarenakan banyak yang anggaran dan waktu yang harus tercurahkan, malah semakin membuat stres bila individu tidak dapat memenuhinya. Banyak purnatugas pula yang menghabiskan waktu dengan kegiatan lain.

Hal penting yang menjadi cacatan adalah tidak semua studi penelitian menyatakan bahwa hewan

peliharaan dapat memenuhi kebutuhan emosional justru dapat meningkatkan stres dan kelelahan emosional (Lustig, K. A., & Cramer, 2015). Hal ini karena tidak semua kebutuhan orang dipenuhi dengan interaksi dengan hewan, mungkin karena ada pengalaman negatif dengan hewan, hal ini terjadi karena bisa juga keterbatasan dalam menjaga hewan. Interaksi hewan dan manusia dapat dikatakan berhasil apabila diperkuat adanya sistem umpan balik yang positif antara keduanya

Permasalahan inilah yang membuat peneliti merasa tertarik untuk mengangkatnya dalam suatu penelitian. Tujuan umum penelitian ini adalah peneliti ingin mengangkat mengenai peran hewan pada kesehatan mental. Tema ini masih belum berkembang di Indonesia. Beberapa penelitian terdahulu karya luar negeri sangat mengapresiasi kehadiran hewan peliharaan dalam kesehatan mental manusia. Peneliti ingin mencoba memberikan kontribusi mengenai peran hewan peliharaan yang diaplikasikan pada pegawai purnatugas dengan sasaran tingkat stres. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh kepemilikan hewan terhadap tingkat stres pada pegawai purnatugas, mengetahui

perbedaan tingkat stres pada pegawai purnatugas yang memiliki hewan peliharaan dan pegawai yang tidak memiliki hewan serta mengetahui keterkaitan antara kelompok yang memiliki hewan dengan tingkat stress berdasarkan karakteristik.

Terdapat 3 hipotesis yang diajukan pada penelitian adalah terdapat pengaruh kepemilikan hewan terhadap tingkat stres secara signifikan, terdapat perbedaan tingkat stres pada pegawai purnatugas yang memiliki hewan peliharaan dan pegawai yang tidak memiliki hewan peliharaan secara tidak signifikan dan terdapat keterkaitan karakteristik kelompok yang memiliki hewan dengan tingkat stres.

Metode

Identifikasi subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah pegawai purnatugas PNS di Kota Malang. Didapatkan 77 reponden (terdapat 2 kelompok dimana 45 kelompok yang mempunyai hewan peliharaan, 32 kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan). Karakteristik umum sampel dua kelompok pada penelitian ini adalah: 1) Berjenis kelamin laki-laki, 2) Berusia 58 hingga 70 tahun 3) masa purnatugas (bukan pensiun dini) 4) semua golongan dan jenis PNS.

Karakteristik khusus pada kelompok pegawai purnatugas yang memiliki hewan peliharaan adalah 1) responden memiliki hewan peliharaan (*Pet*) maka harus dibedakan dengan definisi hewan lainnya. 2) dan Mengurus sendiri 4) Memiliki *pet* selama minimal 6 bulan.

Instrumen penelitian

Peneliti menggunakan skala psikologi dan kuesioner. Skala psikologi yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* untuk mengukur tingkat stres pada subjek. Skala ini untuk mengetahui bagaimana respon stres individu saat dihadapkan situasi yang diluar kendali dan kejadian yang penuh dengan stressor (Cohen, 1988). Aitem PSS terdiri dari 10 item dengan pilihan jawaban likert yang terdiri dari 0 (Tidak Pernah) hingga 4 (Sangat Sering). Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan

dengan tingkatan stres yaitu stres ringan (total skor 0 – 13), stres sedang (total skor 14-26) dan stres berat (total skor 27 – 40).

Kuesioner digunakan untuk mengetahui karakteristik responden. Hal yang ditanyakan adalah data responden, status kepemilikan hewan, tingkat pendidikan, status pernikahan dan status tempat tinggal.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksplanatori bersifat penjelasan dan bertujuan untuk menguji suatu teori atau hipotesis guna memperkuat atau bahkan menolak teori atau hipotesis hasil penelitian yang sudah ada (Sugiyono, 2006). Penelitian ini menggunakan teknik *convenience* sampling. Teknik sampling ini digunakan untuk mempermudah teknis penelitian.

Tabel 1
Identifikasi Variabel

Variabel Terikat	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Stres	Kondisi mental maupun emosional yang terganggu, terjadi karena respon terhadap keadaan di luar diri dan mempengaruhi kesehatan fisik, dimana respon terhadap stres dimanifestasikan dan melibatkan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional, dan respon perilaku. Adapun indikator dalam pengukuran stress berdasarkan dimensi yaitu: 1) Kejadian tak terduga a) Toleran hal yang tidak terduga 2) Kejadian tak terkendali a) Kendali atas hal-hal penting b) Menghadapi kejadian yang tak	<i>Perceived Stress Scale 10 pertanyaan. Penilaian skor antara 0-4</i>	Ditulis dalam bentuk angka yang menunjukkan kategori yaitu: 1) ringan (total skor 1-13) 2) sedang (total skor 14-26) 3) berat (total skor 27 – 40)	Ordinal

Variabel Bebas	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
	terkendali 3) Kelebihan beban hidup a) Perasaan gelisah dan tertekan b) Perasaan kelebihan beban Skor stres yang tinggi mengindikasikan pada kategori stres tinggi, sebaliknya skor stres yang rendah mengindikasikan pada skor stress yang rendah			
Kepemilikan hewan	Individu yang memiliki hewan peliharaan, dimana individu mempunyai kewajiban dan beban secara materi (pakan, minum, kandang kesehatan dan kebutuhan lainnya), moril (memastikan hewan sehat secara fisik dan mental serta tidak kekurangan apapun dan waktu (bersedia meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan hewan peliharaan)	<i>Kuesioner</i>	0 = tidak mempunyai hewan peliharaan 1 = mempunyai hewan peliharaan	Nominal

Berikut adalah tahapan selama proses penelitian



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Teknik analisis

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu regresi sederhana, Mann whitney serta uji Chi Square. Regresi digunakan untuk menghitung besarnya pengaruh antara variabel

bebas, yaitu kepemilikan hewan (X) terhadap variabel terikat yaitu tingkat stres (Y). Uji Mann-whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan antara tidak memiliki hewan dengan memiliki hewan, maka peneliti menggunakan alat

statistik uji beda rata-rata yaitu uji Mann-Whitney, karena diasumsikan kelompok Tidak Memiliki hewan dan Memiliki hewan saling bebas dengan menggunakan IBM SPSS 21.00

Hasil

Skala yang dianalisis adalah *Perceived Stress Scale*. Skala telah melalui proses tahap terjemahan alat ukur yaitu tahap pernerjemahan, sintesa hasil terjemahan, *back translate* dan review dari komite ahli. Uji validitas menggunakan validitas isi Aiken V didapatkan semua item valid. Aiken (1985) mengemukakan suatu aitem dikatakan valid dalam perhitungan ini

jika koefisiennya minimal sama dengan 50% dari n panel ahli dibagi dengan banyaknya n panel ahli. valid (Windjaja, F. N., & Sanjaja, 2013). Pada uji daya diskriminasi aitem didapatkan bahwa semua item > r 30 sehingga semua aitem diterima. Uji reliabilitas *Perceived Stress Scale* sebesar 0,849 . Skala ini tergolong reliabilitas sangat kuat

Statistika deskriptif

Dari tabel 2 didapatkan tingkatan stres paling banyak pada tingkat sedang yaitu 57 orang (74,03 %).

Tabel 2.
Frekuensi Tingkat Stres Seluruh Respoenden

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Ringan	11	14.29 %
Sedang	57	74.03 %
Berat	9	11.69 %
Total	77	100 %

Dari hasil penyebaran kuesioner kepada responden yang berjumlah 77 responden, maka dapat diperoleh

gambaran karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 3.
Gambaran Karakteristik Seluruh Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Pendidikan		
SMA	12	15.58 %
Diploma	16	20.78%
S1	35	45.45%
S2	14	18.18%
Total	77	100%
Status Pernikahan		
Belum Menikah/Cerai	15	19.48%
Menikah	62	80.52%
Total	77	100%

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Status Tempat Tinggal		
Sendiri	23	29.87 %
Bersama Keluarga	47	61.04 %
Lainnya	7	9.09 %
Total	77	100%

Tabel 3 menjelaskan bahwa rata-rata karakteristik subjek adalah berpendidikan S1, dengan status menikah serta bertempat tinggal dengan keluarga.

Hasil uji asumsi

Uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan heterokedastisitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual tersebar normal atau tidak. Prosedur uji dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai sig. (*p-value*) > maka H_0 diterima yang artinya normalitas terpenuhi. Didapat nilai sig.

Hasil uji hipotesis

Regresi Sederhana

Tabel 4.

Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficient		T	sig
	B	Std. Error		
Constant	4,295	0,141	30,417	0,000
Kepemilikan Hewan	-1,231	0,185	-6,663	0,000

Berdasarkan interpretasi di atas, dapat diketahui kepemilikan hewan berpengaruh positif terhadap tingkat stres. Dengan kata lain, apabila bahwa kepemilikan hewan meningkat maka akan diikuti penurunan tingkat stres.

sebesar 0.558 atau lebih besar dari 0.05; maka ketentuan H_0 diterima yaitu bahwa asumsi normalitas terpenuhi.

Uji heterokedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan nilai simpangan residual akibat besar kecilnya nilai salah satu variabel bebas. Prosedur uji dilakukan dengan Uji Glejser. Hasil uji heterokedastisitas didapat bahwa nilai p variabel adalah $0,592 > \alpha$ ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa sisaan mempunyai ragam homogen (konstan) atau dengan kata lain tidak terdapat gejala heterokedastisitas.

Tabel 4 nilai sig t ($0,000 < \alpha = 0.05$) maka model analisis regresi adalah signifikan. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel terikat (Tingkat Stres)

dapat dipengaruhi secara signifikan oleh

variabel kepemilikan hewan.

Tabel 5.

Koefisien Korelasi dan Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,610	0,372	0,363	0,79869

Dari analisis pada tabel 5 diperoleh hasil R^2 (koefisien determinasi) sebesar 0,372. Artinya bahwa 37,2% variabel Tingkat Stres akan dipengaruhi oleh variabel bebasnya, yaitu Kepemilikan Hewan (X). Sedangkan sisanya 62,8% variabel Tingkat Stres akan dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya hubungan antara variabel bebas yaitu Kepemilikan Hewan dengan variabel Tingkat Stres, nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0.610, nilai

korelasi ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas yaitu Kepemilikan Hewan (X) dengan Tingkat Stres termasuk dalam kategori sedang karena berada pada selang 0,6 – 0,8.

Dari hasil keseluruhan dapat disimpulkan bahwa variabel bebas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Tingkat Stres. Dan dari sini dapat diketahui bahwa variabel bebas tersebut memberikan pengaruh yang tinggi terhadap tingkat stres.

Uji Mann-Whitney

Tabel 6.

Hasil Uji *Uji Mann-Whitney* antara *Kelompok yang Memiliki Hewan dan Tidak Memiliki Hewan*

<i>Uji Mann-Whitney</i>	<i>Median Tidak Memiliki hewan</i>	<i>Median Memiliki hewan</i>	Z hitung	p	Z Tabel
	21	18	-5,296	0.000	1,96

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan hasil uji Z hitung sebesar dengan nilai p sebesar 0,000, karena nilai Z hitung > Z tabel atau $5,296 > 1,96$ dan nilai p $(0,000) < 0,05$ ($\alpha = 5\%$), maka H_0 diterima. sehingga di dapat kesimpulan bahwa H_0 ditolak yaitu terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres antara kelompok Tidak Memiliki hewan

dengan kelompok Memiliki hewan pada pensiunan. Hasil median menunjukkan bahwa kelompok Memiliki hewan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan kelompok tidak memiliki hewan.

Uji Chi Square

Tabel 7.

Tabulasi silang karakteristik responden dan tingkat stres

Karakteristik	Tingkat Stres		Total
	Ringan	Sedang	
Tingkat Pendidikan			
SMA	4 (8,9 %)	0 (0 %)	4 (8,9 %)
Diploma	6 (13,3 %)	4 (8,9 %)	10 (22,2%)
S1	8 (17,8 %)	14 (31,1 %)	22 (48,9 %)
S2	3 (6,7 %)	6 (13,3 %)	9 (20,0 %)
Total	21 (46,7 %)	24 (53,3 %)	45 (100,0 %)
Status Pernikahan			
Belum menikah/ Cerai	0 (0 %)	7 (15,6 %)	7 (15,6 %)
Menikah	21 (46,7 %)	17 (37,8 %)	38 (84,4 %)
Total	46 (46,7 %)	24 (53,3 %)	45 (100,0 %)
Status Pernikahan			
Sendiri	1 (2,2 %)	14 (31,1 %)	15 (33,3 %)
Bersama keluarga	19 (42,2 %)	10 (22,2 %)	29 (64,4 %)
Lainnya	1 (2,2)	0 (0 %)	1 (2,2 %)
Total	21 (46,7 %)	24 (53,3 %)	45 (100,0 %)

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa tingkat stres lebih banyak berada di tingkat pendidikan S1, dimana stres berada dalam tingkat sedang. Dari status menikah mempunyai tingkat stres

yang ringan. Begitu pula dengan status tempat tinggal, purnatugas yang tinggal masih bersama keluarga mempunyai tingkat stres yang juga ringan.

Tabel 8.

Chi-Square Test Tingkat Pendidikan

	<i>Asymp. Sig (2- sided)</i>
<i>Pearson Chi -Square</i>	0,076

Berdasarkan pada hasil Tabel 8 didapatkan bahwa hasil *Chi Square* dengan p value sebesar 0,076, karena nilai $p = 0,076 > 0,05$ ($\alpha = 5\%$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan atau keterkaitan yang tidak signifikan antara Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Stres.

Tabel 9.

Chi-Square Test Status Pernikahan

	<i>Asymp. Sig (2- sided)</i>
<i>Fisher's Exact Test</i>	0,010

Berdasarkan pada hasil tabel 9 didapatkan bahwa hasil *Chi Square*

dengan p value pada fisher sebesar 0,010, karena nilai $p = 0,010 < 0,05$ (α

= 5%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau keterkaitan

Tabel 10.

Chi-Square Test Status tempat tinggal

	<i>Asymp. Sig (2- sided)</i>
<i>Pearson Chi –Square</i>	0,001

Berdasarkan pada hasil tabel 26 didapatkan bahwa hasil *Chi Square* dengan p value sebesar 0,001, karena nilai $p = 0,001 < 0,05$ ($\alpha = 5\%$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau keterkaitan yang signifikan antara tempat tinggal dengan tingkat stres.

Diskusi

Berdasarkan pemaparan di latar belakang masalah, sudah dijelaskan bahwa penelitian ini memfokuskan kondisi stres pada pegawai purnatugas yaitu PNS yang berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata usia responden antara 58 hingga lebih dari 70 dimana tergolong dalam lanjut usia (lansia). Telah dijelaskan bahwa PNS merupakan pegawai yang paling takut dalam menghadapi masa purnatugas masa kehilangan masa produktif dan berkurangnya aktivitas dan rekan sejawat maka menimbulkan perasaan negatif (Dinsi V., & Setiati E, 2006). Masa purnatugas juga dipandang negatif oleh pegawai purnatugas yang berjenis kelamin karena stigma kepala keluarga yang harus membiayai

yang signifikan antara Status Pernikahan dengan Tingkat Stres.

keluarga terus melekat. Penelitian ini menelusuri isu, mengenai manfaat hewan peliharaan sebagai mitra yang dapat memberikan dampak positif.

Berdasarkan tujuannya, penelitian ini akan menjawab ketiga hipotesis yang diajukan. Beberapa peneliti sempat meragukan peran hewan terhadap pemilikinya pada lansia masa purnatugas khususnya efeknya pada kesehatan mental dan fisik. Namun keraguan tersebut, telah dijawab beberapa peneliti dengan mengkonfirmasi atas hipotesis yang diajukan. Tidak bisa dihindari, terdapat pandangan dikotomis tentang alasan mengapa individu menyukai hewan dan mengapa tidak menyukai hewan (Blouin, 2012).

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan setuju dengan para peneliti lain mendukung mengenai peran positif hewan peliharaan pada tingkat stress. Berikut adalah hasil temuan pada penelitian ini, responden dalam penelitian ini sebanyak 77 orang. Berdasarkan hasil keseluruhan,

didapatkan karakteristik responden yang terbanyak memiliki pendidikan S1 sebanyak 45,45% dengan status menikah sebesar 80,52% serta tinggal bersama keluarga. Berdasarkan hasil keseluruhan responden didapatkan bahwa frekuensi stres lebih banyak pada tingkat sedang yaitu 74.03%.

*Pengaruh kepemilikan hewan
peliharaan terhadap tingkat stres bagi
pegawai purnatugas (Hipotesis 1)*

Berdasarkan hasil temuan, hipotesis pertama didapatkan nilai sig t $(0,000) < \alpha = 0.05$ maka model analisis regresi adalah signifikan. Hal ini berarti H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh kepemilikan hewan terhadap tingkat stres secara signifikan. Koefisien regresi menunjukkan arah negatif maka ketika individu memiliki hewan maka tingkat stres akan berkurang. Konsep memiliki hewan peliharaan, bukan hanya sekedar memiliki dan di rawat orang lain. Melainkan juga merawat secara mandiri serta berinteraksi dengan hewan peliharaannya. Hasil penelitian ini menyatakan sebesar 37,2% tingkat stres dipengaruhi status kepemilikan hewan (X), sisanya 62,8% tingkat stres akan dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0.610, nilai korelasi ini menunjukkan

bahwa hubungan antara status kepemilikan hewan (X) dengan tingkat stres termasuk dalam kategori sedang karena berada pada selang 0,6 – 0,8.

Stres pada masa pensiun dapat berupa kesehatan fisik dan psikis. Secara psikis mulai dirundung perasaan tidak berdaya, takut, tidak berharga, kesepian dan kecemasan. Secara fisik, bila terjadi stres dan dapat menimbulkan sakit. Bila individu telah mempersiapkan masa pensiun sebelumnya maka akan menurunkan tingkat stress. Persiapan masapurnatugas bisa ditinjau dari beberapa aspek yaitu secara finansial dan mental. Masalah pensiunan yang mendasar adalah perasaan tidak berharga karena akhir dari tugas suatu pekerjaan formal. Dalam gerontologi, seekor hewan dapat mengatasi permasalahan beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan seperti masa purnatugas.

Interaksi dengan hewan lebih dikenal dengan istilah *Animal Assisted Activities* (AAA). AAA merupakan suatu aktivitas yang menekankan hubungan informal interaksi antara manusia dengan hewan seperti merawat dan bermain dengan hewan peliharaan. Manfaat hewan sebagai suatu terapi kesehatan manusia, salah satunya

adalah pada kucing. Dengkuran yang dihasilkan kucing memiliki manfaat untuk mengurangi stres pada manusia. Saat individu berinteraksi dengan memeluk, membelai serta mendengarkan dengkuran kucing maka dapat merenggangkan saraf-saraf hingga membuat relaksasi. (Asmoro, 2016) AAA seringkali dijadikan bagian solusi dari permasalahan lansia seperti masa purnatugas. Kegiatan tersebut dapat memberikan kelekatan yang unik serta dapat memenuhi kebutuhan rasa memiliki.

Kepemilikan hewan seyogyanya juga diikuti dengan peran yang diberikan oleh hewan peliharaan pada pemiliknya. Terdapat mekanisme yang dapat menjelaskan asosiasi antara kepemilikan hewan pada keuntungannya pada kesehatan manusia. Memiliki hewan peliharaan sebagai fasilitas sosial, selain itu juga dapat memberikan dukungan sosial sehingga individu dapat memiliki coping stress yang baik sehingga mengurangi stres, kecemasan dan menghindari penyakit. Kepemilikan hewan menawarkan pada pemiliknya yaitu dukungan sosial, yang menawarkan dukungan dari eksternal, sedangkan persahabatan lebih menekankan pada kesenangan dalam

berinteraksi dengan hewan dan relaksasi (McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A. Ahmedzai, S. Dono, J.A., Ormerod, 2005).

Berdasarkan teori peran, individu dengan masa purnatugas merasa tidak berarti dan tidak produktif. Mereka merasa hanya merepotkan dan tidak dapat melakukan suatu hal yang berguna. Aktivitas berinteraksi dengan hewan seperti memberi makan, membersihkan kandang serta mengajak jalan-jalan dapat membuat individu merasa berdaya dan berguna bagi sesama. Hal ini yang dibutuhkan individu yang purnatugas. Melalui kegiatan bersama dengan hewan peliharaan, maka dapat menimbulkan perasaan berdaya secara psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Dookie (2013) kegiatan berinteraksi dengan hewan memberikan dampak positif bagi para lansia yang sudah purnatugas. Interaksi dengan hewan dapat meningkatkan rasa berdaya dan harga diri. Memelihara dan berinteraksi dengan hewan peliharaan membuat individu merasa berharga dan menimbulkan rasa tanggung jawab untuk merawat hewan sehingga muncul perasaan berdaya bahwa ia masih mampu melakukan sesuatu yang berguna. Seluruh partisipan memiliki

keterikatan yang kuat dengan hewan peliharaannya.

Ditinjau dari pandangan teoritis, teori kontinuitas yang masa purnatugas merupakan masa untuk menghabiskan waktu lebih banyak untuk beristirahat. Mereka mempunyai banyak waktu luang untuk melakukan hobi serta kegiatan yang positif. Beck yang menyatakan hewan peliharaan menawarkan berbagai manfaat kesehatan, mereka menawarkan persahabatan. Berinteraksi dengan hewan merupakan salah satu kebutuhan manusia. Fine, Fine dan Eisen menyatakan melalui hewan peliharaan menjadikan sumber kesenangan serta juga dapat membuat koneksi pada dunia luar (Fine, A.H & Beck, 2010). Bagi lansia yang tidak lagi produktif, kegiatan bersama hewan dapat merangsang topik pembicaraan serta dijadikan alasan untuk hidup. Hewan dapat dijadikan solusi untuk beradaptasi untuk perubahan keadaan yang terjadi dalam kehidupan seperti penyakit atau masa purnatugas.

Penelitian (Holt, S. , Johnson, R.A, Yaglom, H.D.& Brenner, 2015) kembali mempertegas bahwa mengenai kontribusi hewan peliharaan melalui program adanya kunjungan hewan yang dinamakan *Pawsitive* pada hunian

lansia purnatugas. Dengan mengikuti standar dalam membawa hewan untuk berinteraksi dengan manusia, maka program ini membuat sarana hiburan agar para hunian mampu beradaptasi dan mengurangi sindrom stress. Program ini juga dilengkapi dengan saling dilengkapi dengan berbagi pengalaman selama berinteraksi dengan hewan agar para hunian para purnatugas membentuk keterikatan.

Perbedaan tingkat stres pada pegawai purnatugas yang memiliki hewan peliharaan dan pegawai yang tidak memiliki hewan peliharaan (Hipotesis 2)

Penelitian ini juga membandingkan antara kedua kelompok yaitu pegawai purnatugas yang memiliki hewan peliharaan dan yang tidak memiliki hewan peliharaan. Pada hipotesis ke dua, didapatkan hasil temuan bahwa uji Z hitung sebesar dengan nilai p sebesar 0,000, karena nilai $p (0,000) < 0,05 (\alpha = 5\%)$, maka H_0 diterima. Sehingga di dapat kesimpulan bahwa H_0 negatif yang artinya terdapat perbedaan yang jelas antara tingkat stres kelompok yang tidak memiliki hewan dengan kelompok memiliki hewan pada pegawai purnatugas. Hasil median menunjukkan bahwa kelompok memiliki hewan

memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan kelompok tidak memiliki hewan. Hasil hipotesis kedua semakin menunjukkan bahwa hewan peliharaan memiliki manfaat positif bagi kesehatan manusia.

Memiliki hewan peliharaan pada saat masa purnatugas untuk mengurangi stres bukan merupakan hal baru. Dalam studi gerontologi, beberapa peneliti membandingkan kelompok yang memiliki hewan peliharaan dan hewan peliharaan terkait gejala simtom stress (baik fisik, psikologis dan perilaku). Manifestasi dari stres dapat bermacam-macam misalnya menjadi lebih mudah sakit secara fisik, tidak mampu berkonsentrasi, perasaan tidak berdaya hingga depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Li, et al. (2017) kelompok yang memiliki hewan peliharaan dengan keterikatan yang tinggi secara signifikan memiliki tingkat stres lebih rendah daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan. Pemilik hewan peliharaan yang sangat melekat pada hewan peliharaan akan menganggap hewan peliharaan mereka sebagai bagian dari keluarga. Mereka menerima banyak cinta dan merasa dihargai. Interaksi mereka dengan hewan peliharaan, yang secara tidak

langsung membantu membentuk mereka secara positif.

Studi tentang kepemilikan hewan serta peran hewan dalam kesehatan mental pemiliknya banyak dilakukan hal ini membuktikan dapat memaparkan hipotesis pada penelitian ini. Hasil temuan dari (Stanley, I.H., Conwell, Y., Bowen, C., 2014) juga menyatakan bahwa kelompok yang memiliki hewan peliharaan juga didapatkan memberikan kontribusi yang signifikan pada kelangsungan jangka panjang hidup, karena dapat mengendalikan efek depresi dibandingkan dengan kelompok lansia yang tidak memiliki hewan peliharaan. Hal ini dapat terjadi karena terjadi penurunan rasa sepi pada kelompok yang memiliki hewan dibandingkan kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan. Interaksi dengan hewan dapat dijadikan penghalang stres sehingga membuat mental menjadi jauh lebih sehat

Dari literatur diatas tidak mengherankan mengapa kelompok yang memiliki hewan peliharaan lebih memiliki banyak keuntungan daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan. Konsep hewan peliharaan diharapkan dapat membawa efek positif pada pegawai purnatugas secara kesehatan

fisik dan psikis. Oleh karena itu hewan peliharaan hendaknya disesuaikan dengan keadaan pegawai purnatugas secara kesehatan dan keuangan. Hal ini sesuai dengan paradigma konsep hewan peliharaan sebagai mitra pada lansia, yang menegaskan bahwa siapa yang akan dilayani dan apa tujuannya di layani.

Keterkaitan pada kelompok pemilik hewan peliharaan terhadap tingkat stres berdasarkan karakteristik responden (Hipotesis 3)

Pembahasan ini dikhususkan hanya untuk kelompok pegawai purnatugas yang memiliki hewan peliharaan. Jumlah responden sebanyak 45 orang. Karakteristik kelompok ini di klasifikasikan yang terdiri dari tingkat pendidikan, status pernikahan dan status tempat tinggal. Didapatkan hasil bahwa kelompok ini hanya berada dalam dua kondisi tingkat stress yaitu sedang dan rendah. Hal ini terlihat dari hasil interpretasi statistik yang hanya menampilkan dua tingkat stres yaitu sedang dan rendah. Berdasarkan klasifikasi, di dapatkan dari data penelitian ditemukan bahwa:

Tingkat Pendidikan

Berdasarkan karakteristik pegawai purnatugas ditinjau dari segi pendidikan, ditemukan pada tabel 20

bahwa tingkat pendidikan terbanyak pada tingkat sarjana yaitu S1 sebesar 48,9%. Bila dilihat dari tingkatan stress, lebih banyak yang berada di tingkat stres sedang sebesar 31,1%, sedangkan yang ringan 8%. Didapatkan bahwa hasil *Chi Square* dengan p value sebesar 0,076, karena nilai $p = 0,076 > 0,05$ ($\alpha = 5\%$) maka menunjukkan bahwa ada keterkaitan atau asosiasi yang tidak signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat stres.

Studi yang dilakukan oleh Yanto & Rejeki (2017) juga berusaha mengungkap asosiasi tentang kedua hal ini. Hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan penurunan tingkat stres. Hal ini tidak sejalan dengan dengan teori, bahwa idealnya semakin tingkat pendidikan yang telah ditempuh oleh seseorang maka cenderung dapat menyikapi permasalahan dengan efektif dan realistis. Disamping itu, individu yang berpendidikan tinggi juga mempunyai pemikiran yang baik dan merespon dengan positif sehingga dapat menumbuhkan perasaan optimis dalam menyelesaikan masalah (Notoatmodjo, 2005).

Status Pernikahan

Berdasarkan karakteristik pegawai purnatugas ditinjau dari status pernikahan, ditemukan pada tabel 23 ditemukan responden sebesar 84,4% sudah menikah. Ditemukan tingkat stres lebih banyak di kategori ringan sebesar 46,7%, sedangkan di kategori sedang sebesar 37,8%. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menikah dan mempunyai pasangan memiliki tingkat stres lebih rendah. Hal ini sesuai dengan studi mengenai stres dan status pernikahan yang dilakukan oleh (Chin, B., Murphy, M.L.M., Janicki-Deverts, D., Cohen, 2017) menyatakan bahwa orang yang telah menikah memberikan dampak positif bagi kesehatan daripada orang yang tidak bercerai dan lajang. Respon hormon utama dalam stres adalah salah satunya adalah kortisol. Saat individu mengalami stres maka dalam tubuh akan melepaskan hormon kortisol. Para peneliti menemukan bahwa individu yang menikah memiliki hormon kortisol yang lebih rendah daripada tidak pernah menikah dan bercerai. Adanya peran pasangan dapat dijadikan salah satu dukungan sosial pada individu karena dapat mendukung seperti dukungan ekonomi dan psikologi. Hal ini berefek pada kesejahteraan mental yang menerimanya.

Dampak adanya perubahan tingkat hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin dimana terkait dengan produksi stress, ternyata juga bisa didapatkan bila individu sering berinteraksi dengan hewan peliharaannya (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal, 2012). Tak mengherankan bila individu yang menikah dan hewan peliharaan serta sering berinteraksi mempunyai tingkat stress yang rendah. Didapatkan pada hasil penelitian ini *Chi Square* dengan *p* value pada *fisher* sebesar 0,010, karena nilai $p = 0,010 < 0,05$ ($\alpha = 5\%$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada asosiasi atau keterkaitan yang signifikan antara status pernikahan dengan tingkat stres.

Status Tempat Tinggal

Berdasarkan karakteristik pegawai purnatugas ditinjau dari status tempat tinggal, ditemukan pada tabel 25 ditemukan bahwa sebesar bersama keluarga yaitu sebesar 64,4%. Ditemukan pula bahwa tingkat stress yang tinggal bersama keluarga pada tingkat ringan sebesar 42,2%, sedangkan tingkat sedang sebesar 22,2%. Didapatkan pensiunan yang tinggal sendiri sebesar 33,3%, pada tingkat sedang sebesar 31,1%, sedangkan tingkat ringan sebesar 2,2%.

Didapatkan kesimpulan bahwa lansia yang bersama keluarga lebih mempunyai tingkat stress yang rendah.

Hal senada juga di ungkap pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Santoso & Tjhin (2018). Penelitian yang bersubjekkan lansia mengungkap bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki tingkat stress yang rendah dibanding lansia yang tinggal di panti jompo. Tinggal bersama keluarga dirasa dapat berdampak pada kejadian stress. Individu yang tinggal dengan keluarga, terlebih individu dalam masa purnatugas serta berusia lanjut akan mendapat perhatian dari keluarga.

Kehadiran keluarga menjadi faktor yang penting dalam menyokong kestabilan individu dalam masa sulit dan menjauhkan dari stres. Lansia yang tinggal bersama keluarga dapat merasakan kasih sayang dari keluarga seperti perhatian dari anak ataupun cucu. Hal ini membuat merasa lansia merasa di butuhkan dan membuat bermakna. Lansia dapat terhindar dari ketidakberdayaan secara psikologis.

Telah dijelaskan bahwa ketika individu mempunyai hewan, dengan sering berinteraksi dengan hewan maka akan menimbulkan efek positif bagi secara kesehatan fisik dan psikis. Poin utama adalah kepemilikan hewan harus

disesuaikan dengan pemiliknya secara kemampuan fisik dan ekonomi. Saat pegawai purnatugas berfokus pada hewan peliharaan dan berinteraksi dengannya dengan intensitas yang cukup maka diperkirakan akan membuat dampak positif pada tingkat stress. Lain halnya bila pegawai purnatugas, merawat banyak hewan dimana banyak tenaga dan uang yang harus dikeluarkan. Tentu saja hal ini membuat stres semakin meningkat. Berinteraksi dengan hewan peliharaan juga perlu komitmen untuk selalu bersinergi dengan dokter hewan serta kebersihan lingkungan. Hal ini agar mendapatkan manfaat positif dari hewan peliharaan. Tidak dapat dipungkiri, bahwa tidak semua orang mampu dan bersedia berinteraksi dengan hewan karena beberapa alasan seperti takut, alergi bulu atau trauma. Maka tidak bisa diklaim bahwa individu yang tidak memiliki hewan akan memiliki stres yang tinggi. Namun telah dipaparkan dan dibuktikan bahwa individu yang memiliki hewan peliharaan memiliki efek positif bagi fisik dan psikis.

Kesimpulan

Ketiga hipotesis diatas mendukung konsep utama yaitu hewan peliharaan mempunyai manfaat positif

pada manusia. Secara teori, memiliki hewan peliharaan pada kesehatan adalah dapat mendorong kegiatan fisik sang pemilik, dijadikan dukungan sosial ketika berinteraksi dengan hewan peliharaan. Namun perlu disadari juga bahwa, tidak semua penelitian mendukung manfaat hewan peliharaan pada manusia, terutama pada lansia. Hal ini karena tidak semua kebutuhan emosional manusia dapat tergantikan dengan hewan. Terdapat pula pengalaman buruk pada hewan membuat, tidak semua suka dengan hewan. Namun di luar itu, penelitian ini kembali membuktikan adanya peran hewan peliharaan kesehatan mental pada manusia. Hewan peliharaan mempunyai pengaruh pada tingkat stres.

Saran

Secara praktisi kegiatan *Animal Assisted Activities* (AAA) sudah mulai bisa diperkenalkan sebagai salah satu modalitas dalam terapi psikologi. Hal ini untuk memfasilitasi penyembuhan dan rehabilitas klien. Mengingat terdapat banyak manfaat positif saat berinteraksi dengan hewan.

Bila penelitian selanjutnya tertarik membahas *antrozology*, hendaknya memperluas variabel lain. Bukan hanya di tinjau dari sisi kepemilikan hewan namun juga aspek

keterikatan, jenis hewan dan lamanya memiliki hewan peliharaan. Isu mengenai *antrozology* hendaknya mulai diangkat menjadi suatu bagian disiplin ilmu yang ilmiah.

Kepustakaan

- Asmoro, R. B. (2016). *Manfaat Dengkuran Kucing*. Diambil dari <https://www.youtube.com/watch?v=L89tJHmzOSo>.
- Banks, M. (2002). The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. *Journal of Gerontology Medical Science*, 57A (7). <https://doi.org/DOI:10.1093/gerona/57.7.M428>
- Blouin, D. (2012). Understanding Relations between People and their Pets. *Sociology Compass*, 6(11), 856–869. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2012.00494.x>
- Byles. (2016). Gender, Mental Health, Physical Health and Retirement: A Prospective Study of 21,608 Australians Aged 55-69 Years. *Maturitas*, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.02.011>
- Chin, B., Murphy, M.L.M., Janicki-Deverts, D., & Cohen, S. (2017).

- Marital Status As A Predictor of Diurnal Salivary Cortisol Levels and Slopes in A Community Sample of Healthy Adults. *Psychoneuroendocrinology.*, 68–75.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.01.016>
- Dinsi V., & Setiati E, Y. E. (2006). *Ketika Pensiun Tiba*. Jakarta: Wijayata Media Utama.
- Fendina, F. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1–17. Retrieved from <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1470/1269>
- Fine, A.H & Beck, A. (2010). *Handbook on Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundations and Guidelines For Practice* (third). California: Elsevier.
- Gaol, J, L. (2014). *A to Z Human Capital Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Holt, S., Johnson, R.A., Yaglom, H.D., & Brenner, C. (2015). Animal Assisted Activity with Older Adult Retirement Facility Residents: The PAWSitive Visits Program. *Journal Activities, Adaptation & Aging*, 39(4), 267–279.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01924788.2015.1089696>
- International Federation on Ageing. (2014). *Measuring the Benefit: Companion Animals and The Health of Older Persons Full Report*. Global Connections: Author.
- Latif, E. (2011). The impact of retirement on psychological well-being in Canada. *The Journal of Socio-Economics*, 40(4), 373–380.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.socec.2010.12.011>
- Lustig, K.A & Cramer, K. M. (2015). Characteristics of Pet Owners: Motivation and Need Fulfillment. *Journal of Motivation, Emotion, and Personality*, (4), 45–52.
<https://doi.org/10.12689/jmep.2015.406>
- Mano, S.Z., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, (46), 571–580.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.005>
- Maymon, Y.K., Antebi, A., & Mano, S. Z. (2016). Basic psychological

- need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, (92), 69–73. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025>
- McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono, J.A., & Ormerod, E. (2005). Pet ownership and human health: a brief review of evidence and issues. *BMJ British Medical Journal*, 331(7527), 1252–1254. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7527.1252>.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Park, H., & K. M. (2016). Effects of voluntary/involuntary retirement on their own and spouses' depressive symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, (66), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2015.11.009>.
- Sinojia, M. J. (2014). Stress Management and Pet Therapy. *International Journal of Business Quantitative Economics and Applied Management Research*, 1(5).
- Stanley, I.H., Conwell, Y., Bowen, C., & Kimberly, A. V. O. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & Mental Health*, 18(3), 394–399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yanto, A., & Rejeki, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penurunan Stres Kerja Perawat Baru di Semarang. *Nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, 3(1), 1-10.
- Windjaja, F. N., & Sanjaja, S. (2013). Uji Validitas dan Reliabilitas Index of Teaching Stress (ITS). *Jurnal Noetic Psychology*, 3(2).