

## Peran Kucing sebagai Pendukung Emosional di Tempat Kerja

**Muchammad Alvan Nizar**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Karolin Rista**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [alvanizar02@gmail.com](mailto:alvanizar02@gmail.com)

### **Abstract**

*This study was motivated by the problem of job stress often experienced by employees due to a mismatch between job demands and individual capabilities. The study aims to examine the relationship between pet attachment and job stress among cat-owning employees in Surabaya. The population consists of 415,000 active employees in Surabaya, with 270 participants determined using the Isaac and Michael table with a significance level of 0.10. Participants were selected through purposive sampling based on specific criteria. The research instrument utilized the Likert scale distribution method. Data were collected through Likert scale surveys distributed with the help of posters and analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results indicated a significant negative relationship between pet attachment and job stress ( $r = -0.809$ ,  $p < 0.01$ ), suggesting that higher pet attachment is associated with lower levels of job stress. This study recommends utilizing pets as a natural mechanism for managing work-related stress.*

**Keywords:** *employees, job stress, mental well-being, pet attachment.*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan stres kerja yang kerap dialami karyawan akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *pet attachment* dengan stres kerja pada karyawan pemelihara kucing di Surabaya. Populasi penelitian adalah 415.000 karyawan aktif di Surabaya, dengan partisipan sebanyak 270 yang didapat dari tabel Isac dan Michael dengan signifikansi 0,10, partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian berupa metode distribusi skala Likert. Data dikumpulkan menggunakan survei skala Likert yang disebar menggunakan bantuan poster dan dianalisis dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *pet attachment* dan stres kerja ( $r = -0,809$ ,  $p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa semakin tinggi *pet attachment*, semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan hewan peliharaan sebagai salah satu mekanisme alami dalam pengelolaan stres kerja.

**Kata kunci:** karyawan, kesejahteraan mental, *pet attachment*, stres kerja.

## Pendahuluan

Individu menghadapi berbagai tugas perkembangan sepanjang hidup, termasuk fase dewasa yang diwarnai dengan tuntutan pendidikan, pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan tekanan sosial. Salah satu tugas perkembangan dewasa adalah memperoleh pekerjaan (Putri, 2018). Pekerjaan penting untuk memenuhi kebutuhan hidup, namun stres kerja sering terjadi sebagai dampak tekanan yang timbul akibat ketidakselarasan individu dengan lingkungan kerjanya (Bhastary, 2020). Stres kerja muncul dari tekanan yang diberikan pada karyawan yang dapat menyebabkan perasaan tegang dan kecemasan, ini merupakan hasil dari ketidakcocokan antara individu dan lingkungan kerja yang menyebabkan ketegangan emosional dan kognitif (Manihuruk & Tirtayasa, 2020).

Pada tahun 2022, 44% pekerja mengalami stres kerja (Gallup, 2022). Penelitian di PT. Maruki Internasional Indonesia menunjukkan bahwa 44,4% karyawan mengalami stres tinggi (Muallivasari dkk., 2021), dan di Rumah Sakit Mata di Sulawesi Utara, 54,3% pegawai mengalami stres tinggi (Singal dkk., 2020). Stres kerja dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, seperti kelelahan, depresi, masalah tidur, dan sakit kepala (Arianti & Irwanto, 2021). Salah satu cara yang dikenal untuk mengurangi stres adalah melalui hubungan emosional dengan hewan peliharaan (Juliadilla & Hastuti H., 2019).

Keterikatan emosional pada hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai dukungan sosial yang mengurangi stres dan kecemasan (Schneider & Murphy, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa ikatan dengan hewan peliharaan dapat menurunkan stres kerja hingga 37,2% (Juliadilla & Hastuti, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara keterikatan emosional terhadap hewan peliharaan dan tingkat stres kerja, untuk memahami bagaimana hewan peliharaan dapat mendukung kesejahteraan psikologis karyawan di tempat kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara keterikatan emosional terhadap hewan peliharaan dan tingkat stres kerja. Penelitian ini juga akan menganalisis bagaimana keterikatan tersebut dapat membantu mengurangi dampak negatif stres kerja dan mendukung keseimbangan psikologis karyawan di lingkungan kerja. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru mengenai peran hewan peliharaan dalam pengelolaan stres kerja dan kontribusinya terhadap kesehatan mental karyawan. Temuan ini dapat memberikan informasi bagi karyawan untuk menggunakan hewan peliharaan sebagai salah satu cara mengurangi stres kerja.

Meskipun terdapat penelitian tentang stres kerja dan hubungan emosional dengan hewan peliharaan, masih terbatas penelitian yang mengkaji keduanya secara langsung dalam konteks pekerjaan. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan data empiris tentang pengaruh keterikatan emosional terhadap hewan peliharaan terhadap tingkat stres kerja. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggabungkan dua topik yang sebelumnya jarang dikaji secara bersamaan. Keterikatan emosional pada hewan peliharaan dan stres kerja, memberikan perspektif baru dalam bidang kesehatan mental pekerja.

## Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan aktif di Kota Surabaya, dengan jumlah total karyawan berdasarkan data Badan Pusat Statistik sebanyak 881.006 orang. Berdasarkan hasil riset Rakuten Insight (2021) yang menyatakan bahwa 47% responden di Indonesia memelihara kucing, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 415.000 karyawan aktif di Kota Surabaya.

Partisipan penelitian ini dipilih dari populasi yang telah ditentukan, dengan jumlah partisipan yang ditentukan menggunakan tabel sampel Isaac dan Michael untuk tingkat signifikansi 0,10, menghasilkan 270 partisipan. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan adalah: (1) Karyawan aktif di Kota Surabaya, (2) Pemelihara kucing jenis apapun, dan (3) Melakukan interaksi harian dengan kucing.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengembangkan dan menguji teori atau hipotesis terkait fenomena yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan analisis data numerik untuk mengukur hubungan antar variabel. Penelitian ini melibatkan dua variabel utama: *pet attachment* sebagai variabel independen dan stres kerja sebagai variabel dependen.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, opini, atau persepsi terhadap keterikatan dengan hewan peliharaan dan stres kerja. Skala ini memungkinkan pengumpulan data yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk menguji hubungan antara *pet attachment* dan stres kerja.

## Hasil

Berdasarkan total dari 284 partisipan yang mengisi skala, terdapat 57 data ekstrem. Sehingga jumlah data yang valid menjadi 227 partisipan. Penelitian ini melibatkan 227 partisipan. Mayoritas adalah perempuan sebesar 54,6% dan berusia 25 hingga 29 tahun sebesar 57,3%. Sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta sebesar 74%. Durasi kerja terbanyak adalah 8 hingga 10 jam per hari sebesar 53,3%. Jumlah kucing peliharaan terbanyak adalah dua ekor sebesar 42,7% atau tiga ekor sebesar 38,3%. Durasi interaksi harian dengan kucing paling umum adalah 30 hingga 60 menit sehari sebesar 70%. Partisipan didominasi perempuan muda dengan rutinitas kerja dan interaksi moderat dengan peliharaan.

Dari 227 responden, hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada stress kerja ada pada kategori sedang dengan presentase 55,5%, diikuti oleh 22,1% dalam kategori rendah, 10,1% dalam kategori tinggi, 7,9% dalam kategori sangat tinggi, dan 4,4% dalam kategori sangat rendah. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, dengan sedikit yang berada di kategori sangat tinggi atau sangat rendah.

Tabel 1. Data Skala Stres Kerja

Rentang Skor	Jumlah (N)	Persentase	Kategori
5	18	7,9%	Sangat Tinggi
4	23	10,1%	Tinggi
3	126	55,5%	Sedang
2	50	22,1%	Rendah
1	10	4,4%	Sangat Rendah
Total	227	100%	

Sumber: Output SPSS

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan pada presentase 68,3% berada dalam kategori sedang pada *pet attachment*, diikuti oleh 11,5% dalam kategori tinggi, 7% dalam kategori sangat tinggi, dan 6,6% dalam kategori rendah serta sangat rendah. Sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, dengan sedikit yang berada di kategori ekstrem.

Tabel 1. Data Skala *Pet Attachment*

Rentang Skor	Jumlah (N)	Persentase	Kategori
5	16	7,0%	Sangat Tinggi
4	26	11,5%	Tinggi
3	155	68,3%	Sedang
2	15	6,6%	Rendah
1	15	6,6%	Sangat Rendah
Total	227	100%	

Sumber: Output SPSS

Uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS versi 17.0 dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, data dianggap tidak normal, sebaliknya jika lebih dari 0,05, data dianggap normal. Hasil uji normalitas untuk variabel *pet attachment* dan stres kerja menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,099$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
<i>Pet Attachment</i> – Stres Kerja	0,099	Berdistribusi Normal

Sumber: Output SPSS

Uji linieritas dilakukan menggunakan SPSS versi 17.0. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , data dianggap linier, sedangkan jika  $> 0,05$ , data dianggap tidak linier. Hasil uji linieritas antara *pet attachment* dan stres kerja menunjukkan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan linier antara kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
<i>Pet Attachment</i> – Stres Kerja	470,099	0,000	Linier

Sumber : Output SPSS

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi dengan SPSS 17.0 menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,809$  dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang mengindikasikan hubungan negatif yang sangat signifikan antara keterikatan pada hewan peliharaan (*pet attachment*) dan stres kerja pada karyawan pemelihara kucing di Kota Surabaya. Ini berarti semakin kuat keterikatan dengan hewan peliharaan, semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin lemah keterikatan, semakin tinggi tingkat stres kerja. Temuan ini mendukung hipotesis yang diajukan.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Rxy	Sig.	Keterangan
<i>Pet Attachment</i> - Stres Kerja	- 0,809	0,000	Signifikan

Sumber : Output SPSS

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara keterikatan pada hewan peliharaan (*pet attachment*) dan tingkat stres kerja pada karyawan yang memelihara kucing di Kota Surabaya. Data dikumpulkan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan skala Likert, kemudian dianalisis menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *pet attachment* dan stres kerja, yang berarti semakin kuat keterikatan dengan hewan peliharaan, semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa interaksi dengan hewan peliharaan dapat mengurangi stres. Juliadilla & Hastuti (2019) menyoroti bahwa berinteraksi dengan hewan peliharaan dapat menurunkan tingkat stres individu. Selain itu, teori attachment dari Johnson dkk. (1992) yang menyatakan bahwa hewan peliharaan dapat memberikan dukungan emosional yang mengurangi stres, juga mendukung hasil penelitian ini. Penelitian Kertes dkk. (2017) menemukan bahwa anjing peliharaan memberikan manfaat emosional bagi anak-anak dengan mengurangi stres mereka. Wu dkk. (2018) juga menunjukkan bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan yang dianggap anggota keluarga membantu mengurangi stres. Penelitian Cahyani & Afifah (2023) serta Geraldine & Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa keterikatan pada hewan peliharaan berhubungan dengan pengurangan kesepian dan peningkatan kualitas hidup.

Studi ini juga menemukan bahwa *pet attachment*, yang diukur berdasarkan aspek general attachment, people substituting, dan animal rights/animal welfare (Johnson dkk., 1992), berhubungan dengan penurunan tingkat stres kerja pada

karyawan. Menurut Shukla & Srivastava (2016), karyawan dengan tingkat *pet attachment* yang tinggi lebih efektif dalam mengelola tekanan pekerjaan dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga mengurangi tingkat stres kerja.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres kerja dan *pet attachment* yang sedang, yang menunjukkan bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres kerja. Pendekatan kuantitatif yang digunakan memungkinkan untuk memperoleh hasil yang objektif, sementara teknik purposive sampling memastikan bahwa responden relevan dengan tujuan penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara *pet attachment* dan stres kerja. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan terkait waktu pengumpulan data dan wilayah penelitian yang terbatas pada Kota Surabaya, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas untuk memperluas hasil yang ditemukan.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara keterikatan emosional terhadap hewan peliharaan (*pet attachment*) dan tingkat stres kerja pada karyawan pemelihara kucing di Surabaya. Hasil analisis statistik mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat keterikatan emosional terhadap kucing, semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Hal ini mendukung teori bahwa hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, yang efektif dalam mengurangi stres kerja. Studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran hewan peliharaan sebagai mekanisme alami untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di tempat kerja.

Karyawan disarankan untuk memanfaatkan interaksi dengan hewan peliharaan sebagai salah satu cara mengelola stres kerja. Keterikatan emosional dengan hewan peliharaan dapat memberikan dukungan emosional yang membantu mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan keseimbangan hidup. Penelitian selanjutnya diharapkan menggali lebih dalam mekanisme pengaruh keterikatan ini terhadap stres kerja melalui pendekatan kualitatif atau variabel tambahan seperti durasi interaksi, jenis kelamin, dan lingkungan kerja.

## Referensi

- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal). *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 207–218. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3693>
- Bhastary, M. D. (2020). Pengaruh Etika Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. 3(2). <https://doi.org/10.30596/maneggio.v3i2.5287>

- Cahyani, Z., & Afifah, S. (2023). Dukungan Sosial Dan Pet Attachment Sebagai Prediktor Kesepian Pada Dewasa Awal Berstatus Lajang. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(2), 97-107. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i2.6822>
- Gallup, I. (2022). State of the Global Workplace: 2022 Report. All rights reserved. Diunduh dari <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx> tanggal 8 November 2024.
- Geraldine, Z., & Uningowati, D. W. (2023). Hubungan *Pet Attachment* Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Yang Bertempat Tinggal Di Kos. *WIJoB – Widya Dharma Journal of Business*, 2(2), 60–73. <https://doi.org/10.54840/wijob.v2i2.194>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). *Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps)*. *Anthrozoös*, 5(3), 160–175. <https://doi.org/10.2752/089279392787011395>
- Juliadilla, R., & Hastuti, C. (2018). Peran *Pet* (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 6, No. 2, 153 – 175.
- Kertes, D. A., Liu, J., Hall, N. J., Hadad, N. A., Wynne, C. D. L., & Bhatt, S. S. (2017). *Effect of Pet Dogs on Children's Perceived Stress and Cortisol Stress Response*. *Social development (Oxford, England)*, 26(2), 382–401. <https://doi.org/10.1111/sode.12203>
- Manihuruk, C. P., & Tirtayasa, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Pegawai. *Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(2), 296–307. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/MANEGGIO>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rakuten Insight. (2021, February 27). *Pet ownership in Asia*. [insight.rakuten.com](https://insight.rakuten.com). Diunduh dari <https://insight.rakuten.com/pet-ownership-in-asia/> tanggal 12 Desember 2024.
- Schneider, M., & Murphy, K. (2020). *The role of pet attachment in human well-being*. *Journal of Psychology and Behavioral Science*.
- Shukla, A., & Srivastava, R. (2016). *Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale*. *Cogent Business and Management*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2015.1134034>
- Ulvia Muallivasari, Nukman, & Nurul Ulfah Mutthalib. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Window of Public Health Journal*, 2(4), 757–764. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.242>
- Wu, C. S. T., Wong, R. S. M., & Chu, W. H. (2018). *The association of pet ownership and attachment with perceived stress among chinese adults*. *Anthrozoös*, 31(5), 577– 586. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1505269>