

Studi fenomenologi: Memaknai aktivitas *dog walking* sebagai fungsi rekreasi

Risa Juliadilla

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, Universitas Gajayana Malang
Jl. Mertojoyo Blok L, Malang, 65144, Indonesia

ARTICLE INFO:	ABSTRACT
Received: 2021-01-24 Revised: 2021-03-02 Accepted: 2021-04-03	<i>Dog walking provides double-positive impacts to the owner and its dog both psychologically and physically. Dog walking with the aim of recreational activity can accommodate the dog owners and their pets with the good involvement that can perform as therapeutic to reduce stress. The research is qualitative within the perspective of phenomenology. The research question is how the pet owners understand dog walking as a recreational activity? This research aims to provide the reference on the Human-Animal Interaction implementation with the scope of psychology. Dog walking becomes a fun activity for the owner and performs proper stress relief. Dog walking for the pet owners is a sense to interact and communicate with their pets.</i>
Keywords: Dog walking, recreation, stress	
Kata Kunci: Dog walking, rekreasi, stres	ABSTRAK Aktivitas <i>dog walking</i> mempunyai efek positif secara ganda pada pemilik anjing serta anjingnya secara fisik dan psikis. <i>Dog walking</i> sebagai upaya rekreasi dapat mengakomodasi kebutuhan pemilik dan hewan peliharaan yang memberikan pengalaman positif hingga dapat dijadikan terapeutik untuk menghilangkan stres. Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan perspektif fenomenologi. Penelitian ini mengajukan pertanyaan bagaimana pemilik hewan peliharaan memaknai aktivitas <i>dog walking</i> sebagai fungsi rekreasi? Manfaat dari penelitian ini adalah menambah referensi ilmiah bagaimana <i>Human Animal Interaction</i> (HAI) dalam bidang ilmu psikologi. <i>Dog walking</i> menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi pemiliknya dan dapat menjadi obat stres yang baik. Melalui <i>dog walking</i> , (pemilik hewan peliharaan) merasa dapat melakukan interaksi dan dialog dengan anjing peliharaannya.
	©2021 Jurnal Psikologi Tabularasa This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

How to cite: Juliadilla, R. (2021). Studi fenomenologi: memaknai aktivitas *dog walking* sebagai fungsi rekreasi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 1-8.
doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7653>

1. PENDAHULUAN

Bagi pemilik hewan peliharaan khususnya anjing, akan mempunyai aktivitas untuk mengajak anjing mereka untuk berjalan. Aktivitas ini dikenal dengan istilah *Dog Walking*. *Dog walking* secara fungsional sering dianggap sebagai tugas rumah yang tidak menyenangkan yang merupakan bagian dari tanggung jawab dari pemilik terhadap anjingnya. Di sisi lain, *dog walking* dapat dianggap sebagai rekreasi karena dilakukan di tempat yang disukai. *Dog walking* secara fungsional dilakukan karena perasaan bersalah pada anjing peliharaan hanya sebatas memenuhi kebutuhan anjingnya namun kurang menyenangkan bagi pemiliknya. Sebaliknya, *dog walking* untuk rekreasi mengakomodasi kebutuhan pemilik dan hewan peliharaan yang memberikan pengalaman positif hingga dapat dijadikan terapeutik untuk menghilangkan stres. Berjalan sebagai kegiatan rekreasi digunakan oleh pemiliknya untuk menghilangkan stres dan bersantai, khususnya setelah melakukan aktivitas bekerja dan dilakukan diakhir pekan (Westgarth, Christley, Marvin, & Perkins, 2021). Tak banyak yang mengetahui bahwa hewan peliharaan (khususnya anjing) mempunyai fungsi mekanisme sebagai dukungan sosial dan partner olahraga (Miles, Parast, Babey, Griffin, & Saunders, 2017). Tak heran mengapa banyak orang menganggap anjing sebagai *purposefull activity* dan *exercise partner* (Richards & Ogata, 2015).

Aktivitas *dog walking* mempunyai efek positif secara fisik dan psikis pada pemilik anjing serta anjingnya. Keuntungan psikis pada pemilik anjing, dapat dijadikan sebagai penyangga stres pada lansia dibandingkan

lansia yang tidak melakukan aktivitas *dog walking*. Walaupun terlihat hanya seperti berjalan biasa, namun terdapat interaksi misalnya membelai, menepuk anjing dan berbicara pada anjing yang dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Bila di telaah lebih dalam, hal ini juga terkait dengan kehadiran anjing dan bagaimana orang tersebut untuk melibatkan diri dengan anjing. Sebuah studi melaporkan bahwa berinteraksi dan bercengkrama dengan anjing dapat menstabilkan detak jantung (*Heart Rate Variability /HRV*) (Motooka, Koike, Yokoyama, & Kennedy, 2006).

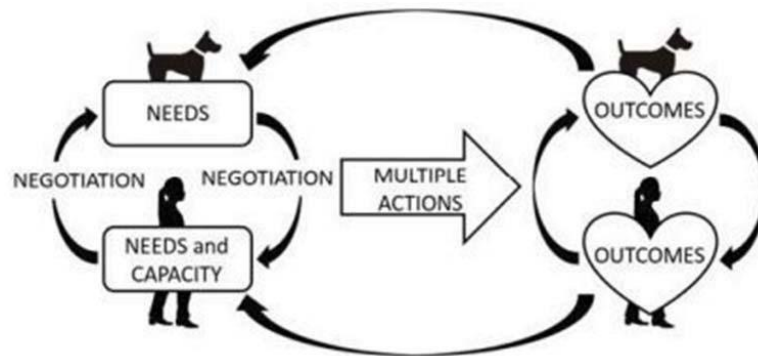
Cutt, Giles-Corti, Knuiman, Timperio, & Bull, (2008) menyatakan bahwa *dog walking* memberikan kontribusi secara fisik yang signifikan bagipemilikananjinguntukmencapai tingkat fisik yang direkomendasikan. Kepemilikan anjing erat kaitannya dengan tingkat aktivitas fisik, pemilik anjing melakukan aktivitas dengan durasi median 160 menit per minggu dan frekuensi median 4 kali dalam seminggu (Westgarth, Christley, & Christian, 2014). Kurangnya kepatuhan dalam menjalankan aktivitas fisik dikaitkan dengan perasaan yang tidak bertujuan, kurangnya rasa nyaman dan tidak ada partner latihan (Dishman, Heath, & Lee, 2013). Interaksi pemilik hewan dengan anjing juga dapat memberikan dukungan sosial. Tidak dapat dipungkiri bahwa dukungan dengan kelekatan anjing merupakan faktor yang penting dan berkorelasi kuat dalam peningkatan aktivitas berjalan (Westgarth, 2017).

Manfaat fisik dan psikis untuk anjing adalah peningkatan kebugaran, mencegah obesitas, memperpanjang umur, mengurangi biaya ke dokter hewan, mengurangi stres

dan agresi karena mempunyai kesempatan untuk bersosialisasi atau bertemu dengan orang dan anjing lain (Campbell et al., 2016). Pemilik juga harus mempunyai persepsi bahwa anjing juga menikmati perjalanan tersebut (Westgarth, 2017). Temuan riset dari hasil wawancara Campbell et al., (2016) menyatakan bahwa *dog walking* memunculkan perasaan rileks, tenang dan menghilangkan stress. Meskipun ada beberapa hal negatif tetapi ini tidak mengurangi dampak positif yang mereka dapatkan ketika melakukan *dog walking* seperti biasanya. Beberapa riset terdahulu menyatakan, pengalaman yang dimiliki oleh hewan peliharaan dapat dimaknai sebagai upaya terapeutik. Peneliti tertarik mengkaji fenomena ini secara mendalam. Penelitian ini mengajukan pertanyaan bagaimana pemilik hewan peliharaan memaknai aktivitas *dog walking* sebagai fungsi rekreasi? Manfaat dari penelitian ini adalah menambah referensi ilmiah bagaimana *Human Animal Interaction* (HAI) dalam bidang ilmu psikologi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan perspektif fenomenologi yaitu sudut pandang individu pada pengalaman dan interpretasi pada dunia. Fenomenologi juga dikenal sebagai metode dalam mencari makna psikologis yang membentuk gejala melalui investigasi dan analisis. Fokus dalam penelitian ini memahami dan mendeskripsikan bagaimana individu memaknai aktivitas *dog walking* sebagai fungsi rekreasi. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan subjek yang memiliki hewan peliharaan anjing minimal 1 tahun, melakukan aktivitas *dog walking*, dan berusia dewasa awal (18-40). Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam yang terfokus serta melakukan observasi aktif, dimana peneliti ikut sebagai aktivitas partisipan saat beraktivitas *dog walking*. Observasi digunakan sebagai pengecekan atas hasil wawancara partisipan. Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman yang terdiri atas reduksi



Gambar 1. Skema manfaat *Dog Walking* bagi pemilik dan anjing
Sumber: Westgarth (2017).

data, penyajian data, penarikan kesimpulan serta verifikasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek memiliki anjing jantan mongrel (anjing kampung) berwarna hitam yang diadopsi dari jalanan sejak tahun 2016 dan diberi nama Harvey. Pada awalnya, anjing peliharaannya belum sepenuhnya akrab dengan subjek. Subjek berupaya agar tercipta keterikatan dengan peliharaannya melalui aktivitas *dog walking*. Kegiatan ini dilakukan saat sore dan hari libur setelah subjek bekerja. Dari kegiatan tersebut, subjek merasa mulai tumbuh keterikatan batin antara subjek dan anjing peliharaannya.

Terbentuknya keterikatan pada subjek berawal dari rasa tanggung jawab pada hewan peliharaannya. Tidak menjadikan *dog walking* sebagai beban, merupakan hal yang wajib ketika memiliki anjing. Baginya hal yang dibutuhkan adalah komitmen dan kelekatan dengan hewan peliharaan. Bila individu memiliki kedua hal tersebut dengan intensitas tinggi, maka melakukan *dog walking* adalah hal yang menyenangkan. Subjek mencontohkan dengan cerita pemilik hewan peliharaan yang tidak bertanggung jawab dengan hanya mengurung anjing dalam kandang merupakan tindakan yang egois. Mengingat karakteristik hewan anjing membutuhkan ruang gerak salah satunya adalah *dog walking*. Kebutuhan anjing peliharaan telah dipikirkan sebelum mengadopsi anjing peliharaannya misalnya kebutuhan untuk berjalan, makanan, halaman yang cukup luas, maupun biaya perawatan dan pengobatan.

Memelihara hewan (dalam hal ini anjing) memiliki rasa “saling”, dimana saling membutuhkan serta memahami kebutuhan satusama lain. Berawal dari perasaan tersebut, maka subjek memperlakukan peliharaannya dengan baik. Subjek menyatakan bahwa ia bersemangat bila mengerjakan tugas dan beraktivitas ditemani peliharaannya, sebaliknya ia juga harus bersedia dan bersemangat. Anjing peliharaan mempunyai kebutuhan dasar yang didapatkan dari pemilikinya seperti makan, minum dan tempat tinggal layak. Banyak pihak yang belum menyadari sebagai pemilik hewan peliharaan, juga mempunyai kebutuhan yang dapat dipenuhi oleh anjing peliharaan yaitu rasa keterikatan dengan hewan peliharaan, dengan membutuhkan peliharaan sebagai partner dalam melakukan kegiatan. Subjek menyatakan bahwa merasa ditemani oleh anjing peliharaannya pada setiap kegiatannya. Dari perasaan saling membutuhkan itu membuat subjek menganggap anjingnya merupakan bagian dari keluarga, bukan hanya peliharaan sebagai pelengkap.

Berikut adalah hasil wawancara subjek mengenai aktivitas *dog walking*:

“Biasanya aku seminggu 3 sampai 4 kali untuk jalan sama Harvey (anjing peliharaan). Kalo lagi jalan, aku kerasa senang banget. Kaya semua masalah hilang, di jalan bisa lihat, ketemu banyak orang. Terus lihat tingkahnya Harvey. Itung-itung aku juga olahraga buat ngurusin badan. Hahaha. Jalan-jalan sama anjing itu seperti investasi lho.. kalo anjing kita sehat, kita senang dia bisa main sama kita. Kita jadi terhibur dan gak stres. Malah kalo dia (anjing peliharaan) sakit, malah gentian kita yang stres. Kitanya

Studi fenomenologi: Memaknai aktivitas dog walking sebagai fungsi rekreasi

Risa Juliadilla

sedih, habis banyak (biaya berobat) juga ke dokter hewan"

Bagi subjek dan anjing peliharaannya memiliki "bahasa" yang saling dimengerti, misalnya saat subjek sibuk atau sedang sakit maka ia berpamitan dengan anjing peliharaannya tidak melakukan *dog walking*, namun mengganti di hari lain dengan durasi yang lama. Cara tersebut dianggap berhasil oleh subjek, menurutnya hal karena faktor kelekatan dengan hewan peliharaannya. Tidak semua pemilik hewan mempunyai kelekatan yang tinggi. Bagi subjek, anjing merupakan hewan peliharaan yang cerdas, mereka dapat memahami keadaannya "tuannya" dibanding dengan hewan lainnya. Akan sangat sulit untuk mengajak berjalan hewan peliharaan lainnya misalnya kucing atau kelinci. Subjek juga menyatakan anjing peliharaannya merupakan motivatornya untuk melakukan olahraga dan bukanlah sosok partner yang menyebalkan.

Dog walking menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi pemiliknya dan dapat menjadi obat stres yang baik. Melalui *dog walking*, serasa dapat melakukan interaksi dan dialog dengan anjing peliharaannya. Dimana subjek berkomunikasi dengan anjing peliharaannya yang direspon melalui bahasa tubuh dan gonggongan anjing, namun subjek dapat memahami apa yang diinginkan anjingnya. Subjek merasa tidak semuanya dapat memaklumi pernyataannya, namun subjek meyakini bahwa pemilik anjing peliharaan yang memiliki keterikatan yang kuat maka akan mengerti. Berikut adalah cuplikan pernyataan dari subjek

"Mungkin di pikir gila sama orang.. Sampe isin (malu) aku omong sama Harvey. Haha.. Pas aku bilang, Harvey kita ke kanan aja ya.. aku paham dia mau, lewat ekspresi mukanya sama ekornya mbak. Kayak dia bilang wes sakarepmu aku ikut kamu"

Subjek mengatakan dalam *dog walking* terdapat seni melakukan *dog walking* yaitu dapat berjalan sejajar dengan anjing peliharaan. Dimana anjing tidak berjalan didepan untuk menarik pemiliknya maupun sebaliknya pemilik hewan peliharaan tidak menarik anjingnya. Dari hal ini, subjek mempunyai pengalaman pribadi bagaimana belajar memposisikan dirinya sebagai pemimpin untuk mengontrol anjingnya saat berjalan di luar dan tidak membahayakan orang lain. Subjek jugamengajarkananjingpeliharaannya berjalan dengan ataupun tanpa tali. Subjek cukup lama melatih kebiasaan tersebut, bila keadaan jalan tidak banyak kendaraan dan hanya sedikit orang maka subjek akan *dog walking* tanpa tali. Sebelum tali dilepas, subjek akan selalu berpesan "*sekarang kamu tak lepas, jangan nakal ya*". Subjek merasa anjing peliharaannya menangkap pesannya dan tidak mengacaukan aktivitas *dog walking*. Sebaliknya bila keadaan jalan ramai kendaraan dan orang maka anjing peliharaannya akan diberi tali agar dapat di kontrol.

Subjek berpendapat bahwa, *dog walking* dijadikan proses *healing* setelah bekerja, melalui aktivitas ini dilakukan seminggu 2 kali. Rute yang dipilih adalah kompleks perumahannya dan berlangsung selama 30 hingga 45 menit. Berbeda halnya ketika sedang hari libur subjek menghabiskan waktu

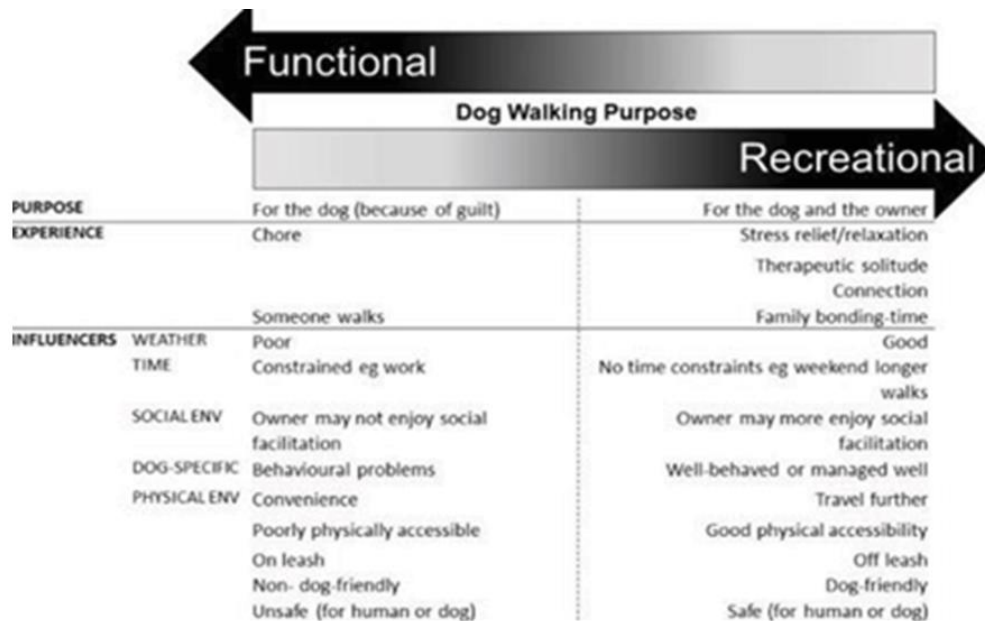
yang lebih lama yaitu 60 hingga 90 menit. Selama beraktivitas *dog walking*, subjek memaknainya sebagai aktivitas yang menyenangkan dimana ia dapat keluar rumah untuk berolahraga dengan anjing peliharaannya.

Dengan *dog walking*, subjek mempunyai banyak waktu untuk merenung mengenai masalah yang sedang dihadapi. Selain berinteraksi dengan anjing peliharaannya, subjek juga sering berkomunikasi intrapersonal untuk menanyakan apa yang telah ia lalui hingga membuat subjek mampu merasakan bersyukur. Terkadang subjek mendapatkan inspirasi tentang beberapa hal misalnya terkait asmara, ataupun pekerjaan saat *dog walking*. Subjek sering kali berkeluh kesah mengenai relasi buruknya dengan orang lain pada "*exercise partner*" walaupun tidak mendapatkan solusi. Sesuai dengan pernyataan Andrews, (2014) "*exercise partner*" dapat diandalkan sebagai teman berjalan. Hubungan ini tidak hanya akan membuat berjalan menjadi menyenangkan tetapi juga dapat mengurangi kesepian saat hubungan antar manusia tidak berjalan dengan baik.

Disisi lain, subjek yang merasa introvert dengan kehadiran orang baru dapat bercengkrama dengan orang baru sesama pemilik anjing hanya dengan sekedar menanyakan jenis anjing, dokter hewan dan jenis makanan anjing. Melalui *dog walking*, subjek mempunyai banyak pengalaman misalnya seperti setiap rute yang dilewatinya dengan anjingnya maka memiliki ritual yang berbeda. Saat subjek melewati jalur utama maka subjek akan terbiasa membeli camilan di sebuah minimarket, bila melewati jalur lain maka membeli minuman yang akan

dinikmati berdua oleh anjing peliharaannya. Subjek juga sering memperhatikan anjing peliharaannya berjalan dengan mengibaskan ekornya yang memiliki pertanda suasana hati anjing sedang bahagia. Subjek merasakan manfaat positif untuk dirinya dan hewan peliharaan. Manfaat untuk hewan peliharaannya adalah mengurangi stres, memenuhi kebutuhan gerak serta membuat anjing lebih sehat. Subjek juga merasa manfaat positif secara fisik dimana badan subjek merasa lebih bugar serta membuat tidur lebih nyenyak.

Tak dapat dipungkiri, subjek mempunyai pengalaman buruk saat melakukan *dog walking* misalnya sambutan kurang baik dari orang lain tentang stigma anjing dan perilaku anjingnya serta cuaca yang kurang mendukung. Namun dari pengalaman tersebut, subjek memaknai hal ini dengan berbeda yaitu subjek sering berpikir bahwa anjing peliharaannya selalu bersemangat walau orang lain ada yang mengolok ataupun cuaca yang kurang baik namun anjing peliharaannya tetap bersemangat. Hal ini menginspirasi subjek untuk selalu bersemangat walau melalui hari yang buruk. Terkadang subjek mengalami pasang surut saat melakukan *dog walking* misalnya saat hujan, sakit ataupun sibuk dengan pekerjaan maka aktivitas *dog walking* menjadi kegiatan yang bersifat fungsional misalnya hanya melakukan *dog walking* selama 15 menit saja. Hal tersebut terjadi secara insidental dan aktivitas *dog walking* kembali menjadi aktivitas yang menyenangkan saat subjek kembali sehat atau mempunyai rutinitas yang normal.



Gambar 2. Perbedaan tujuan *dog walking* secara fungsional dan rekreasi
Sumber: Westgarth, Christley, Marvin, & Perkins (2021).

Faktor lingkungan sosial subjek juga mendukung untuk melakukan *dog walking*, dimana wilayah perumahannya sangat menerima aktivitas *dog walking*, malah banyak anak kecil yang menyambut hangat kehadiran anjingnya. Begitupula dengan lingkungan fisik, subjek menyadari bahwa di lingkungan perumahannya tidak memiliki fasilitas taman. Pada awalnya pemilik anjing peliharaan memiliki kekhawatiran mengenai anjingnya akan merusak fasilitas umum atau properti orang lain. Berdasarkan pengalaman *dog walking* subjek yang telah disampaikan, bahwa anjing peliharaannya dapat dikontrol dengan baik maka subjek dapat berjalan dengan anjingnya dengan cukup kondusif dengan atau tanpa tali. Subjek juga memperhatikan etika mengajak anjing peliharaannya ketika anjing buang air.

Ukuran dan jenis anjing dimana setiap jenis anjing juga menjadi faktor yang mempengaruhi karakteristik anjing. Misalnya lebih mudah beraktivitas *dog walking* dengan jenis anjing seperti Maltese, Retrievers daripada German Shepherd atau Doberman (Westgarth et al., 2014). Sebelum melakukan *dog walking*, subjek juga mempertimbangkan jenis anjing peliharaannya, dengan melatihnya untuk merespon orang baru dan disiplin dengan jadwal buang air. Jenis anjing peliharaan yang dimiliki subjek adalah mongrel (anjing kampung) berukuran sedang.

4. SIMPULAN

Dog walking secara rekreasi memberikan manfaat positif bagi pemilik hewan peliharaan bukan sekedar rasa bersalah untuk mengajak peliharaan. Melalui pengalaman

dog walking, individu memiliki kesempatan untuk memaknai hidupnya dan bersosialisasi dengan orang lain. *Dog walking* bukan hanya aktivitas berjalan saja, namun juga ada proses untuk menjalin kelekatan dengan anjing. Pada intinya aktivitas *dog*

walking memberi manfaat pada pemilik dan anjingnya. Kebutuhan pemilik harus terus “bernegosiasi” dengan kebutuhan anjingnya. Sehingga kedua hal itu menjadi titik tengah yang memberikan manfaat bagi keduanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, K., Smith, C. M., Tumilty, S., Cameron, C., Campbell, K., Smith, C. M., ... Treharne, G. J. (2016). *How Does Dog-Walking Influence Perceptions of Health and Wellbeing in Healthy Adults? A Qualitative Dog-Walk-Along Study* How Does Dog-Walking Influence Perceptions of Health and Wellbeing in Healthy Adults? A Qualitative Dog-Walk-Along Study. 7936(May). <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1082770>
- Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiaman, M., Timperio, A., & Bull, F. (2008). Understanding dog owners' increased levels of physical activity: Results from RESIDE. *American Journal of Public Health, 98*(1), 66–69. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2006.103499>
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I.-M. (2013). *Physical activity epidemiology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miles, J. N. V., Parast, L., Babey, S. H., Griffin, B. A., & Saunders, J. M. (2017). A Propensity-Score-Weighted Population-Based Study of the Health Benefits of Dogs and Cats for Children. *Anthrozoos, 30*(3), 429–440. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1335103>
- Motooka, M., Koike, H., Yokoyama, T., & Kennedy, N. L. (2006). *Effect of dog-walking on autonomic nervous activity in senior citizens. 184*(2).
- Richards, E. A., & Ogata, N. (2015). Dogs, Physical Activity, and Walking (Dogs PAW): Acceptability and Feasibility of a Pilot Physical Activity Intervention. *Society for Public Health Education, 3*, 362–370. <https://doi.org/10.1177/1524839914553300>
- Westgarth, C., Christley, R. M., & Christian, H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11*(83), online.
- Westgarth, C. (2017). I Walk My Dog Because It Makes Me Happy/ : A Qualitative Study to Understand Why Dogs Motivate Walking and Improved Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(936), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080936>
- Westgarth, C., Christley, R. M., Marvin, G., & Perkins, E. (2021). Functional and recreational dog walking practices in the UK. *Health Promotion International, 36*(1), 109–119. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa051>
-