

## ***Uncovering Pet Attachment: Dampaknya Pada Kesehatan Mental Mahasiswa***

**Benedikta Angela Evani Virgil<sup>1</sup>, Heru Astikasari Setya Murti<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [benediktaangela@gmail.com](mailto:benediktaangela@gmail.com)<sup>1</sup>, [heru.astikasari@uksw.edu](mailto:heru.astikasari@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Heru Astikasari Setya Murti, [heru.astikasari@uksw.edu](mailto:heru.astikasari@uksw.edu)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7099](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7099)

### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji fenomena *pet attachment* di kalangan mahasiswa, seiring dengan meningkatnya kepemilikan hewan peliharaan yang dipicu oleh popularitas media sosial. Data menunjukkan bahwa 67% responden di Indonesia memiliki hewan peliharaan, dan hubungan emosional berkontribusi memberikan dukungan kesehatan mental signifikan. Tujuan penelitian adalah memahami dampak *pet attachment* terhadap kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui observasi dan wawancara dengan mahasiswa pemilik anjing atau kucing di Kota Salatiga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan dapat meningkatkan rasa tanggung jawab, empati, dan dukungan sosial, serta mengurangi stres. Temuan baru mencakup rasa emosional dari perawatan hewan, risiko kehilangan, dan beban finansial. Penelitian ini menyoroti kompleksitas hubungan mahasiswa dengan hewan peliharaan, di mana dampak positif dan negatif saling terkait. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya pemahaman tentang *pet attachment* sebagai sumber dukungan emosional dan perlunya kebijakan untuk membantu mahasiswa mengelola tanggung jawab ini.

**Kata kunci:** *pet attachment*, kesehatan mental, mahasiswa

### **Abstract**

*This study examines the phenomenon of pet attachment among university students, along with the increase in pet ownership fuelled by the popularity of social media. Data shows that 67% of respondents in Indonesia own a pet, and the emotional connection contributes significant mental health support. The purpose of the study was to understand the impact of pet attachment on the mental health of university students. The method used was a qualitative approach through observation and interviews with university students who own dogs or cats in Salatiga City. The results showed that pet attachment can increase a sense of responsibility, empathy, and social support, and reduce stress. New findings include the emotional toll of animal care, the risk of loss, and the financial burden. This research highlights the complexity of college students' relationships with pets, where positive and negative impacts are intertwined. The implications of this study suggest the importance of understanding pet attachment as a source of emotional support and the need for policies to help university students manage this responsibility.*

**Keywords:** *pet attachment, mental health, university students*

### **Info Artikel**

Diterima Oktober 2024, disetujui Februari 2025, diterbitkan April 2025



## PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, media sosial seperti *Instagram* dan *TikTok* telah menjadi *platform* populer yang menampilkan tren dan fenomena menarik, salah satunya ialah maraknya kepemilikan hewan peliharaan. Berdasarkan data yang dikutip oleh Ridwan (2023) dari laman *goodstats.id*, sebuah perusahaan survei asal Amerika, *Rakuten Insight Center*, telah melakukan jajak pendapat di Indonesia terkait kepemilikan hewan peliharaan pada tahun 2022. Hasilnya, dari 10.442 responden, tercatat 67% memiliki hewan peliharaan, sementara, 23% tidak, dan 10% mengaku pernah memiliki hewan peliharaan. Tren ini menjadi semakin marak karena tidak hanya diikuti oleh masyarakat biasa, tetapi juga *influencer* dan figur publik yang kerap menunjukkan kedekatan mereka dengan hewan peliharaannya. Menariknya, peneliti telah melakukan observasi pada bulan Maret setelah peneliti memutuskan untuk memilih topik *pet attachment* melalui beberapa akun di *platform TikTok* dan *Instagram*. Dalam video-video yang diamati, pemilik dan hewan peliharaan menunjukkan adanya relasi dan kedekatan dengan peliharaan mereka. Hal ini terlihat dengan cara mereka berinteraksi seperti; tidur bersama, di ajak berjalan-jalan, memakaikan baju, aksesoris pendukung seperti kalung, gelang, kacamata, dan topi, serta pemberian makanan dan perawatan khusus. Semua ini menunjukkan adanya ikatan emosional yang kuat antara pemilik dan hewan peliharaan, yang sesuai dengan konsep kelekatan, yang biasa disebut *Pet Attachment*.

*Pet Attachment* merupakan ikatan emosional yang kuat dan saling menguntungkan antara manusia dan hewan peliharaan (Garrity et al., 1989). Hubungan ini terjalin melalui interaksi dan kasih sayang yang dibagikan antara pemilik, anggota keluarga lain, dan hewan peliharaan. Bentuk hubungan ini dapat digambarkan sebagai kelekatan timbal balik (*reciprocal attachment*) dan *caregiving*. Di sini, terdapat ketergantungan antara satu dengan yang lain, di mana manusia dan hewan peliharaan saling memberikan perhatian dan kasih sayang. Manusia berperan sebagai *caregiver* atau pemberi perhatian dan kasih sayang untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosional hewan peliharaan. Hewan peliharaan, sebagai balasannya, memberikan cinta, kenyamanan, dan dukungan emosional bagi manusia. Semakin kuat kelekatan yang dimiliki pemilik hewan peliharaan dapat dimanifestasikan karena hewan merupakan objek *attachment* yang alami dan hewan peliharaan selalu ada disaat individu menginginkannya, tangkas, cekatan, serta penyayang (Wibowo, 2020).

Sejumlah manfaat dari kelekatan antara hewan dan pemiliknya tersebut menjadi salah satu alasan banyak orang yang mulai memelihara hewan peliharaan, salah satunya adalah kalangan mahasiswa jenjang sarjana. Mahasiswa masuk ke dalam kategori masa remaja dan dewasa awal (18-24 tahun) yang merupakan periode penuh transisi dengan perubahan signifikan dalam pola pikir, perilaku, dan peran sosial (Monks et al., 2012). Berkaitan dengan peran sosial, proses adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademik, dan perubahan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Berkenaan dengan hal tersebut, kesehatan mental menjadi topik hangat yang semakin dibicarakan akhir-akhir ini. Menurut data dari WHO pada tahun 2019, ditemukan 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, banyak mahasiswa yang mencari cara untuk menjaga kesejahteraan mental mereka salah satunya dengan memenuhi kebutuhan *attachment* yang baik dengan lingkungannya (World Health Organization, 2022). Hal ini sejalan dengan teori *attachment* pada manusia yang diartikan sebagai ikatan emosional yang berlangsung antara individu dengan figur kelekatan.



Figur kelekatan ini dapat berupa individu lain ataupun figur lain seperti hewan peliharaan. Dalam konteks *pet attachment*, hewan peliharaan dapat memenuhi kebutuhan akan ikatan emosional dan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental individu seperti kesehatan fisik, mental dan sosial, serta membantu individu untuk mengatasi stres dan kesulitan dalam hidup (Dewi & Saputra, 2023).

Maka dari itu, memelihara hewan peliharaan menjadi pilihan banyak mahasiswa di tengah situasi penuh tantangan ini, di mana jumlah pemilik hewan peliharaan terus meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil survei yang telah peneliti lakukan pada 15-20 Maret 2024 dan didapati bahwa sebanyak 10 mahasiswa Psikologi UKSW yang memelihara hewan peliharaan di kos seperti kucing, hamster, dan ikan dengan kondisi pendapatan mereka yang masih bergantung pada uang orang tua maupun yang sudah berpenghasilan sendiri. Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswa Psikologi UKSW yang memiliki hewan peliharaan, sebagian besar dari mereka menganggap bahwa hewan peliharaannya tak hanya menjadi sumber kasih sayang, namun juga menjadi teman dikala sepi, dan dukungan emosional yang baik, sehingga berpengaruh pada peningkatan kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *Pet Attachment* memiliki dampak yang cukup penting bagi kehidupan mahasiswa baik itu secara mental maupun emosional mereka. Meskipun memelihara hewan peliharaan dapat memberikan kesenangan dan manfaat bagi mahasiswa, hal tersebut juga membawa tanggung jawab dan beban finansial yang tidak sedikit. Biaya makanan, perlengkapan, dan perawatan kesehatan hewan dapat menjadi beban tambahan bagi mahasiswa yang masih bergantung pada dukungan orang tua. Sebagai dewasa muda yang mulai hidup mandiri, mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola keuangan mereka sendiri agar dapat mencukupi segala kebutuhan. Namun, tuntutan dan tanggung jawab ini dapat memberikan tekanan dan berdampak pada kesehatan fisik serta mental mahasiswa.

Berangkat dari kedua fenomena tersebut, peneliti mengkaitkan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *pet attachment* dan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lass-Hennemann et al., 2022) menunjukkan bahwa kedekatan dengan manusia (*human attachment*) menjembatani hubungan positif antara kedekatan emosional dengan hewan peliharaan (*pet attachment*) dan beban kesehatan mental. Adapun penelitian dari (Hambarsika et al., 2023) terdapat hubungan yang signifikan antara *pet attachment* dengan *psychological well-being* yang ditunjukkan dengan meningkatnya dukungan sosial, kesehatan dan perubahan gaya hidup pemilik hewan. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah melakukan eksplorasi tentang *pet attachment* menggunakan metode kuantitatif, peneliti merasa tertarik untuk melakukan pendalaman melalui metode kualitatif. Khususnya, peneliti ingin mengeksplorasi mengenai dinamika *pet attachment* yang lebih kompleks, terutama pada kelompok mahasiswa yang rentan terhadap masalah kesehatan mental.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman dan makna dampak *pet attachment* pada mahasiswa di Kota Salatiga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner awal untuk mengidentifikasi partisipan sesuai kriteria, lembar observasi serta panduan wawancara semi-terstruktur untuk mengumpulkan data kualitatif. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *pet attachment* dan kesehatan mental. Variabel *pet attachment* dilihat dari kedekatan emosional, tanggung jawab serta dampak positif dan negatif



terhadap kesehatan mental. Partisipan yang dilibatkan adalah mahasiswa pemilik anjing dan kucing dengan waktu pemeliharaan minimal dua tahun. Lokasi penelitian dilaksanakan di kos maupun rumah partisipan di Kota Salatiga. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik *Criterion Sampling*, di mana peneliti mengidentifikasi populasi target dan mengumpulkan data melalui sebaran kuesioner sesuai kriteria tertentu. Setelah menyeleksi partisipan yang memenuhi kriteria, peneliti kemudian menghubungi partisipan terpilih untuk menjelaskan tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian, yang dilakukan secara bergantian pada hari yang berbeda. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti menjadwalkan kembali wawancara dan observasi. Wawancara dan observasi dilakukan di kos atau rumah partisipan, dengan pengumpulan data dilakukan melalui observasi, catatan lapangan, dan wawancara semi-terstruktur.

Pengumpulan data observasi dilakukan 15-30 menit sebelum wawancara untuk mengamati interaksi subjek dengan hewan peliharaan, termasuk bahasa tubuh dan respon emosional yang muncul. Wawancara dirancang dengan fleksibilitas, memiliki durasi minimal satu jam, dan direncanakan dilakukan sebanyak tiga kali atau lebih, tergantung pada kedalaman informasi yang diperoleh. Seluruh percakapan selama wawancara direkam menggunakan perangkat perekam suara (*handphone*). Selain itu, peneliti tetap melakukan observasi terhadap postur tubuh dan gerakan non-verbal subjek, sambil mencatat informasi relevan dalam catatan lapangan. Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada metode yang dikemukakan oleh (Umrati & Wijaya, 2020), yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode, untuk memperkuat validitas temuan penelitian. Triangulasi sumber berarti menguji data dari berbagai sumber informan yang akan diambil datanya, sedangkan triangulasi metode (teknik) adalah menguji daya dapat dipercaya sebuah data yang dilakukan dengan cara mencari tahu dan mencari kebenaran data terhadap sumber yang sama melalui teknik yang berbeda (Sugiyono, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga subjek, yaitu dua perempuan dan satu laki-laki, dengan nama inisial E, V dan KJ.

**Tabel 1.**  
Partisipan Penelitian

| Partisipan | Usia | Jenis Kelamin | Jenis Hewan Peliharaan | Jumlah Hewan       | Lama Pemeliharaan                     | Sumber Biaya Perawatan                      |
|------------|------|---------------|------------------------|--------------------|---------------------------------------|---|
| E          | 21   | Perempuan     | Kucing dan anjing      | 2 kucing, 1 anjing | 2,5 tahun (Kucing), 13 tahun (Anjing) | Tabungan pribadi dari pekerjaan paruh waktu |
| V          | 21   | Laki-laki     | Kucing                 | 1 kucing           | 3 tahun                               | Tabungan pribadi                            |
| KJ         | 21   | Perempuan     | Anjing                 | 3 anjing           | 17 tahun                              | Ditanggung oleh orang tua                   |



Partisipan pertama, E, adalah perempuan berusia 21 tahun yang tinggal di Salatiga bersama orang tuanya. Ia seorang mahasiswa yang bekerja paruh waktu sebagai admin di sebuah online shop, memelihara dua kucing (2,5 tahun) dan satu anjing (13 tahun). Biaya perawatan hewan peliharaannya berasal dari tabungan pribadi yang disisihkan dari penghasilan paruh waktunya. Partisipan kedua, V, juga berusia 21 tahun dan tinggal sendiri di kos di Salatiga. Ia mahasiswa yang bekerja di bagian keuangan kampus dan memiliki satu kucing yang dipelihara selama 3 tahun, dengan semua biaya perawatan berasal dari tabungannya. Partisipan ketiga, KJ, adalah perempuan 21 tahun yang tinggal di Salatiga bersama orang tuanya dan saat ini magang. KJ memiliki tiga anjing yang dipelihara selama 17 tahun, dengan seluruh biaya perawatan ditanggung oleh orang tuanya. Ketiga partisipan ini memberikan perspektif unik mengenai hubungan emosional mereka dengan hewan peliharaan, yang menjadi fokus utama penelitian ini.

**Tabel 2.**  
 Triangulasi Hasil Penelitian

| Aspek               | Data/Wawancara   | Subjek | Temuan  |
|---------------------|--|--------|---|
| Kedekatan Emosional | "Seneng banget karena bisa nempel-nempel sama kucing di kasur."                            | E      | Interaksi rutin seperti tidur bersama memperkuat kedekatan emosional.         |
|                     | "Deketnya itu udah sampai dia juga tidur sama aku di kasurku."                             | KJ     | Tidur bersama menunjukkan hubungan yang intim dan kuat.                       |
|                     | "Iya satu kamar, makanya setiap hari ketemu terus."  | V      | Interaksi harian menciptakan rasa kedekatan yang signifikan                   |
|                     | "Iya deket banget."  | E      | Pandangan positif terhadap hewan peliharaan sebagai sumber dukungan emosional |
|                     | "Iya deket, sangat deket."   | V      | Memperkuat pernyataan bahwa hewan peliharaan adalah bagian dari keluarga      |
|                     | "Kayak anjing tuh udah kayak sahabatku gitu."  | KJ     | Menggambarkan kedekatan emosional yang mendalam                               |
| Tanggung Jawab      | "Kalau untuk menjaga kesejahteraannya, yang pertama itu menyediakan fasilitas yang bagus." | E      | Menunjukkan komitmen terhadap kesejahteraan hewan peliharaan.                 |
|                     | "Kalo bepergian... mungkin aku memutuskan untuk dititipkan saja."                          | E      | Kepedulian untuk memastikan keselamatan hewan saat bepergian                  |
|                     | "Kalau memang sudah habis, mau gak mau tetap belikan makanannya."                          | V      | Kesadaran akan tanggung jawab finansial dalam merawat hewan                   |
|                     | "Saya nabung misalkan saya nge plan buat bulan depan mau vaksin."                          | V      | Proaktif dalam perencanaan keuangan untuk perawatan hewan.                    |



| Aspek  | Data/Wawancara  | Subjek  | Temuan  |
|--|---|---|---|
| Dampak Positif                                       | "Iya, aku yang bersihkan."  | KJ  | Tindakan langsung dalam perawatan hewan, menunjukkan tanggung jawab.                    |
|  | "Karena ada tanggung jawab itu yang akhirnya membuat aku mau ngerawat dia."                                     | KJ  | Tanggung jawab terhadap hewan peliharaan membentuk karakter dan disiplin.               |
|  | "Justru hewan akutu yang bisa balikkin mood aku."   | E   | Hewan peliharaan membantu mengatur emosi dan memberikan kebahagiaan                     |
|  | "Kalau saya pulang kerja dengan kondisi tubuh capek, kucing saya nempel di tubuh saya, capek saya jadi hilang." | V   | Interaksi fisik dengan hewan memberikan rasa nyaman dan mengalihkan stres               |
|  | "Eee bisa tiap hari kalau emang moodku kayak berantakan pasti aku langsung cari anjing."                        | KJ  | Kehadiran hewan peliharaan sebagai sumber dukungan emosional yang signifikan.           |
|  | "Menurut saya itu menjadi positif karena itu membuat saya tidak menjadi malas untuk bersih-bersih."             | V   | Hewan peliharaan dapat meningkatkan disiplin dan rutinitas                              |
|  | "Semenjak aku pelihara hewan akutu gampang banget iba sama orang lain."   | E   | Memperoleh empati yang lebih besar terhadap manusia dan hewan lain                      |
| Dampak Negatif                                       | "Aku sedih sih aku pasti nangis."   | E   | Reaksi emosional yang mendalam saat mengalami kehilangan hewan peliharaan               |
|  | "Nangis di aspal karena anjingku berkelahi."  | KJ  | Ketegangan emosional yang tinggi saat melihat hewan peliharaan dalam situasi berbahaya. |
|  | "Yaa aku sedih sih, aku pasti nangis."  | E   | Luka emosional saat menyaksikan kematian hewan peliharaan                               |
|  | "Itu sesuatu yang sangat menyedihkan untuk aku."  | KJ  | Keterikatan emosional yang mendalam terhadap hewan peliharaan                           |
|  | "Nangis, nangis. Itu nangis itu bisa berminggu-minggu."   | KJ  | Menggambarkan dampak jangka panjang dari kehilangan hewan peliharaan                    |
| "Aku marah sampe bener-bener moodku tuh down parah." | KJ  | Kemarahan sebagai reaksi terhadap kehilangan, mencerminkan dampak emosional yang besar. |   |





Secara keseluruhan, hubungan ketiga subjek dengan hewan peliharaan mereka mencerminkan kompleksitas dari *pet attachment*, di mana kehadiran hewan peliharaan memberikan dukungan emosional yang kuat, membantu mengatasi stres, dan meningkatkan kesejahteraan, tetapi juga membawa risiko emosional yang mendalam saat kehilangan terjadi. Dinamika ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan bukan hanya sekadar makhluk yang dirawat, melainkan juga sahabat sejati yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan emosional pemiliknya. Dengan demikian, hubungan ini berperan sebagai sumber kebahagiaan dan dukungan, sekaligus menciptakan tantangan emosional yang harus dihadapi saat kehilangan terjadi

**Tabel 3.**

Hasil Penelitian

| Subjek | Kedekatan Emosional  | Tanggung Jawab Dalam Perawatan   | Dampak Positif  | Dampak Negatif  |
|--------|--|--|---|---|
| E      | Merasa senang dan dekat dengan kucing, menganggap hewan sebagai keluarga | Menyediakan fasilitas baik, titip di penitipan saat bepergian, bekerja paruh waktu untuk perawatan | Membantu mengatur emosi, memberikan kebahagiaan, stabilitas emosional, dan meningkatkan keteraturan hidup | Sedih saat hewan peliharaan sakit atau meninggal, menyaksikan saat hewan mati |
| V      | Merasa sangat dekat dengan kucing, kucing sebagai penghibur              | Mengutamakan kebutuhan kucing meski ada pertimbangan finansial, menabung untuk vaksin              | Mendorong kebersihan, memberikan energi positif setelah bekerja, meningkatkan kesejahteraan emosional     | Stres saat mengalami sakit pada kucing  |
| KJ     | Sangat dekat dengan anjing, anjing seperti sahabat                       | Aktif merawat anjing, merasa memiliki tanggung jawab   | Membantu mengatasi perasaan negatif, memberikan kegembiraan setelah magang, meningkatkan energi           | Sangat emosional saat anjing berkelahi, stres berat setelah kehilangan anjing |

Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan hewan peliharaan, seperti anjing dan kucing, mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Kelekatan ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku sehari-hari, seperti peningkatan rasa tanggung jawab, empati, dan dukungan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, (McConnell et al., 2011) yang menegaskan bahwa hewan peliharaan dapat melengkapi dukungan sosial yang ada, berfungsi sebagai sumber



dukungan emosional bagi individu, bahkan bagi mereka yang sudah memiliki jaringan sosial yang kuat (Islam & Towell, 2013).

Dinamika kelekatan sangat dipengaruhi oleh bagaimana masing-masing individu memandang dan memperlakukan hewan peliharaan mereka. Keterikatan yang dialami oleh ketiga subjek penelitian E, V, dan KJ mencerminkan persepsi individu terhadap hewan peliharaan mereka telah membentuk hubungan yang unik. Mereka menganggap hewan peliharaan sebagai sahabat, teman dan bahkan anggota keluarganya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Bouma et al., 2022) dan (Wu et al., 2018) yang mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa kelekatan yang tinggi berkaitan erat dengan bagaimana pemilik memandang hewan peliharaannya. Meskipun begitu, setiap subjek memiliki pengalaman positif dan tantangan tersendiri dalam hubungan mereka dengan hewan peliharaan yang turut memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Misalnya, pemilik yang memiliki tingkat kelekatan yang tinggi cenderung memperlakukan hewan peliharaannya dengan penuh kasih sayang dan perhatian, memberikan perlindungan dan perawatan yang layak. Sama halnya yang dilakukan subjek E yang menunjukkan tanggung jawab yang tinggi dengan menyediakan fasilitas yang baik dan merencanakan perawatan saat bepergian. Kehadiran hewan peliharaannya tidak hanya memberikan kebahagiaan, tetapi juga membantu mengatur emosinya di saat-saat sulit, menjadi sumber stabilitas dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bagaimana kelekatan dapat berfungsi sebagai mekanisme dukungan emosional di tengah tantangan hidup.

Di sisi lain, V merasakan dampak positif dari interaksinya dengan kucing, yang memotivasinya untuk terus menjaga kebersihan dan menciptakan lingkungan yang nyaman. Keberadaan kucingnya menjadi pelarian dari stres, terutama setelah hari yang panjang. Interaksi fisik, seperti tidur bersama, tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga memperkuat ikatan emosional yang terjalin antara mereka. Pengalaman ini menunjukkan bahwa kelekatan terhadap hewan peliharaan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga praktis yang membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (As'ari, 2021), yang menyatakan bahwa memiliki hewan peliharaan membawa banyak manfaat, termasuk peningkatan kualitas hidup, menjadi sumber dukungan, dan menawarkan kenyamanan. Selain itu, hewan peliharaan juga dapat berfungsi sebagai sumber daya individu dalam menerapkan strategi pengelolaan stres, di mana dukungan emosional yang mereka berikan dapat menjadi faktor penting dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Penelitian (Hambarsika et al., 2023) mendukung temuan ini, dengan menekankan bahwa dukungan dari hewan peliharaan dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional pemiliknya dan dapat berfungsi sebagai pengelolaan stres.

KJ, yang mengandalkan anjingnya untuk meningkatkan suasana hatinya setelah hari yang melelahkan, merasakan kebahagiaan yang mendalam setiap kali pulang ke rumah. Interaksi ini memberikan efek terapeutik yang nyata, membantu KJ mengatasi perasaan negatif dan mengembalikan semangatnya. Lebih jauh lagi, tanggung jawab terhadap anjingnya mengembangkan sifat empati dan kedewasaan KJ, menunjukkan bahwa kelekatan terhadap hewan peliharaan tidak hanya memengaruhi hubungan emosionalnya dengan hewan, tetapi juga dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Temuan (Nurlaily & Hidayati, 2014) menguatkan hal ini dengan menegaskan bahwa memelihara hewan peliharaan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mempermudah interaksi sosial.





Pengalaman KJ tersebut mencerminkan bagaimana lama pemeliharaan berkontribusi pada kedalaman kelekatan yang dialami oleh semua subjek penelitian. E dan V juga merasakan dampak positif dari interaksi dengan hewan peliharaan mereka yang telah dirawat selama bertahun-tahun seperti yang sudah penulis jelaskan diatas. Lama pemeliharaan yang signifikan di mana ketiga subjek merawat hewan peliharaan mereka selama lebih dari 2 hingga 17 tahun berperan penting dalam membentuk ikatan emosional yang sangat mendalam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Smolkovic et al., 2012), yang menyebutkan bahwa pemilik yang telah memelihara hewan peliharaannya selama 3 tahun atau lebih memiliki *attachment* yang lebih kuat, yang sejalan dengan pengalaman ketiga subjek. Setiap momen yang mereka lalui bersama, baik suka maupun duka, memperkuat rasa saling memiliki. Ini menunjukkan bahwa semakin lama seseorang merawat hewan peliharaannya, semakin dalam pula ikatan yang terjalin, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian (Li et al., 2017) menambahkan bahwa individu dengan tingkat *attachment* yang tinggi cenderung merasa lebih dicintai dan dihargai melalui interaksi dengan hewan peliharaan mereka. Dengan demikian, kelekatan yang berkembang seiring waktu telah menciptakan rasa memiliki dan identitas yang lebih kuat, yang sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan mental individu.

Secara keseluruhan dari perspektif positif, interaksi dengan hewan peliharaan seperti kucing dan anjing telah memberikan dukungan emosional yang sangat berarti. Pengalaman ketiga subjek, E, V, dan KJ, menunjukkan bahwa kelekatan terhadap hewan peliharaan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga praktis, yakni membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Barcelos et al., 2020) dan (Okiana, 2021), yang menekankan manfaat kesehatan dan kebahagiaan yang diperoleh dari memelihara hewan. Namun, penelitian ini juga mengungkapkan tantangan yang dihadapi oleh pemilik hewan peliharaan, yang dapat menjadi sumber stres tersendiri. Salah satu hambatan yang signifikan adalah kekhawatiran saat harus meninggalkan hewan peliharaan saat bepergian, yang sering kali memunculkan rasa cemas memikirkan tentang kebutuhan dasar hewan, seperti makanan dan perawatannya. Selain itu, perawatan sehari-hari juga menjadi tantangan, seperti menjaga kebersihan dari bulu hewan yang rontok dan memastikan barang-barang di rumah tetap teratur. Bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, biaya perawatan hewan peliharaan dapat menjadi beban finansial tambahan, apalagi jika uang yang dianggarkan untuk membeli kebutuhan perawatan hewan peliharaannya habis sebelum akhir bulan, maka tabungan pribadi untuk kuliah dan keperluan hariannya diambil sebagian untuk memenuhi kebutuhan hewan peliharaannya. Jika hal ini terjadi terus menerus setiap bulan, maka akan menciptakan tekanan emosional dan finansial yang lebih besar saat mereka berusaha memenuhi kebutuhan diri sendiri di satu sisi dan hewan peliharaan mereka di sisi yang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Applebaum et al., 2020) yang menemukan bahwa tanggung jawab tunggal yang berkaitan dengan merawat hewan peliharaan dapat mengakibatkan stres tambahan bagi pemilik hewan peliharaan akibat pandemi COVID-19. Tetapi, penelitian penulis tidak sejalan dalam hal penyebabnya, yakni bukan karena akibat pandemi covid-19, tetapi memang memelihara hewan selain membawa dampak positif, juga telah membawa sumber stress tambahan bagi pemeliharanya yang merupakan dampak negatifnya.

Di sisi lain, dampak negatif yang juga menjadi temuan terbaru dalam penelitian ini adalah terkait dengan perasaan emosional mendalam yang muncul dari pengalaman



kehilangan hewan peliharaan akan membawa kepada penurunan kesehatan mental pemiliknya, jika hal ini tidak segera ditangani dengan baik. Contohnya, pengalaman KJ telah menciptakan luka emosional yang mendalam, di mana oleh karena kehilangan hewan peliharaannya sering kali disertai dengan kesedihan berkepanjangan. KJ merasakan dampak fisik dari kehilangan tersebut, seperti penurunan nafsu makan dan berat badan, yang mencerminkan betapa seriusnya efek emosional terhadap kesejahteraan mental dan fisiknya. Ketidakmampuan untuk menghadapi kesedihan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental lebih lanjut, seperti depresi atau kecemasan .

Demikian pula, E mengalami kesedihan mendalam saat menyaksikan momen-momen terakhir bersama hewan peliharaannya. Momen-momen ini tidak hanya menunjukkan betapa kuatnya ikatan emosional yang terbentuk selama masa pemeliharaan, tetapi juga menggaris-bawahi pentingnya dukungan sosial bagi pemilik hewan peliharaan yang mengalami kehilangan. Tanpa dukungan yang memadai, pemilik bisa merasa terisolasi dalam kesedihan mereka, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Secara keseluruhan, hubungan ketiga subjek dengan hewan peliharaan mereka mencerminkan kompleksitas dari *pet attachment*. Dinamika ini menciptakan pengalaman yang saling terkait, di mana suka dan duka, dampak positif dan negatif saling berinteraksi dalam perjalanan pemilik bersama hewan peliharaannya. Meskipun hewan peliharaan memberikan dukungan emosional yang signifikan dan membantu mengatasi stres, sekaligus juga membawa risiko emosional yang mendalam ketika kehilangan terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan bukan hanya makhluk yang perlu dirawat, melainkan sahabat sejati yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan emosional pemiliknya (Optiarni & Coralia, 2023).

Namun, meskipun hubungan ini menggambarkan dinamika yang kaya dan kompleks, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti ukuran sampel yang kecil dan fokus pada mahasiswa di satu lokasi, yang dapat membatasi generalisasi hasil. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan populasi yang beragam dan menggunakan metode yang lebih luas untuk mengonfirmasi temuan ini. Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan antara *pet attachment* dan kesehatan mental, serta dampak jangka panjang dari kehilangan hewan peliharaan. Temuan ini menyoroti pentingnya peran hewan peliharaan dalam kehidupan mahasiswa, baik sebagai sumber kebahagiaan maupun sebagai tantangan emosional, serta mengundang perhatian lebih lanjut untuk memahami dinamika ini dalam konteks yang lebih luas.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ikatan emosional dengan hewan peliharaan mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Keterikatan ini berkontribusi pada peningkatan rasa tanggung jawab, empati, dan dukungan sosial, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Meskipun hubungan dengan hewan peliharaan memberikan dukungan emosional yang kuat, penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemilik hewan. Tantangan tersebut meliputi kekhawatiran saat bepergian dan meninggalkan hewan peliharaan, biaya perawatan yang dapat menjadi beban finansial, serta dampak emosional yang muncul ketika hewan peliharaan sakit atau mengalami kehilangan. Secara keseluruhan, dinamika *pet attachment* mencerminkan kompleksitas dampak



positif dan negatif yang saling terkait, yang memengaruhi kesejahteraan mental pemilik secara keseluruhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Applebaum, J. W., Tomlinson, C. A., Matijczak, A., McDonald, S. E., & Zsembik, B. A. (2020). The concerns, difficulties, and stressors of caring for pets during covid-19: Results from a large survey of U.S. pet owners. *Animals, 10*(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ani10101882>
- As'ari, Z. Q. (2021). Hubungan pet attachment terhadap subjective well-being pemilik hewan saat pandemic. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 4*, 978–986.
- Barcelos, A. M., Kargas, N., Maltby, J., Hall, S., & Mills, D. S. (2020). A framework for understanding how activities associated with dog ownership relate to human well-being. *Scientific Reports, 10*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68446-9>
- Bouma, E. M. C., Reijgwart, M. L., & Dijkstra, A. (2022). Family member, best friend, child or 'just' a pet, owners' relationship perceptions and consequences for their cats. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010193>
- Dewi, G. A. P., & Saputra, D. (2023). Keterkaitan Antara Pet Attachment dan Health Related Quality of Life (HRQOL) pada Mahasiswa. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi, 14*(01), 16–32. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i01.740>
- Garrity, T. F., Stallones, L. F., Marx, M. B., & Johnson, T. P. (1989). Pet Ownership and Attachment as Supportive Factors in the Health of the Elderly. *Anthrozoös, 3*(1), 35–44. <https://doi.org/10.2752/089279390787057829>
- Hambarsika, I. G. A. M. E., Ayuningtias, A. U. H., & Hardika, I. R. (2023). Hubungan antara pet attachment dengan psychological well-being pada masyarakat Bali yang memelihara hewan anjing. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI), 02*(01), 191–198. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>
- Islam, A., & Towell, T. (2013). Cat and Dog Companionship and Well-being: A Systematic Review. *International Journal of Applied Psychology, 3*(6), 149–155. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20130306.01>
- Lass-Hennemann, J., Schäfer, S. K., Sopp, M. R., & Michael, T. (2022). The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans. *BMC Psychiatry, 22*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1>
- Li, L. W., Yusof, H., Zakaria, N., & Ali, A. (2017). Health and Nutritional Status among Pet Owners and Non-Pet Owners in Kuala Lumpur. *IOSR Journal of Humanities and Social Science, 22*(2), 104–112. <https://doi.org/10.9790/0837-220201104112>
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(6), 1239–1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2012). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagainnya* (14th ed.). Gadjah Mada University Press.
- Nurlaily, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2*(1), 21–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1767>
- Okiana, I. (2021). Korelasi Antara Kelekatan Pada Hewan Peliharaan Dan Gaya Hidup Sehat Pemelihara Kucing Dengan Kesejahteraan Psikologis Selama Pandemi Covid-



19. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta), 1–13. <http://eprints.ums.ac.id/94620/>
- Optiarni, C. L., & Coralia, F. (2023). Pengaruh Pet Attachment terhadap Tingkat Stres pada Pemilik Hewan Peliharaan Kucing di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2032>
- Ridwan, P. P. (2023). Ragam statistik hewan peliharaan di Indonesia. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/ragam-statistik-hewan-peliharaan-di-indonesia-GbtcU>
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V. (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships: Can a four-legged friend replace a two-legged one? *Journal of European Psychology Students*, 3(March), 15. <https://doi.org/10.5334/jeps.a0>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Umrati, & Wijaya, H. (2020). *Analisis data kualitatif teori konsep dalam penelitian pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Wibowo, P. M. (2020). Hubungan antara pet attachment dengan psychological well being pada pemilik hewan peliharaan. *Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw9IayBhBJEiwAVuc3fnA7NC89qF6AJNzB9Xm9vjL1TQq7H40vHKNkIINLfdUafkE-zQv32hoCDpEQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw9IayBhBJEiwAVuc3fnA7NC89qF6AJNzB9Xm9vjL1TQq7H40vHKNkIINLfdUafkE-zQv32hoCDpEQAvD_BwE)
- 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. *Anthrozoos*, 31(5), 577–586. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1505269>

