

## Manfaat Psikologis *Pet Attachment* terhadap Pemilik Hewan Peliharaan: *A Literature Review*

Maurine Gracia<sup>\*1</sup>, Komang Rahayu Indrawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>gracia.2202531052@student.unud.ac.id, <sup>2</sup>komangrahayu@unud.ac.id

### Abstrak

Minat masyarakat terhadap hewan peliharaan terus meningkat, khususnya di Indonesia, namun pemetaan sistematis mengenai manfaat pet attachment masih terbatas sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum berbagai manfaat pet attachment yang muncul dari hubungan antara pemilik dan hewan peliharaan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur deskriptif terhadap 10 artikel ilmiah yang menggunakan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif dengan responden pemilik hewan peliharaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pet attachment memberikan sejumlah manfaat bagi pemilik, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, kekurangnya kesepian, peningkatan kualitas hidup terkait kesehatan, serta peningkatan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat pemahaman mengenai hubungan manusia–hewan dan memberikan dasar bagi penelitian lanjutan terkait peran hewan peliharaan dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan pemiliknya.

**Kata Kunci:** *Kajian Literatur, Kelektakan Dengan Hewan Peliharaan, Pemilik Hewan Peliharaan.*

### Abstract

*The rising interest in pet ownership, particularly in Indonesia, highlights the growing emotional bonds formed between individuals and their animals; however, systematic mapping of the benefits of pet attachment remains limited, creating the need for a more comprehensive overview. This literature review aims to identify and summarize the various benefits of pet attachment that emerge from the relationship between owners and their pets. A descriptive literature review was conducted using ten scientific articles employing both quantitative and qualitative approaches with respondents who were pet owners. The findings indicate that pet attachment provides several benefits, including enhanced psychological well-being, increased happiness, reduced loneliness, improved health-related quality of life, and greater subjective well-being. This study contributes to strengthening the understanding of human–animal relationships and provides a foundation for further research on the role of pets in supporting the mental health and overall well-being of their owners.*

**Keywords:** *Literature Review, Pet Attachment, Pet Owner.*

## 1. PENDAHULUAN

Memelihara hewan peliharaan sudah menjadi hal yang umum saat ini. Banyak individu kini memusatkan perhatian dan waktu senggang mereka untuk merawat dan juga bermain dengan hewan peliharaan mereka. Hewan peliharaan biasanya hidup di dalam rumah atau di lingkungan sekitar manusia, berbeda dengan hewan liar yang hidup dengan bebas di alam. Beberapa contoh hewan yang umum menjadi hewan peliharaan adalah anjing, kucing, ikan, burung, hamster, kelinci, dan reptil seperti kura-kura. Berdasarkan Statistik Survei Pemilik Hewan Peliharaan Nasional APPA 2023-2024 ditemukan bahwa 66% rumah tangga di Amerika Serikat memiliki hewan peliharaan, yaitu setara dengan 86,9 juta rumah tangga (American Pet Products Association, 2024). Selain itu, berdasarkan data statistik *World Society for Protection of Animal (WSPA)* pada tahun 2011 populasi hewan peliharaan di Indonesia menunjukkan jumlah anjing sebesar 8 juta dan kucing sebesar 15 juta. Selama kurang dari lima tahun terakhir, populasi anjing mengalami peningkatan sebesar 22%, menempatkannya di peringkat ke-9 dari 58 negara dalam hal pertumbuhan populasi hewan peliharaan menurut Baston dalam

Mutammimah (2019). Temuan ini menampilkan betapa pesatnya pertumbuhan minat terhadap hewan peliharaan di Indonesia. Pertumbuhan minat ini juga dapat ditelusuri di Indonesia, muncul beberapa komunitas dan juga yayasan yang aktif terlibat dalam isu kesejahteraan dan pemeliharaan hewan mencakup organisasi seperti Asosiasi Kucing Indonesia (CIA) dan Persatuan Reptil dan Amfibi Indonesia (IPRAI) yang beroperasi di tingkat nasional. Selain itu terdapat juga komunitas seperti Malang *Cat Lovers* (MCL), dan Komunitas *Cat Lovers* Surabaya (KPK) yang turut berperan dalam mendukung dan meningkatkan perhatian terhadap kesejahteraan hewan, khususnya kucing, di tingkat lokal. Seiring dengan bermunculannya berbagai komunitas, berbagai klinik, fasilitas perawatan hewan peliharaan, atau rumah sakit hewan khusus juga telah banyak bermunculan untuk melayani kebutuhan hewan peliharaan. Hal tersebut mencerminkan perubahan pola hidup masyarakat modern yang semakin menghargai peran hewan peliharaan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun minat terhadap hewan peliharaan terus meningkat, penelitian tentang pet attachment di Indonesia masih terbatas dan belum banyak memetakan manfaatnya secara sistematis. Mayoritas penelitian yang ada lebih berfokus pada hubungan manusia-hewan secara umum, bukan pada manfaat spesifik dari kelekatan pemilik dengan hewan peliharaan. Beberapa studi internasional menunjukkan hasil yang beragam dan tidak selalu konsisten mengenai dampak psikologis, sosial, serta kesehatan, sehingga diperlukan kajian literatur yang mampu merangkum temuan-temuan tersebut secara komprehensif.

Hewan peliharaan merupakan makhluk yang dapat memberikan manfaat dalam segi fisik, emosional, dan sosial bagi individu dewasa. Hewan peliharaan dikaitkan dengan berkurangnya depresi, kesepian, dan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup, aktivitas fisik, dan koneksi sosial. Hewan peliharaan adalah makhluk hidup alami yang dapat menjadi figur kelekatan, yang aktif dan juga bergerak, serta penuh dengan kasih sayang (Reiners et al., 2023). Urgensi kajian ini semakin kuat karena hewan peliharaan kini tidak hanya dipandang sebagai pendamping, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang berpotensi meningkatkan kesehatan mental pemiliknya. Namun, belum ada pemetaan yang jelas mengenai jenis manfaat apa saja yang paling konsisten muncul, bagaimana manfaat tersebut bekerja, dan pada konteks apa manfaat itu muncul lebih kuat.

Ikatan emosional antara pemilik dengan hewan peliharaannya memunculkan sebuah keterikatan atau kelekatan diantara keduanya. Kelekatan (*Attachment*) merupakan sebuah teori yang diciptakan oleh seorang psikolog asal Inggris bernama John Bowlby (1982). Ia berpendapat bahwa individu memiliki ikatan emosional dalam dirinya ataupun dengan orang lain. Ia mengartikan *attachment* sebagai bentuk keterikatan atau ikatan emosional yang berkembang antara seseorang dengan figur kelekatananya. Individu dapat membentuk ikatan ini dengan individu lain atau dengan figur lekat lain seperti misalnya hewan peliharaan. Maka dari itu *Pet Attachment* merupakan ikatan antara seseorang dengan hewan peliharaannya (Laili, 2021). Risley-Curtiss (2010) berpendapat bahwa interaksi antara manusia dan hewan juga dapat menciptakan ikatan yang serupa dengan yang terjadi antara manusia dengan manusia lainnya. Dari ikatan ini, individu memperoleh makna dan membangun konsep tentang ikatan tersebut, sehingga menghasilkan dampak-dampak yang positif. Teori ini didukung oleh pendapat Noonan dan Voigt dalam penelitian yang dilakukan oleh Nigel (2009) dikatakan bahwa ikatan interspesies memberikan rasa aman, perlindungan, atau ikatan timbal balik yang positif. Selain itu, Karen (2010) menyatakan bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan dapat dijelaskan dengan menggunakan teori keterikatan. Teori keterikatan sendiri memiliki ciri-ciri berkeinginan untuk memperoleh perlindungan atau menjaga keamanan, menunjukkan bahwa hewan peliharaan membentuk ikatan emosional dengan pemiliknya.

Terdapat pula penelitian-penelitian mengenai kelekatan (*attachment*) antara pemilik dengan anjing peliharaannya. Salah satu contoh penelitian tersebut ialah sebuah eksperimen yang dilakukan oleh Zilcha-Mano, Mikulincer Shaver (2012). Penelitian ini menyimpulkan bahwa anjing dapat menjadi figur kelekatan (*attachment figure*). Walaupun penelitian sebelumnya mengonfirmasi bahwa hewan peliharaan dapat berperan sebagai figur kelekatan, sebagian besar studi hanya meneliti satu jenis hewan (umumnya anjing) atau hanya berfokus pada populasi tertentu. Selain itu, variasi metode penelitian menyebabkan hasil yang berbeda-beda, sehingga belum ada sintesis literatur yang meninjau secara khusus manfaat pet attachment dari berbagai konteks dan jenis hewan peliharaan. Anjing sebagai figur kelekatan diyakini dapat memenuhi fungsi ganda yaitu menyediakan "tempat berlindung dan basis yang aman" ("a safe heaven and a secure base") untuk memberikan manfaat psikososial kepada pemiliknya.

Dengan kata lain hakikat kedua fungsi tersebut adalah sumber rasa aman dan landasan untuk memperoleh rasa aman. Keduanya merupakan perpanjangan dari kasih sayang dan daya tanggap yang dianggap perlu oleh Bowlby (1930) untuk mencapai keberhasilan kelekatan.

Kajian terdahulu menunjukkan perkembangan penelitian yang berfokus pada berbagai aspek interaksi manusia dengan hewan, mulai dari dukungan emosional, pengurangan stres, hingga fungsi terapeutik. Namun demikian, temuan-temuan tersebut belum dianalisis secara komparatif untuk melihat konsistensi maupun perbedaan manfaat yang dilaporkan antar penelitian. Kelekatan terhadap hewan peliharaan (*pet attachment*) ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Karen (2010), terdapat 3 faktor yang membentuk ikatan dengan hewan peliharaan. Faktor pertama yaitu gender, dikatakan bahwa tingkat komitmen yang dimiliki oleh perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan tingkat komitmen yang dimiliki oleh laki-laki. Faktor kedua adalah jenis hewan peliharaannya. Jenis hewan peliharaan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi tingkat keterikatan seseorang. Faktor ketiga adalah durasi waktu menghabiskan waktu bersama hewan peliharaan. Pemilik hewan peliharaan dari ras tertentu cenderung memiliki tingkat keterikatan yang lebih tinggi dengan hewan peliharaannya dibandingkan dengan pemilik hewan peliharaan non ras. Faktor terakhir ialah faktor budaya, perbedaan budaya dapat memunculkan perbedaan sikap terhadap hewan peliharaan, khususnya pada budaya timur dan barat. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi ikatan dengan hewan peliharaan meliputi gender pemilik hewan peliharaan, jenis hewan peliharaan, durasi interaksi bersama hewan peliharaan, lama kepemilikan, lokasi tempat tinggal, ras hewan peliharaan, dan budaya.

Selain faktor-faktor yang memengaruhi kelekatan terhadap hewan peliharaan, terdapat pula aspek-aspek dari kelekatan terhadap hewan peliharaan. Menurut Johnson dkk (1992: 160-176) terdapat tiga aspek kelekatan terhadap hewan peliharaan (*pet attachment*) antara manusia dengan hewan peliharaannya. Aspek yang pertama yaitu Aspek *General Attachment*, aspek ini menggambarkan ikatan antara hewan dengan pemilik hewan peliharaannya yang umumnya mengalami perasaan saling sayang dan cinta. Seperti munculnya perasaan bahagia saat menghabiskan waktu bersama dan berada di dekat hewan peliharaan, selain itu juga merasa bersemangat berbagi cerita hangat mengenai hewan peliharaannya dengan kerabat dan teman. Aspek yang kedua ialah Aspek *People Substituting*, aspek ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan dapat mengambil peran yang lebih penting dalam hidup pemiliknya dan bahkan dapat menggantikan manusia. Pemilik hewan peliharaan menyayangi hewan peliharaannya lebih dari orang lain yang dikenal, dan juga dapat mengobrol dan menceritakan segalanya kepada mereka. Kemudian aspek yang terakhir adalah Aspek *Animal Rights/ Perlindungan Hewan*, aspek ini menggambarkan status hewan peliharaan sebagai anggota keluarga. Pemilik hewan peliharaan merawat hewan peliharaannya, memahami hak dan kesejahteraannya, serta menjaga keamanan hewan peliharaannya.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, terlihat bahwa penelitian mengenai kelekatan dengan hewan peliharaan telah berkembang, namun belum banyak studi yang secara spesifik memetakan manfaat pet attachment secara tematik dan menyeluruh. Oleh karena itu, kajian literatur ini disusun untuk merangkum dan menganalisis berbagai manfaat pet attachment yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai hubungan kelekatan antara pemilik dan hewan peliharaan serta kontribusinya bagi kesejahteraan pemilik.

## 2. METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan literature review dengan mengikuti standar kajian pustaka modern untuk memastikan transparansi dan ketertelusuran proses penelusuran. Sumber pencarian utama adalah Google Scholar dan ditambah dengan database nasional relevan seperti Garuda dan Portal SINTA, sehingga cakupan literatur lebih komprehensif. Penelusuran dilakukan pada tanggal 10–15 November 2025 dengan menggunakan kombinasi kata kunci: “pet attachment”, “kelekatan dengan hewan peliharaan”, “manfaat pet attachment”, dan “owner–pet bond”. String pencarian disesuaikan dengan kebutuhan setiap database. Batasan waktu pencarian ditetapkan pada sepuluh tahun terakhir (2015–2025) untuk memastikan data yang digunakan merupakan perkembangan penelitian terbaru. Dari proses pencarian awal, diperoleh 39 artikel. Seluruh artikel kemudian melalui proses

screening berlapis yang mengacu pada tahapan PRISMA: seleksi judul, seleksi abstrak, dan pembacaan penuh. Kriteria inklusi yang digunakan adalah: (1) artikel empiris yang menjelaskan manfaat pet attachment, (2) subjek penelitian merupakan pemilik hewan peliharaan, (3) penelitian berada dalam rentang tahun 2015–2025, dan (4) artikel tersedia dalam Bahasa Indonesia serta dapat diunduh secara penuh. Kriteria eksklusi mencakup: literatur yang tidak melibatkan pemilik hewan peliharaan sebagai subjek, tidak memaparkan manfaat pet attachment, artikel non-empiris tanpa data penelitian, dan publikasi yang tidak tersedia dalam bentuk penuh (full text).

Seluruh artikel yang lolos seleksi kemudian melalui evaluasi kualitas menggunakan tiga indikator sederhana: kategori jurnal (SINTA atau internasional terindeks), kejelasan metode penelitian, dan kelengkapan pelaporan data. Artikel populer, esai, dan tugas akhir tanpa publikasi jurnal tidak dimasukkan dalam kajian. Dari proses tersebut, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria. Artikel-artikel yang disertakan selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Proses analisis mencakup: identifikasi temuan utama pada masing-masing studi, pengelompokan temuan berdasarkan tema manfaat, dan penyusunan sintesis lintas penelitian untuk menghasilkan kategorisasi manfaat pet attachment yang lebih menyeluruh. Seluruh artikel terpilih ditampilkan dalam Tabel 1 serta dijelaskan alurnya dalam diagram PRISMA-like pada bagian hasil.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil *Literature Review* Manfaat Kelekatan dengan Hewan Peliharaan Terhadap Pemilik Hewan Peliharaan

Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Hambarsika, I. G. A. M. D., Ayuningtias, A. U. H., Hardika, I. R. (2023). Hubungan antara Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Masyarakat Bali yang Memelihara Hewan Anjing.	Mengetahui hubungan antara kelekatan atau keterikatan antara hewan peliharaan dan pemiliknya dengan kesejahteraan psikologis masyarakat Bali yang memelihara anjing.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala Lexington Attachment to Pets Scale dan Six-Dimensional Psychological Well-being Scale yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia.	Bagi masyarakat Bali yang memiliki hewan peliharaan anjing, merawat hewan peliharaan tersebut dapat membawa manfaat yang positif terutama secara psikologis, seperti meningkatkan dukungan sosial bagi pemiliknya.
Tyrestafani, R., Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan Pet Attachment Dengan Psychological Well Being Pada Pemilik Kucing Dan Anjing Di Semarang.	Mengetahui keberadaan hubungan antara kelekatan terhadap hewan peliharaan (pet attachment) dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang memelihara kucing dan anjing di kota Semarang.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan terhadap hewan peliharaan ( <i>pet attachment</i> ) dan kesejahteraan psikologis ( <i>psychological well being</i> ) individu yang memelihara kucing dan anjing di kota Semarang. Semakin tinggi tingkat <i>pet attachment</i> , semakin tinggi pula tingkat <i>psychological well being</i> para pemilik kucing dan anjing di kota Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat <i>pet attachment</i> , semakin rendah pula tingkat <i>psychological well being</i> individu yang memelihara kucing dan anjing di kota Semarang.
Erliza, Y., Atmasari, A. (2022). Pengaruh Pet Attachment Terhadap Happiness Pada Pemilik Hewan Peliharaan Di	Mengetahui pengaruh dari kelekatan terhadap hewan peliharaan (pet attachment) terhadap kebahagiaan	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif.	Terdapat pengaruh dari kedekatan terhadap hewan peliharaan ( <i>pet attachment</i> ) dengan kebahagiaan ( <i>happiness</i> ) pemilik kucing di Kecamatan Sumbawa. Pengaruh pet attachment terhadap kebahagiaan tersebut sebesar 25.1% sementara 74.9% kebahagiaan

Kecamatan Sumbawa.	(happiness) pemilik kucing di Kecamatan Sumbawa.	dipengaruhi oleh variabel-variabel independen lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
Cahyani, Z. R., Afifah, S. (2023). Dukungan Sosial Dan <i>Pet Attachment</i> Sebagai Prediktor Kesepian Pada Awal Berstatus Lajang.	Mengetahui adanya pengaruh dari tingkat kelekatan terhadap hewan peliharaan ( <i>pet attachment</i> ) terhadap tingkat kesepian yang dialami oleh dewasa awal yang lajang.	Penelitian ini mengenakan metode kuantitatif dan menggunakan teknik analisis regresi ganda.
Dewi, G. A. P., Saputra, D. (2023). Keterkaitan Antara <i>Pet Attachment</i> Dan <i>Health Related Quality Of Life (HRQoL)</i> Pada Mahasiswa.	Meneliti hubungan atau korelasi antara kelekatan terhadap hewan peliharaan ( <i>pet attachment</i> ) dan kualitas hidup terkait kesehatan atau <i>health-related quality of life</i> pada mahasiswa.	Penelitian ini mengenakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.
Aqila Salsabila & Fitri Andriani (2023) Hubungan <i>Pet Attachment</i> dan <i>Loneliness</i> pada Individu: Studi Literatur	Memberikan pemahaman lebih luas tentang hubungan antara kelekatan pada hewan peliharaan ( <i>pet attachment</i> ) dan kesepian.	Penelitian ini menggunakan metode Studi literatur terhadap jurnal-jurnal nasional dan internasional menggunakan kata kunci “ <i>pet attachment</i> ”, “ <i>pet ownership</i> ”, dan “ <i>loneliness</i> ”.
Budinegara, S. (2018). Kasih Tak Bersyarat: Konstruk Pemaknaan Hubungan Manusia-Anjing Peliharaan.	Menjelaskan bagaimana individu memaknai hubungan yang ia miliki dengan anjing peliharaannya, serta keterikatan atau implikasi yang muncul di dalam kehidupan individu tersebut.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis.
Tribudiman, A., Rahmadi, Fadhila, M., (2020). Peran <i>Pet Attachment</i> Terhadap Kebahagiaan Pemilik Hewan Peliharaan di Kota Banjarmasin.	Menyelidiki bagaimana kelekatan dengan hewan peliharaan memengaruhi kebahagiaan	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan deskriptif dengan penelitian lapangan.
As'ari, Z. Q., (2021). Hubungan <i>Pet Attachment</i> Terhadap	Mengetahui adanya peran dari kelekatan pada hewan peliharaan	Penelitian menggunakan metode

<i>Subjective Well-Being Hewan Saat Pandemic.</i>	terhadap kebahagiaan Pemilik hewan di masa pandemi Covid-19.	kuantitatif dengan pendekatan korelasional.	bahagia. Kedekatan dengan hewan peliharaan berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif pada individu yang interaksi sosialnya terbatas karena sedang menjalani WFH ( <i>Work From Home</i> ). Individu dapat mencapai kesejahteraan subjektif dalam dirinya dengan melihat hewan peliharaan sebagai teman di rumah, berbicara dengan hewan peliharaan, dan mempertimbangkan untuk memelihara hewan peliharaan sebagai upaya untuk menghilangkan stres berpotensi membuat individu memperoleh subjective well-being dalam dirinya.
Roslia, A., Andriani, I. (2023). Hubungan <i>Pet Attachment</i> dan <i>Loneliness</i> pada Individu yang Mengalami <i>Pet Loss</i> .	Menguji hubungan kelekatan antara terhadap hewan peliharaan dengan kesepian individu yang mengalami <i>pet loss</i> .	Penelitian menggunakan metode kuantitatif.	Di antara individu yang pernah mengalami kehilangan hewan peliharaan, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara keterikatan pada hewan peliharaan dan kesepian. Telah dibuktikan bahwa semakin kuat ikatan dengan hewan peliharaan, semakin besar rasa kesepian yang dirasakan oleh orang-orang yang kehilangan hewan peliharaan.

Hasil telaah literatur terhadap 10 artikel penelitian yang terdaftar dalam tabel 1. Terdapat 10 artikel penelitian (Hambarsika, I. G. A. M. D., Ayuningtias, A. U. H., Hardika, I. R. (2023); Tyrestafani, R., Soetjiningsih, C. H. (2022); Erliza, Y., Atmasari, A. (2022); Cahyani, Z. R., Afifah, S. (2023); Dewi, G. A. P., Saputra, D. (2023); Salsabila, A., Andriani, F. (2023); Budinegara, S. (2018); Tribudiman, A., Rahmadi, Fadhila, M., (2020); As'ari, Z. Q., (2021); Roslia, A., Andriani, I. (2023). Artikel literatur yang telah ditelaah dalam literatur review ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan berbagai teknik pengambilan sampel yang beragam. Temuan dari sepuluh artikel tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama berdasarkan proses kategorisasi isi, yaitu psychological well-being, subjective well-being, kesepian, health related quality of life, dan quality of life. Pengelompokan ini dilakukan untuk menghindari repetisi deskriptif per artikel dan memungkinkan pembahasan yang lebih terstruktur mengenai pola temuan di seluruh studi Berdasarkan telaah literatur yang telah digunakan, dapat disimpulkan bahwa manfaat-manfaat dari *pet attachment* atau kelekatan pemilik hewan peliharaan terhadap hewan peliharaannya adalah sebagai berikut:

### 3.1. Psychological Well Being

Kecenderungan hasil ini terkait dengan variasi pendekatan metodologis yang digunakan dalam artikel-artikel tersebut. Penelitian kuantitatif umumnya melaporkan hubungan statistik antara tingkat kelekatan dan indikator kesejahteraan, sedangkan studi kualitatif memberikan gambaran naratif mengenai pengalaman emosional pemilik hewan peliharaan. Keduanya saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana *pet attachment* berkontribusi terhadap berbagai aspek kesejahteraan. Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah perasaan sejahtera yang meluas, termasuk evaluasi positif terhadap kehidupan diri sendiri serta kehidupan orang lain, perasaan dari perkembangan pribadi yang positif, dan keyakinan akan makna dan tujuan hidup, hubungan interpersonal yang baik, kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan dengan efektif, serta memiliki kontrol atas nasib sendiri. Penelitian Hambarsika, I. G. A. M. D., Ayuningtias, A. U. H., Hardika, I. R. (2023) menemukan bahwa memelihara hewan peliharaan membawa manfaat positif bagi pemiliknya terutama secara psikologis, seperti peningkatan dukungan sosial, perbaikan kesehatan, dan perubahan gaya hidup pemilik hewan peliharaan sehingga kesejahteraan psikologis mereka juga meningkat. Hal lain yang ditemukan adalah meningkatnya sikap positif seperti cinta, kasih sayang, dan

kepedulian terhadap kesejahteraan psikologis juga berdampak positif. Selain itu penelitian Tyrestafani, R., Soetjiningsih, C. H. (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan terhadap hewan peliharaan dengan kesejahteraan psikologis pemilik hewan peliharaan terutama pemelihara kucing dan anjing di Kota Semarang yang diteliti dalam penelitian ini. Semakin tinggi tingkat kelekatan terhadap hewan peliharaan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pemilik hewan peliharaan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *pet attachment* semakin rendah pula tingkat *psychological well being* pemilik hewan peliharaan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafizhah & Hamdan (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan terhadap hewan peliharaan dengan kesejahteraan psikologis pemilik hewan peliharaan terutama pemelihara kucing di Kota Bandung yang diteliti dalam dalam penelitian ini. Semakin tinggi tingkat kedekatan pemilik kucing di Kota Bandung dengan hewa peliharaannya (*pet attachment*), semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

### 3.2. *Subjective Well Being* (Kebahagiaan)

Carr (2004: 11) mendefinisikan Kebahagiaan (*subjective well being*) sebagai kondisi psikologis positif yang ditandai dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, pengaruh positif yang signifikan, dan rendahnya derajat pengaruh negatif. Penelitian Erliza, Y., Atmasari, A. (2022) menemukan bahwa kelekatan terhadap hewan peliharaan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan pemilik hewan peliharaan, dimana kelekatan terhadap hewan peliharaan berkontribusi sebesar 25.1% terhadap tingkat kebahagiaan, sementara 74.9% dipengaruhi oleh variabel independen lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini. Selain itu penelitian Tribudiman, A., Rahmadi, Fadhila, M., (2020) menemukan bahwa gambaran dari kebahagiaan pada pemilik hewan peliharaan dapat dilihat dari berbagai aspek, yaitu munculnya emosi positif berupa munculnya aspek emosi positif (*positive emotion*), kelekatan (*engagement*), hubungan positif (*positive relationship*), arti hidup yang bermakna (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*). Hal ini juga didukung oleh penelitian As'ari, Z.Q., (2021) yang menemukan bahwa kedekatan dengan hewan peliharaan dapat menjadi salah satu cara bagi individu untuk merasakan kebahagiaan. Kelekatan terhadap hewan peliharaan berhubungan dengan *subjective well being* atau kebahagiaan individu terutama dalam penelitian ini adalah individu yang sedang mengalami keterbatasan bersosialisasi dalam keadaan pandemi. Individu dapat memperoleh *subjective well being* dalam diri mereka dengan menganggap hewan peliharaan mereka sebagai teman di rumah, bercerita dengan mereka, dan menganggapnya sebagai sebuah upaya untuk mereduksi stress.

### 3.3. Kesepian

Kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami kekurangan yang signifikan dalam jaringan hubungan sosialnya, baik dalam segi jumlah maupun dalam segi kualitasnya (Perlman dan Peplau, 1982). Penelitian Cahyani, Z. R., Afifah, S. (2023) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang negatif atau pengaruh yang terbalik antara dukungan sosial dan kelekatan dengan hewan peliharaan terhadap kesepian, artinya semakin tinggi kualitas dukungan sosial dan kelekatan dengan hewan peliharaan, semakin rendah tingkat kesepian individu terutama pada dewasa awal yang masih lajang dalam konteks penelitian ini. Selain itu, penelitian Salsabila, A., Andriani, F. (2023) menemukan bahwa *pet attachment* berhubungan dengan penurunan kesepian. Hewan peliharaan dapat memberikan dukungan emosional dan sosial, terutama saat hubungan antar manusia terbatas, sehingga membantu individu mengurangi rasa kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Roslia dan Andriani (2023) mengenai *pet attachment* dengan tingkat kesepian pemilik yang mengalami pet loss ialah semakin tinggi kelekatan terhadap hewan peliharaan maka akan semakin tinggi tingkat kesepian individu, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut termasuk dalam jenis kesepian emosional menurut Weiss (dalam Roslia dan Andrian, 2023), kesepian emosional timbul akibat ketidakhadiran kedekatan emosional dan hanya dapat diperbaiki dengan membaur pada kedekatan emosional yang lain atau dengan memperbaiki hubungan yang telah hilang. Dalam hal ini, figur dari kedekatan emosional yang dimiliki sampel penelitian adalah hewan peliharaan. Individu yang memiliki ikatan kuat dengan hewan peliharaannya, akan cenderung merasakan kesepian ketika hewan peliharaannya hilang.

### 3.4. *Health Related Quality Of Life (HRQoL)*

*Health Related Quality of Life (HRQoL)* atau Kualitas Hidup Terkait Kesehatan hanya terdiri dari beberapa elemen yang termasuk dalam kesehatan individu secara fungsi fisik, psikis dan sosial. HRQoL didefinisikan lebih lanjut sebagai fungsi dan kesejahteraan, serta aspek kesehatan dari kualitas hidup dalam dimensi fisik, psikologis, dan sosial (Karimi dan Brazier, 2016 dalam Dewi, G. A. P., dan Saputra, D., 2023). Penelitian Dewi, G. A. P., Saputra, D. (2023) menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kelekatan terhadap hewan peliharaan dengan *Health Related Quality of Life (HRQoL)* atau Kualitas Hidup Terkait Kesehatan yang dalam penelitian ini adalah pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kelekatan terhadap hewan peliharaan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *Health Related Quality of Life (HRQoL)* mahasiswa tersebut. Tak hanya itu, ditemukan pula bahwa perempuan memperoleh nilai rata-rata tertinggi dibandingkan laki-laki pada umumnya dalam hal perasaan kepemilikan hewan peliharaan dan kelekatan dengan hewan peliharaan. Hal ini disebabkan karena perempuan mempunyai sikap kepedulian kepada hewan peliharaannya seperti perlindungan dan kepedulian (Duma, 2022). Kemudian dalam penelitian Biswas (2019) Memiliki hewan peliharaan dapat meningkatkan kesehatan fisik. Misalnya individu yang memelihara anjing perlu mengajak hewan peliharaannya untuk berjalan-jalan secara teratur, dan kegiatan ini juga berdampak baik untuk pemiliknya. Olahraga seperti jalan kaki memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Selain meningkatkan kebugaran, menghabiskan waktu berjalan-jalan dengan hewan peliharaan dapat membantu memanfaatkan alam luar sebaik-baiknya dan meningkatkan perhatian dan relaksasi pemilik hewan peliharaan.

### 3.5. *Quality of Life (QoL)*

*Quality of Life (QoL)* atau Kualitas Hidup adalah konsep keseluruhan yang mengintegrasikan semua faktor yang memberikan kontribusi terhadap kualitas kehidupan individu (Karimi dan Brazier, 2016 dalam Dewi, G. A. P., dan Saputra, D., 2023). Kualitas hidup adalah bagaimana seseorang menilai keberadaan atau posisinya dalam konteks budaya, nilai-nilai di mana ia berada, hubungannya dengan tujuan hidup, harapan hidup, standar hidup serta faktor-faktor relevan lainnya. Permasalahan yang berkaitan dengan kualitas hidup sangat luas dan kompleks, meliputi masalah kesehatan fisik, kondisi psikologis, tingkat kebebasan, hubungan sosial, dan kondisi kehidupan (World Health Organization, 2012 dalam Jacob, D dan Sandjaya, 2018). Penelitian Budinegara, S. (2018) menemukan bahwa anjing peliharaan dapat dimanfaatkan sebagai tabula rasa yang dapat dibentuk sebagai instrumen pemenuhan kebutuhan individu dalam rangka mengatasi gangguan psikologis dan untuk meningkatkan kualitas hidup individu sebagai salah satu bentuk penerapan dari psikologi positif. Penelitian ini juga menemukan bahwa seorang individu tidak memperoleh manfaat seperti perasaan bahagia karena keberadaan anjing peliharaannya secara langsung, namun karena manusia menggunakan anjing tersebut sebagai instrumen untuk pemenuhan tujuan tertentu. Selain itu penelitian Barker & Wolen (2008) dalam Budinegara, S. (2018) menemukan bahwa terhadap hubungan manusia dan anjing peliharaan menemukan bahwa manusia dapat memperoleh berbagai macam manfaat dan keuntungan dari kepemilikan hubungan dengan anjing peliharaannya seperti memperoleh peningkatan kepuasaan hidup dan perasaan positif.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan konsistensi dengan penelitian lain di bidang kesejahteraan psikologis yang menegaskan bahwa interaksi manusia-hewan dapat menjadi sumber dukungan emosional dan sosial. Namun demikian, sebagian studi yang direview memiliki risiko bias karena bergantung pada laporan diri, konteks geografis yang terbatas, serta dominasi desain kuantitatif yang kurang mengeksplorasi dinamika emosional secara mendalam. Kontribusi utama dari artikel ini terletak pada penegasan bahwa kelekatan terhadap hewan peliharaan tidak hanya terkait dengan aspek emosional, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup secara luas. Meskipun demikian, variasi hasil antar studi menunjukkan bahwa hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor budaya, jenis hewan, intensitas interaksi, dan kondisi psikososial pemiliknya, sehingga interpretasinya perlu dilakukan secara hati-hati. Literatur yang direview memiliki kekuatan pada konsistensi temuan bahwa pet attachment memberikan manfaat psikologis. Namun, terdapat beberapa kelemahan seperti dominasi penelitian yang dilakukan di wilayah perkotaan, penggunaan sampel terbatas pada mahasiswa atau dewasa muda,

kurangnya keberagaman pendekatan metodologis, serta minimnya pembahasan mengenai perbedaan budaya dalam memaknai hubungan dengan hewan peliharaan

#### 4. KESIMPULAN

Keterikatan atau kelekatan emosional yang terjalin oleh pemilik hewan peliharaan dengan hewan peliharaannya seringkali menghasilkan kelekatan atau keterikatan (*pet attachment*). Hubungan emosional ini dapat memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi pemilik hewan peliharaan. Hasil kajian literatur ini menunjukkan terdapat beberapa manfaat dari *pet attachment*. Manfaat-manfaat tersebut antara lain meningkatkan *Psychological Well Being*, meningkatkan *Subjective Well Being* (Kebahagiaan), mengurangi Kesepian, meningkatkan *Health Related Quality of Life (HRQoL)*, dan meningkatkan *Quality of Life (QoL)*. Kajian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan sepuluh artikel yang berasal dari satu database utama sehingga cakupan literatur belum sepenuhnya merepresentasikan variasi penelitian yang lebih luas.

Pemahaman mengenai pentingnya manfaat-manfaat dari *pet attachment* perlu ditingkatkan kepada masyarakat agar lebih berkomitmen dan bertanggung jawab dalam merawat hewan peliharaan mereka. Keterbatasan lain terletak pada variasi metode analisis yang digunakan dalam artikel-artikel yang ditinjau, sehingga sintesis temuan masih bergantung pada data yang bersifat heterogen. Selain itu, bagi peneliti berikutnya, perlu menjalankan studi lanjutan atau penelitian lebih lanjut untuk memahami lebih dalam manfaat dari *pet attachment* terhadap kesejahteraan terutama psikologis manusia. Temuan ini memiliki implikasi praktis dan akademik, antara lain memberi landasan bagi psikolog dalam memahami potensi dukungan emosional dari hewan peliharaan, serta dapat digunakan oleh pembuat kebijakan untuk merancang program yang mendukung kesejahteraan pemilik dan hewan peliharaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Pet Products Association. (2024). *2023–2024 National Pet Owners Survey: Key findings*.
- As’ari, Z. Q. (2021). Hubungan pet attachment terhadap subjective well-being pemilik hewan saat pandemic. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 978–986.
- Ayuningtias, A. U. H., Hambarsika, I. G. A. M. E., & 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)*, 2(1).
- Biswas, S. (2019). The benefits of pets for human health. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13(2). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555862>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Budinegara, S. (2018). Kasih tak bersyarat: Konstruk pemaknaan hubungan manusia-anjing peliharaan. *Calyptra*, 7(1), 2554–2570.
- Cahyani, Z. R., & Afifah, S. (2023). Dukungan sosial dan pet attachment sebagai prediktor kesepian pada dewasa awal berstatus lajang. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.31293/mv.v6i2.6822>
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- 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(1), 16–32.
- Erliza, Y., & Atmasari, A. (2022). Pengaruh pet attachment terhadap happiness pada pemilik hewan peliharaan di Kecamatan Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 54–62. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1597>
- Gavriela Kara Duma, T. (2022). Pengaruh pet attachment dan dukungan sosial terhadap stres pada dewasa awal selama pandemi COVID-19. *Berajah Journal*, 2(2), 337–346. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.98>

- Hafizhah, N., & Hamdan, S. (2021). Hubungan pet attachment dengan psychological well-being pada pemilik kucing di Kota Bandung. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 523–532.
- Jacob, D., & Sandjaya, G. (2018). Kualitas hidup pada individu dewasa awal yang bekerja di masa pandemi. *Psibernetika*, 11(1), 12–22.
- Johnson, T. P., Garrity, T. F., & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160–175.
- Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*, 34(7), 645–649. <https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
- Laili, R. A. N. (2021). *Pet attachment sebagai strategi coping untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. Repository UMM.
- Mutammimah, I. (2019). *Pet care centre di Kota Malang* [Skripsi, Institut Teknologi Nasional Malang]. <https://eprints.itn.ac.id/3920/8/jurnal%20naya.pdf>
- Nigel, P. F. (2009). *Role of attachment in response to pet loss* [Tesis doktor, Pacific Graduate School of Psychology].
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Renata Tyrestafani, & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan pet attachment dengan psychological well-being pada pemilik kucing dan anjing di Semarang. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(4), 1259–1266. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i4.4312>
- Reniers, P. W. A., Declercq, I. J. N., Hediger, K., Enders-Slegers, M.-J., Gerritsen, D. L., & Leontjevas, R. (2023). The role of pets in the support systems of community-dwelling older adults: A qualitative systematic review. *Aging & Mental Health*, 27(7), 1377–1387. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2141196>
- Risley-Curtiss, C. (2010). Social work practitioners and the human–companion animal bond: A national study. *Social Work*, 55(1), 38–46. <https://doi.org/10.1093/sw/55.1.38>
- Roslia, A., & Andriani, I. (2023). Hubungan pet attachment dan loneliness pada individu yang mengalami pet loss. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 3740–3749. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26235>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Salsabila, A. (2024). *Hubungan pet attachment dan kesepian pada individu: Studi literatur* [Artikel ilmiah Thesis, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/id/eprint/134290>
- Tribudiman, A., Rahmadi, R., & Fadhila, M. (2020). Peran pet attachment terhadap kebahagiaan pemilik hewan peliharaan di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 1(1), 60–77.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2009 tentang Peternakan dan Kesehatan Hewan. (2014, Oktober 16). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 338*.
- World Society for the Protection of Animals. (2011). *Annual report 2011*.