

Hubungan *Pet attachment* dan *Loneliness* pada Individu: Studi Literatur

AQILA SALSABILA & FITRI ANDRIANI
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kesepian merupakan fenomena yang dialami oleh siapa pun. Kesepian dapat terjadi karena hubungan sosial yang tidak memuaskan baik kualitas maupun kuantitas. Kesepian juga dapat disebabkan karena figur lekat yang tidak aman. Kesepian dapat diatasi melalui adanya kelekatan dengan hewan peliharaan. Artikel Ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan *pet attachment* dengan kesepian berdasarkan telaah literatur dari beberapa jurnal yang dipilih. Metode yang digunakan adalah telaah literatur dengan melakukan pencarian jurnal di berbagai data base dengan beberapa kata kunci yang digunakan sehingga mendapatkan jurnal dengan topik penelitian yang sesuai. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan kelekatan dengan hewan peliharaan.

Kata kunci: *Kelekatan hewan, kepemilikan hewan, kesepian*

ABSTRACT

Loneliness is a phenomenon experienced by anyone. Loneliness can occur due to social relationships that do not satisfy both quality and quantity. Loneliness can also be caused by insecure attachment figures. Loneliness can be overcome through attachment to pets. This article aims to provide information and a broader understanding of the relationship between *pet attachment* and loneliness based on a review of the literature from several selected journals. The method used is a literature review by searching journals in various databases with several keywords used so as to get journals with appropriate research topics. The results of the literature review show that there is a relationship between loneliness and attachment to pets.

Keywords: *pet attachment, pet ownership, loneliness*

PENDAHULUAN

Kesepian merupakan fenomena yang sering dialami oleh setiap individu dan dapat berdampak buruk bagi kesejahteraan individu. Kesepian merupakan respon emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu memiliki sedikit hubungan sosial yang tidak memuaskan karena tidak sesuai dengan harapan (Stanley et al., 2014). Banyak hal yang dapat menyebabkan kesepian. Kesepian dapat terjadi karena adanya perubahan kehidupan sosial individu secara drastis yang menyebabkan kurangnya interaksi sosial yang erat dengan orang lain. Salah satu perubahan kehidupan sosial adalah perpindahan ke lokasi baru dan tinggal jauh dari keluarga untuk merantau. (Mayasari, 2018). Rasa kesepian lebih dirasakan pada awal perpisahan dengan keluarga. Menurut Santrock (2002), pada awal perpisahan, intensitas keluarga masih sangat terasa dan individu berusaha untuk mendapatkan pengganti emosional. Rasa kesepian juga bertambah ketika individu memiliki dukungan dan kasih sayang dari orang tua. Ketika merantau, individu kurang mendapatkan figure yang lekat dengan dirinya, sehingga menyebabkan perasaan sedih dan kesepian (Hidayati & Muthia, 2016). Kesepian dapat menyebabkan beberapa dampak buruk bagi kehidupan individu. Kesepian diasosiasikan dengan kecemasan, depresi, harga diri yang rendah, dan perilaku merusak diri, seperti meminum alkohol (Rokach dalam Zafloff & Kidd, 1994).

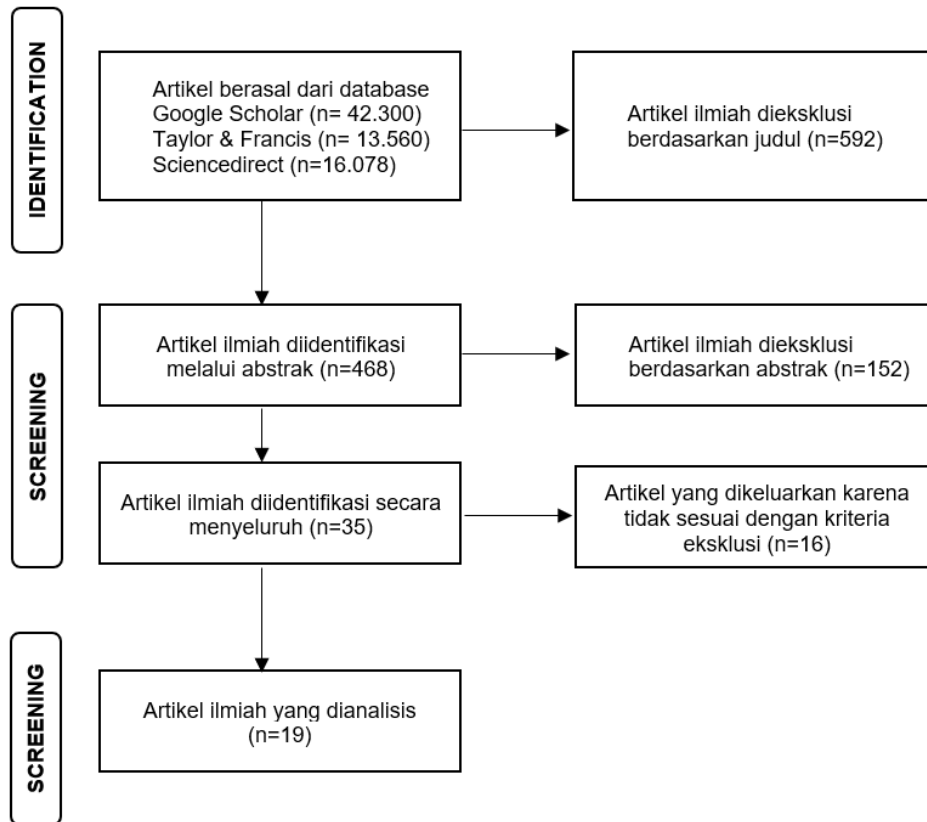
Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan adanya orang lain atau makhluk hidup lain di sekitarnya. Dalam hidup bermasyarakat, relasi atau hubungan akan terbentuk untuk memenuhi kebutuhan antar manusia. Hubungan atau relasi yang terbentuk antarmanusia akan menimbulkan suatu kelekatan. Kelekatan atau attachment merupakan suatu ikatan atau hubungan yang terjadi antara satu figure sosial dengan figure lainnya. Unsur dari perilaku kelekatan antar manusia dapat diganti dengan figure lainnya yang dapat memberikan hubungan yang lebih stabil dan dapat dipercaya (Bowlby dalam Santrock 2002). Individu yang merantau akan berusaha untuk mencari pengganti figure kelekatan. Salah satu figure yang dipilih sebagai figure pengganti adalah hewan peliharaan. Kelekatan yang dihasilkan oleh hewan peliharaan dan manusia dapat menciptakan kelekatan emosional yang disebut dengan *pet attachment*. Dasar dari *pet attachment* adalah teori *adult attachment* yang dikemukakan oleh Bowlby. Pola lain dari hubungan antara pemilik dan hewan peliharaannya mengarah pada bagaimana pemilik dapat melihat hewan peliharaannya sebagai sumber kasih sayang, penerimaan diri, dan dukungan emosional. Pemilik hewan peliharaan cenderung memiliki perasaan diterima dan dicintai apa adanya oleh hewan peliharaan mereka (Levinson, 1969, dalam Christanto & Liauw, 2020). Artikel ini ditulis untuk memberikan informasi dan pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan *pet attachment* dengan kesepian berdasarkan telaah literatur dari beberapa jurnal yang dipilih.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah telaah literatur. Telaah literatur merupakan kegiatan membaca, merangkum, dan melaporkan sumber data-data penelitian terdahulu yang ditemukan pada topik tertentu oleh peneliti-peneliti sebelumnya (Supratiknya, 2015). Menurut *American Psychological Association* (2020), telaah literatur bertujuan untuk membuat kesimpulan dan evaluasi suatu topik tertentu yang sedang diteliti.

Artikel yang digunakan adalah artikel internasional dan artikel nasional. Artikel internasional digunakan untuk melihat teori dan permasalahan secara general. Artikel nasional digunakan untuk melihat permasalahan tersebut yang terjadi di Indonesia. Pencarian telaah literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa sumber database, antara lain Google Scholar, ScienceDirect, dan Taylor&Fancis Online. Beberapa kata kunci, seperti "*pet attachment*", "*pet ownership*", "*loneliness*" digunakan untuk mendapatkan artikel jurnal dengan topik yang dituju. Dalam pencarian artikel, kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu kelekatan hewan peliharaan atau kepemilikan hewan peliharaan. Sementara itu, kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu bentuk selain artikel ilmiah seperti skripsi, tesis, dan disertasi.



Gambar 1 Skema Proses Pencarian Artikel Ilmiah

HASIL PENELITIAN

Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Sample	Hasil
Iris Smolkovic, Mateja Fajfar & Vesna Mlinaric (2012)	Attachment to Pets and Interpersonal Relationships: Can a four- legged friend replace a two- legged one?	Meneliti hubungan antara <i>pet attachment</i> terhadap hubungan interpersonal.	Kuantitatif	N=365	Terdapat pengaruh gender terhadap pet attachment. Wanita memiliki tingkat <i>pet attachment</i> lebih tinggi daripada laki- laki. Pemilik yang telah memiliki hewan peliharaan selama lebih dari 3 tahun memiliki kelekatan yang lebih kuat dengan hewan peliharaan mereka. Tidak terdapat pengaruh jenis hewan peliharaan

					terhadap keterikatan pemilik dan hewan peliharaan. Tidak terdapat pula korelasi yang signifikan antara <i>pet attachment</i> dan <i>avoidance/anxiety</i> . Serta tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan <i>pet attachment</i> .
Sandy M. Branson (2017)	Depression, loneliness, and <i>pet attachment</i> in homebound older adult cat and dog owners	Menyelidiki pengalaman "lockdown" orang Australia yang tinggal sendirian, dengan dan tanpa anjing atau kucing.	Kuantitatif	N=39	Pemilik kucing secara signifikan memiliki tingkat depresi yang lebih rendah daripada pemilik anjing. Tidak terdapat perbedaan antara pemilik kucing dan anjing dalam tingkat kesepian. Pemilik anjing dan kucing memiliki tingkat <i>pet attachment</i> yang tinggi.
Janine C. Muldoon , Joanne M. Williams & Candace Currieb (2019)	Differences in boys' and girls' attachment to pets in early-mid adolescence	Menyelidiki perbedaan <i>pet attachment</i> antara anak laki-laki dan perempuan.	Kuantitatif	N=2472	Tidak ada interaksi antara usia, gender, dan jenis hewan peliharaan terhadap <i>pet attachment</i> . Kelekatan pada hewan peliharaan lebih kuat pada anak perempuan dengan anjingnya. Namun, anak usia 15 tahun kurang terikat dengan hewan peliharaannya dibandingkan usia 13 tahun. Anak usia 13 tahun juga kurang terikat dengan peliharaannya dibandingkan anak

					usia 11 tahun. Terdapat perbedaan dalam kualitas kelekatan antara anak perempuan dan laki-laki. Anak perempuan lebih dekat dan bersahabat dengan peliharaannya dibandingkan laki-laki. Tidak terdapat perbedaan kelekatan dengan anjing antara anak perempuan dan laki-laki. Kelekatan tertinggi adalah kelekatan pada anjing. Pada pemilik kucing, anak perempuan memiliki tingkat kelekatan yang lebih tinggi daripada anak laki-laki di usia 15 tahun. Pada pemilik mamalia kecil di usia 13 tahun, anak perempuan memiliki tingkat kelekatan yang lebih tinggi daripada anak laki-laki.
Jitka Pikhartova, Ann Bowling & Christina Victor (2014)	Does owning a pet protect older people against loneliness?	Menguji hubungan antara <i>pet ownership</i> dengan kesepian	Kuantitatif	N=5210	Hubungan antara <i>pet ownership</i> dan kesepian lebih kuat pada wanita daripada pria dan di kedua arah (<i>pet ownership</i> memprediksi kesepian dan kesepian memprediksi <i>pet ownership</i>) memiliki besar yang sama.
Taryn M. Graham,	Are Millennials really Picking	Menguji pengaruh <i>pet</i>	Kualitatif	N=28	Anjing peliharaan memberikan

Katrina J. Milaney, Cindy L. Adams, Melanie J. Rock (2019)	Pets over People? Taking a Closer look at Dog Ownership in Emerging Adulthood	<i>attachment</i> anjing terhadap identitas, hubungan, dan lingkungan		beberapa dampak bagi pemilik. Anjing peliharaan membantu salah satu partisipan untuk mengalihkan fokus dan mendorong kebiasaan yang sehat. Anjing juga memberikan stabilitas, sehingga perilaku beresiko tidak terjadi. Partisipan juga mengaku bahwa dengan memelihara anjing, mereka belajar untuk bertanggung jawab dalam perawatan hewan peliharaan. Kurangnya jejaring sosial juga dapat dihadapi oleh kaum milenial dengan merawat hewan peliharaan mereka.
Rizqi Khoirunnisa Nurlyli & Diana Savitri Hidayati (2014)	Kesepian Pemilik Hewan Peliharaan yang Tinggal Terpisah dari Keluarga	Mendapatkan gambaran kesepian pada mahasiswa pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dengan keluarga	Kuantitatif N=50	Sebesar 72% atau 36 mahasiswa pemilik hewan peliharaan memiliki tingkat kesepian yang rendah. Namun, masih ditemukan mahasiswa yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi, yaitu sebesar 28% atau 14 mahasiswa. Jumlah laki-laki yang mengalami kesepian pada kategori tinggi lebih banyak dibandingkan perempuan, sebagian besar berusia 22-24 tahun, belum lama tinggal terpisah dengan keluarga,

					terlalu sering pulang dan tidak pernah dikunjungi, kurang memiliki kelekatan dengan hewan peliharaan, dukungan hewan peliharaan bersifat pelengkap (<i>complement</i>) dari pada pengganti (<i>hydraulic</i>), dan memiliki kualitas bertemu keluarga yang kurang.
R. Lee Zasloff & Aline H. Kidd (1994)	Loneliness And <i>Pet ownership</i> Among Single Women	Menyelidiki hubungan antara <i>pet attachment</i> terhadap kesepian	Kuantitatif	N=148	Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan dalam kesepian antara pemilik hewan peliharaan dan bukan pemilik hewan peliharaan. Analisis varian menunjukkan bahwa wanita yang hidup sendirian secara signifikan lebih kesepian daripada mereka yang hidup hanya dengan peliharaan, orang lain dan hewan peliharaan, dan orang lain saja. Tidak ada hubungan yang ditemukan antara kesepian dan <i>pet attachment</i> . Tidak ada perbedaan signifikan dalam skor kesepian dan <i>pet attachment</i> pada pemilik anjing dan kucing. Namun, wanita yang hidup hanya dengan anjing, secara signifikan lebih terikat dengan anjingnya daripada

					dengan anjing dan orang lain. Sebaliknya, wanita yang hidup hanya dengan kucing, secara signifikan kurang terikat dengan kucingnya. dari pada dengan kucing dan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa memiliki hewan peliharaan membantu mengurangi perasaan kesepian, terutama bagi wanita yang tinggal sendiri dan tidak adanya pendamping manusia.
Ian H. Stanley, Yeates Conwell, Connie Bowen & Kimberly A. Van Orden (2014)	<i>Pet ownership</i> may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone	Menyelidiki hubungan antara <i>pet ownership</i> dengan kesepian	Kuantitatif	N=830	Sebesar 36% pemilik hewan peliharaan memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk merasa kesepian (dengan mengendalikan usia, status hidup, suasana hati bahagia, dan tempat tinggal). Interaksi antara <i>pet ownership</i> dengan status hidup, ditemukan bahwa hidup sendiri dan tidak memiliki hewan peliharaan dikaitkan dengan peluang yang besar untuk perasaan kesepian.
Cheryl A. Krause-Parello (2012)	<i>Pet ownership</i> and Older Women: The Relationships Among	Menyelidiki hubungan antara kesepian, <i>pet attachment</i> , dukungan sosial,	Kuantitatif	N=159	Hasilnya mendukung hubungan yang signifikan antara kesepian, <i>pet attachment</i> ,

Loneliness, <i>Pet attachment</i> Support, Human Social Support, and Depressed Mood	dan depresi pada lansia	dukungan sosial manusia, dan suasana hati yang tertekan. Tidak ada hubungan yang ditemukan antara dukungan sosial manusia dan suasana hati yang tertekan. Dukungan keterikatan hewan peliharaan, tetapi bukan dukungan sosial manusia, memengaruhi hubungan antara kesepian dan suasana hati tertekan yang menunjukkan pentingnya keterikatan hewan peliharaan sebagai bentuk dukungan yang lebih besar dalam sampel ini.		
Cynthia Sau Ting Wu, Rosa Sze Man Wong & Wing Hin Chu (2018)	The Association of <i>Pet ownership</i> and Attachment with Perceived Stress among Chinese Adults	Menyelidiki hubungan <i>pet ownership</i> dengan stress	Kuantitatif N=288	Pemilik anjing lebih memiliki kelekatan dengan anjingnya daripada pemilik lain, dan kelekatan lebih kuat saat hewan dianggap menjadi anggota keluarga. Lamanya peliharaan dan waktu perawatan membuat pemilik lebih memiliki kelekatan dengan hewan. Tingkat kelekatan yang tinggi diasosiasikan dengan rendahnya tingkat stress. Waktu perawatan dan stress dimoderasi dengan peran hewan peliharaan. Ketika pemilik menyadari

					<p>bahwa hewan adalah anggota keluarga, stress mereka tidak dipengaruhi oleh waktu perawatan hewan. Selain itu, kelekatan hewan memediasi hubungan antara waktu perawatan dan tingkat stress. Waktu yang lebih banyak dihabiskan untuk merawat hewan tidak berpengaruh langsung dengan tingkat stress, tetapi tingkat stress dapat berkurang dengan kelekatan hewan yang lebih baik</p>
Jessica Lee Oliva & Kim Louise Johnston (2020)	Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown	Menyelidiki pengaruh mindfulness (memelihara hewan peliharaan) terhadap kesepian	Kuantitatif	N=384	<p>Pemilik kucing lebih memiliki mindfulness yang lebih rendah daripada yang bukan pemilik hewan peliharaan. Interaksi hewan peliharaan tidak menjelaskan tingkat kesepian atau mindfulness. Sejalan dengan hipotesis, stres dan depresi secara positif memprediksi kesepian. Selain itu, mindfulness dan menjadi pemilik anjing dapat mengatasi kesepian.</p>
André Hajek & Hans-Helmut König (2019)	How do cat owners, dog owners and individuals without pets differ in terms of psychosocial	Menguji perbedaan antara pemilik anjing, pemilik kucing, dan individu tanpa hewan peliharaan dalam	Kuantitatif	N=1160	<p>Diantara 1160 partisipan, 145 partisipan adalah pemilik kucing dan 63 partisipan adalah pemilik anjing. Hasil multiple linear</p>

outcomes among individuals in old age without a partner?

hal gejala depresi, kesepian, dan isolasi sosial

regression menunjukkan bahwa pemilik anjing memiliki tingkat isolasi sosial yang lebih rendah dibandingkan individu tanpa hewan peliharaan. Tidak ada perbedaan tingkat depresi, kesepian, dan isolasi sosial antara pemilik kucing dan individu tanpa hewan peliharaan. Pemilik kucing memiliki tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi daripada pemilik anjing. Pemilik hewan peliharaan mungkin mengganti kontak dengan manusia dengan hewan peliharaan karena hewan peliharaan lebih dianggap teman atau anggota keluarga.

Johanna Lass-Hennem, Sarah K. Schäfer, M. Roxanne Sopp, & Tanja Michael (2019)

The relationship between attachment to pets and mental health: the shared link via attachment to humans

Menyelidiki hubungan attachment manusia terhadap *pet attachment* dan kesehatan mental

Kuantitatif N=610

Terdapat keterikatan pada manusia sepenuhnya memediasi hubungan positif antara keterikatan emosional dengan hewan peliharaan dan beban kesehatan mental. Keterikatan emosional yang lebih kuat dengan anjing dikaitkan dengan kenyamanan yang lebih rendah dengan bergantung pada atau mempercayai orang lain,

					sedangkan kenyamanan yang lebih rendah dengan bergantung atau percaya pada orang lain terkait dengan beban kesehatan mental yang lebih tinggi. Selain itu, keterikatan yang lebih kuat pada anjing juga terkait dengan rasa takut yang lebih besar untuk ditolak dan tidak dicintai (<i>anxiety</i>), yang pada gilirannya dikaitkan dengan beban kesehatan mental yang lebih tinggi.
Ririn Mayasari (2018)	Perbedaan Tingkat Kesenjangan dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan	Mengetahui perbedaan tingkat kesenjangan dan kesejahteraan pada individu yang tinggal jauh dari keluarga melalui kepemilikan hewan peliharaan	Kuantitatif	N=110	Terdapat perbedaan kesenjangan pada siswa yang tinggal jauh dari keluarga mereka yang memiliki dan tidak memiliki hewan peliharaan. Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga mereka yang memiliki dan tidak memiliki hewan peliharaan
Cindy Frency Halim & Agoes Dariyo (2016)	Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau	Melihat hubungan psychological well-being dengan loneliness	Kuantitatif	N=108	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara psychological well-being dengan loneliness.
Alviani Karim & Indri Utami Sumaryanti (2021)	Studi Deskriptif Kesenjangan pada Emerging	Melihat gambaran dari kesenjangan pada emerging	Deskriptif	N=108	Laki-laki lebih mengalami kesenjangan dibandingkan perempuan,

	Adulthood yang melakukan Online dating	adulthood yang melakukan online dating			meskipun tidak jauh beda. Usia dengan tingkat kesepian yang tinggi adalah usia 21 tahun. Emerging adult yang melakukan online dating lebih dominan merasakan <i>depression loneliness</i> .
Maïke Luhman & Louise C. Hawkley (2016)	Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age	Menguji perbedaan umur terhadap kesepian	Kuantitatif	N=16.132	Kelompok lansia (>80 tahun) memiliki tingkat kesepian tertinggi, diikuti dengan dewasa muda. Hal tersebut disebabkan karena rendahnya penghasilan, tingginya prevalensi keterbatasan fungsional dan tingginya proporsi melajang.
Chih-Yuan Staven Lee & Sara E. Goldstein (2016)	Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter?	Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa	Kuantitatif	N=636	Dukungan sosial dari teman dapat mencegah dampak stress. Kurangnya dukungan sosial dari teman dan pasangan terkait dengan peningkatan kesepian.
Manuela Barreto, Christina Victor, Claudia Hammond, Alice Eccles, Matt T. Richins, Pamela Qualter (2021)	Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness	Menguji perbedaan pengalaman kesepian lintas budaya, usia, dan jenis kelamin, serta interaksi antara faktor-faktor tersebut.	Kuantitatif	N=46.054	Terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, dan budaya terhadap kesepian. Kesepian meningkat dengan individualisme, menurun seiring bertambahnya usia, dan lebih besar pada pria daripada wanita. Kelompok yang paling rentan mengalami kesepian adalah pria muda yang hidup dalam

DISKUSI

Definisi Kesepian

Sebagai makhluk sosial, manusia bergantung pada kenyamanan, keamanan, dan lingkungan sosial untuk bertahan hidup dan berkembang. Berdasarkan hasil telaah literatur, terdapat beberapa konsep dari kesepian yang digunakan sebagai teori penelitian. Menurut Peplau & Perlman (1998), kesepian merupakan ketidaknyamanan subjektif yang dialami individu ketika hubungan sosialnya kurang baik. Perbedaan kepribadian dan perilaku seperti rasa malu yang berlebihan atau kurangnya keterampilan sosial dapat menimbulkan hubungan sosial yang terganggu dan tidak memuaskan, sehingga dapat menyebabkan kesepian. Individu yang merasakan kesepian dapat menurunkan rasa kesepiannya dengan melakukan kontak sosial.

Definisi lain menurut Gierveld (1987), yaitu suatu situasi yang secara subjektif dialami oleh individu sebagai situasi dimana hubungan tertentu memiliki kualitas yang tidak menyenangkan dan memuaskan. Situasi ini termasuk ketika jumlah hubungan yang ada lebih sedikit dari yang diinginkan dan situasi dimana keintiman yang diinginkan belum terwujud. Selain itu, Stanley et al (2014) menyebutkan bahwa fenomena kesepian sebagai suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap suatu kondisi dimana individu hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskan karena tidak sesuai harapan.

Peplau & Perlman (1998) membagi kesepian menjadi dua jenis, yaitu *trait loneliness* dan *state loneliness*. *Trait loneliness* merupakan kesepian yang terjadi dalam waktu yang lama dan dalam situasi umum. Sebaliknya, *state loneliness* merupakan kesepian yang terjadi dalam waktu yang singkat dan dalam situasi spesifik. Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1998) membagi kesepian menjadi dua, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *emotional loneliness* merupakan kesepian yang disebabkan karena tidak adanya hubungan yang intim dengan orang lain. Individu yang melajang, bercerai, dan ditinggal mati oleh pasangannya mengalami kesepian bentuk ini. Kecemasan emosional menimbulkan perasaan cemas, rasa cemas yang kacau, kewaspadaan pada ancaman, dan kecenderungan untuk salah mengartikan kasih sayang atau niat buruk dari orang lain. Karakteristik *emotional loneliness* adalah adanya perasaan kekosongan yang mendalam, serta perasaan ditinggal (Gierveld, 2010). Tipe kesepian ini hanya dapat diatasi dengan hubungan *attachment* yang memuaskan atau mengembalikan sesuatu yang hilang. *Social loneliness* merupakan kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki rasa keterlibatan dalam masyarakat. Seseorang yang pindah ke tempat baru dapat mengalami kesepian sosial (Gierveld, 2010). Bentuk kesepian ini membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas. Namun, kesepian sosial mendorong individu untuk mencari kegiatan dan berpartisipasi dalam kelompok. Tipe kesepian ini hanya dapat diatasi dengan akses hubungan sosial yang memuaskan.

Berdasarkan ketiga konsep tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif terhadap ketidaknyamanan subjektif ketika hubungan sosial yang dimiliki individu tidak memuaskan karena jumlah yang sedikit dan tidak sesuai dengan harapan.

Definisi *Pet attachment*

Berdasarkan hasil telaah literatur, konsep *pet attachment* yang banyak digunakan adalah *pet attachment* yang berdasar pada teori kelekatan Bowlby. *Pet attachment* merupakan ikatan emosional yang terbentuk

yang menyebabkan hubungan dekat manusia dan hewan peliharaan. *Pet attachment* didasari oleh teori kelekatan orang dewasa (*adult attachment*) yang dicetuskan oleh Bowlby. Menurut Bowlby (1984), *attachment* merupakan bentuk kelekatan atau ikatan emosional antara individu dengan figur kelekatan. Secara khusus, figur kelekatan menjadi sumber kenyamanan yang dapat diandalkan (*a secure base*), tempat yang dicari saat mengalami kesulitan (*a safe haven*), kehadiran fisiknya memberikan kenikmatan dan kenyamanan (*proximity maintenance*), dan ketidakhadirannya menyebabkan rasa tertekan (*separation distress*) (Kurdek, 2009). Figur kelekatan berupa individu lain atau figur lain, seperti hewan peliharaan. Hewan peliharaan dapat memberikan sumber cinta, penerimaan, dan dukungan emosional yang dapat membantu individu dalam memulihkan keseimbangan emosional pada saat dibutuhkan (Zilcha-Mano et al., 2011). Menurut Levinson (1969 dalam Zilcha-Mano et al., 2011), pemilik hewan peliharaan cenderung merasa bahwa hewan peliharaannya mencintai dan menerima dirinya tanpa syarat. Hubungan antara pemilik dan hewan peliharaannya ditandai dengan stabilitas, konsisten, kelembutan, kehangatan, kesetiaan, keaslian, dan kurangnya penilaian atau persaingan (Hirschman, 1994)

Hubungan *Pet attachment* dan Kesepian

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan makhluk hidup lain untuk bisa bertahan hidup dan berkembang. Kebutuhan sosial berupa *belonging and love* merupakan kebutuhan menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, sahabat, pasangan, dan komunitas. Jika kebutuhan ini tidak dapat terpenuhi akan menyebabkan kesepian, depresi, dan kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee & Goldstein (2016) yang menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial dari teman atau pasangan berhubungan dengan peningkatan kesepian. Penelitian mengenai kesepian banyak dilakukan dalam kelompok usia lansia. Menurut Luhmann & Hawkey (2019), kelompok lansia (>80 tahun) memiliki tingkat kesepian tertinggi, kemudian diikuti dengan kelompok dewasa muda. Hal tersebut disebabkan oleh rendahnya penghasilan, tingginya prevalensi keterbatasan fungsional dan tingginya proporsi melajang. Sejalan dengan Luhmann & Hawkey, Sumaryanti & Karim (2021), kelompok usia yang memiliki kesepian yang lebih tinggi adalah usia 20-21 tahun. Masa *emerging adulthood* lebih rentan kesepian karena adanya transisi sekolah ke jenjang yang lebih tinggi, ketidakstabilan jaringan sosial, eksplorasi identitas dan perubahan fisik (Qualter et al., 2013, dalam Barreto et al., 2021).

Untuk mengatasi kesepian dengan mencari sumber dukungan sosial lainnya, seperti hewan peliharaan. Hewan peliharaan mampu memberikan dukungan sosial dengan memberikan kontribusi di luar dukungan manusia. Hubungan antara manusia dengan hewan manusia lebih berarti ketika dukungan yang diberikan manusia berkurang (Mayasari, 2018). Menurut Parello (2012), kelekatan dengan hewan peliharaan menjadi sumber koping untuk mengatasi kesepian dan depresi. Dukungan dari hewan peliharaan berpengaruh pada hubungan antara kesepian dan suasana hati tertekan yang menunjukkan bahwa pentingnya kelekatan dengan hewan peliharaan yang lebih besar. Hubungan antara manusia dan hewan peliharaan banyak diteliti. Berdasarkan hasil beberapa jurnal yang telah ditelaah, menunjukkan bahwa hewan peliharaan dapat mengatasi kesepian (Pikhartova et al., 2014; Stanley et al., 2014; Olivia & Johnston, 2020; Hajek & Konig, 2019; Lass-Hennemann et al., 2022). Hewan peliharaan, terutama anjing, dapat memberikan banyak manfaat bagi pemiliknya. Menurut Graham et al., (2019), anjing dapat memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik. Selain itu, rasa tanggung jawab terhadap anjing memberikan pengaruh mengenai bagaimana dewasa awal menyusun waktu, Memberikan peluang untuk membuat pilihan yang sehat, seperti seperti membuat pemilik melakukan hal yang lain tidak hanya fokus pada sekolah saja dan membantu pemilik mengurangi adiksi game dengan berjalan-jalan keluar. Memberikan inspirasi arah hidupan, seperti menginspirasi pemilik menjadi

dokter hewan. Selain itu, anjing adalah hewan yang lebih sosial karena anjing butuh untuk diajak jalan-jalan keluar rumah, sehingga pemilik memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

SIMPULAN

Kesepian adalah fenomena yang dialami oleh siapapun. Kesepian terjadi karena adanya hubungan yang tidak memuaskan baik kualitas maupun kuantitasnya. Selain itu, figur lekat yang tidak aman juga mendorong individu untuk mencari pengganti agar tidak menimbulkan perasaan sedih dan kesepian. Banyak upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi kesepian, salah satunya dengan memelihara hewan peliharaan. Berdasarkan hasil telaah literatur, terdapat hubungan antara kesepian dengan kelekatan pada hewan peliharaan. Hewan peliharaan mampu memberikan sumber cinta dan dukungan sosial yang dibutuhkan individu untuk menyeimbangkan emosional. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut pada variabel kesepian dan kelekatan pada hewan, sehingga informasi yang didapatkan lebih komprehensif pada variabel-variabel tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT, keluarga, dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu dalam penulisan artikel ini. Tak lupa, penulis ucapkan terimakasih khususnya kepada orang tua yang telah mendukung penulis hingga sampai di titik ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Aqila Salsabila dan Fitri Andriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini

PUSTAKA ACUAN

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences, 169*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Branson, S., Boss, L., Cron, S., & Turner, D. (2017). Depression, loneliness, and *pet attachment* in homebound older adult cat and dog owners. *Journal of Mind and Medical Sciences, 4*(1), 38–48. <https://doi.org/10.22543/7674.41.p3848>
- Christanto B. J., & Liauw, F. (2020). Rumah Kebersamaan Antara Hewan dan Manusia. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Artisitektur (Stupa), 2*(1), <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i1.6745>
- De Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2016). Social Isolation and Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health, 175–178*. doi:10.1016/b978-0-12-397045-9.00118-x

- Graham, T. M., Milaney, K. J., Adams, C. L., & Rock, M. J. (2019). Are millennials really picking pets over people? Taking a closer look at dog ownership in emerging adulthood. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 11(1), 202-227.
- Hajek, A., & König, H. H. (2020). How do cat owners, dog owners and individuals without pets differ in terms of psychosocial outcomes among individuals in old age without a partner? *Aging and Mental Health*, 24(10), 1613-1619. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647137>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hidayati, D.S., & dan Muthi, E.N. (2016). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 185-198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Hirschman, E. C. (1994). Consumers and their companion animals. *Journal of Consumer Research*, 20, 616-632.
- Janine C. Muldoon , Joanne M. Williams & Candace Currieb (2019). Differences in boys' and girls' attachment to pets in early-mid adolescence
- Karim, A., Utami, I., Psikologi, S. P., & Psikologi, F. (2021). *Studi Deskriptif Kesepian pada Emerging Adulthood yang Melakukan Online Dating*. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28370>
- Khoirunnisa Nurlayli, R., & Savitri Hidayati, D. (2014). *KESEPIAN PEMILIK HEWAN PELIHARAAN YANG TINGGAL TERPISAH DARI KELUARGA*, 2(1).
- Krause-Parello, C. A. (2012). *Pet ownership and Older Women: The Relationships Among Loneliness, Pet attachment Support, Human Social Support, and Depressed Mood*. *Geriatric Nursing*, 33(3), 194-203. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.12.005>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1>
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943-959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Mayasari, R. (2018). Perbedaan tingkat kesepian dan subjective well-being pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 136-145.

- Muldoon, J. C., Williams, J. M., & Currie, C. (2019). Differences in boys' and girls' attachment to pets in early-mid adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.12.002>
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21-35.
- Oliva, J. L., & Johnston, K. L. (2021). Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(3), 232–242. <https://doi.org/10.1177/0020764020944195>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1998) Loneliness. In: Friedman, H.S., Ed., *Encyclopedia of Mental Health*, Vol. 2, Academic Press, San Diego, 571-581.
- Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2014). Does owning a pet protect older people against loneliness? *BMC Geriatrics*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-106>
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga
- 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, 15. <https://doi.org/10.5334/jeps.a0>
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & van Orden, K. A. (2014). *Pet ownership* may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging and Mental Health*, 18(3), 394–399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma
- 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>
- Zasloff, R. L., & Kidd, A. H. (1994). Loneliness and *pet ownership* among single women. *Psychological reports*, 75(2), 747-752.