

Hubungan *Pet Attachment* dengan *Self Esteem* pada Perempuan Dewasa Awal yang Memelihara Kucing atau Anjing

RESSA WULANDARI & ENDANG RETNO SURJANINGRUM
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan *pet attachment* dengan *self esteem* pada perempuan dewasa awal yang memiliki peliharaan kucing atau anjing. Tahap dewasa awal adalah masa yang penuh dinamika bagi perempuan, mencakup pencapaian fisik, emosional, sosial, dan intelektual. *Self esteem* cenderung berfluktuasi pada usia ini karena mereka menghadapi berbagai tantangan. *Pet attachment* merupakan ikatan emosional yang terbentuk antara individu dengan hewan peliharaannya. Hewan peliharaan seperti kucing dan anjing tidak hanya berfungsi sebagai teman, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan pemiliknya, termasuk konsep diri dan tingkat kepercayaan diri, yang sering kali diukur melalui *self esteem*.

Penelitian ini dilakukan pada perempuan dewasa awal (usia 18-25 tahun) yang memelihara kucing atau anjing dengan durasi memelihara minimal 4 bulan. Total partisipan pada penelitian ini sebanyak 122 orang. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode survei dengan membagikan skala penelitian secara *online* sebagai metode pengumpulan data. *Pet attachment* diukur menggunakan skala *Lexington Attachment to Pet Scale (LAPS)*, sedangkan *self esteem* diukur menggunakan skala *Short-form Coopersmith Self esteem Inventory*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode *Product Moment Pearson* pada program *Jamovi 2.3*.

Hasil analisis menemukan korelasi yang signifikan antara *pet attachment* dan *self esteem* pada perempuan dewasa awal yang memiliki peliharaan kucing atau anjing ($r= 0,296$; $p < 0,001$). Korelasi bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat *pet attachment* maka semakin tinggi juga tingkat *self esteem*.

Kata kunci: *dewasa awal, perempuan, pet attachment, self esteem*

ABSTRACT

This study aims to identify the relationship between *pet attachment* and *self esteem* in early adulthood women fostering cats or dogs. Early adulthood is a very dynamic stage for women, encompassing physical, emotional, social, and intellectual achievements. *Self esteem* fluctuates in this stage because they face many challenges. *Pet attachment* is an emotional bond that is formed between an individual and their pet. Pets like cats and dogs do not only function as companions, but also as a source of emotional support that can influence various aspects of the owner's life, including self-concept and level of self-confidence, most usually assessed by *self esteem*.

This study is conducted on early adulthood women (ages 18-25 years old) who fosters cats or dogs for at least 4 months. Total participants of this study are 122 individuals. Methods used in this study includes survey method by distributing online research scales as its method of data collection. *Pet attachment* is measured by *Lexington Attachment to Pet Scale (LAPS)*, while *self esteem* is measured by *Short-form Coopersmith Self esteem Inventory*. Data analysis was conducted using *Product Moment Pearson* with *Jamovi 2.3* program.

Results of analysis show that there is a significant correlation between *pet attachment* and *self esteem* in early adulthood women fostering cats or dogs ($r=0,296$; $p < 0,001$). The correlation is positive where the higher the level of *pet attachment*, the higher the level of *self esteem*.

Keywords: *early adulthood, pet attachment, self esteem, women*

PENDAHULUAN

Trend memelihara binatang di Indonesia mulai berkembang pesat sejak dekade 1990-an, seiring dengan pertumbuhan kelas menengah dan urbanisasi yang meningkat. Sebelumnya, hewan peliharaan lebih sering dipelihara di pedesaan untuk tujuan ekonomi, seperti ayam, kambing, atau sapi. Namun, pada periode 1990-an hingga awal 2000-an, masyarakat kota mulai mengadopsi anjing dan kucing sebagai teman hidup, terpengaruh oleh globalisasi dan perubahan gaya hidup. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh (Euromonitor International, 2023) sekitar 25 juta rumah tangga di Indonesia memelihara hewan peliharaan, dengan lebih dari 60% di antaranya memilih kucing dan anjing.

Beberapa faktor yang menjelaskan fenomena ini melibatkan aspek biologis, psikologis, dan budaya. Secara biologis, kedua jenis hewan ini memiliki sifat yang mudah beradaptasi dengan lingkungan manusia. Berdasarkan perspektif psikologis, memelihara kucing dan anjing dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan mental pemiliknya. Selain itu, dalam konteks budaya Indonesia, kucing dan anjing memiliki tempat yang kuat dalam kehidupan masyarakat, baik dalam cerita rakyat, agama, maupun sebagai simbol status sosial.

Memelihara hewan peliharaan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental pemiliknya, yang dapat dilihat dari berbagai aspek seperti pengurangan stres, peningkatan kebahagiaan, dan pengelolaan gejala gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Hewan peliharaan juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang sangat berharga, terutama bagi mereka yang berjuang dengan masalah kesepian atau isolasi sosial.

Memelihara kucing atau anjing memiliki dampak positif pada perkembangan perempuan dewasa awal, terutama dalam hal kesehatan emosional dan sosial. Perempuan dewasa awal yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun menghadapi berbagai tantangan perkembangan psikososial yang signifikan. Periode ini sering kali ditandai dengan pencarian identitas, perjuangan dalam karier, dan pembentukan hubungan interpersonal yang bermakna (Erikson, 1963). Pada tahap dewasa awal, perempuan berada pada fase perkembangan psikososial yang dijelaskan oleh Erik Erikson sebagai *intimacy vs isolation*. Fase ini individu berupaya membangun hubungan yang intim, mendalam, dan bermakna dengan orang lain. Selain itu, usia ini merupakan masa kritis dalam pembentukan harga diri (*self esteem*), yang memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan pengambilan keputusan. *Self esteem* yang rendah dapat memengaruhi kemampuan perempuan dewasa awal untuk menjalin hubungan interpersonal, mengatasi tekanan sosial, dan menghadapi tantangan kehidupan, seperti pencapaian karier dan ekspektasi sosial (Ryff, 1989).

Keterikatan emosional dengan hewan peliharaan (*pet attachment*) dapat menjadi sumber dukungan sosial alternatif yang signifikan. Hewan peliharaan terutama kucing dan anjing dikenal memberikan rasa nyaman dan perasaan diterima tanpa syarat, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian oleh Zilcha-Mano dkk. (2011) menunjukkan bahwa *pet attachment* memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan psikososial individu, termasuk kebutuhan akan dukungan emosional, rasa aman, dan kedekatan. Hewan peliharaan juga dapat menjadi pengganti hubungan intim yang sulit ditemukan atau dipertahankan oleh perempuan dewasa awal yang mengalami isolasi. Penelitian oleh (Purewal et al., 2017) menemukan bahwa hubungan yang kuat dengan hewan peliharaan berkontribusi pada peningkatan empati dan kepercayaan diri, yang dapat mendukung harga diri (*self esteem*) pemiliknya.

Kepemilikan hewan peliharaan di Indonesia khususnya kucing dan anjing meningkat pesat terutama di kalangan perempuan generasi muda. Hal ini didukung oleh perubahan gaya hidup seperti peningkatan jumlah perempuan yang tinggal sendiri atau memiliki jadwal kerja fleksibel, yang membuat mereka mencari sumber dukungan emosional alternatif melalui hewan peliharaan yang mana hewan peliharaan

tidak hanya berfungsi sebagai pendamping tetapi juga sebagai sumber kenyamanan psikologis dan penguat hubungan emosional.

Penelitian sebelumnya di Indonesia yang mendalami topik ini masih sangat terbatas, khususnya pada subjek perempuan dewasa awal yang memelihara kucing atau anjing. Banyak penelitian sebelumnya tidak membedakan pengaruh *pet attachment* berdasarkan demografi tertentu, seperti usia atau jenis kelamin. Selain itu penelitian sebelumnya sering kali mengkaji hewan peliharaan secara umum, tanpa memperhatikan jenis hewan peliharaan yang dimiliki. Peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan *pet attachment* dan *self esteem* pada perempuan dewasa awal yang memelihara kucing atau anjing, yang diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai peran hewan peliharaan dalam mendukung kesehatan mental khususnya peningkatan *self esteem* pada perempuan usia dewasa awal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2010), korelasi memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada suatu variabel dapat berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi agar dapat memperoleh informasi mengenai signifikansi hubungan yang terjadi. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan metode survei.

Partisipan

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang memiliki peliharaan anjing atau kucing. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, dalam penelitian ini kriteria partisipan yang ditetapkan peneliti adalah perempuan berusia 18-25 tahun, mempunyai hewan peliharaan kucing atau anjing, dan memelihara hewan tersebut minimal 4 bulan. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini melalui *a priori power analysis* menggunakan *software* G*Powers dengan pengaturan *statistical test* berupa *correlation: Bivariate normal model one tails* dengan *correlation* p H1 sebesar 0,248, *alpha error prob* 0,05 dan *power* 0,8 yang menghasilkan total sampel yang dibutuhkan sebanyak 99 orang. Partisipan telah menyetujui *informed consent* yang dilampirkan pada halaman awal kuesioner yang wajib partisipan isi sebelum melanjutkan kuesioner.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *pet attachment* adalah *Lexington Attachment to Pet Scale* (LAPS) milik Johnson dkk. (1992) yang terdiri dari 23 item terdapat 21 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable* yang mengacu pada model skala likert dari 0-3 atau dari sangat tidak setuju – sangat setuju dengan reliabilitas sebesar ($\alpha=0,898$) dan untuk mengukur *self esteem* menggunakan *Short-form Coopersmith Self Esteem Inventory* yang dikembangkan oleh (Hills et al., 2007), alat ukur ini merupakan alat ukur terpakai yang sudah disusun dan digunakan oleh penelitian (Cornelia NH et al., 2022). Namun dalam penelitian ini dilakukan penyesuaian ulang sesuai dengan konteks. Terdiri dari 21 aitem terdapat 17 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable* yang mengacu model skala likert yang terdiri dari 0-3 atau dari sangat tidak sesuai – sangat sesuai dengan reliabilitas sebesar ($\alpha=0,889$).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan analisis deskriptif serta uji asumsi berupa uji normalitas. Setelah melakukan analisis deskriptif dan uji asumsi, uji korelasi dilakukan menggunakan *Product Moment*

Pearson karena data berdistribusi secara normal. Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan program Jamovi versi 2.3.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif dengan jumlah responden (N=122) menunjukkan variabel *pet attachment* memiliki nilai (M= 41,7; Min= 18; Max= 61; SD= 8,89) dan variabel *self esteem* memiliki nilai (M=56,8; Min=22; Max= 69; SD= 8,48).

Uji Asumsi

Penelitian ini melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji normalitas residual, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* yang menghasilkan nilai koefisien 0,940 ($p > 0,05$), hal tersebut mengindikasikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi secara normal. Uji normalitas residual ditunjukkan melalui grafik Q-Q plot yang menunjukkan hasil residu tersebar sepanjang garis diagonal (tidak ada deviasi atau penyimpangan) yang dapat diartikan bahwa data terdistribusi normal. Peneliti juga melakukan uji heteroskedastisitas, grafik menunjukkan bahwa residu terlihat acak dan menyebar, data yang menyebar tersebut menunjukkan varians ini heterogen, yang artinya datanya heteroskedastis sehingga uji asumsi terpenuhi.

Uji Korelasi

Untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak maka dilakukan uji korelasi untuk melihat hubungan antar variabel. Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson's* yang menghasilkan nilai koefisien korelasi *Pearson's* sebesar 0,296 dan nilai signifikansi sebesar $p < ,001$ yang artinya kedua variabel berkorelasi secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *pet attachment* dengan *self esteem*.

DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *pet attachment* dengan *self esteem* pada perempuan dewasa awal yang memiliki peliharaan kucing atau anjing. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu adanya hubungan positif dan signifikan antara *pet attachment* dengan *self esteem* pada perempuan dewasa awal yang memiliki peliharaan kucing atau anjing. Hasil tersebut diterima karena hasil penelitian memperoleh koefisien korelasi *Pearson's* sebesar 0,296 yang artinya kedua variabel berkorelasi secara signifikan dengan nilai signifikansi $p < ,001$ yang menyatakan bahwa kedua variabel berkorelasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin dekat individu terhadap hewan peliharaannya maka semakin tinggi pula tingkat *self esteem*nya. Hal sebaliknya terjadi ketika semakin renggang individu terhadap hewan peliharaannya maka semakin rendah pula tingkat *self esteem* nya.

Memelihara hewan peliharaan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental pemiliknya, salah satu aspek utama yang berkontribusi pada manfaat ini adalah interaksi langsung dengan hewan peliharaan yang merangsang pelepasan hormon oksitosin. Penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang berinteraksi dengan hewan peliharaan, terutama anjing dan kucing, kadar oksitosin dalam tubuh meningkat, yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi tingkat kecemasan serta stress (Pop dkk., 2014). Ini menjelaskan mengapa banyak orang merasa lebih

tenang dan bahagia setelah berinteraksi dengan hewan mereka, baik itu melalui bermain, mengelus, atau bahkan hanya duduk bersama mereka.

Selain itu, merawat hewan peliharaan sering kali memberikan pemiliknya rutinitas harian yang dapat sangat membantu dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Aktivitas fisik yang terlibat dalam merawat hewan, seperti berjalan dengan anjing atau membersihkan kandang hewan, juga memiliki efek positif. Hewan peliharaan juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang sangat berharga, terutama bagi mereka yang berjuang dengan masalah kesepian atau isolasi sosial. Kehadiran hewan peliharaan memberikan rasa kehadiran yang tidak menghakimi, yang dapat memberikan kenyamanan emosional pada individu yang merasa terisolasi. Studi yang diterbitkan dalam *Journal of Personality and Social Psychology* menemukan bahwa hewan peliharaan meningkatkan rasa dukungan sosial dan mengurangi perasaan kesepian, yang sangat bermanfaat bagi orang-orang yang merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosial mereka. Ini menciptakan hubungan antara pemilik dan hewan peliharaan yang memungkinkan pemilik merasakan adanya kebutuhan dan tujuan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Keberadaan hewan peliharaan dalam kehidupan sehari-hari juga memberikan rasa tanggung jawab dan tujuan, yang dapat meningkatkan *self esteem* dan menurunkan perasaan negatif seperti perasaan tidak berharga atau cemas berlebihan.

Menurut (Santrock, 2011) perempuan dewasa awal berfokus pada pembentukan hubungan yang lebih intim dan mengembangkan kemandirian emosional. Memelihara hewan peliharaan dapat menjadi cara untuk memenuhi kebutuhan emosional ini, karena interaksi dengan hewan dapat memberikan rasa kasih sayang yang tidak bersyarat, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa tanggung jawab. Kucing dan anjing, sebagai hewan peliharaan yang populer, dapat memberikan kesempatan bagi perempuan untuk merawat dan berkomunikasi secara non-verbal, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial mereka. Bahkan tidak sedikit yang memilih hewan peliharaan sebagai teman hidup tersendiri yang mampu memberikan kepuasan dalam berinteraksi dan dirasa ampuh mengusir stres dan rasa kesepian.

Bowlby mengartikan kelekatan adalah hubungan atau ikatan emosional yang berlangsung antara individu dengan figur kelekatannya. Figur kelekatan ini dapat berupa individu lain ataupun figur lain seperti hewan peliharaan. Hal ini didukung oleh pendapat Nooman dan Voith (Field dkk., 2009) menyatakan bahwa kelekatan antar-spesies diasumsikan berkembang dengan cara yang sama seperti ikatan antar manusia dalam memberikan keamanan dan perlindungan atau keamanan keterikatan hubungan timbal balik yang aman dan konsisten. Menurut (Smolkovic dkk., 2012) hewan peliharaan dalam hubungannya dengan manusia bersifat jujur, loyal, menerima, dan mengekspresikan afeksinya secara terbuka. Sifat-sifat hewan peliharaan tersebut mampu memenuhi kebutuhan individu dalam merasa dicintai dan memiliki harga diri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Allen dkk., 2022) menunjukkan bahwa interaksi dengan hewan peliharaan, termasuk kucing, dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional, yang berkontribusi pada rasa percaya diri yang lebih tinggi. Menurut penelitian (McConnell dkk., 2011) menunjukkan bahwa pemilik kucing melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan perasaan lebih percaya diri. Selain itu, sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa pemilik hewan peliharaan cenderung memiliki tingkat empati dan keterampilan sosial yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada peningkatan harga diri. Keseluruhan temuan ini menunjukkan hasil yang relevan dan dapat disimpulkan bahwa hewan peliharaan seperti anjing dan kucing tidak hanya memberikan manfaat sosial dan emosional, tetapi juga mendukung perkembangan dan pemeliharaan harga diri yang lebih sehat pada perempuan dewasa awal.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan pada perempuan dewasa awal (usia 18-25 tahun) yang memelihara kucing atau anjing dengan durasi memelihara minimal 4 bulan. Hasil analisis menemukan korelasi yang signifikan antara *pet attachment* dan *self esteem* pada perempuan dewasa awal yang memiliki peliharaan kucing atau anjing. Korelasi bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat *pet attachment* maka semakin tinggi juga tingkat *self esteem*.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penyempurnaan topik yang lebih detail dan spesifik

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu menyelesaikan penelitian ini karena penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat diselesaikan tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ressa Wulandari & Endang Retno Surjaningrum 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

- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. (2022). Cardiovascular Reactivity and the Presence of Pets, Friends, and Spouses: The Truth About Cats and Dogs. *Psychosomatic Medicine*, 727–739.
- Cornelia NH, P., Olak, P., & Ag, S. (2022). *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Pet attachment dan Self Esteem Pada Mahasiswa yang Memiliki Hewan Peliharaan*. 4(1), 30–36.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Euromonitor International. (2023). *Pet Care Industry Report*.
- Field, N. P., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death Studies*, 33(4), 334–355. <https://doi.org/10.1080/07481180802705783>
- Hills, P. R., Francis, L. J., & Thomas, E. (2007). *Measurement of children's self-esteem The psychometric properties and factor structure of a Welsh translation of the school short form of the Coopersmith Self-esteem Inventory*.
- 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>
- POP, D. A., RUSU, A. S., POP-VANCEA, V., PAPUC, I., CONTANTINESCU, R., & MIRESAN, V. (2014). Physiological Effects of Human-Animal Positive Interaction in Dogs - Review of the Literature. *Bulletin of University of Agricultural Sciences and Veterinary Medicine Cluj-Napoca. Animal Science and Biotechnologies*, 71(2). <https://doi.org/10.15835/buasvmcn-asb:10398>
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. In *International*

Journal of Environmental Research and Public Health (Vol. 14, Issue 3). MDPI.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030234>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.

Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V. (2012). Attachment to Pets and Interpersonal Relationships. *Journal of European Psychology Students*, 3.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>