

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal, yang berada pada rentang usia 18-25 tahun, merupakan tahap transisi perkembangan ketika individu mulai mengeksplorasi identitas, membangun kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan hidup yang menuntut tanggung jawab lebih besar (Santrock, 2018). Pada fase ini, tantangan terkait akademik, pekerjaan, ekonomi, dan relasi interpersonal semakin kompleks, sehingga memicu peningkatan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Papatungan, 2023; Rantepadang & Gery, 2020). World Health Organization (2022) bahkan melaporkan bahwa lebih dari 25% dewasa muda di seluruh dunia mengalami tekanan emosional yang signifikan, dengan angka yang terus meningkat pascapandemi COVID-19.

Kondisi ini juga terlihat di Indonesia. Badan Pusat Statistik (2025) mencatat bahwa kelompok usia 15-29 tahun mencapai 66,8 juta jiwa dan menghadapi tuntutan pendidikan, kebutuhan ekonomi, serta ekspektasi sosial yang semakin tinggi. Tekanan tersebut memperbesar risiko menurunnya kesejahteraan psikologis, terutama ketika individu tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai untuk mengelola beban emosional sehari-hari.

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kemampuan individu berfungsi secara optimal, menjalin hubungan positif, menerima diri, dan merasakan makna hidup (Ryff, 1989). Namun, penelitian Barbayannis dkk. (2022) dan Moore dkk. (2021) menunjukkan bahwa dewasa awal adalah kelompok yang paling rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat stres akademik, tekanan karier, ketidakstabilan pekerjaan dan finansial, serta hambatan dalam relasi sosial. Hal ini diperkuat oleh laporan Blanchflower dkk. (2025) dan Blanchflower & Bryson (2025) yang mengungkapkan bahwa kelompok usia muda, termasuk dewasa awal, secara konsisten memiliki skor kesejahteraan mental (*well-being*) paling rendah dibandingkan kelompok usia lainnya pada berbagai negara yang menjadi sampel survei.

Fenomena ini semakin diperburuk oleh gaya hidup *modern* yang cenderung individualistik. Hawati dkk. (2024) menemukan bahwa dewasa awal di wilayah urban mengalami peningkatan tingkat stres dan penurunan keterhubungan sosial akibat mobilitas tinggi, tuntutan produktivitas, dan minimnya waktu untuk menjalin relasi bermakna. Dalam konteks ini, dukungan sosial yang dirasakan menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang merasa didukung oleh orang-orang terdekat menunjukkan kemampuan *coping* yang lebih baik, tingkat stres lebih rendah, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Hayfatunisa & Suyasa, 2024; Melati & Barus, 2024). Penelitian terbaru Meuleman dkk. (2024) menegaskan bahwa dewasa awal yang memiliki dukungan sosial yang dirasakan positif cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif dan tingkat stres lebih rendah.

Lebih lanjut, studi Sobol dkk. (2021) menemukan adanya hubungan antara *perceived social support*, penggunaan strategi regulasi emosi adaptif, dan tingkat gejala depresi atau stres, yang menjelaskan relevansi isu tersebut dalam transisi menuju dewasa awal. Di Indonesia, fenomena ini semakin nyata pada dewasa awal yang hidup jauh dari keluarga, sehingga dukungan sosial yang dirasakan menjadi lebih fluktuatif akibat beban akademik, pekerjaan, dan kondisi finansial (Saptandari dkk., 2025).

Seiring meningkatnya kebutuhan dukungan emosional, pemeliharaan hewan peliharaan muncul sebagai alternatif sumber kenyamanan. Laporan Human-Animal Bond Research Institute (2022) mengungkapkan bahwa 87% pemilik hewan merasakan manfaat psikologis seperti penurunan stres dan meningkatnya suasana hati. Survei Rakuten Insight Center tahun 2021, yang melibatkan 10.442 responden dan menemukan bahwa 67% memiliki hewan peliharaan, dengan usia 18-34 tahun sebagai kelompok dengan tingkat kepemilikan tertinggi. Kucing menjadi hewan paling populer dengan persentase 47% (Rakuten Insight, 2021). Hal ini ditegaskan oleh survei Jakpat tahun 2023, di mana 76% responden memilih memelihara kucing, disusul ikan (29%) dan burung (20%) (Hadmar & Putra, 2024).

Kepemilikan hewan peliharaan bukan sekadar preferensi, tetapi berkaitan dengan kebutuhan emosional. Interaksi dengan hewan, khususnya kucing, terbukti dapat menurunkan stres, meningkatkan rasa nyaman, dan memunculkan rasa aman (Hafizhah & Hamdan, 2021). Purewal dkk. (2024) menjelaskan bahwa interaksi dengan hewan peliharaan, termasuk kucing, dapat merangsang pelepasan oksitosin yang menumbuhkan rasa aman dan menurunkan stres, sehingga pemilik kucing kerap mengalami peningkatan suasana hati layaknya efek yang diperoleh melalui terapi. Kelekatan hewan peliharaan membentuk hubungan layaknya *attachment figure* yang dapat memberikan rasa aman, kenyamanan, dan kehadiran yang konsisten (Rahma & Rahayu, 2024). Penelitian terbaru di Indonesia juga menunjukkan bahwa kelekatan terhadap kucing memediasi pengaruh stres yang dirasakan terhadap *positive affect* (afek positif), yang artinya bagi mahasiswa (banyak di antaranya dewasa awal), ikatan dengan kucing membantu menjaga suasana hati positif meskipun mereka mengalami stres (Tsanika dkk., 2023).

Berdasarkan temuan awal dan sebagai upaya memperkuat studi literatur, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara daring terhadap sembilan informan dewasa awal yang merupakan pemilik kucing, berdomisili di wilayah Kota Bekasi, serta beberapa waktu terakhir sering mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 21-24 November 2025 dengan fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya kelekatan terhadap hewan peliharaan dan dukungan sosial yang dirasakan. Studi pendahuluan ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterpenuhan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, menggambarkan bentuk kelekatan antara pemilik dan hewan peliharaan, serta memahami peran dukungan sosial yang dirasakan dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis pada fase dewasa awal.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa seluruh informan (9 dari 9 informan) memenuhi sebagian besar dimensi kesejahteraan psikologis, yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, kemandirian, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Temuan ini mengindikasikan bahwa

dewasa awal pemilik kucing dalam penelitian ini secara umum mampu menerima diri secara lebih positif, membangun relasi sosial yang bermakna, mengambil keputusan berdasarkan standar pribadi, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta menunjukkan proses perkembangan diri yang berkelanjutan. Namun demikian, dimensi penguasaan lingkungan belum terpenuhi secara optimal pada lima dari sembilan informan, yang ditandai dengan adanya pengalaman kewalahan, kesulitan mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan, serta keluhan fisik maupun emosional akibat tekanan aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, informan yang belum memenuhi dimensi ini tetap menunjukkan upaya adaptif dalam mengelola rutinitas dan tanggung jawabnya.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara tingginya kesejahteraan psikologis secara umum dengan belum optimalnya kemampuan penguasaan lingkungan pada sebagian informan. Artinya, meskipun individu tampak berfungsi dengan baik secara psikologis, mereka masih menghadapi kesulitan dalam mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari, yang berpotensi memengaruhi stabilitas kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Secara lebih rinci, peran sebagai pemilik kucing tampak memberikan kontribusi nyata terhadap meningkatnya kemampuan pengelolaan kehidupan sehari-hari. Seluruh informan menyatakan bahwa rutinitas merawat kucing, seperti memberi makan, membersihkan *litter box* atau kandang, mengganti pasir, *grooming*, mengatur jadwal perawatan kesehatan, serta memberikan obat ketika kucing sakit, mendorong mereka untuk hidup lebih terstruktur dan bertanggung jawab. Rutinitas terstruktur ini membantu informan mengembangkan kemampuan perencanaan dan pengelolaan waktu, sehingga selaras dengan dimensi penguasaan lingkungan yang menekankan kemampuan untuk menciptakan kondisi hidup yang mendukung diri. Rutinitas tersebut membantu informan mengembangkan kemampuan perencanaan dan pengelolaan waktu, yang sejalan dengan konsep *environmental mastery* sebagai kemampuan individu dalam menciptakan dan mengelola kondisi hidup yang mendukung kesejahteraan dirinya (Ryff, dalam Agustin & Ernawati,

2024). Selain itu, rutinitas tersebut juga berperan sebagai penyangga psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Namun demikian, keberadaan rutinitas tersebut belum sepenuhnya mampu mengurangi pengalaman kewalahan dan tekanan yang dirasakan oleh sebagian informan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kelekatan terhadap hewan peliharaan dapat memberikan kontribusi positif, perannya sebagai sumber dukungan belum tentu bekerja secara optimal pada setiap individu, terutama dalam kondisi tekanan yang tinggi.

Di sisi lain, pengalaman merawat kucing juga berkontribusi pada penguatan dimensi kesejahteraan psikologis lainnya. Aktivitas merawat hewan peliharaan menumbuhkan rasa tanggung jawab, empati, dan kesabaran, sehingga memperkuat dimensi pertumbuhan pribadi. Informan menggambarkan perubahan-perubahan ini melalui pernyataan seperti menjadi “lebih dewasa”, “lebih sabar”, “lebih peduli”, hingga “lebih mampu mengendalikan emosi”. Interaksi positif dengan kucing juga meningkatkan penerimaan diri, karena informan merasakan kenyamanan emosional serta penerimaan tanpa syarat dari hewan peliharaan. Selain itu, kepemilikan kucing turut memperluas jejaring sosial informan melalui interaksi dengan Dokter hewan, komunitas pecinta kucing, serta lingkungan sekitar, yang pada akhirnya memperkuat dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa memelihara kucing tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga menjadi sarana pengembangan diri yang berkelanjutan serta peningkatan kesehatan psikologis melalui pembentukan rutinitas, rasa tanggung jawab, dan pertumbuhan karakter. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hubungan antara manusia dan hewan berkontribusi dalam meningkatkan regulasi emosi, empati, serta rasa bermakna dalam kehidupan sehari-hari (Brooks dkk., 2018; Purewal dkk., 2017). Selain itu, hasil ini sejalan dengan penelitian Hafizhah & Hamdan (2021) yang menyatakan bahwa interaksi dan peran merawat hewan peliharaan dapat meningkatkan kenyamanan emosional

serta kemampuan individu dalam mengelola stres, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pemilik hewan peliharaan.

Tabel 1. *Pre-eliminatory Study* Kesejahteraan Psikologis

Dimensi Kesejahteraan Psikologis	Informan								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Penerimaan Diri ( <i>Self-Acceptance</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Hubungan Positif dengan Individu Lain ( <i>Positive Relations with Others</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Kemandirian ( <i>Autonomy</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental Mastery</i> )	√	√	√	-	-	-	-	-	√
Tujuan Hidup ( <i>Purpose in Life</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Pertumbuhan Pribadi ( <i>Personal Growth</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Selanjutnya, tingkat kesejahteraan psikologis pada kesembilan informan sejalan dengan tingginya tingkat kelekatan terhadap hewan peliharaan. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa seluruh informan memenuhi ketiga aspek kelekatan hewan peliharaan, yaitu *general attachment*, *people substituting*, serta *animal rights and animal welfare*. Keterikatan emosional tercermin melalui interaksi fisik seperti memeluk, mengelus, dan berbicara dengan kucing, yang dimaknai sebagai strategi utama dalam meredakan stres dan kelelahan emosional. Selain itu, informan juga menunjukkan perhatian yang tinggi terhadap hak dan kesejahteraan hewan melalui perawatan intensif, pemberian makanan bergizi, layanan medis, *grooming* rutin, serta perlakuan terhadap kucing sebagai anggota keluarga. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wulandari & Pohan (2023) yang menyatakan bahwa ikatan emosional dengan hewan peliharaan memberikan rasa kasih sayang, kenyamanan, serta dukungan tanpa syarat yang menyerupai hubungan kelekatan dalam relasi antarmanusia.

Bentuk kelekatan ini tidak hanya tampak melalui rasa nyaman saat berinteraksi dengan kucing, tetapi juga tercermin dalam pola perilaku dan respons afektif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Informan mengungkapkan bahwa kehadiran kucing membuat mereka merasa memiliki

“teman bicara” di rumah, terutama saat sedang sendirian atau tidak ingin berinteraksi dengan manusia. Meskipun kucing tidak dapat merespon secara verbal, informan merasakan adanya kedekatan emosional dan perasaan dimengerti tanpa harus menjelaskan secara rinci.

Lebih jauh, kelekatan ini tidak hanya mencerminkan kenyamanan emosional, tetapi juga memengaruhi perkembangan empati dan sensitivitas individu terhadap makhluk hidup lain. Informan menyatakan bahwa mereka menjadi lebih peka terhadap perubahan kecil pada keadaan kucing maupun orang-orang di sekitarnya. Mereka juga menunjukkan kecemasan ketika harus meninggalkan hewan peliharaannya dalam waktu lama atau ketika hewan sakit, yang menggambarkan adanya komponen kecemasan perpisahan dalam hubungan kelekatan. Secara keseluruhan, kelekatan hewan peliharaan mencerminkan hubungan emosional timbal balik yang memengaruhi cara individu merasakan dan berperilaku dalam kehidupan sosial. Hal ini diperkuat oleh penelitian Astuti & Kurniawati (2023) yang menunjukkan bahwa kelekatan tinggi terhadap hewan peliharaan berkaitan dengan peningkatan empati, perilaku pengasuhan, serta rasa tanggung jawab sosial.

Tabel 2. *Pre-eliminatory Study* Kelekatan Hewan Peliharaan

Aspek Kelekatan Hewan Peliharaan	Informan								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kelekatan Umum ( <i>General Attachment</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Pengganti Relasi Manusia ( <i>People Substituting</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Hak dan Kesejahteraan Hewan ( <i>Animal Rights and Animal Welfare</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Adapun hasil studi pendahuluan mengenai dukungan sosial yang dirasakan menunjukkan bahwa seluruh informan memperoleh dukungan dari keluarga dan teman sebaya, sedangkan dimensi *significant other support* hanya terpenuhi pada sebagian informan yang memiliki pasangan atau figur signifikan tertentu. Meskipun demikian, seluruh informan tetap memenuhi variabel dukungan sosial yang dirasakan, karena kebutuhan dukungan emosional, informasional, dan instrumental telah diperoleh secara memadai

dari keluarga dan teman. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Hayfatunisa & Suyasa (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan coping, menurunkan tingkat stres, dan memperkuat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal.

Temuan studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis, meskipun tingkat kelekatan verbal atau ekspresif dengan keluarga tidak selalu tinggi pada seluruh informan. Beberapa informan cenderung lebih memilih mengekspresikan perasaan kepada kucing atau teman dekat dibandingkan kepada keluarga, namun keluarga tetap memberikan bentuk dukungan yang signifikan secara materiil maupun fungsional, seperti bantuan finansial, dukungan akademik, pemenuhan kebutuhan dasar, serta perhatian dan pengawasan. Dengan demikian, meskipun komunikasi emosional secara verbal tidak dominan, dukungan keluarga tetap dinilai positif karena diwujudkan dalam tindakan nyata yang membantu stabilitas emosi dan memberikan rasa aman.

Lebih lanjut, ketiadaan pasangan atau figur signifikan tertentu (*significant other*) tidak memengaruhi dukungan sosial yang dirasakan pada empat dari sembilan informan. Hal ini disebabkan oleh terpenuhinya dukungan emosional dan instrumental dari keluarga serta teman sebaya, sehingga kebutuhan akan rasa nyaman dan pendampingan dalam konteks relasi intim dapat dialihkan, termasuk kepada hewan peliharaan. Dukungan dari teman juga berfungsi sebagai pelengkap dukungan keluarga, terutama dalam aspek tempat berbagi cerita, validasi emosi, dan bantuan situasional. Oleh karena itu, meskipun hewan peliharaan seringkali menjadi tempat pelarian emosional, dukungan sosial yang dirasakan dari lingkungan manusia tetap memberikan fondasi penting dalam membangun kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, kelekatan terhadap kucing tidak berdiri sendiri sebagai sumber kesejahteraan, melainkan diperkuat oleh keberadaan dukungan sosial dari keluarga, teman, serta figur signifikan tertentu sehingga keduanya berfungsi secara bersamaan

dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang adaptif pada dewasa awal pemilik kucing.

Namun demikian, kecenderungan sebagian informan untuk lebih mengekspresikan perasaan kepada kucing dibandingkan kepada manusia menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tersedia belum sepenuhnya dimanfaatkan secara emosional. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara ketersediaan dukungan sosial dan pemanfaatannya dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, sehingga peran hewan peliharaan menjadi lebih menonjol sebagai alternatif regulasi emosi dan pemanfaatannya dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis.

Tabel 3. *Pre-eliminatory Study* Dukungan Sosial yang Dirasakan

Dimensi Dukungan Sosial yang Dirasakan	Informan								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Keluarga ( <i>Family</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Teman ( <i>Friends</i> )	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Orang Penting Lainnya ( <i>Significant Other</i> )	-	-	-	√	√	√	-	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing tergolong baik, ditandai dengan terpenuhinya sebagian besar dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Namun demikian, masih ditemukan permasalahan pada dimensi penguasaan lingkungan, di mana lebih dari separuh informan mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik, pekerjaan, serta tekanan aktivitas sehari-hari. Hal ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara fungsi psikologis yang tampak positif dengan kemampuan aktual dalam mengelola kehidupan sehari-hari, sehingga berpotensi memengaruhi stabilitas kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, terutama dalam kondisi tekanan yang tinggi.

Di sisi lain, kelekatan terhadap hewan peliharaan pada seluruh informan tergolong tinggi dan berperan sebagai sumber kenyamanan emosional, regulasi stres, serta penguatan empati dan tanggung jawab. Interaksi dengan kucing

menjadi strategi utama dalam meredakan tekanan, bahkan dalam beberapa kasus berfungsi sebagai pengganti figur sosial (*people substituting*). Meskipun memberikan manfaat psikologis, temuan ini juga menunjukkan potensi permasalahan, yaitu munculnya kecenderungan ketergantungan emosional pada hewan peliharaan, termasuk adanya kecemasan saat berpisah atau ketika hewan sakit. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kelekatan yang tinggi tidak selalu sepenuhnya adaptif, terutama apabila menjadi satu-satunya sumber regulasi emosi.

Sementara itu, dukungan sosial yang dirasakan oleh informan sebenarnya tergolong memadai, terutama dari keluarga dan teman sebaya, baik dalam bentuk emosional, informasional, maupun instrumental. Namun, dukungan tersebut tidak selalu dimanfaatkan secara optimal, khususnya dalam aspek ekspresi emosional. Sebagian informan cenderung lebih memilih mengekspresikan perasaan kepada kucing dibandingkan kepada manusia, meskipun dukungan sosial tersedia. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan dan pemanfaatan dukungan sosial, sehingga peran hewan peliharaan menjadi lebih dominan sebagai alternatif regulasi emosi. Dengan demikian, meskipun ketiga variabel menunjukkan kecenderungan positif, masih terdapat permasalahan dalam bentuk keterbatasan penguasaan lingkungan, potensi ketergantungan emosional pada hewan peliharaan, serta kurang optimalnya pemanfaatan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan psikologis.

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Bekasi serta melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan media sosial. Pemilihan lokasi Kota Bekasi didasarkan pada karakteristiknya sebagai kawasan urban dengan dinamika sosial padat, tingkat kesibukan tinggi, serta persentase penduduk yang lahir pada tahun 1997-2012 telah mencapai 26,58% (Sensus Penduduk, 2020). Selain itu, pengumpulan data melalui media sosial dipilih karena meningkatnya tren interaksi pemilik hewan peliharaan pada platform digital seperti Instagram, TikTok, dan Facebook (Petani Milenial Jabar, 2025). Media sosial saat ini tidak hanya menjadi ruang berbagi pengalaman emosional

dengan hewan peliharaan, tetapi juga membentuk komunitas yang saling memberikan dukungan dan memperkuat hubungan sosial sesama pemilik hewan. Dengan demikian, penggunaan media sosial sebagai sarana pengambilan data sangat relevan dengan topik penelitian karena menggambarkan praktik kelekatan dan dukungan sosial yang dirasakan pada pemilik hewan.

Kemudian, tingkat kesejahteraan psikologis setiap individu tidak selalu sama, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Ryff (1995) menyatakan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis muncul dari sejumlah faktor, salah satunya karakteristik demografis yang mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Berdasarkan temuan Ryff & Singer (1996), penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sedangkan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menurun pada masa lanjut usia, sementara penerimaan diri relatif stabil. Selain itu, perempuan dilaporkan memiliki relasi positif dan perkembangan diri lebih baik dibandingkan laki-laki, dan individu dengan pendidikan, jabatan, serta pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik, terutama pada aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Perbedaan budaya juga berperan, di mana masyarakat individualistik lebih dominan pada dimensi kemandirian dan penerimaan diri, sedangkan masyarakat kolektivistik lebih menonjol dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Selain faktor demografis, dukungan sosial juga turut menentukan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat menumbuhkan perasaan diterima, dicintai, dan dihargai (Cob, dalam Aulia & Sariyah, 2018), dan individu yang memperoleh dukungan sosial lebih cenderung memiliki kesejahteraan psikologis tinggi (Robinson, dalam Aulia & Sariyah, 2018). Faktor lain yang turut memengaruhi adalah makna hidup, seperti pengalaman yang dipersepsikan sebagai bermakna akan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Religiusitas juga memainkan peran penting, di mana individu dengan tingkat keberagamaan tinggi menunjukkan kesejahteraan

psikologis lebih baik, seperti ditemukan pada mahasiswa peserta bimbingan Al-Qur'an (Setiawan dkk., 2021).

Di samping itu, karakter kepribadian yang digambarkan dalam model *Big Five* berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, di mana *extraversion*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* berkaitan secara langsung dengan kesejahteraan psikologis (Hicks & Mehta, 2018; Serrano dkk., 2020), sementara *industriousness*, *compassion*, dan *enthusiasm* turut berperan dalam pencapaian diri, relasi positif, dan aspek kesejahteraan lainnya (Donovan, 2023). Faktor harga diri juga berpengaruh, di mana individu dengan harga diri tinggi memiliki kendali emosi lebih baik, mampu menerima diri, dan menunjukkan kondisi mental yang lebih sehat (Setianingsih dkk., 2025). Demikian pula, kontrol internal, yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat menentukan hidupnya sendiri, turut menjadi prediktor, di mana individu dengan kontrol internal tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis lebih baik (Harjanti, 2021).

Tidak hanya ditentukan oleh faktor-faktor tersebut, ikatan emosional dengan hewan peliharaan kini juga diakui sebagai salah satu penentu kesejahteraan psikologis. Hubungan dengan hewan peliharaan mencerminkan relasi emosional yang memberi kasih sayang, rasa aman, kenyamanan, dan dukungan tanpa syarat (Wulandari & Pohan, 2023). Individu dengan tingkat kelekatan hewan peliharaan yang tinggi dilaporkan memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik, terutama pada aspek penerimaan diri, hubungan positif, dan penguasaan lingkungan (Jessica & Sahrani, 2024).

Maka dari itu, secara teoritis variabel kesejahteraan psikologis (Y) dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kelekatan hewan peliharaan (X), serta dukungan sosial yang dirasakan (M) yang terbukti memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu mengelola stres. Individu dengan tingkat kelekatan hewan peliharaan tinggi cenderung memiliki *coping* yang lebih adaptif, merasa lebih diterima, dan mampu mengekspresikan emosi secara lebih aman (Amelia & Maryatmi, 2023). Lalu, Imelisa dkk.

(2023) menjelaskan bahwa memelihara hewan peliharaan (*pet attachment*) dapat menjadi salah satu strategi *coping* untuk mengatasi stress akademik.

Namun, temuan terkait hubungan antara kelekatan terhadap hewan peliharaan dan kondisi psikologis masih menunjukkan hasil yang beragam, terutama ketika dikaitkan dengan konteks sosial. Beberapa penelitian menemukan bahwa kelekatan hewan peliharaan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, tetapi sejumlah studi lain mengungkapkan bahwa dampaknya dapat bergantung pada tingkat kelekatan, kondisi lingkungan, serta bentuk dukungan sosial yang dimiliki individu. Wahidah dkk. (2020), misalnya, menemukan tidak adanya pengaruh signifikan antara *pet attachment* dan *psychological well-being*, dengan mayoritas subjek berada pada kategori kelekatan dan kesejahteraan psikologis tingkat sedang. Selain itu, Pramintari dkk. (2025) melaporkan adanya korelasi negatif antara *pet attachment* dan *psychological well-being*, khususnya ketika keterikatan yang berlebihan meningkatkan kerentanan terhadap ketidakstabilan emosi. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menekankan pentingnya upaya pemilik hewan untuk membangun kelekatan yang lebih bermakna agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui hubungan positif dengan hewan peliharaan.

Beragamnya temuan dalam studi sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara kelekatan hewan peliharaan, dukungan sosial yang dirasakan, dan kesejahteraan psikologis masih memerlukan kajian lebih mendalam untuk memahami mekanisme yang mendasarinya, khususnya peran dukungan sosial yang dirasakan sebagai jalur tidak langsung. Meskipun penelitian mengenai kelekatan hewan peliharaan terus berkembang, studi yang secara spesifik menyoroti hubungan tidak langsung melalui dukungan sosial yang dirasakan pada populasi dewasa awal di Indonesia terutama di Kota Bekasi masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengisi celah penelitian tersebut.

Berdasarkan kajian empiris serta studi pendahuluan di atas, hal tersebut mendorong peneliti untuk mengisi kesenjangan pada penelitian sebelumnya dengan melakukan kajian lebih mendalam mengenai kelekatan hewan

peliharaan, dukungan sosial yang dirasakan, dan kesejahteraan psikologis melalui model mediasi. Oleh karena itu, peneliti menetapkan judul penelitian “Kelekatan Hewan Peliharaan terhadap Kesejahteraan Psikologis melalui Dukungan Sosial yang Dirasakan pada Dewasa Awal”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kelekatan hewan peliharaan, dukungan sosial yang dirasakan, dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan dukungan sosial yang dirasakan pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi?
4. Apakah terdapat hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi?
5. Apakah terdapat pengaruh antara kelekatan hewan peliharaan dengan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial yang dirasakan pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kelekatan hewan peliharaan, dukungan sosial yang dirasakan, dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi.

2. Untuk mengetahui hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan dukungan sosial yang dirasakan pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kelekatan hewan peliharaan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi.
5. Untuk mengetahui pengaruh antara kelekatan hewan peliharaan dengan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial yang dirasakan pada dewasa awal pemilik kucing di Kota Bekasi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian dewasa awal, studi kelekatan hewan peliharaan, serta kesejahteraan psikologis. Dengan menguji model mediasi yang menempatkan dukungan sosial yang dirasakan sebagai mediator antara kelekatan hewan peliharaan dan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal pemilik kucing yang mengalami stres, penelitian ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai peran hubungan manusia-hewan dalam memengaruhi kondisi psikologis.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Diharapkan dapat menjadi dasar referensi untuk pengembangan penelitian lanjutan terkait kelekatan hewan peliharaan, dukungan sosial yang dirasakan, dan kesejahteraan psikologis, serta dapat

menjadi acuan metodologis untuk penelitian dengan model mediasi pada populasi dewasa awal.

b. Bagi Individu Dewasa Awal Pemilik Kucing

Memberikan rekomendasi praktis mengenai pemanfaatan kelekatan dengan hewan peliharaan sebagai mekanisme koping untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai peran dan kontribusi hewan peliharaan dalam kehidupan.