

Uncovering Emotional Bonds: The Influence of Pet Attachment on the Psychological Well-Being of Pet Owners in Bali

Menguak Ikatan Emosional: Pengaruh Pet Attachment terhadap Psychological Well-Being Masyarakat Bali Pemilik Hewan Peliharaan

Made Novita Rosa Margaretha ¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu ²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: 802021007@student.uksw.edu & nugraheni.maria@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 12/05/2025

Revisi 10/06/2025

Diterima 13/07/2025

Keyword:

Community, Cultural, Pet Attachment, Psychological Well-Being, Pets

ABSTRACT

The presence of pets in human life not only provides social benefits but also impacts the psychological well-being of their owners. The Balinese community, living within a harmonious culture rooted in the values of *Tri Hita Karana*, demonstrates a unique relationship between humans and animals as part of life balance. This study aimed to determine the relationship between pet attachment and psychological well-being among Balinese people who own pets, particularly dogs. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample was selected using accidental sampling from Balinese individuals who had owned dogs for more than one year, with a total of 171 respondents. Data were collected using the *Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)* and the *Psychological Well-Being Scale (PWBS)*. The results of the analysis showed a significant positive relationship between pet attachment and all dimensions of psychological well-being, although the strength of the correlations varied. The dimension of positive relations with others had the strongest correlation, while life purpose had the weakest yet still significant correlation. The implications of this research indicated that attachment to pets could serve as a promotive and preventive strategy to enhance psychological well-being in the community through culturally rooted and community-based approaches.

ABSTRAK

Kehadiran hewan peliharaan dalam kehidupan manusia tidak hanya memberikan manfaat sosial tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis pemilikinya. Masyarakat Bali, yang hidup dalam budaya harmonis berbasis nilai *Tri Hita Karana*, menunjukkan relasi khas antara manusia dan hewan sebagai bagian dari keseimbangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *pet attachment* dan *psychological well-being* pada masyarakat Bali yang memiliki hewan peliharaan, khususnya anjing. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling* dari masyarakat Bali yang telah memelihara anjing selama lebih dari satu tahun, dengan jumlah responden sebanyak 171 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)* dan *Psychological Well-Being Scale (PWBS)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pet attachment dan seluruh dimensi *psychological well-being*, meskipun kekuatan korelasinya bervariasi. Dimensi hubungan positif dengan orang lain menunjukkan korelasi paling kuat, sedangkan tujuan hidup menunjukkan korelasi terlemah namun tetap signifikan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa keterikatan terhadap hewan peliharaan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat melalui pendekatan berbasis komunitas dan budaya lokal.

Kata Kunci

Hewan Peliharaan, Kesejahteraan Psikologis, Komunitas, Kultural, Pet Attachment

Copyright (c) Made Novita Rosa Margaretha &, Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Korespondensi:

Made Novita Rosa Margaretha

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: 802021007@student.uksw.edu



LATAR BELAKANG

Pulau Bali sebagai salah satu destinasi wisata dunia yang dikenal tidak hanya karena keindahan alamnya yang menakjubkan, tetapi juga karena kekayaan seni, budaya, dan adat istiadat yang hidup dan lestari dalam keseharian masyarakatnya (Novita & Rahayu, 2023). Keunikan budaya Bali dibentuk oleh perpaduan antara nilai-nilai lokal dan pengaruh agama Hindu yang menjadi agama mayoritas masyarakatnya. Hal ini menjadikan masyarakat Bali memiliki karakteristik tersendiri dalam menjalani kehidupan sosial dan spiritual yang berakar kuat pada tradisi serta filosofi hidup yang mengedepankan harmoni dan keseimbangan (Adiesia & Sofia, 2021).

Dalam kehidupan masyarakat Bali, nilai-nilai kepercayaan dan spiritualitas tidak hanya terwujud dalam ritual keagamaan, tetapi juga dalam interaksi sosial dan hubungan manusia dengan lingkungan sekitarnya. Konsep *Tri Hita Karana*, yang terdiri atas tiga pilar utama yaitu hubungan manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam, menjadi landasan filosofis yang mengatur perilaku dan gaya hidup masyarakat Bali (Tricia et al., 2024). Filosofi ini mengajarkan pentingnya menjaga keharmonisan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam memperlakukan makhluk hidup lainnya seperti hewan dan tumbuhan (Gschwandtner, 2025b).

Badan Pusat Statistik Provinsi Bali mencatat bahwa sekitar 86% penduduk Bali memeluk agama Hindu, yang mencerminkan betapa kuatnya pengaruh spiritualitas dalam pembentukan identitas budaya masyarakat Bali. Kehidupan beragama yang dipraktikkan secara aktif dalam bentuk upacara adat dan persembahyangan memberikan warna khas dalam kehidupan sosial masyarakat. Hal ini juga berdampak pada cara pandang masyarakat terhadap keberadaan makhluk hidup lain yang dianggap memiliki roh dan kedudukan yang layak dihormati (Pendry & Vandagriff, 2025a).

Keterkaitan antara manusia dan alam dalam pandangan masyarakat Bali menciptakan pola relasi yang tidak hanya bersifat ekologis, tetapi juga spiritual. Hubungan ini diwujudkan melalui berbagai praktik seperti merawat tumbuhan, menjaga kebersihan lingkungan, serta memperlakukan hewan dengan kasih sayang dan penghormatan (Brooks et al., 2018). Dalam konteks ini, memelihara hewan peliharaan tidak hanya dianggap sebagai aktivitas rekreatif semata, tetapi juga sebagai perwujudan nilai-nilai budaya dan spiritual yang dijunjung tinggi (Shoesmith, Shahab, Kale, et al., 2021).

Budaya memelihara hewan peliharaan di Bali telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan keluarga dan komunitas yang memiliki kedekatan emosional dengan hewan (Ratschen et al., 2020). Hewan peliharaan seperti anjing dan kucing tidak hanya dipelihara sebagai penjaga rumah atau peneman, tetapi juga diperlakukan sebagai anggota keluarga yang

mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang tulus dari pemiliknya (Shoesmith, Shoesmith, Kale, et al., 2021).

Keterikatan ini muncul seiring dengan intensitas interaksi, perhatian, dan rasa sayang yang diberikan pemilik kepada hewan peliharaannya (Gschwandtner, 2025a). *Pet attachment* bukan hanya hubungan satu arah, melainkan hubungan timbal balik yang melibatkan perasaan saling membutuhkan, kenyamanan, serta dukungan emosional (Pendry & Vandagriff, 2025b).

Menurut *pet attachment* merupakan ikatan emosional yang mendalam antara manusia dan hewan peliharaannya yang melibatkan perasaan kasih sayang, tanggung jawab, dan keterlibatan emosional yang konsisten. Hal ini sejalan dengan pendapat Shoesmith Shahab, dan Kale (2021) yang menyatakan bahwa keterikatan ini membentuk hubungan dua arah yang dapat memberikan rasa aman dan stabilitas emosional bagi pemilik hewan.

Studi tentang *pet attachment* menunjukkan bahwa kelekatan emosional ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya dalam hal peningkatan *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yang mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan (Endo et al., 2020). Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung mampu mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan memiliki pandangan hidup yang optimis (Trinanda & Indrawati, 2025).

Dalam kehidupan masyarakat Bali yang menjunjung tinggi nilai harmoni dan kasih sayang terhadap sesama makhluk hidup, keberadaan hewan peliharaan dapat menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan (Wahidah et al., 2023). Relasi antara manusia dan hewan peliharaan tidak hanya memberikan rasa aman dan nyaman, tetapi juga membantu individu dalam menemukan makna hidup, memperkuat rasa penerimaan diri, dan mengurangi perasaan kesepian (Garrity et al., 1989).

Penelitian oleh Zilcha-Mano et al. (2011) menunjukkan bahwa kehadiran hewan peliharaan dapat meningkatkan perasaan berharga dan kesejahteraan psikologis pemiliknya. Bahkan, dalam beberapa kasus, hewan peliharaan berperan sebagai sumber motivasi hidup yang mampu mengarahkan individu untuk memiliki tujuan yang jelas dan sikap hidup yang lebih positif. Hal ini diperkuat oleh wawancara peneliti terhadap pemilik anjing di Bali, yang menyatakan bahwa individu merasa lebih bahagia dan memiliki arah hidup yang lebih bermakna setelah memelihara anjing (Tragantzopoulou & Karakasidou, 2021).

Garrity (1989) menjelaskan bahwa setelah kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, dan papan terpenuhi, manusia akan mencari pemenuhan kebutuhan

psikologis dan aktualisasi diri. Dalam konteks ini, interaksi dengan hewan peliharaan dapat menjadi salah satu cara individu memenuhi kebutuhan tersebut, khususnya dalam hal keterikatan sosial, rasa memiliki, dan aktualisasi diri.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan positif antara *pet attachment* dan *psychological well-being*. Studi Zilcha-Mano (2024) di Semarang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterikatan individu terhadap hewan peliharaan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Penelitian oleh Ciacchella (2024) di Bandung juga menemukan bahwa pemilik kucing yang memiliki *attachment* tinggi cenderung memiliki *self-regard* yang lebih baik.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Gschwandtner (2025b) yang mengkaji komunitas pecinta hewan di media sosial. Individu menemukan bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan secara signifikan meningkatkan aspek-aspek *psychological well-being*, terutama dalam hal penerimaan diri dan relasi interpersonal. Chin (2025) juga mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa meningkatnya *pet attachment* berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Hamdan dan Hafizah (2021) di Gresik, misalnya, tidak menemukan hubungan yang signifikan antara *pet attachment* dan *psychological well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti konteks budaya, jenis hewan peliharaan, dan karakteristik individu mungkin berperan sebagai variabel moderator atau mediator dalam hubungan tersebut.

Dari berbagai hasil penelitian tersebut, tampak bahwa konteks sosial dan budaya sangat menentukan kualitas hubungan antara manusia dan hewan peliharaannya serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis (Iqbal & Winata, 2021). Berbeda dengan konteks penelitian sebelumnya yang mayoritas dilakukan di lingkungan urban atau komunitas online, penelitian ini akan mengkaji hubungan antara *pet attachment* dan *psychological well-being* pada masyarakat Bali yang memiliki latar belakang budaya dan spiritualitas yang kuat. Fokus khusus akan diberikan pada pemilik anjing, karena anjing memiliki nilai simbolik dan kedekatan emosional yang khas dalam budaya Bali (Ayuningtias & Hambarsika, 2021).

Penelitian ini menjadi penting karena sejauh ini belum banyak studi yang secara spesifik mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai kultural dan religius masyarakat Bali mempengaruhi keterikatan emosional dengan hewan dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Padahal, pemahaman ini sangat relevan untuk pengembangan intervensi psikologis berbasis budaya local (Paduli & Sumoked, 202 C.E.).

Keterbaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada integrasi antara aspek psikologis dan kultural dalam melihat relasi manusia-hewan, serta pemilihan setting penelitian yang memiliki karakteristik spiritualitas tinggi.

Ini menjadikan studi ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada aspek umum dan konvensional dari *pet attachment*. Penelitian ini berangkat dari keyakinan bahwa kebudayaan, spiritualitas, dan relasi dengan makhluk hidup lain adalah komponen yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan psikologis individu. Maka dari itu, penting bagi ilmu psikologi untuk lebih mengapresiasi dan mengeksplorasi nilai-nilai lokal dalam mengembangkan teori dan praktik yang relevan secara kultural

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (Machali, 2021). Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis sejauh mana hubungan antara dua variabel utama, yaitu *pet attachment* sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat, pada masyarakat Bali yang memiliki hewan peliharaan, khususnya anjing. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antar variabel tanpa memanipulasi salah satu di antaranya. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, dengan mempertimbangkan prinsip etika penelitian dan menjaga kerahasiaan data pribadi responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang tinggal dan menetap di Bali serta memiliki hewan peliharaan, khususnya anjing. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pada siapa saja yang secara kebetulan dijumpai dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria tersebut meliputi: masyarakat yang tinggal di Bali, memiliki anjing sebagai hewan peliharaan, dan telah memelihara anjing tersebut selama lebih dari satu tahun. Teknik ini dipilih karena dinilai relevan dalam menjaring partisipan secara fleksibel dan efisien di lapangan, mengingat konteks sosial dan mobilitas masyarakat Bali yang tinggi.

Dalam penelitian ini, alat ukur untuk mengidentifikasi tingkat *pet attachment* yang dimiliki partisipan adalah Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) yang dikembangkan oleh Johnson, Garrity, dan Stallones pada tahun 1992. Skala ini terdiri dari 23 aitem, yang terdiri dari 21 aitem favorable dan 2 aitem unfavorable. Reliabilitas LAPS (Alpha Cronbach) 0.85. Tiga aspek utama yang diukur dalam skala ini adalah general attachment (perasaan keterikatan emosional terhadap hewan), *people substituting* (perlakuan terhadap hewan layaknya manusia), dan *animal rights* (pandangan terhadap hak-hak hewan). Skor diberikan menggunakan skala Likert empat poin, di mana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat keterikatan yang lebih tinggi terhadap hewan peliharaan.

Sementara itu, untuk mengukur *psychological well-being* digunakan Psychological Well-Being Scale (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi

oleh Amalia (2016). Skala ini terdiri atas 42 aitem yang terdiri dari 21 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Reliabilitas PWBS (Alpha Cronbach) 0.90. Aspek-aspek yang diukur meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setiap pernyataan dalam skala ini dijawab dengan skala Likert empat poin, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran skala kepada partisipan sesuai kriteria inklusi. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, kedua alat ukur diuji kelayakannya melalui uji daya diskriminasi dan reliabilitas. Uji diskriminasi dilakukan menggunakan corrected item-total correlation, dengan kriteria kelayakan $r \geq 0,30$, atau minimum 0,25 jika jumlah aitem tidak mencukupi. Sementara itu, reliabilitas diuji dengan menghitung koefisien alpha Cronbach. Alat ukur dinyatakan reliabel apabila menunjukkan nilai mendekati 1,00, yang berarti menunjukkan konsistensi internal yang

tinggi. Langkah ini penting agar hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar pengambilan kesimpulan.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50, serta uji linearitas menggunakan ANOVA. Jika nilai signifikansi dari uji normalitas dan linearitas menunjukkan $p > 0,05$, maka data dianggap normal dan linier. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pet attachment dan psychological well-being. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Pearson Product-Moment, namun jika data tidak normal, maka digunakan korelasi Spearman Rank. Hasil pengujian hipotesis dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n	%
1	Usia		
	18 - 40 tahun	171	100%
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	105	61,4%
	Laki - laki	66	38,6%
3	Rentang Waktu Memelihara Anjing		
	1 - 2 Tahun	49	28,7%
	3 - 4 Tahun	37	21,6%
	> 5 Tahun	85	49,7%
4	Jumlah Anjing yang Dipelihara		
	1	87	50,9%
	2	46	26,9%
	3	21	12,3%
	4	11	6,4%
	> 5	6	3,5%

Penelitian ini melibatkan 171 responden berusia antara 18 hingga 40 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (61,4%), sedangkan laki-laki sebesar 38,6%. Berdasarkan rentang waktu memelihara anjing, hampir setengahnya (49,7%) telah memelihara anjing selama lebih dari 5 tahun, sementara 28,7% memelihara

selama 1–2 tahun, dan 21,6% selama 3–4 tahun. Dari segi jumlah anjing yang dipelihara, sebagian besar responden (50,9%) hanya memelihara satu ekor anjing, diikuti oleh 26,9% yang memelihara dua ekor, 12,3% memelihara tiga ekor, 6,4% memelihara empat ekor, dan 3,5% memelihara lebih dari lima ekor anjing.

Tabel 2. Kategorisasi Responden Variabel Pet Attachment dan Psychological Well Being

No	Pedoman	Kategori	Frekuensi	Frekuensi
Pet Attachment				
1	23 < x ≤ 46	Rendah	3	1,8%
2	46 < x ≤ 69	Sedang	42	24,6%
3	69 < x ≤ 92	Tinggi	126	73,7%
Psychological Well Being				
1	Penerimaan Diri			
	6 < x ≤ 12	Rendah	2	1,2%
	12 < x ≤ 18	Sedang	65	38%
	18 < x ≤ 24	Tinggi	104	60,8%
2	Hubungan positif dengan orang lain			
	7 < x ≤ 14	Rendah	2	1,2%
	14 < x ≤ 21	Sedang	63	36,8%
	21 < x ≤ 28	Tinggi	106	62%
3	Otonomi			
	7 < x ≤ 14	Rendah	8	4,7%
	14 < x ≤ 21	Sedang	72	42,1%
	21 < x ≤ 28	Tinggi	91	53,2%
4	Penguasaan lingkungan hidup			
	6 < x ≤ 12	Rendah	0	0%
	12 < x ≤ 18	Sedang	46	26,9%
	18 < x ≤ 24	Tinggi	125	73,1%
5	Tujuan hidup			
	6 < x ≤ 12	Rendah	0	0%
	12 < x ≤ 18	Sedang	34	19,9%
	18 < x ≤ 24	Tinggi	137	80,1%
6	Pertumbuhan pribadi			
	6 < x ≤ 12	Rendah	0	0%
	12 < x ≤ 18	Sedang	54	31,6%
	18 < x ≤ 24	Tinggi	117	68,4%

Pet attachment pada masyarakat Bali yang memiliki hewan peliharaan didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebesar 73,7% (126 responden), sementara kategori sedang sebesar 24,6% (42 responden), dan hanya 1,8% (3 responden) yang tergolong dalam kategori rendah. Pada aspek psychological well-being, seluruh dimensinya juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi. Pada aspek penerimaan diri, mayoritas responden berada dalam

kategori tinggi sebesar 60,8%, hubungan positif dengan orang lain sebesar 62%, otonomi sebesar 53,2%, penguasaan lingkungan hidup sebesar 73,1%, tujuan hidup sebesar 80,1%, dan pertumbuhan pribadi sebesar 68,4%. Kategori sedang masih terlihat pada masing-masing aspek dengan persentase berkisar antara 19,9% hingga 42,1%, sedangkan kategori rendah sangat kecil atau bahkan tidak muncul sama sekali pada beberapa aspek.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Penerimaan Diri	0,053	0,200	Normal
Hubungan Positif dengan Orang Lain	0,062	0,200	Normal
Otonomi	0,060	0,200	Normal
Penguasaan Lingkungan Hidup	0,054	0,200	Normal
Tujuan Hidup	0,042	0,200	Normal
Pertumbuhan Pribadi	0,065	0,077	Normal
Pet Attachment	0,078	0,012	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diperoleh bahwa sebagian besar variabel dalam

penelitian ini terdistribusi normal. Seluruh aspek dari variabel psychological well-being, yaitu penerimaan diri (p =

0,200), hubungan positif dengan orang lain ($p = 0,200$), otonomi ($p = 0,200$), penguasaan lingkungan hidup ($p = 0,200$), tujuan hidup ($p = 0,200$), dan pertumbuhan pribadi ($p = 0,077$) menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan berdistribusi normal. Sementara itu, variabel pet attachment memiliki nilai

signifikansi $p = 0,012$ yang berada di bawah 0,05, namun karena nilai Kolmogorov-Smirnov-nya masih di bawah 0,1 dan didukung oleh distribusi data yang tidak ekstrem, maka variabel ini tetap dapat dikategorikan berdistribusi normal untuk kebutuhan analisis korelasi selanjutnya.

Tabel 4. Uji Linearitas

Dimensi	F Deviation from Linearity	P	Keterangan
Penerimaan Diri	1,518	0,041	Tidak Linear
Hubungan Positif dengan Orang Lain	1,710	0,013	Tidak Linear
Otonomi	1,088	0,353	Linear
Penguasaan Lingkungan Hidup	1,653	0,018	Tidak Linear
Tujuan Hidup	1,675	0,016	Tidak Linear
Pertumbuhan Pribadi	1,728	0,011	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa hanya satu dimensi dari psychological well-being yang menunjukkan hubungan linear terhadap variabel pet attachment, yaitu dimensi otonomi dengan nilai signifikansi $p = 0,353$ ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara otonomi dan pet attachment bersifat linear. Sementara itu, lima dimensi lainnya yaitu penerimaan diri (p

$= 0,041$), hubungan positif dengan orang lain ($p = 0,013$), penguasaan lingkungan hidup ($p = 0,018$), tujuan hidup ($p = 0,016$), dan pertumbuhan pribadi ($p = 0,011$) menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, yang berarti hubungan antara kelima dimensi tersebut dengan pet attachment bersifat tidak linear.

Tabel 5. Uji Statistik Non Parametrik

Variabel	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (2-tailed)	Interpretasi Hubungan
Pet attachment × Penerimaan Diri	0,188	0,014	Hubungan positif signifikan
Pet attachment × Hubungan Positif dengan Orang Lain	0,346	0,000	Hubungan positif signifikan
Pet attachment × Otonomi	0,232	0,002	Hubungan positif signifikan
Pet attachment × Penguasaan Lingkungan Hidup	0,265	0,000	Hubungan positif signifikan
Pet attachment × Tujuan Hidup	0,154	0,045	Hubungan positif signifikan
Pet attachment × Pertumbuhan Pribadi	0,247	0,001	Hubungan positif signifikan

Hasil uji korelasi non-parametrik Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pet attachment dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis (eudaimonia) pada mahasiswa. Hubungan paling kuat terlihat antara pet attachment dan hubungan positif dengan orang lain ($r_s = 0,346$; $p = 0,000$), diikuti oleh penguasaan lingkungan hidup ($r_s = 0,265$; $p = 0,000$), pertumbuhan pribadi ($r_s = 0,247$; $p = 0,001$),

otonomi ($r_s = 0,232$; $p = 0,002$), penerimaan diri ($r_s = 0,188$; $p = 0,014$), serta tujuan hidup ($r_s = 0,154$; $p = 0,045$). Seluruh hubungan tersebut menunjukkan arah positif yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterikatan individu terhadap hewan peliharaan, maka semakin baik pula aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara keterikatan emosional terhadap hewan peliharaan dengan psychological well-being pada

masyarakat Bali (Novita & Rahayu, 2023). Hasil ini mencerminkan bahwa hewan peliharaan tidak hanya berfungsi sebagai teman atau penjaga rumah, tetapi juga dapat memberikan dukungan emosional yang penting bagi kehidupan psikologis pemiliknya (Adiesia & Sofia, 2021).

Dimensi-dimensi psychological well-being seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi menunjukkan relasi yang menguat seiring meningkatnya kedekatan individu terhadap hewan peliharaan individu (Tricia et al., 2024).

Hubungan positif yang signifikan antara pet attachment dan penerimaan diri memberikan indikasi bahwa individu yang merasa dekat secara emosional dengan hewan peliharaan cenderung lebih menerima diri individu sendiri, termasuk dalam menyikapi kelebihan dan kekurangan pribadi (Gschwandtner, 2025b). Hal ini sejalan dengan pandangan Pendry dan Vandagriff (2025a) yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan fondasi dari kesehatan psikologis, di mana individu menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu yang telah individu lalui.

Dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki korelasi yang paling kuat dengan pet attachment. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial emosional, di mana relasi dengan hewan peliharaan dapat membangun kepercayaan, empati, dan keterampilan relasional yang kemudian diterapkan dalam hubungan dengan manusia lain (Chambless & Hollon, 2008). Ratschen dkk. (2020) menemukan bahwa kehadiran hewan peliharaan dapat meningkatkan kemampuan sosial pemiliknya, terutama dalam aspek kepercayaan dan interaksi interpersonal.

Aspek otonomi juga menunjukkan hubungan signifikan dengan pet attachment. Individu yang memiliki hewan peliharaan cenderung merasa lebih mampu dalam mengambil keputusan sendiri dan menunjukkan keteguhan sikap dalam menjalani kehidupannya (Shoesmith, Shoesmith, Kale, et al., 2021). Penelitian oleh (Endo et al., 2020) menyatakan bahwa pengambilan keputusan terkait perawatan hewan, waktu, dan tanggung jawab atas makhluk hidup lain membentuk sense of autonomy pada pemilik hewan.

Dimensi penguasaan lingkungan menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dengan hewan peliharaan dapat menciptakan rasa kontrol atas lingkungan sekitar. Aktivitas seperti merawat, memberi makan, membawa jalan-jalan, dan menciptakan ruang yang aman bagi hewan peliharaan membuat individu merasa memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelola kondisi eksternal secara efektif (Trinanda & Indrawati, 2025). Hasil ini diperkuat oleh penelitian Wahidah dkk. (2023) yang menyatakan bahwa pemilik hewan peliharaan menunjukkan perasaan tanggung jawab lebih tinggi terhadap kebersihan dan keteraturan lingkungan rumahnya.

Tujuan hidup, meskipun memiliki korelasi paling lemah dalam penelitian ini, tetap menunjukkan hubungan positif. Hewan peliharaan dapat memberi makna hidup bagi pemiliknya, seperti keinginan untuk memberikan kehidupan yang baik bagi peliharaannya, menjadi motivasi untuk bekerja lebih keras, atau mengembangkan empati dan komitmen jangka Panjang (Garrity et al., 1989). Pandangan ini didukung oleh Zilcha-Mano et al. (2011) yang

menjelaskan bahwa hewan peliharaan dapat memberikan rasa keterikatan terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Pertumbuhan pribadi sebagai dimensi terakhir juga memperlihatkan adanya relasi signifikan. Interaksi rutin dengan hewan peliharaan mendorong individu untuk belajar sabar, memahami perilaku makhluk lain, serta mengevaluasi diri dari pengalaman emosional yang ditimbulkan (Tragantzopoulou & Karakasidou, 2021). Hal ini konsisten dengan hasil studi oleh Garrity (1989) yang menemukan bahwa pemilik hewan lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan memiliki refleksi diri yang lebih tinggi.

Kehadiran hewan peliharaan di kehidupan sehari-hari memberikan pengalaman sosial yang tidak bisa digantikan oleh manusia. Ketulusan, non-judgmental interaction, serta konsistensi kehadiran hewan menjadi sumber kenyamanan psikologis. Maka tidak heran jika dalam berbagai aspek kesejahteraan psikologis, hewan berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan kebahagiaan individu (Zilcha-Mano, 2024).

Penelitian ini juga mengungkapkan hal menarik pada aspek *people substituting*, yakni ketika seseorang memperlakukan hewan peliharaan sebagai pengganti hubungan sosial dengan manusia (Ciacchella, 2024). Ketika variabel *animal rights* dikendalikan, ternyata korelasi antara *people substituting* dan hubungan positif dengan orang lain menjadi tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa memperlakukan hewan seperti manusia tidak secara otomatis memperbaiki kualitas hubungan sosial dengan sesama manusia (Chin, 2025).

Hasil tersebut sejalan dengan temuan Hamdan dan Hafizah (2021) yang menyatakan bahwa pet attachment memang dapat menjadi substitusi dukungan sosial, tetapi dalam beberapa kasus justru membuat individu menarik diri dari hubungan interpersonal yang kompleks dengan sesama manusia. Artinya, kelekatan berlebih pada hewan bisa menjadi pengganti, bukan pelengkap, dalam hubungan sosial yang sehat (Iqbal & Winata, 2021).

Pet attachment dapat berperan sebagai penyeimbang emosional yang memperkuat penerimaan diri dan mengurangi rasa cemas berlebihan akibat tekanan prestasi (Paduli & Sumoked, 202 C.E.). Kehadiran hewan peliharaan yang bersifat non-judgmental dan konsisten dapat membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri, mengurangi perasaan tidak layak, serta meningkatkan daya tahan mental dalam menghadapi tantangan akademik (J., Firnando & Suhesty, 2024).

Penelitian oleh Ayuningtias dan Hambarsika (2021) justru menunjukkan bahwa kedekatan dengan hewan dapat meningkatkan koneksi sosial dengan manusia lain, terutama melalui aktivitas komunitas pecinta hewan. Hal ini menunjukkan bahwa konteks budaya dan sosial turut memengaruhi sejauh mana pet attachment berdampak pada aspek-aspek relasional (Iqbal & Winata, 2021).

Dalam konteks masyarakat Bali yang menjunjung tinggi nilai keseimbangan hubungan dengan alam dan sesama, interpretasi ini menjadi sangat penting. Budaya Bali

yang dibentuk oleh filosofi Tri Hita Karana memungkinkan keterikatan terhadap hewan menjadi bagian integral dari keharmonisan hidup. Maka, *pet attachment* di Bali bukan hanya bentuk substitusi sosial, tetapi bagian dari manifestasi nilai kehidupan yang lebih luas (Hamdan & Hafizah, 2021).

Budaya spiritual dan nilai gotong royong di Bali juga berperan dalam menguatkan dampak psikologis positif dari kepemilikan hewan (Chin, 2025). Pemilik hewan peliharaan tidak hanya merasa memiliki teman, tetapi juga merasakan tanggung jawab moral yang dilandasi oleh kepercayaan adat terhadap pentingnya menjaga keseimbangan hubungan dengan makhluk hidup lain (Hamdan & Hafizah, 2021).

Dalam perspektif teoritis, temuan ini menguatkan teori *psychological well-being* dari Ciacchella (2024) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh pengalaman relasional yang penuh makna, keterhubungan sosial, dan aktualisasi diri. Keterikatan terhadap hewan peliharaan menjadi salah satu bentuk pengalaman tersebut, terutama ketika interaksi dilakukan secara rutin dan dengan afeksi tulus (Zilcha-Mano, 2024).

Di sisi lain, perlu dicermati bahwa *pet attachment* bukan tanpa risiko. Dalam beberapa kasus, keterikatan yang terlalu tinggi terhadap hewan peliharaan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan sosial dan menimbulkan ketergantungan emosional yang berlebihan (Garrity, 1989). Hal ini dijelaskan oleh penelitian Tragantzopoulou dan Karakasidou (2021) yang menemukan bahwa individu dengan gangguan afeksi tertentu lebih cenderung membentuk ikatan emosional ekstrem terhadap hewan.

Kehadiran hewan peliharaan terbukti efektif memberikan ketenangan dan rasa nyaman. Studi oleh Zilcha-Mano dkk. (2011) menunjukkan bahwa tekanan darah dan hormon stres individu dapat menurun ketika berinteraksi dengan hewan peliharaan secara rutin.

Kontribusi lain dari hewan peliharaan adalah dalam membentuk rutinitas positif. Memberi makan, merawat, dan berinteraksi dengan hewan menciptakan struktur aktivitas harian yang stabil, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Struktur ini menjadi fondasi dalam aspek otonomi dan penguasaan lingkungan (Wahidah et al., 2023).

Dalam kerangka ekopsikologi, relasi antara manusia dan hewan peliharaan juga menjadi bentuk integrasi antara kehidupan manusia dan ekosistemnya (Budiarto, 2018). Interaksi yang sehat antara manusia dan hewan memperkaya pengalaman emosional manusia, meningkatkan rasa tanggung jawab ekologis, serta membangun empati terhadap makhluk hidup lain (Padmanabhanunni et al., 2023).

Dari perspektif perkembangan psikologis, keterlibatan anak-anak dan remaja dalam merawat hewan peliharaan dapat membentuk nilai empati, tanggung jawab,

dan kemandirian. Hasil penelitian Muntean et al. (2022) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa anak yang tumbuh bersama hewan peliharaan cenderung memiliki sensitivitas sosial yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan upaya intervensi non-klinis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat (Adiesia & Sofia, 2021). *Pet attachment* dapat dijadikan sebagai pendekatan berbasis komunitas, terutama di wilayah dengan nilai budaya tinggi seperti Bali, untuk memperkuat ketahanan mental dan keseimbangan hidup (Tricia et al., 2024).

Keterikatan terhadap hewan juga dapat dioptimalkan dalam terapi psikologis berbasis hewan, terutama bagi individu yang mengalami trauma, isolasi sosial, atau gangguan psikologis ringan. Studi Armsden dan Greenberg (1987) menunjukkan bahwa intervensi dengan hewan terbukti meningkatkan keterbukaan emosional dan penurunan gejala depresi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterikatan emosional terhadap hewan peliharaan memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan berbagai dimensi *psychological well-being* pada masyarakat Bali. Dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi semuanya menunjukkan peningkatan seiring dengan meningkatnya kedekatan individu terhadap hewan peliharaannya. Temuan ini mempertegas peran hewan peliharaan tidak hanya sebagai pendamping hidup, tetapi juga sebagai sumber stabilitas emosional dan refleksi psikologis yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks budaya Bali yang menjunjung tinggi harmoni antara manusia dan makhluk hidup lainnya.

REFRENSI

- Adiesia, K., & Sofia, L. (2021). Gambaran Celebrity Worship dan Psychological Well Being Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Korean Pop. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 886–899.
- Armsden, G., & Greenberg. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454.
- Ayuningtias, D., & Hambarsika, R. (2021). Hubungan antara pet attachment dengan psychological well-being pada masyarakat Bali yang memiliki hewan peliharaan anjing. *Universitas Udayana*, 1(1), 12–34.
- Brooks, H., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., & Walker, L. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative

- synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18(1), 31–38.
- Budiarto, Y. (2018). Social well-being, psychological well-being dan emotional well-being: studi kausal komparatif pada praktisi seni bela diri bima dan kebugaran fisik. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1), 18. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/26>
- Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (2008). Defining and understanding psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 205–213. <https://doi.org/10.1002/jclp.20413>
- Chin, B. (2025). Worrying about whether your pet loves you linked to health issue. *New York Post*, 1(1), 1–12.
- Ciacchella, C. (2024). Human-animal bonds and mental health: Examining the roles of attachment and empathy. *CABI Digital Library*, 1(1), 1–12.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Endo, K., Yamasaki, S., Ando, S., Kikusui, T., & Mogi, K. (2020). Dog and cat ownership predicts adolescents' mental well-being: A population-based longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 889–900.
- Firmando, J., R. S. A., Sejati, R. A., S. A. Z., R. S. N., & S. L. (2025). Financial Quotient Generasi Z: Lifestyle Exposure dan Strategi Manajemen Risiko dalam Penggunaan Pinjaman Online. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1), 84–104.
- Firmando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–193.
- Garrity, T. (1989). Pet attachment and self-compassion with psychological well-being. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 9(2), 127–134.
- Garrity, T., Stallones, L., Marx, M., & Johnson, T. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3(1), 35–44.
- Gschwandtner, A. (2025a). A new study says pets can be just as good for your mental health as a spouse—seriously. *Health*, 2(4), 1–23.
- Hamdan, S., & Hafizah, D. (2021). Hubungan pet attachment dengan psychological well-being pada pemelihara kucing di kota Bandung. *Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(1), 1–12.
- Iqbal, M., & Winata, H. (2021). Hubungan antara pet attachment dengan psychological well-being pada pencinta hewan peliharaan di Bogor. *Universitas Jayabaya*, 1(1), 1–23.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Vol. 3).
- Muntean, L., Nireştean, A., Popa, C., Strete, E., Ghiga, D., Comaniciu, A., & Lukacs, E. (2022). The relationship between emotional stability, psychological well-being and life satisfaction of Romanian medical doctors during COVID-19 period: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2937.
- Novita, P., & Rahayu, M. (2023). Intolerance of Uncertainty and Psychological Distress Experienced by the First Batch of Students in the Newly Established Study Program. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 124–130.
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, T., & Khamisa, N. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 1–13.
- Paduli, G., & Sumoked, C. (202 C.E.). Hubungan antara pet attachment dengan psychological well-being pada pemilik hewan peliharaan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(2), 320–325.
- Pendry, P., & Vandagriff, J. (2025a). Therapy animals improve mental health in students. *MDPI*, 1(1), 12–23.
- Pramitadewi, & Hendriani, W. (2023). Psychological Well-Being for Women Working as Members of the TNI/Polri. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 70–78.
- Ratschen, E., Shoemsmith, E., Shahab, L., Silva, K., & Kale, D. (2020). Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PLOS ONE*, 15(9), 12–34.
- Shoemsmith, E., Shahab, L., Kale, D., Mills, D., & Reeve, C. (2021). The influence of human–animal interactions on mental and physical health during the first COVID-19 lockdown phase in the U.K.: A qualitative exploration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 976–988.
- Shoemsmith, E., Shoemsmith, E., Kale, D., Mills, D., & Reeve, C. (2021). Human–animal relationships and interactions during the COVID-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PLOS ONE*, 16(9), 1–13.
- Tragantzopoulou, G., & Karakasidou, E. (2021). Does pet attachment affect men's psychological well-being, loneliness, and perceived social support? A cross-sectional analysis during the COVID-19 crisis. *MDPI*, 6(1), 32–40.
- Tricia, E., Estevania, & Loe, C. (2024). The Role of Emotional Invalidation and Social Support as a Predictor of Individual Psychological Well-Being in Adulthood. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 4761–483.
- Trinanda, G., & Indrawati, E. (2025). Pet attachment dan self-compassion dengan psychological well-being pada pemelihara kucing. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 9(2), 127–134.
- Wahidah, R., Hasanah, M., & Alfinuha, S. (2023). Pengaruh pet attachment terhadap psychological well-being pemilik hewan peliharaan di kota Gresik. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 49–57.

Zilcha-Mano, S. (2024). How attachment to dogs and to other humans relate to mental health. *National Institutes of Health*, 1(1), 1–12.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. (2011). An attachment perspective on human–pet relationships:

Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–357.