

Peranan *Pet Attachment* dan *Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Pada Individu Dewasa

Jessica¹, Riana Sahrani²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail: Jessica.705210128@stu.untar.ac.id¹, rianas@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan individu yang bahagia, tenang, merasa positif, dan dapat menyelesaikan masalahnya secara sehat. Dalam penelitian ini, keterikatan hewan peliharaan dan dukungan sosial akan menjadi peranan kesejahteraan psikologi. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 386 orang yang memiliki hewan peliharaan mulai dari anjing, kucing, dan hewan peliharaan lainnya. Instrumen yang digunakan mencakup *Psychological Well-Being Scale (PWBS)*, *Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peranan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dalam meningkatkannya. Selain itu, keterikatan hewan peliharaan memberikan peran yang sangat kuat, di mana keterikatan emosional dengan hewan peliharaan mampu meningkatkan rasa nyaman, dukungan emosional, dan penerimaan diri. Kedua variabel ini bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis dengan keterikatan hewan peliharaan memperoleh nilai ($p=0.00$; $p<0.05$) dan nilai $r=0.555$, sedangkan kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial memperoleh nilai ($p=0.00$; $p<0.05$) dan nilai $r=0.018$. Artinya peranan keterikatan hewan peliharaan lebih tinggi di bandingkan dengan dukungan sosial.

Kata kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Sosial, Keterikatan Hewan Peliharaan*

Abstract

Psychological well-being refers to individuals who are happy, peaceful, feel positive, and can solve their problems healthily. In this study, pet attachment and social support will play a role in psychological well-being. The research employed a quantitative correlational approach involving 386 participants who had owned pets for at least six months. The instruments used include the Psychological Well-Being Scale (PWBS), the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results indicate that Social Support significantly influences Psychological Well-Being, with support from family and friends being the primary factors in enhancing psychological well-being. In this study, psychological well-being with pet attachment obtained a value of ($p=0.00$; $p<0.05$) and an r value of 0.555, while psychological well-being with social support obtained a value of ($p=0.00$; $p<0.05$) and an r value of 0.018. This means that the role of pet attachment is stronger compared to social support.

Keywords : *Psychological Well-Being, Pet Attachment, Social Support*

PENDAHULUAN

Psychological Well-Being (PWB) atau kesejahteraan psikologis merupakan gambaran sejauh mana individu merasakan perasaan bahagia, tenang, nyaman, serta hubungan positif dengan dengan individu lain dan mengatasi segala masalahnya secara sehat dan positif, tidak hanya itu, namun individu yang merasakan kesejahteraan psikologis akan bahagia dan nyaman tenang dalam melakukan sesuatu hal (Tanjung, 2018). Antar sesama individu yang satu dengan yang lain membutuhkan adanya kedekatan, dan mendorong perasaan positif seperti kegembiraan dan tawa yang membuat orang tidak merasa sendirian dan kesepian, dengan kata lain memberikan komponen keterikatan yang mempromosikan kesejahteraan dan keamanan, serta

memberikan kesempatan untuk pengasuhan dan komitmen, untuk membantu mempertahankan atau membangun kembali keseimbangan kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan *Psychological Well Being* yang baik akan mampu untuk memenuhi tugas dan permasalahan dalam tahapan perkembangannya dapat diatasi dengan baik pula (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018).

Penelitian terbaru oleh Diener et al. (2017) menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi berkorelasi positif dengan berbagai outcome positif dalam kehidupan, termasuk kesehatan fisik yang lebih baik, produktivitas kerja yang lebih tinggi, dan hubungan interpersonal yang lebih memuaskan. Studi longitudinal oleh Steptoe et al. (2015) bahkan menemukan bahwa individu dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi memiliki angka harapan hidup yang lebih panjang. Temuan-temuan ini menegaskan pentingnya memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan *Psychological Well-Being* pada orang dewasa. Terdapat juga data dari WHO (2022) menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi semakin meningkat di kalangan orang dewasa, dengan lebih dari 30% individu dewasa mengalami gejala gangguan tersebut yang berdampak negatif pada *Psychological Well-Being* mereka. Hal ini menunjukkan urgensi untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well-Being* seperti *Pet Attachment* dan *Social Support*, sehingga terdapat peranan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Azwar, 2023).

Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian dalam kontribusinya terhadap *Psychological Well-Being* adalah *Pet attachment* atau keterikatan emosional antara manusia dengan hewan peliharaannya. *Pet attachment* merujuk pada ikatan emosional yang terbentuk antara pemilik dan hewan peliharaannya, yang dapat memberikan rasa nyaman, dukungan, dan kepuasan emosional (Zilcha-Mano et al., 2011). Konsep ini berakar dari teori *attachment* yang awalnya dikembangkan oleh Bowlby (1969) untuk menjelaskan ikatan antara anak dan pengasuh utamanya, namun kemudian diperluas untuk mencakup berbagai jenis hubungan, termasuk hubungan manusia-hewan. *Pet Attachment* adalah bentuk keterikatan emosional antara individu dengan hewan peliharaan yang mereka miliki, yang bisa memberikan rasa aman, kenyamanan, dan dukungan emosional yang konsisten. Ikatan ini sering kali terbentuk sebagai respons terhadap kebutuhan manusia akan afeksi, dukungan, dan companionship, terutama dalam konteks di mana dukungan sosial dari manusia mungkin kurang memadai. Selama masa pandemi COVID-19, jumlah pemilik hewan peliharaan meningkat drastis, mencerminkan kebutuhan masyarakat akan sumber dukungan emosional di tengah situasi yang serba tidak pasti (Cohen, 2004). Fenomena *Pet Attachment* semakin menarik perhatian para peneliti, mengingat meningkatnya jumlah orang dewasa yang memilih untuk memelihara hewan sebagai bagian dari keluarga mereka. Data dari *American Pet Products Association (2022)* menunjukkan bahwa 70% rumah tangga di Amerika Serikat memiliki hewan peliharaan, meningkat dari 56% pada tahun 1988. Tren serupa juga terlihat di berbagai negara lain, termasuk di Asia dan Eropa (Statista, 2021). Studi menunjukkan bahwa *Pet Attachment* berguna untuk meningkatkan aspek-aspek yang terdapat pada *Psychological Well-Being* seperti penerimaan diri, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain, karena hewan peliharaan memberikan dukungan tanpa syarat yang bahkan tidak bisa didapatkan dari individu lain atau manusia lain (Soetjipto, 2021).

Keterkaitan antara *Psychological Well-Being* dengan *Pet Attachment* ini dapat dilihat dari peran hewan peliharaan dalam memberikan dukungan emosional yang konsisten dan tanpa syarat, yang dapat meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki ikatan kuat dengan hewan peliharaan mereka sering melaporkan perasaan yang lebih positif, lebih sedikit gejala depresi, dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak memiliki hewan peliharaan. Hewan peliharaan juga dapat berfungsi sebagai mediator sosial, membantu individu membangun hubungan baru dengan orang lain, dan menciptakan rasa kebersamaan serta dukungan di lingkungan sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *Pet Attachment* dapat menjadi faktor protektif yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, khususnya mereka yang mengalami kehidupan sosial kurang baik (Hapsari, 2022).

Peranan berikutnya selain *Pet Attachment* adalah *Social Support*. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres, terutama dalam situasi krisis seperti pandemi. Selama pandemi, *social support* terbukti dapat menjadi pelindung psikologis yang mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan (Hadinata & Sahrani, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres, sementara dukungan dari *significant others* tidak menunjukkan pengaruh signifikan (Hadinata & Sahrani, 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas dan sumber dukungan sosial sangat penting dalam menentukan efektivitasnya. Di sisi lain, *social support* atau dukungan sosial juga diakui sebagai faktor krusial dalam membentuk *Psychological Well-Being* seseorang. *Social Support* mencakup berbagai bentuk bantuan, baik emosional maupun instrumental, yang diterima individu dari jaringan sosialnya (Cohen, 2004). Konsep ini telah lama menjadi fokus penelitian dalam psikologi sosial dan kesehatan, dengan bukti yang kuat mengenai perannya dalam kesejahteraan psikologis dan fisik. Dalam konteks orang dewasa, dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, rekan kerja, atau komunitas. Uchino (2004) mengklasifikasikan dukungan sosial menjadi empat tipe utama: dukungan emosional (empati, cinta, kepercayaan), dukungan instrumental (bantuan langsung), dukungan informasional (saran, umpan balik), dan dukungan penilaian (informasi untuk evaluasi diri).

Penelitian oleh Siedlecki et al. (2014) mengeksplorasi hubungan antara berbagai tipe dukungan sosial dan komponen-komponen *Psychological Well-Being*. Mereka menemukan bahwa dukungan emosional memiliki korelasi paling kuat dengan kepuasan hidup dan afek positif, sementara dukungan instrumental lebih berkorelasi dengan fungsi fisik yang lebih baik. Menariknya, terdapat indikasi adanya hubungan timbal balik antara *Pet Attachment* dan *Social Support*. Penelitian oleh Wood et al. (2005) menunjukkan bahwa memiliki hewan peliharaan dapat memperluas jaringan sosial seseorang, terutama melalui interaksi dengan sesama pemilik hewan peliharaan. Hal ini pada gilirannya dapat meningkatkan akses terhadap dukungan sosial yang lebih luas. Studi oleh McNicholas & Collis (2000) menemukan bahwa pejalan kaki yang membawa anjing mengalami peningkatan interaksi sosial yang signifikan dibandingkan dengan pejalan kaki tanpa anjing. Temuan ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan dapat bertindak sebagai "fasilitator sosial", membantu pemiliknya membangun koneksi sosial yang dapat berkembang menjadi sumber dukungan sosial.

Memahami peran yang dimiliki hewan dalam kehidupan kita adalah peluang yang harus dipahami dan dipertimbangkan oleh penyedia kesehatan mental saat mereka mendukung dan merawat individu dan keluarga. Fakta bahwa bagi banyak klien bahwa hewan peliharaan mereka adalah bagian integral dari (*well-being*) keberadaan mereka. Memahami hal ini dan peran yang dimiliki hewan-hewan peliharaan (baik atau buruk) dapat memberikan sebuah jendela ke rumah dan jiwa para klien. Apa yang dulunya hanya dianggap sebagai rasa ingin tahu yang sederhana atau mungkin cinta yang salah arah, hubungan dengan hewan pendamping telah berkembang menjadi kursus penelitian yang serius dan dihormati yang dapat membantu memberi tahu tentang hubungan orang dengan tidak hanya hewan peliharaan mereka, tetapi juga hubungan manusia lainnya (Fine, 2019).

Urgensi penelitian mengenai peranan *Pet Attachment* dan *Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* pada orang dewasa semakin meningkat, mengingat tantangan kesehatan mental yang dihadapi masyarakat modern. Pandemi COVID-19 telah menggarisbawahi pentingnya sumber-sumber dukungan alternatif, termasuk hewan peliharaan, dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah isolasi sosial (Ratschen et al., 2020)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi psikologis yang melibatkan hewan peliharaan maupun dukungan sosial sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada literatur akademik dengan menawarkan perspektif baru tentang peran hewan peliharaan dalam kehidupan manusia, serta faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas hubungan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki implikasi praktis tetapi juga teoritis yang dapat memperkaya pemahaman kita tentang dinamika kompleks antara dukungan sesama manusia, hewan peliharaan, dan kesejahteraan psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui peranan antara *social support* dan *pet attachment* terhadap *psychological well-being* pada orang dewasa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena partisipan harus memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Partisipan akan direkrut melalui pengumuman di media sosial, komunitas pecinta hewan, dan lingkungan mendukung lainnya. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dewasa muda berusia 20 hingga 40 tahun dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, memiliki hewan peliharaan minimal 6 bulan, seperti anjing, kucing, atau hewan peliharaan lainnya dan bersedia untuk mengikuti seluruh prosedur.

Langkah-langkah pelaksanaan penelitian adalah dengan mengirimkan *link* kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria partisipan yang telah ditentukan, lalu mengumpulkan data dari partisipan yang telah mengisi kuesioner secara keseluruhan, dan memastikan kerahasiaan dan keamanan data partisipan. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *software* statistik seperti SPSS atau JASP dengan langkah-langkah analisis data yaitu, melakukan *cleaning* data untuk memastikan tidak ada data yang hilang atau tidak konsisten. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda untuk melihat peranan *pet attachment* dan *social support* terhadap *psychological well-being*, serta analisis korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel tersebut. Hasil analisis akan diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi dan koefisien regresi untuk menentukan seberapa besar peranan variabel independen terhadap variabel dependen, dengan pengambilan keputusan berdasarkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ yang menunjukkan adanya peran signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa jumlah sampel (N) adalah 386 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,112. Pada uji normalitas, hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa data terdistribusi normal, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa data tidak terdistribusi normal. Dengan menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0,05, kriteria pengambilan keputusan adalah, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima, yang berarti data terdistribusi normal. Dalam hal ini, nilai Asymp. Sig. sebesar 0,112 lebih besar dari 0,05, sehingga H_0 diterima. Oleh karena itu, data dapat disimpulkan terdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 1. Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
386	0.112	Data Terdistribusi Normal

b. Uji Linearitas

Pada uji linearitas, diperoleh dua nilai signifikansi untuk mengukur hubungan antara variabel. Pertama, hubungan antara Psychological Well-Being dan Social Support memiliki nilai signifikansi sebesar 0,382. Dalam uji linearitas, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hubungan kedua variabel dianggap linear. Karena nilai 0,382 lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara Psychological Well-Being dan Social Support dapat dinyatakan linear. Kedua, hubungan antara Psychological Well-Being dan Pet Attachment menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, hubungan antara Psychological Well-Being dan Pet Attachment dianggap tidak linear. Dengan demikian, hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara Psychological Well-Being dan Social Support, sedangkan hubungan antara Psychological Well-Being dan Pet Attachment tidak linear.

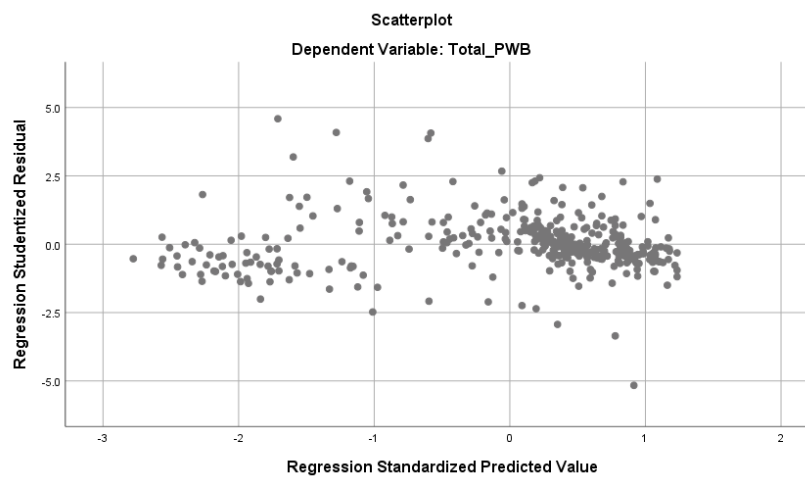
Tabel 2 Uji Linearitas

Variabel	Sig
<i>Psychological Well-Being Terhadap Social Support</i>	.382
<i>Psychological Well-Being Terhadap Pet Attachment</i>	.000

c. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan scatterplot yang menggambarkan Regression Standardized Predicted Value dan Regression Studentized Residual, dapat dilakukan interpretasi terhadap uji heteroskedastisitas dalam model regresi ini. Pada grafik ini, titik-titik residual tampak tersebar secara acak di sekitar garis horizontal nol, tanpa menunjukkan pola tertentu seperti pola berbentuk corong atau pola sistematis lainnya. Pola penyebaran yang acak ini menunjukkan bahwa varians residual cenderung konstan di seluruh rentang nilai prediksi, yang berarti asumsi homoskedastisitas atau varians yang homogen telah terpenuhi. Tidak adanya pola tertentu pada scatterplot ini mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami masalah heteroskedastisitas, sehingga varians residual dianggap stabil atau seragam di seluruh tingkat prediksi. Dengan demikian, model regresi ini memenuhi asumsi homoskedastisitas dan dapat dianggap valid untuk keperluan prediksi Psychological Well-Being dalam penelitian ini.

d. Uji Heteroskedastisitas



e. Uji Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk masing-masing variabel independen, yaitu Total *Social Support* dan Total *Pet Attachment*. Nilai *tolerance* untuk kedua variabel adalah 1,000, dan nilai VIF juga 1,000. Dalam uji multikolinearitas, nilai *tolerance* di bawah 0,10 atau VIF di atas 10 menunjukkan adanya masalah multikolinearitas, yaitu hubungan yang sangat tinggi antara variabel independen dalam model regresi.

Karena nilai *tolerance* untuk kedua variabel lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas di antara variabel independen dalam model ini. Dengan demikian, Total *Social Support* dan Total *Pet Attachment* tidak memiliki korelasi yang tinggi satu sama lain, sehingga model regresi ini memenuhi asumsi bebas dari multikolinearitas dan dapat digunakan dengan valid untuk memprediksi variabel dependen.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Total <i>Social Support</i>	1.000	1.000
Total <i>Pet Attachment</i>	1.000	1.000

Uji Korelasi

Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan antara tiga variabel yang diteliti. Korelasi antara Psychological Well-Being dan Social Support adalah 0,134 dengan nilai signifikansi 0,008, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel ini. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin baik kesejahteraan psikologis yang dirasakannya.

Namun, hubungan antara Social Support dan Pet Attachment menunjukkan nilai korelasi yang sangat rendah, yaitu 0,022, dengan nilai signifikansi 0,668. Karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini. Sedangkan, korelasi antara Psychological Well-Being dan Pet Attachment adalah 0,745 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kesejahteraan psikologis seseorang, semakin tinggi tingkat keterikatan mereka terhadap hewan peliharaan.

Tabel 4 Uji Korelasi

Variabel	r	Sig	Keterangan
Psychological Well-Being dengan Social Support	.134	.008	Signifikan
Social Support dengan Pet Attachment	.022	.668	Tidak Signifikan
Psychological Well-Being dengan Pet Attachment	.745	.000	Signifikan

Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Dependent Variable dengan Social Support

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa Social Support memiliki peranan signifikan terhadap variabel dependen (DV), dengan koefisien regresi sebesar 0,093, nilai signifikansi 0,008 ($p < 0,05$) dan nilai R² sebesar 0.018. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada Social Support akan meningkatkan nilai variabel dependen sebesar 0,093, dan hubungan ini signifikan secara statistik.

Tabel 5 Uji Regresi DV dengan Social

Variabel	Koefisien Regresi	t	Sig.	R ²
(Constant)	3.683	23.973	.000	0.018
Social Support	.093	2.658	.008	

b. Uji Regresi Dependent Variable dengan Pet Attachment

Pada uji regresi ini, Pet Attachment memiliki peranan yang sangat signifikan terhadap variabel dependen (DV), dengan koefisien regresi sebesar 1,048, nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R² sebesar 0.555. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit pada Pet Attachment akan meningkatkan nilai variabel dependen sebesar 1,048, dan hubungan ini sangat signifikan secara statistik.

Tabel 6 Uji Regresi DV dengan Pet Attachment

Variabel	Koefisien Regresi	t	Sig.	R ²
(Constant)	.708	4.474	.000	0.555
Pet Attachment	1.048	21.871	.000	

c. Uji Regresi Dependent Variable dengan Independent Variable

Pada uji regresi dengan memasukkan kedua variabel, yaitu Social Support dan Pet Attachment secara bersamaan, keduanya berperan signifikan terhadap variabel dependen (DV). Koefisien regresi gabungan sebesar 0,276 dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai R² sebesar 0.200 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut, ketika dipertimbangkan bersama, memberikan kontribusi signifikan terhadap variabel dependen. Ini berarti bahwa Social Support dan Pet Attachment, baik secara individual maupun bersama-sama, berperan penting dalam mempengaruhi nilai variabel dependen.

Tabel 7 Uji Regresi DV dengan *Independent Variable*

Variabel	Koefisien Regresi	t	Sig.	R ²
(Constant)	2.059	9.751	.000	0.200
<i>Social Support + Pet Attachment</i>	.276	9.783	.000	

Uji Analisis Tambahan

a. Uji Beda Dengan Jenis Kelamin

Hasil uji beda menunjukkan perbandingan antara pria dan wanita dalam variabel yang diuji. Berdasarkan tabel, mean untuk pria adalah 1,9265 dengan standar deviasi 0,51110, sementara untuk wanita, mean adalah 1,8920 dengan standar deviasi 0,48298. Nilai F yang diperoleh adalah 0,000 dengan nilai signifikansi (Sig.) 0,512. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita pada variabel yang diuji. Dengan kata lain, jenis kelamin tidak berpengaruh secara statistik terhadap perbedaan dalam variabel ini.

Tabel 8 Uji Beda Dengan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Std. Dev	F	Sig.
Pria	1.9265	.51110	.000	.512
Wanita	1.8920	.48298		

b. Uji Beda Dengan Usia

Hasil uji beda berdasarkan usia menunjukkan adanya variasi yang signifikan antara kelompok usia yang berbeda. Nilai F yang diperoleh adalah 2,053 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,006, yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok usia yang diuji dalam hal variabel yang diukur.

Beberapa kelompok usia memiliki nilai rata-rata (*mean*) yang lebih tinggi dibandingkan yang lain, dengan usia 31 tahun memiliki nilai tertinggi yaitu 4,4853, diikuti oleh usia 33 tahun (4,7647) dan usia 36 tahun (4,8824). Sebaliknya, beberapa kelompok usia yang lebih muda, seperti usia 32 tahun (1,8824) dan 34 tahun (1,5000), memiliki nilai rata-rata yang jauh lebih rendah.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa usia berperan dalam mempengaruhi nilai variabel yang diuji, dengan kelompok usia tertentu menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan kelompok usia lainnya.

Tabel 9 Uji Beda Dengan Usia

Usia	Mean	Std. Dev	F	Sig.
20	3.8877	1.11587	2.053	.006
21	4.3390	.80628		
22	3.7950	1.15953		
23	4.2213	.82351		
24	4.3254	.97278		
25	3.7669	1.56532		
26	4.4810	.92431		
27	4.2111	1.13646		
28	4.3801	1.06035		
29	4.4044	.78697		
30	3.8000	1.22481		
31	4.4853	.29363		
32	1.8824	.		
33	4.7647	.16638		
34	1.5000	.29116		
35	4.0147	1.10088		

36	4.8824	.
37	3.5098	1.86882
38	4.7647	.
39	4.7353	.29116

c. Uji Beda Dengan Hewan Peliharaan

Hasil uji beda berdasarkan jenis hewan peliharaan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok hewan peliharaan yang diuji. Nilai F yang diperoleh adalah 0,939 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,441, yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Ini berarti bahwa jenis hewan peliharaan (anjing, kucing, hamster, kelinci, dan burung) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan dalam variabel yang diuji.

Meskipun ada variasi dalam mean antara berbagai jenis hewan peliharaan, di mana kelinci memiliki nilai rata-rata tertinggi (4,6555) dan hamster memiliki nilai rata-rata terendah (3,5000), perbedaan ini tidak cukup signifikan secara statistik untuk disimpulkan sebagai pengaruh yang berbeda antar kelompok.

Tabel 10 Uji Beda Dengan Hewan Peliharaan

Hewan Peliharaan	Mean	Std. Dev	F	Sig.
Anjing	4.0090	.99055	.939	.441
Kucing	4.0930	1.27139		
Hamster	3.5000	1.00115		
Kelinci	4.6555	.80327		
Burung	4.3529	.30281		

d. Uji Beda Dengan Pertanyaan Demografi 1

Pertanyaan demografi 1 berbunyi “Apakah Anda tidak dapat meninggalkan hewan peliharaan Anda tersebut dalam sehari pun?”, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara responden yang menjawab "Ya" dan "Tidak" ($F = 3.209$, $Sig. = 0.001$). Kelompok responden yang menjawab "Tidak" memiliki rata-rata skor lebih tinggi (Mean = 4.3589, Std. Dev = 1.05527) dibandingkan dengan kelompok yang menjawab "Ya" (Mean = 3.9465, Std. Dev = 1.14434). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang merasa dapat meninggalkan hewan peliharaannya memiliki persepsi atau pengalaman yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang merasa tidak dapat meninggalkan hewan peliharaan mereka.

Tabel 11 Uji Beda Dengan Pertanyaan Demografi 1

Jawaban	Mean	Std. Dev	F	Sig.
Ya	3.9465	1.14434	3.209	.001
Tidak	4.3589	1.05527		

e. Uji Beda Dengan Pertanyaan Demografi 2

Pertanyaan demografi 2 berbunyi “Apakah Anda mendapatkan dukungan ketika sedang merawat hewan peliharaan Anda tersebut?”, ditemukan perbedaan yang signifikan antara responden yang menjawab "Ya" dan "Tidak" ($F = 12.992$, $Sig. = 0.000$). Kelompok responden yang merasa mendapatkan dukungan memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi (Mean = 4.1724, Std. Dev = 1.05452) dibandingkan dengan mereka yang merasa tidak mendapatkan dukungan (Mean = 3.1059, Std. Dev = 1.34641). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan atau pihak lain berperan penting dalam memberikan pengalaman yang lebih positif saat merawat hewan peliharaan.

Tabel 12 Uji Beda Dengan Pertanyaan Demografi 2

Jawaban	Mean	Std. Dev	F	Sig.
Ya	4.1724	1.05452	12.992	.000
Tidak	3.1059	1.34641		

f. Uji Beda Dengan Pertanyaan Demografi 3

Pertanyaan demografi 3 berbunyi “Apakah Anda merasa lebih sejahtera secara psikologis ketika memiliki hewan peliharaan?”, analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara responden yang menjawab "Ya" dan "Tidak" ($F = 0.034$, $Sig. = 0.000$). Kelompok responden yang menjawab "Ya" memiliki rata-rata skor yang jauh lebih tinggi (Mean = 4.1459, Std. Dev = 1.00747) dibandingkan dengan kelompok yang menjawab "Tidak" (Mean = 2.4396, Std. Dev = 0.98964). Temuan ini menunjukkan bahwa kepemilikan hewan peliharaan secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, sebagaimana dirasakan oleh mayoritas responden yang memberikan jawaban positif.

Tabel 13 Uji Beda Dengan Pertanyaan Demografi 3

Jawaban	Mean	Std. Dev	F	Sig.
Ya	4.1459	1.00747	0.34	.000
Tidak	2.4396	.98964		

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peranan signifikan antara *pet attachment* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada individu dewasa. Analisis data menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut memiliki kontribusi yang nyata dalam meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis orang dewasa. *Pet attachment* terbukti memberikan peranan yang bersifat positif yang signifikan, di mana keterikatan emosional dengan hewan peliharaan dapat memberikan rasa nyaman, dukungan emosional, dan penerimaan diri yang lebih baik. Sementara itu, *social support* juga memberikan peranan, namun tidak lebih kuat dari *pet attachment*, peranan ini melalui dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian yang dirasakan individu dari lingkungan sosialnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *pet attachment* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena dukungan emosional tanpa syarat yang mereka peroleh dari hewan peliharaan. Hal ini memperkuat peran hewan peliharaan sebagai sumber kenyamanan psikologis yang signifikan. Selain itu, *social support* dari keluarga, teman, atau *significant others* secara langsung memengaruhi *psychological well-being* dengan memberikan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengatasi stres. Kombinasi antara keterikatan pada hewan peliharaan dan dukungan sosial yang memadai menghasilkan dampak yang lebih besar pada peningkatan *psychological well-being*, di mana kedua faktor ini saling melengkapi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental individu dewasa.

Penelitian ini juga mempertegas bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan regulasi emosi, tetapi juga oleh faktor eksternal yang melibatkan hubungan dengan hewan peliharaan dan orang lain di sekitar individu. Dengan demikian, intervensi yang melibatkan terapi berbasis hewan peliharaan serta penguatan jaringan dukungan sosial dapat menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan *psychological well-being*. Temuan ini tidak hanya memperkaya literatur akademik, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program kesehatan mental di berbagai konteks. Penelitian ini juga menekankan pentingnya menyeimbangkan dukungan dari hewan peliharaan dan manusia untuk memastikan bahwa individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727–739.
- Allen, K. M., Blascovich, J., Tomaka, J., & Kelsey, R. M. (2002). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 582–589.
- American Pet Products Association. (2022). *Pet ownership statistics during the pandemic*.
- Azwar, S. (2023). *Masalah kesehatan mental di kalangan dewasa*. Pustaka Belajar.
- Budi, S. (2003). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu dewasa*. Pustaka Karya.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Erpiana, & Fourianalistyawati, E. (2018). Psychological well-being among adults. *Journal of Developmental Psychology*.
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the cardiac arrhythmia suppression trial (CAST). *American Journal of Cardiology*, 76(17), 1213–1217.
- Hadinata, C., & Sahrani, R. (2021). The role of perceived social support towards stress in early adulthood during pandemic COVID-19. *Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)*, 178–184.
- Hapsari, D. (2022). Pet Attachment dan Psychological Well-Being di masa pandemi. *Jurnal Psikologi*.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D., & Uvnäs-Moberg, K. (2013). *Attachment to pets: An integrative view of human-animal relationships with implications for therapeutic practice*. Hogrefe Publishing.
- Kamesya, B. B. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap Psychological Well-Being pada mahasiswa tingkat akhir [Skripsi]*. Universitas Tarumanagara.
- Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(2), 247–266.
- Laili, M. (2021). The role of pet attachment in psychological well-being. *Journal of Human-Animal Interaction*.
- Lahey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press.
- 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.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91(1), 61–70.
- Oktaria, A., Arista, Y., & Prasetyo, A. (2021). Peranan dukungan sosial terhadap psychological well-being pada lansia di panti wredha. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 180–192.
- Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and Reliability of The Perceived Stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903>

- Ratschen, E., Shoesmith, E., Shahab, L., Costa, S., Zhang, X., & Mills, D. S. (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).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727–739.
- Allen, K. M., Blascovich, J., Tomaka, J., & Kelsey, R. M. (2002). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 582–589.
- American Pet Products Association. (2022). *Pet ownership statistics during the pandemic*.
- Armona, J. S. (2021). *Hubungan pet attachment dengan loneliness pada mahasiswa perantau di Kota Pekanbaru [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2023). *Masalah kesehatan mental di kalangan dewasa*. Pustaka Belajar.
- Beck, A. M., & Katcher, A. H. (2003). Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 79–93.
- Budi, S. (2003). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu dewasa*. Pustaka Karya.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Erpiana, & Fourianalistyawati, E. (2018). Psychological well-being among adults. *Journal of Developmental Psychology*.
- Hadinata, C., & Sahrani, R. (2021). The role of perceived social support towards stress in early adulthood during pandemic COVID-19. *Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)*, 178–184.
- Hapsari, D. (2022). Pet Attachment dan Psychological Well-Being di masa pandemi. *Jurnal Psikologi*.
- Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(2), 247–266.
- Laili, M. (2021). The role of pet attachment in psychological well-being. *Journal of Human-Animal Interaction*.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91(1), 61–70.
- Ratschen, E., Shoesmith, E., Shahab, L., Costa, S., Zhang, X., & Mills, D. S. (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).
- Statista. (2021). *Percentage of households in the United States owning a pet from 1988 to 2021*.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648.
- Tanjung, R. (2018). Kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University Press.
- WHO. (2022). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organization.
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, 61(6), 1159–1173.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–349.