

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesepian (*loneliness*) merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu.¹ Dengan demikian, kesepian tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah interaksi sosial, melainkan oleh kualitas dan makna hubungan tersebut bagi individu. Seseorang dapat berada dalam lingkungan sosial yang ramai, namun tetap merasakan kesepian apabila hubungan yang dimiliki tidak memenuhi kebutuhan emosionalnya. Sebaliknya, individu yang memiliki sedikit hubungan sosial belum tentu mengalami kesepian apabila hubungan tersebut dirasakan bermakna. Dalam jangka panjang, kesepian terbukti berkaitan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta berimplikasi pada penurunan kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan.²

Fenomena kesepian menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir dan telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat global. Kondisi ini semakin diperparah oleh pandemi COVID-19 yang menyebabkan pembatasan sosial, isolasi fisik, serta perubahan drastis dalam pola interaksi sosial masyarakat.³ Penelitian oleh Martos Martínez-Caja, terhadap 1.545 partisipan dari 40 negara menunjukkan bahwa 64,8% responden melaporkan penurunan suasana hati dan 50,2% mengalami peningkatan kesepian yang lebih intens selama masa *lockdown*.⁴ Temuan ini menunjukkan

¹ Benedikt Kretzler, Hans Helmut König, and André Hajek, "Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 57, no. 10 (2022): 1935–1957, <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02332-9>.

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Ana Martos Martinez-Caja et al., "Pet Ownership, Feelings of Loneliness, and Mood in People Affected by the First COVID-19 Lockdown," *Journal of Veterinary Behavior* 57 (2022): 52–63.

bahwa keterbatasan interaksi sosial memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan emosional individu.

Selain itu, sebuah penelitian longitudinal berskala besar di Inggris yang dilakukan oleh Parsons et al. terhadap 6.018 individu juga menyoroti bagaimana situasi pandemi yang penuh tekanan telah memicu peningkatan minat yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam kepemilikan hewan peliharaan, dengan banyak individu memandang hewan peliharaan sebagai mekanisme koping yang potensial untuk meredakan perasaan isolasi, kesepian, kecemasan, dan depresi.⁵ Meskipun berbagai data empiris telah menunjukkan peningkatan kesepian, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang dapat memitigasi kondisi tersebut.

Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah kepemilikan hewan peliharaan sebagai sumber dukungan emosional. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan temuan yang tidak konsisten.⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Kretzler, menyatakan bahwa hingga kini belum ada ulasan komprehensif yang benar-benar menyatukan seluruh bukti yang ada terkait hubungan antara kepemilikan hewan peliharaan, kesepian, dan isolasi sosial.⁷ Temuan lain dalam penelitian Parsons et al. ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara hidup dengan hewan peliharaan dan berbagai indikator kesehatan mental, termasuk kesepian, selama masa pandemi COVID-19.⁸ Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kepemilikan hewan peliharaan dan kesepian tidak dapat dijelaskan hanya dari aspek kepemilikan semata, melainkan memerlukan pendekatan yang lebih spesifik pada kualitas hubungan emosional. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan antara kepemilikan hewan peliharaan dan penurunan

⁵ Christine E. Parsons et al., “No Beneficial Associations between Living with a Pet and Mental Health Outcomes during the COVID-19 Pandemic in a Large UK Longitudinal Sample,” *Mental Health and Prevention* 35, no. 200354 (2024): 1–9.

⁶ Kretzler, König, and Hajek, “Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review.”

⁷ Ibid.

⁸ Parsons et al., “No Beneficial Associations between Living with a Pet and Mental Health Outcomes during the COVID-19 Pandemic in a Large UK Longitudinal Sample.”

kesepian sering muncul dalam temuan-temuan penelitian, masih dibutuhkan penjelasan yang lebih menyeluruh dan mendalam.⁹

Secara konseptual, kesepian dapat dipahami melalui keterkaitannya dengan kebutuhan dasar manusia akan keterhubungan sosial. Secara logis, keterbatasan interaksi sosial akan mengurangi peluang individu untuk membangun hubungan yang bermakna, sehingga meningkatkan risiko kesepian.¹⁰ Secara empiris, peningkatan kesepian selama pandemi memperkuat asumsi tersebut.¹¹ Sementara itu, secara teoritis, kesepian dipandang sebagai kondisi ketika kebutuhan akan hubungan sosial yang memuaskan tidak terpenuhi.¹²

Dalam kajian teoritis, kesepian memiliki beberapa dimensi yang penting untuk dipahami. Menurut Russell, kesepian merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki. Kondisi ini seringkali disertai dengan perasaan gelisah, tertekan, serta persepsi subjektif mengenai kurangnya keterhubungan sosial dengan orang lain.¹³ Adapun aspek kesepian menurut Russell (1980) yang digunakan sebagai dasar penyusunan skala *UCLA Loneliness Scale* adalah, a) *Trait loneliness*, b) *Social desirability loneliness*, c) *Depression loneliness*.¹⁴ Selain itu, Peplau dan Goldston menjelaskan bahwa kesepian dipengaruhi oleh *predisposing factors*, seperti karakteristik individu, kondisi situasional, dan nilai budaya, serta *precipitating events*, yaitu peristiwa tertentu yang memicu munculnya kesepian.¹⁵ Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor tunggal.

⁹ Kretzler, König, and Hajek, "Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review."

¹⁰ Ibid.

¹¹ Ibid.

¹² Ibid.

¹³ Evina Krisnawati and Christiana Hari Soetjningsih, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2017): 122–127.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Asfa Fuada, Rini Setyowati, and Laelatus Syifa Sari Agustina, "Kelekatan Hewan Peliharaan Dan Kesepian Pada Dewasa Awal Di Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Ecopsy* 10, no. 1 (2023): 23–30.

Kesepian menjadi semakin relevan untuk dikaji pada individu yang berada pada fase dewasa awal, khususnya mereka yang menjalani kehidupan sebagai perantau. Menurut teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson, dewasa awal berada pada rentang usia sekitar 20 hingga 30 tahun dan ditandai dengan tugas perkembangan utama berupa pembentukan hubungan intim (*intimacy vs isolation*).¹⁶ Pada tahap ini, individu diharapkan mampu membangun hubungan interpersonal yang dekat dan bermakna. Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut akan mengarah pada perasaan isolasi, yang secara psikologis berkaitan erat dengan kesepian.¹⁷ Individu dewasa awal yang merantau menghadapi tantangan tambahan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut. Keterpisahan dari keluarga sebagai sumber dukungan utama, keterbatasan jaringan sosial di lingkungan baru, serta tuntutan adaptasi sosial yang tinggi dapat menghambat proses pembentukan hubungan yang bermakna.¹⁸ Dalam konteks ini, kondisi perantauan dapat memperbesar kemungkinan individu mengalami kegagalan dalam mencapai tahap *intimacy*, sehingga meningkatkan risiko *isolation*.¹⁹ Temuan penelitian oleh Geraldine, menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok usia yang memiliki tingkat kesepian relatif tinggi, terutama dalam konteks transisi kehidupan dan perubahan jaringan sosial.²⁰

Seiring dengan meningkatnya kesepian, berbagai strategi koping mulai dikembangkan, salah satunya melalui interaksi dengan hewan peliharaan. Hewan peliharaan tidak hanya berfungsi sebagai teman, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang konsisten dan tidak menghakimi. Dalam konteks ini, salah satu aspek yang relevan adalah peran hewan peliharaan

¹⁶ Frezy Papatungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal," *Journal of Education and Culture* 3, no. 1 (2023): 1–9.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Zettira Geraldine and Dwi Wahyuni, "HUBUNGAN PET ATTACHMENT DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU YANG BERTEMPAT TINGGAL DI KOS," *Widya Dharma Journal of Business* 1, no. 1 (2023): 1–14.

¹⁹ Papatungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal."

²⁰ Geraldine and Wahyuni, "HUBUNGAN PET ATTACHMENT DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU YANG BERTEMPAT TINGGAL DI KOS."

sebagai pengganti hubungan sosial (*people substituting*), di mana individu dapat memenuhi kebutuhan afeksi melalui interaksi dengan hewan peliharaan ketika hubungan interpersonal tidak sepenuhnya terpenuhi. Kelekatan ini bukan sekadar bentuk kasih sayang biasa, melainkan hubungan emosional yang ditunjukkan melalui perilaku dan respons khas, mirip dengan pola kelekatan dalam hubungan antar manusia. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara manusia dan hewan peliharaan dapat memiliki makna emosional yang mendalam dan berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis pemiliknya. Ikatan kelekatan antara manusia dan hewan peliharaan bukanlah hubungan satu arah yang hanya berasal dari pemilik. Sebaliknya, penelitian terkini menunjukkan bahwa sifat dan perilaku hewan peliharaan itu sendiri seperti tingkat sosiabilitas, kemandirian, hingga kecenderungan untuk bertingkah nakal dapat secara signifikan memengaruhi seberapa kuat dan dalam ikatan emosional yang terbentuk dengan pemiliknya.²¹

Menurut Johnson, et al. *pet attachment* atau keterikatan terhadap hewan peliharaan didefinisikan sebagai bentuk interaksi dan hubungan emosional yang terjalin antara anggota keluarga dengan hewan peliharaan yang dimilikinya. Hubungan ini bersifat timbal balik, ditandai dengan saling memberi perhatian, serta menciptakan rasa ketergantungan antara individu dan hewan peliharaannya.²² Menurut Johnson, et al. terdapat tiga aspek dalam kelekatan hewan peliharaan, yaitu: *general attachment*, *people substituting*, dan *animal welfare/animal rights*.²³ Terdapat 3 faktor yang memengaruhi *pet attachment* dijelaskan oleh As'ari, yaitu 1) jenis kelamin; 2) durasi pemeliharaan; dan 3) jenis hewan peliharaan.²⁴

²¹ Aada Ståhl et al., "Pet and Owner Personality and Mental Wellbeing Associate with Attachment to Cats and Dogs," *iScience* 26, no. 108423 (2023).

²² Yenni Erliza and Ayuning Atmasari, "Pengaruh Pet Attachment Terhadap Happiness Pada Pemilik Hewan Peliharaan Di Kecamatan Sumbawa," *Jurnal Psimawa* 5, no. 1 (2022): 54–62.

²³ Fuada, Setyowati, and Agustina, "Kelekatan Hewan Peliharaan Dan Kesenangan Pada Dewasa Awal Di Masa Pandemi COVID-19."

²⁴ Zaida Qori As'ari, "Hubungan Pet Attachment Terhadap Subjective Well-Being Pemilik Hewan Saat Pandemi," *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS* 4 (2021): 978–986.

Pada penelitian ini, subjek penelitian adalah dewasa awal perantau pemilik hewan peliharaan. Hasil wawancara awal terhadap tiga individu perantau menunjukkan berbagai pengalaman terkait kehidupan merantau dan munculnya perasaan kesepian. Pada subjek S, subjek mengungkapkan bahwa pada awal merantau ia mengalami *homesickness*, kesulitan beradaptasi, dan merasa kesepian karena belum memiliki teman dekat serta harus tinggal jauh dari keluarga. Kemudian, subjek A menjelaskan bahwa ia mengalami kesepian, terutama ketika berada sendirian di kos dan ketika interaksi dengan keluarga berkurang setelah merantau. Sementara itu, Subjek I menyatakan bahwa kesepian merupakan salah satu tantangan terbesar selama merantau karena harus berpisah dari keluarga yang selama ini menjadi sumber kenyamanan emosional. Perasaan kesepian yang dialami ketiga subjek umumnya muncul ketika mereka berada sendirian, tidak memiliki teman untuk berinteraksi, atau merindukan kehadiran keluarga. Selain itu, kesepian ditandai dengan perasaan sedih, hampa, bosan, merasa sendiri, serta munculnya pikiran berlebihan (*overthinking*). Temuan ini menunjukkan bahwa kehidupan perantauan dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap pengalaman *loneliness*, terutama pada masa awal proses adaptasi dan ketika kebutuhan akan kedekatan sosial maupun emosional tidak terpenuhi.

Temuan wawancara awal menunjukkan bahwa seluruh subjek memandang hubungan sosial yang dekat sebagai kebutuhan penting dalam kehidupan mereka. Subjek S mengungkapkan bahwa keberadaan orang terdekat sangat dibutuhkan untuk menjaga kestabilan emosi dan menjadi tempat berbagi ketika menghadapi kesepian selama merantau. Subjek A juga menilai bahwa setiap individu membutuhkan setidaknya satu atau dua orang yang dapat dipercaya untuk berbagi cerita dan memberikan dukungan emosional. Sementara itu, Subjek I menyatakan bahwa kehadiran seseorang yang mampu memahami kondisi dirinya membuatnya merasa lebih kuat dan diterima. Ketiga subjek juga mengaku senang ketika melihat orang lain memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga, teman, maupun pasangan, karena hubungan tersebut dianggap

mampu memberikan kenyamanan dan dukungan emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki keterikatan emosional dengan hewan peliharaan yang mereka miliki, meskipun dengan tingkat yang berbeda. Subjek S memandang ikan peliharaannya sebagai penghibur dan teman berbagi ketika merasa sendiri di kos. Subjek A menganggap kucing peliharaannya sebagai teman dan sumber hiburan yang membantu menciptakan perasaan lebih rileks setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Sementara itu, Subjek I menunjukkan keterikatan yang lebih kuat dengan anjing peliharaannya dan menganggapnya sebagai bagian dari keluarga yang selalu hadir dalam berbagai kondisi emosional. Ketiga subjek mengungkapkan bahwa keberadaan hewan peliharaan memberikan perasaan senang, nyaman, tenang, aman, serta membantu mereka merasa ditemani selama menjalani kehidupan di perantauan. Temuan ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan dapat menjadi salah satu sumber dukungan emosional yang membantu individu menghadapi perasaan kesepian ketika jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya.

Selain itu, ketiga subjek memandang hewan peliharaan sebagai sumber dukungan emosional yang membantu mereka menghadapi kesepian selama merantau. Subjek S mengungkapkan bahwa ikan peliharaannya menjadi teman berbagi cerita ketika merasa sendiri dan kesulitan menghadapi berbagai pikiran yang muncul selama tinggal di perantauan. Kehilangan hewan peliharaan tersebut bahkan menimbulkan kesedihan yang mendalam karena selama ini dianggap telah menemani dan membantu mengurangi rasa kesepian. Subjek A juga menyatakan bahwa kehadiran kucing peliharaannya membantu mengurangi perasaan sepi, terutama ketika sedang sendiri, lelah, atau tidak dapat bertemu dengan teman-temannya. Sementara itu, Subjek I mengungkapkan bahwa anjing peliharaannya memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupannya selama merantau. Kehadiran anjing tersebut membuatnya merasa ditemani, lebih tenang, dan membantu dirinya melewati masa-masa sulit ketika merasakan kerinduan terhadap keluarga maupun saat menghadapi tekanan emosional.

Meskipun ketiga subjek mengakui bahwa hewan peliharaan tidak sepenuhnya dapat menggantikan peran manusia dalam memberikan dukungan emosional, mereka menilai bahwa keberadaan hewan peliharaan mampu memberikan rasa nyaman, aman, diterima, serta mengurangi perasaan sendiri yang muncul selama menjalani kehidupan di perantauan. Bahkan, pada Subjek S, keberadaan hewan peliharaan tidak hanya membantu mengatasi kesepian secara pribadi, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun kedekatan dan interaksi sosial dengan teman-teman di lingkungan kos. Temuan ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan dapat berperan sebagai sumber perasaan ditemani (*companionship*) dan dukungan emosional yang membantu individu menghadapi pengalaman *loneliness* selama berada jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya.

Hasil wawancara ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan kompleks antara *pet attachment* dan kesepian pada dewasa awal perantau, menawarkan beragam perspektif dan temuan. Pertama, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Kretzler, menggabungkan temuan dari berbagai studi dan menunjukkan bahwa, secara umum, penelitian yang dilakukan setelah wabah COVID-19 cenderung menemukan bahwa kepemilikan hewan peliharaan berpotensi membantu mengurangi tingkat kesepian.²⁵ Temuan ini menunjukkan bahwa dalam situasi krisis dan isolasi, hewan peliharaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting.

Kedua, penelitian oleh Zachariadou dan Tragantzopoulou, secara khusus meneliti pengaruh *pet attachment* terhadap kesejahteraan psikologis, kesepian, dan persepsi dukungan sosial pada pria selama masa puncak krisis COVID-19.²⁶ Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa ikatan yang kuat dengan hewan peliharaan berkontribusi secara positif terhadap aspek-aspek tersebut,

²⁵ Kretzler, König, and Hajek, "Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review."

²⁶ Sophia Zachariadou and Panagiota Tragantzopoulou, "Does Pet Attachment Affect Men's Psychological Well-Being, Loneliness, and Perceived Social Support? A Cross-Sectional Analysis During the COVID-19 Crisis," *Psychiatry International* 6, no. 32 (2025): 1–19.

menegaskan bahwa *pet attachment* dapat memiliki peran protektif dalam menjaga kesehatan mental selama masa sulit.²⁷

Ketiga, Martos Martinez-Caja, melakukan studi mendalam untuk menilai apakah kepemilikan hewan peliharaan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesepian dan suasana hati individu selama masa *lockdown* ketat akibat COVID-19.²⁸ Meskipun mereka menemukan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi berkaitan dengan suasana hati yang lebih buruk, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya indikasi bahwa kehadiran hewan peliharaan dapat berkontribusi secara positif dalam menghadapi situasi tersebut.²⁹

Keempat, Chen, menyelidiki mekanisme yang lebih mendalam dan menemukan bahwa *pet attachment* tidak hanya berpengaruh langsung terhadap persepsi dukungan sosial pada pemilik kucing dewasa muda, tetapi juga memberikan pengaruh tidak langsung melalui peran mediasi dari regulasi emosi dan empati.³⁰ Mekanisme ini masuk akal secara logis, karena kemampuan mengelola emosi dengan baik dan tingkat empati yang tinggi dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial, yang pada akhirnya turut mengurangi rasa kesepian.

Temuan tersebut memperlihatkan kompleksitas dinamika yang terlibat, di mana faktor-faktor seperti konteks sosial, karakteristik individu, serta pendekatan dan metode penelitian yang digunakan dapat memengaruhi hasil. Hal ini menegaskan pentingnya penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan terarah untuk memahami secara lebih tepat bagaimana, kapan, dan pada siapa hewan peliharaan dapat memberikan manfaat psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keunikan dan perbedaan fundamental yang membedakannya dari studi-studi terdahulu, sehingga diharapkan dapat

²⁷ Ibid.

²⁸ Martos Martinez-Caja et al., "Pet Ownership, Feelings of Loneliness, and Mood in People Affected by the First COVID-19 Lockdown."

²⁹ Ibid.

³⁰ Yaqi Chen, Weihua Liao, and Yinggao Qin, "The Effect of Pet Attachment on Social Support among Young Adult Cat Owners: The Chain Mediating Roles of Emotion Regulation and Empathy," *Humanities and Social Sciences Communications* 12, no. 614 (2025): 1–10.

memberikan kontribusi baru pada literatur yang ada. Pertama, fokus geografis dan kontekstual penelitian ini akan secara spesifik tertuju pada dewasa awal perantau di Provinsi Jawa Timur. Provinsi Jawa Timur dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu daerah tujuan migrasi di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) melalui *Long Form* Sensus Penduduk 2020, Jawa Timur memiliki angka migrasi masuk risen sebesar 0,95 per 100 penduduk, yang menunjukkan adanya arus perpindahan penduduk dari daerah lain ke Jawa Timur.³¹ Selain itu, Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah penduduk terbesar kedua di Indonesia setelah Jawa Barat, serta menjadi pusat pendidikan, industri, dan perekonomian yang menarik banyak individu usia dewasa awal untuk merantau guna melanjutkan pendidikan maupun mencari pekerjaan. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya jumlah dewasa awal perantau yang harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru dan berpotensi mengalami loneliness akibat keterpisahan dari keluarga maupun terbatasnya dukungan sosial di daerah tujuan. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *pet attachment* terhadap loneliness pada dewasa awal perantau di Provinsi Jawa Timur menjadi penting untuk dilakukan.

Kedua, meskipun penelitian sebelumnya telah secara umum mengkaji kepemilikan hewan peliharaan dan kesepian, penelitian ini akan secara spesifik menganalisis bagaimana faktor-faktor tertentu memengaruhi *pet attachment*, dalam populasi yang diteliti. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih rinci daripada sekadar mengukur efek kepemilikan hewan peliharaan secara umum. Ketiga, penelitian ini akan secara eksplisit berupaya mengisi kesenjangan teoritis dengan mengintegrasikan secara lebih mendalam teori kelekatan sebagai kerangka kerja utama dalam menjelaskan mekanisme hubungan antara *pet attachment* dan kesepian.

³¹ “Statistik Migrasi Provinsi Jawa Timur Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020,” *Badan Pusat Statistik*, last modified 2020, accessed June 4, 2026, <https://jatim.bps.go.id/id/publication/2023/07/14/5e64ffbcfb7ac63db40bf9d7/statistik-migrasi-provinsi-jawa-timur-hasil-long-form-sensus-penduduk-2020.html>.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memahami secara mendalam apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *pet attachment* terhadap *loneliness* pada dewasa awal perantau dan bagaimana tingkat *pet attachment* dan tingkat *loneliness* pada dewasa awal perantau. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan tinjauan literatur yang komprehensif, hipotesis penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah sebagai berikut: H0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *pet attachment* terhadap *loneliness* pada dewasa awal perantau. H1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh yang signifikan antara *pet attachment* terhadap *loneliness* pada dewasa awal perantau. Kerangka konseptual yang menjadi dasar penelitian ini mengasumsikan adanya pengaruh antara *pet attachment* sebagai variabel independen (variabel X) dan *loneliness* sebagai variabel dependen (variabel Y) pada dewasa awal perantau.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Dapat diidentifikasi beberapa poin permasalahan esensial yang menjadi fondasi dan urgensi bagi pelaksanaan penelitian ini:

1. Peningkatan Fenomena Kesepian sebagai Isu Kesehatan Publik Global

Fenomena kesepian telah berkembang menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan dan bersifat global, dengan dampak negatif yang nyata terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu. Data dan fakta menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya merupakan pengalaman personal, tetapi juga isu yang meluas, diperparah oleh kondisi eksternal seperti pandemi COVID-19 yang membatasi interaksi sosial.³² Studi empiris, seperti yang dilakukan oleh Martos Martinez-Caja (2022) secara jelas mengilustrasikan dampak pandemi terhadap peningkatan perasaan kesepian pada populasi yang diteliti.³³

³² Kretzler, König, and Hajek, "Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review."

³³ Martos Martinez-Caja et al., "Pet Ownership, Feelings of Loneliness, and Mood in People Affected by the First COVID-19 Lockdown."

2. Kesenjangan Pengetahuan tentang Mekanisme Pengaruh Hubungan dengan Hewan Peliharaan terhadap Kesepian

Meskipun terdapat indikasi kuat dari berbagai studi bahwa kepemilikan hewan peliharaan berpotensi untuk mereduksi tingkat kesepian, masih terdapat jurang pengetahuan yang signifikan mengenai mekanisme spesifik yang mendasari hubungan kausal ini. Literatur yang ada belum secara komprehensif menjelaskan "bagaimana" dan "mengapa" ikatan kelekatan (*pet attachment*) dengan hewan peliharaan dapat secara efektif memitigasi atau mengurangi perasaan kesepian yang dialami individu.³⁴ Ketiadaan sintesis teoritis yang memadai ini menuntut penelitian lebih lanjut untuk mengungkap jalur pengaruhnya.

3. Kebutuhan untuk Mengelaborasi Faktor-faktor yang Memengaruhi *Pet Attachment*

Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung membahas kepemilikan hewan peliharaan atau *pet attachment* sebagai sebuah konsep tunggal dan umum. Namun, belum banyak riset yang secara terperinci mengidentifikasi dan mengkaji bagaimana faktor-faktor dari *pet attachment* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap berbagai dimensi kesepian yang dialami individu. Pemahaman yang lebih rinci ini penting untuk intervensi yang lebih tepat sasaran.

4. Minimnya Penelitian dalam Konteks Sosio-Kultural Indonesia

Sebagian besar studi yang menginvestigasi hubungan antara hewan peliharaan dan kesepian banyak dilakukan di negara-negara Barat. Hal ini menciptakan kekosongan substansial dalam literatur mengenai bagaimana dinamika *pet attachment* dan dampaknya terhadap kesepian terwujud dalam konteks sosial dan budaya Indonesia. Lingkungan sosial, norma, dan praktik interaksi manusia-hewan peliharaan di Indonesia mungkin memiliki

³⁴ Kretzler, König, and Hajek, "Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review."

karakteristik yang unik dan berbeda, sehingga generalisasi temuan dari konteks lain perlu dipertanyakan dan diuji secara empiris di Indonesia.

Penelitian ini, meskipun dirancang untuk memberikan kontribusi yang signifikan, memiliki beberapa batasan yang perlu diakui. Batasan-batasan ini bertujuan untuk memperjelas ruang lingkup studi dan menginformasikan pembaca mengenai area di mana temuan mungkin tidak dapat digeneralisasi secara langsung atau di mana diperlukan penelitian lebih lanjut.

1. Penelitian ini akan terfokus pada dewasa awal perantau yang memiliki hewan peliharaan. Hal ini berarti bahwa hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi secara langsung kepada dewasa awal perantau yang tidak memiliki hewan peliharaan, atau kepada mereka yang memiliki interaksi terbatas dengan hewan.
2. Penelitian ini secara khusus akan mengkaji pengaruh *pet attachment* (sebagai variabel independen) terhadap *loneliness* (sebagai variabel dependen). Meskipun disinggung potensi variabel mediasi seperti regulasi emosi dan empati, atau faktor-faktor lain yang memengaruhi kesepian penelitian ini tidak akan secara mendalam menguji atau mengontrol semua variabel eksternal tersebut.
3. Penelitian ini kemungkinan besar akan menggunakan metode survei kuantitatif dengan kuesioner. Meskipun metode ini efisien untuk mengumpulkan data dari jumlah sampel yang besar, ada keterbatasan dalam menangkap nuansa mendalam dari pengalaman subjektif kesepian dan kelekatan emosional. Responden mungkin memberikan jawaban yang *socially desirable* atau kurang merefleksikan pengalaman sebenarnya. Selain itu, data yang bersifat *self-report* dapat rentan terhadap bias persepsi.
4. Pengukuran *pet attachment* dan *loneliness* akan bergantung pada instrumen atau skala psikometri tertentu. Meskipun instrumen yang digunakan akan dipilih berdasarkan validitas dan reliabilitasnya, setiap instrumen memiliki keterbatasan dan mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas penuh dari konstruk yang diukur dalam konteks budaya Indonesia. Adaptasi

dan validasi instrumen dalam konteks lokal mungkin memiliki implikasi terhadap hasil.

5. Meskipun penelitian ini berupaya mengisi kekosongan penelitian di Jawa Timur, variasi budaya dan karakteristik spesifik di berbagai daerah di Jawa Timur (misalnya, perbedaan jenis hewan peliharaan yang umum, persepsi masyarakat terhadap hewan, atau norma interaksi sosial) mungkin tidak sepenuhnya terwakili dalam sampel, sehingga membatasi generalisasi temuan ke seluruh wilayah Jawa Timur.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *pet attachment* terhadap *loneliness* pada dewasa awal perantau?
2. Seberapa besar tingkat *pet attachment* dan tingkat *loneliness* pada dewasa awal perantau?
3. Apakah terdapat faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan *pet attachment*?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh antara *pet attachment* terhadap *loneliness* pada dewasa awal perantau.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat *pet attachment* dan tingkat *loneliness* pada dewasa awal perantau.
3. Mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan *pet attachment*.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran ilmiah di bidang psikologi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis sebagai referensi bagi peneliti lain mengenai pengaruh *pet attachment* dengan *loneliness* pada dewasa awal perantau.

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam mencari alternatif terapi dalam mengatasi *loneliness* bagi praktisi psikologi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk mengkaji tema yang serupa bagi peneliti selanjutnya.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi masyarakat mengenai pengaruh antara *pet attachment* dengan *loneliness* pada dewasa awal perantau, dan memberikan informasi mengenai manfaat psikologis kepemilikan hewan peliharaan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan berfokus pada eksplorasi dan analisis hubungan antara *pet attachment* dan *loneliness* pada dewasa awal perantau. Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu 1) fokus pada variabel *pet attachment* dan *loneliness*; 2) subjek penelitiannya dewasa awal perantau yang memiliki hewan peliharaan. Pemilihan subjek ini didasarkan pada asumsi bahwa individu dewasa awal memiliki kapasitas kognitif dan emosional yang memadai untuk membentuk ikatan kelekatan yang kompleks dengan hewan peliharaan mereka serta untuk merefleksikan perasaan kesepian di perantauan secara akurat. Jenis hewan peliharaan (misalnya, anjing, kucing, burung, dll.) mungkin akan dipertimbangkan dalam analisis, namun fokus utama adalah pada ikatan kelekatan itu sendiri, bukan pada jenis hewannya secara spesifik; 3) penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei untuk menguji pengaruh antar variabel.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. Variabel Pet Attachment

Pet attachment didefinisikan sebagai ikatan emosional dan kognitif yang kuat dan spesifik yang terbentuk antara individu dengan hewan peliharaan mereka, yang seringkali melibatkan perasaan cinta, kasih

sayang, ketergantungan timbal balik, dan keinginan untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama hewan peliharaan.³⁵

Ikatan ini melampaui sekadar kepemilikan; ia mencerminkan tingkat kedekatan emosional, sejauh mana hewan peliharaan menjadi bagian penting dalam kehidupan individu (*centrality*), dan perannya sebagai sumber dukungan sosial dan emosional yang signifikan.³⁶

Aspek kelekatan ini juga dapat termanifestasi melalui perilaku mencari kedekatan, merasa aman di dekat hewan peliharaan, dan mengalami *distress* saat terpisah dari hewan peliharaan.³⁷

b. Variabel *Loneliness*

Loneliness atau kesepian adalah perasaan subjektif yang tidak menyenangkan yang timbul dari persepsi adanya diskrepansi atau ketidaksesuaian antara kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang diinginkan oleh seseorang dengan realitas hubungan sosial yang ia miliki saat ini.³⁸ Kesepian bukanlah kondisi objektif isolasi fisik, melainkan pengalaman emosional internal berupa perasaan hampa, terputus, atau kurangnya koneksi sosial yang memuaskan dan bermakna. Aspek-aspeknya dapat mencakup kesepian emosional (kurangnya hubungan intim) dan kesepian sosial (kurangnya jaringan pertemanan).³⁹

2. Penegasan Operasional

³⁵ Yaqi Chen, Weihua Liao, and Yinggao Qin, "The Effect of Pet Attachment on Social Support among Young Adult Cat Owners: The Chain Mediating Roles of Emotion Regulation and Empathy," *Humanities and Social Sciences Communications* 12, no. 614 (2025): 1–9.

³⁶ Roxanne D. Hawkins and Joanne M. Williams, "Childhood Attachment to Pets: Associations between Pet Attachment, Attitudes to Animals, Compassion, and Humane Behaviour," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 490 (2017): 1–15.

³⁷ Sigal Zilcha-Mano, Mario Mikulincer, and Phillip R. Shaver, "An Attachment Perspective on Human-Pet Relationships: Conceptualization and Assessment of Pet Attachment Orientations," *Journal of Research in Personality* 45, no. 4 (2021): 345–357.

³⁸ Kretzler, König, and Hajek, "Pet Ownership, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review."

³⁹ Zachariadou and Tragantzopoulou, "Does Pet Attachment Affect Men's Psychological Well-Being, Loneliness, and Perceived Social Support? A Cross-Sectional Analysis During the COVID-19 Crisis."

a. Variabel *Pet Attachment*

Dalam penelitian ini, *pet attachment* akan didefinisikan secara operasional sebagai skor total yang diperoleh individu dari hasil pengisian instrumen kuesioner terstandardisasi yang mengukur tingkat dan kualitas ikatan emosional mereka dengan hewan peliharaan. Skor yang lebih tinggi pada kuesioner ini akan mengindikasikan tingkat *pet attachment* yang lebih kuat, sedangkan skor yang lebih rendah akan mengindikasikan tingkat *pet attachment* yang lebih lemah. Instrumen ini akan mencakup item-item yang merefleksikan dimensi-dimensi kunci dari *pet attachment*, seperti frekuensi interaksi, perasaan ketergantungan dan tanggung jawab, tingkat kenyamanan yang dirasakan ketika bersama hewan, serta rasa kehilangan saat terpisah dari hewan peliharaan. Responden akan diminta untuk menilai seberapa sering atau seberapa kuat mereka mengalami perasaan atau perilaku terkait ikatan dengan hewan peliharaan mereka.

b. Variabel *Loneliness*

Dalam penelitian ini, *loneliness* akan didefinisikan secara operasional sebagai skor total yang diperoleh individu dari hasil pengisian instrumen kuesioner terstandardisasi yang dirancang untuk mengukur tingkat kesepian yang mereka rasakan. Skor yang lebih tinggi pada kuesioner ini akan menunjukkan tingkat *loneliness* yang lebih tinggi atau perasaan kesepian yang lebih intens, sedangkan skor yang lebih rendah akan mengindikasikan tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Kuesioner ini akan terdiri dari serangkaian pertanyaan yang mengeksplorasi perasaan terisolasi, ketiadaan koneksi yang bermakna, kekurangan teman atau sahabat, dan perasaan terputus dari orang lain. Responden akan diminta untuk menilai sejauh mana pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan pengalaman perasaan mereka.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dibuat untuk mempermudah peneliti dalam penyusunan skripsi ini, maka perlu ditentukan sistematika yang baik. Sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1. Bab 1 – Pendahuluan

Pada bab ini, peneliti menguraikan landasan dalam penyusunan skripsi. Bagian pendahuluan terdiri atas beberapa subbab, yaitu latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, serta sistematika penulisan.

2. Bab 2 – Landasan Teori

Pada bab landasan teori, berisi teori-teori yang menjadi dasar dari penelitian ini serta menjadi pegangan peneliti dalam melakukan analisis, beberapa teori tersebut yakni pet attachment dan loneliness. Selain itu pada bab ini juga membahas penjelasan singkat mengenai tiga penelitian terdahulu, kerangka teori, serta hipotesis penelitian.

3. Bab 3 – Metode Penelitian

Bab ini memuat beberapa subbab yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, teknik sampling dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, serta tahapan penelitian.

4. Bab 4 – Hasil Penelitian

Pada bab hasil penelitian, disajikan hasil analisis data untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Pada bab ini terdapat dua sub-bab, yakni deskripsi data dan pengujian hipotesis.

5. Bab 5 – Pembahasan

Pada bab pembahasan, berisi penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian, selanjutnya membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

6. Bab 6 – Penutup

Bab ini berisi tentang dua hal pokok yaitu: simpulan dan saran.

- a. Kesimpulan merupakan pernyataan yang ringkas dan jelas yang dirumuskan berdasarkan hasil penelitian untuk menunjukkan kebenaran temuan atau hipotesis yang diajukan.
- b. Saran disusun berdasarkan hasil temuan dan pertimbangan peneliti yang ditujukan kepada pihak terkait, baik pengelola objek maupun subjek penelitian, serta peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian sejenis. Saran merupakan implikasi dari hasil penelitian, sehingga harus relevan dengan kegunaan penelitian.