

## Perbedaan Tingkat Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan

Ririn Mayasari<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This research aims to know the difference in the level of loneliness and subjective well-being in individuals living away from the family of pet ownership. This research uses a quantitative comparative approach. The subject of the research is 110 students by using purposive sampling technique. The data collection method used is the scale of loneliness and subjective well-being. Methods of data analysis used is the method of analysis independent samples t-test with the help of program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 for windows. Research results with the 95% confidence level indicates that: (1) there is a difference of loneliness on students who live away from their families that have and do not have pets with coefficient difference independent sample t-test of 0.026 with  $p < 0.05$ ; (2) there is no difference in subjective well-being in college students who live away from their families that have and do not have pets with coefficient difference independent sample t-test of 0.162 with  $p > 0.05$ .*

**Keywords:** *loneliness, subjective well-being, pet ownership.*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian dan kesejahteraan subjektif pada individu yang tinggal jauh dari keluarga pemilik hewan peliharaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Subjek penelitian adalah 110 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kesepian dan kesejahteraan subjektif. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis *independent sample t-test* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 for windows*. Hasil penelitian dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan kesepian pada siswa yang tinggal jauh dari keluarga mereka yang memiliki dan tidak memiliki hewan peliharaan dengan koefisien perbedaan sampel *t-test* 0,026 dengan  $p < 0,05$ ; (2) tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga mereka yang memiliki dan tidak memiliki hewan peliharaan dengan koefisien perbedaan *independent sample t-test* sebesar 0,162 dengan  $p > 0,05$ .

**Kata kunci:** kesepian, kesejahteraan subjektif, kepemilikan peliharaan.

---

<sup>1</sup> Email: defimila@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa dewasa muda merupakan awal dari suatu tahap kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Rentang usia dewasa muda adalah antara usia 20 hingga 40 tahun (Papalia, dkk., dalam Sari dan Listiyandini, 2015). Menurut Ericson (dalam Sari dan Listiyandini, 2015) masa dewasa muda ditandai dengan tahapan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Jika hal ini tidak terpenuhi maka seseorang akan mengalami perasaan terisolasi.

Dewasa muda sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, baik itu biologis, sosial, maupun religiusitas. Tidak terpenuhinya kebutuhan dalam memiliki hubungan intim dengan lawan jenis, bisa menjadi penyebab guncangan jiwa bagi individu lajang (Huda, dalam Sari dan Listiyandini, 2015). Manfaat yang diperoleh ketika seseorang menjalin hubungan intim, yaitu mampu memiliki rasa empati, dapat memberikan dukungan emosional. Kemampuan untuk bersikap terbuka, dan kemampuan dalam mengatasi konflik (Buhrmester, dalam Arumdina, 2013). Namun, jika hal ini tidak terpenuhi maka individu lajang tersebut akan merasa kesepian (Sari dan Listiyandini, 2015).

Kesepian atau *loneliness* adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron dan Byrne, 2005). Kesepian dirasakan oleh semua orang tanpa batasan usia dan status ekonomi, hal tersebut terbukti melalui penelitian di daerah yang memiliki laju perekonomian yang baik yaitu Amerika dan Inggris dalam majalah *Psychology Today* ditemukan bahwa 50% dari 40.000 orang dengan berbagai kelompok usia 18 tahun hingga 54 tahun yang diteliti melaporkan bahwa mereka kadang-kadang atau sering kali mengalami kesepian (Burns, dalam Nurlayli dan Hidayati, 2014) dan dalam survei *loneliness* yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% populasi yang merasakan kesepian, sampel dengan umur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada sampel yang berumur di atas 55 tahun (perbandingannya hingga 17%) (Mental Health Foundation, dalam Nurlayli dan Hidayati, 2014).

Banyak hal yang menyebabkan seseorang jatuh dalam kesepian. Salah satu penyebab kesepian

adalah kondisi di mana harus tinggal jauh dari keluarga (Nurlayli dan Hidayati, 2014). Hal tersebut dijelaskan oleh Lake (dalam Nurlayli dan Hidayati, 2014) dalam bukunya bahwa orang yang bekerja jauh dari rumah terpisah dengan keluarga dan teman-teman mengatakan ini sebagai penyebab kesepian mereka. Kesepian perlu ditangani karena jika tidak diatasi bisa menyebabkan perilaku negatif (Nurlayli dan Hidayati, 2014) seperti yang dinyatakan Hawkey dan Cacioppo (2010) bahwa kesepian berhubungan dengan penyalahgunaan obat dan *bulimia nervosa* serta rendahnya *self-esteem* dan hanya mengharapkan kepuasan instan.

Individu yang dapat menangani kesepiannya cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap kehidupannya. Sedangkan individu yang kurang mampu menangani kesepiannya cenderung memiliki penilaian yang negatif terhadap kehidupannya. Pengalaman setiap individu yang merupakan penilaian positif atau negatif secara khas mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupan seseorang disebut *subjective well-being* (Diener, 2000).

*Subjective well-being* menurut Compton (2005), akan melibatkan dua variabel utama, yaitu kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*). Diener, dkk. (1997) menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Manusia sebagai makhluk sosial, membutuhkan makhluk hidup lain dalam kehidupannya. Salah satunya hewan, memiliki hewan peliharaan bukan menjadi hal yang aneh di zaman sekarang. Hewan peliharaan merupakan binatang yang dijinakkan dan diurus oleh pemiliknya, serta memiliki ikatan emosional di antara keduanya. Ikatan emosional akan membentuk sebuah hubungan antara manusia dengan hewan. Hubungan tersebut telah banyak diteliti dan terbukti telah memberikan manfaat positif untuk pemiliknya baik itu dalam hal fisik, psikologis, dan kesejahteraan sosial, di mana membuat hewan peliharaan akan menjadi suatu kebutuhan yang semakin penting dalam rumah tangga modern (Chen, dkk., 2012). Manfaat

memelihara hewan juga diungkapkan oleh Zimolag dan Krupa (2009) yang menyatakan memelihara hewan dapat dijadikan terapi pada orang dengan penyakit mental serius. Orang yang memiliki hewan peliharaan mendapat skor lebih tinggi pada keterikatan terhadap aktivitas yang berarti daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan. Menurut Setianingrum (dalam Nurlayli dan Hidayati, 2014) dengan melakukan aktivitas memelihara hewan, seseorang mendapatkan tiga manfaat, yaitu membantu untuk memulihkan kesehatan dengan cara menerapkan gaya hidup sehat seperti mengajak jalan-jalan ataupun bermain, membantu mengatasi stres dengan menganggap hewan sebagai hiburan dan teman bermain, serta bersosialisasi dengan lingkungan orang-orang baru seperti saat memandikan hewan maupun membawanya berjalan-jalan.

Pendapat ini diperkuat oleh McConnell, dkk. (2011) yang meneliti *well-being* antara pemilik hewan peliharaan dan yang tidak memiliki hewan peliharaan. Aspek *well-being* terdiri dari aspek depresi, kesepian, *self-esteem*, *subjective well-being*, dan *exercise and physical fitness* yang lebih baik daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan. Sebaliknya, pada orang yang tidak memiliki hewan peliharaan telah ditemukan bahwa mereka lebih mudah mengalami depresi, kesepian, dan memiliki kemungkinan mengalami gejala penyakit fisik lebih tinggi.

Zimolag dan Krupa (2009) mengkategorikan hewan peliharaan sebagai salah satu *social support* yang dapat meningkatkan kesehatan. Dukungan sosial (*social support*) erat kaitannya dengan kebutuhan sosial (*social need*), Kebutuhan sosial menjadi salah satu bagian dari hirarki kebutuhan Maslow, yaitu *belonging and love*. *Belonging and love* adalah kebutuhan menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta (Alwisol, 2009). Peran dukungan sosial seringkali dihubungkan dengan kelekatan. Kelekatan juga seringkali dikaitkan dengan lamanya seseorang menjalin hubungan dengan orang lain. Begitu pula membangun kelekatan pada hewan peliharaan, semakin lama seseorang memelihara hewan peliharaannya maka semakin tinggi kelekatan yang dimiliki (Smolkovic, dkk., 2012).

Penelitian dari McConnell, dkk (2011) menguji dua hipotesis mengenai hubungan manusia dan hewan, yaitu: pertama, *complement hypothesis* bahwa hewan peliharaan mampu melengkapi sumber dukungan sosial bagi manusia dengan memberikan

kontribusi unik di luar yang diberikan manusia, bahkan mampu berkontribusi lebih dari apa yang diberikan manusia. Hal ini bukan berarti bahwa saat sumber dukungan sosial dari manusia kurang, maka sumber dukungan dari hewan peliharaan dapat menggantikannya. Kedua, *hydraulic hypothesis* bahwa hubungan manusia dengan hewan peliharaan akan lebih berarti (erat) ketika dukungan sosial dari manusia berkurang atau sebaliknya (saat dukungan sosial dari manusia baik maka dukungan dari hewan peliharaan akan kurang berarti).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurlayli dan Hidayati (2014) tentang Kesepian Pemilik Hewan Peliharaan yang Tinggal Terpisah dari Keluarga pada Mahasiswa di Kota Malang menjelaskan dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa sebagian besar (72%) mahasiswa pemilik hewan peliharaan memiliki kategori kesepian yang rendah. Sedangkan berdasarkan lama memelihara hewan peliharaan didapatkan subjek yang berada dalam kategori kesepian rendah memelihara hewan lebih dari 4 tahun.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat kesepian dan *subjective well-being* pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan. Karena kajian ilmu psikologi mengenai hewan peliharaan belum banyak dikaji secara mendalam melalui penelitian ilmiah khususnya di Samarinda.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kesepian

Peplau dan Perlman (1982) menyatakan kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas. Peplau dan Perlman (1982) membagi aspek-aspek kesepian (*loneliness*) menjadi tiga pendekatan yaitu sebagai berikut:

1. *Need for intimacy*. Perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan pada diri seseorang untuk merasakan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain.
2. *Cognitive process*. Kesepian timbul bila seseorang dalam mempersepsikan dan mengevaluasi hubungan sosialnya menemukan bahwa terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang berhasil ia capai.
3. *Social reinforcement*. Hubungan sosial adalah suatu *reinforcement*, dimana bila interaksi sosial

itu kurang menyenangkan, maka akan menjadikan individu menjadi kesepian (*loneliness*).

### **Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*)**

*Subjective well-being* memiliki pengertian yang sama dengan *psychological well-being* yaitu kesejahteraan psikologis, pengertian *subjective well-being* yakni evaluasi individu terhadap kesejahteraan psikologisnya. Dalam *subjective well-being* seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis baik ketika ia merasa bahagia secara afektif dan puas dengan kehidupan secara kognitif. Para peneliti terdahulu menemukan *subjective well-being* memfokuskan pada apakah orang tersebut bahagia, terlepas dari pernikahan, kekayaan, kondisi spiritual individu dan faktor-faktor pada bagaimana dan kapan individu tersebut merasa bahagia dan proses seperti apa yang mempengaruhi *subjective well-being* masing-masing individu tersebut (Diener, 2000). Menurut Diener (2000) mengangkat studi mengenai *subjective well-being*. Studi tersebut menyebutkan ada tiga komponen yang menyertai *subjective well-being* individu yaitu:

1. Aspek positif. Individu yang berhasil mencapai *subjective well-being* umumnya ditandai dengan tingginya perasaan positif/bahagia. *Subjective well-being* adalah di mana evaluasi afektif individu menghasilkan bahwa aspek positifnya memiliki jumlah yang lebih besar (mayoritas) dari pada aspek negatifnya. Keadaan ini juga tidak hanya menunjukkan bahwa kecil/rendahnya faktor aspek negatif, tetapi lebih menekankan pada kesehatan mental individu yang ade kuat. Aspek positif individu yang mempengaruhi level *subjective well-being* adalah hal-hal yang mencakup keringanan (*joy*), rasa suka cita (*elation*), kepuasan (*contentment*), harga diri (*pride*), mempunyai rasa kasih sayang (*affection*), kebahagiaan (*happiness*), dan kegembiraan yang sangat (*ecstasy*).
2. Aspek negatif. Diener (2000) menyatakan bahwa meskipun aspek positif dan negatif terlihat saling mempengaruhi, namun kedua tipe aspek ini mempunyai hubungan yang independen antara satu dengan yang lain. Selain itu, intensitas aspek positif dan negatif tidak terlalu mempengaruhi level tinggi rendahnya *subjective well-being*, sebaliknya frekuensi aspek positif atau negatif sangat mempengaruhi level tinggi rendahnya *subjective well-being*, yaitu tingginya level *subjective well-being* disebabkan oleh tingginya frekuensi aspek positif dan negatif. Beberapa

aspek negatif individu yang mempengaruhi level *subjective well-being*, yaitu rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*), kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekhawatiran (*anxiety and worry*), kemarahan (*anger*), tekanan (*stress*), depresi (*depression*), dan kedengkian (*envy*).

3. Kepuasan hidup merupakan hal yang dinilai secara holistik, memuat keseluruhan dari kehidupan individu atau total penilaian kehidupan pada periode hidupnya. Hal ini mencerminkan bahwa tidak hanya total kuantitas hal-hal yang menyejahterakan kehidupan individu pada waktu tertentu saja, tetapi juga mengenai kualitas penyalurannya, apakah hal itu dapat membawa kesejahteraan individu di waktu selanjutnya lebih permanen atau tidak. Beberapa kepuasan hidup individu yang mempengaruhi level *subjective well-being*, yaitu hasrat untuk mengubah hidup (*desire to change life*), kepuasan pada kehidupan saat ini (*satisfaction with current life*), kepuasan pada kehidupan masa lalu (*satisfaction with past*), kepuasan pada kehidupan masa depan nanti (*satisfaction with future*), dan pendapat orang-orang terdekat mengenai hidupnya (*significant others' views of one life*).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif komparasi. Arikunto (2010) mengatakan bahwa dalam penelitian komparasi dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, prosedur kerja, ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Dapat juga membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang, grup atau negara, terhadap kasus, terhadap orang, peristiwa atau terhadap ide-ide.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 sampel, 55 individu yang memiliki hewan peliharaan dan 55 individu yang tidak memiliki hewan peliharaan. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun karakteristik sampel adalah sebagai berikut:

1. Dewasa awal (usia 18-40 tahun). Menurut Erikson (dalam Sari dan Listiyandini, 2015), masa dewasa muda ditandai dengan tahapan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Jika hal ini tidak terpenuhi maka seseorang akan mengalami perasaan kesepian.

2. Memiliki hewan peliharaan. Connell, dkk. (2011) menyatakan *well-being* pemilik hewan peliharaan lebih baik daripada yang tidak memiliki hewan peliharaan. Sebaliknya, pada orang yang tidak memiliki hewan peliharaan telah ditemukan bahwa mereka lebih mudah mengalami depresi, kesepian, dan memiliki kemungkinan mengalami penyakit fisik lebih tinggi.
3. Tinggal jauh dari keluarga. Saat berpisah dengan keluarga, seseorang akan berusaha mencari bentuk-bentuk pengganti emosional, dimana terpisah dari keluarga merupakan kehilangan pada sosok yang memiliki hubungan mendalam sehingga dapat menimbulkan kesepian emosional (Santrock, 2002).

Adapun hasil uji validitas dan uji reliabilitas pada skala kesepian, menunjukkan terdapat 3 butir gugur sehingga jumlah item sah menjadi 39 butir dengan nilai reliabel 0.725 dan dinyatakan andal atau reliabel, sedangkan pada skala *subjective well-being* menunjukkan terdapat 4 butir gugur sehingga jumlah item sah menjadi 38 butir dengan nilai reliabel 0.674 dan dinyatakan andal atau reliabel. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji homogenitas sedangkan uji hipotesis yang digunakan yaitu *independent sample t-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian dan *subjective well-being* pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, ditemukan hasil uji *independent sample t-test* pada variabel kesepian dengan nilai probabilitas ( $p$ ) adalah 0.026 ( $p < 0.05$ ) yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kesepian yang signifikan pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga antara yang memiliki hewan peliharaan dan yang tidak memiliki hewan peliharaan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori McConnell, dkk. (2011) yang menyatakan bahwa orang tidak memiliki hewan peliharaan mereka lebih mudah mengalami depresi, kesepian, dan memiliki kemungkinan gejala penyakit fisik lebih tinggi. Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas (Peplau dan Perlman, 1982).

Keluarga yang menjadi salah satu sosok akrab (*attachment figure*) memiliki peran penting dalam kesepian. Saat berpisah dengan keluarga, seseorang akan berusaha mencari bentuk-bentuk pengganti emosional (Nurlayli dan Hidayati, 2014). Adanya *social support* oleh hewan peliharaan tentu menjadi salah satu gambaran alternatif untuk mengurangi rasa kesepian. Hewan peliharaan mampu melengkapi sumber dukungan sosial bagi manusia dengan memberikan kontribusi unik di luar yang diberikan manusia dan hubungan manusia dengan hewan peliharaan akan lebih berarti (erat) ketika dukungan sosial dari manusia berkurang atau sebaliknya. Jika peran dukungan sosial hewan peliharaan sebagai *hydraulic*, maka saat dukungan sosial dari keluarga dirasa kurang, dukungan sosial hewan peliharaan dapat menjadi sangat berpengaruh pada kondisi kesepian pemiliknya (McConnell, dkk., 2011).

Kebanyakan pemilik hewan peliharaan percaya bahwa hewan peliharaan mereka benar-benar “cinta” atau “mengagumi” mereka, “rindu” ketika mereka pergi, merasa “gembira” atas kepulangan mereka, dan “cemburu” ketika mereka menunjukkan kasih sayang untuk hewan lain (Serpell dalam Nurlayli dan Hidayati, 2014). Hal ini senada dengan Green, dkk. (2009) bahwa salah satu kelebihan membangun hubungan dengan hewan peliharaan adalah *choice and the selection of partner characteristics*, hubungan dengan hewan peliharaan dapat dikatakan, “apa yang Anda lihat adalah apa yang Anda dapatkan” tidak seperti berhubungan dengan manusia yang cenderung berhadapan dengan ketidakpastian. Beberapa orang mungkin ragu-ragu untuk memulai persahabatan atau hubungan romantis karena takut mengalami penolakan, tetapi ketika membangun hubungan dengan hewan, individu hampir tidak akan mengalami resiko penolakan (Green, dkk., 2009).

Secara deskriptif hasil kesepiannya rendah dengan mean empirik (80.46) < mean hipotetik (97.5), hal tersebut dapat terjadi dikarenakan lebih banyak responden perempuan dibandingkan responden laki-laki dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian Wittenberg, menemukan bahwa laki-laki memiliki skor kesepian yang lebih tinggi secara umum, sosial dan emosional daripada perempuan (Jiong, dalam Nurlayli dan Hidayati, 2014). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kesepian pada individu yang tinggal jauh dari keluarga yang memiliki dan tidak memiliki hewan peliharaan, walaupun hasil deskriptif kesepiannya rendah.

Adapun dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada variabel *subjective well-being*, diperoleh nilai probabilitas ( $p$ ) yakni 0.162 ( $p > 0.05$ ) yang berarti hipotesis ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan *subjective well-being* pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga antara yang memiliki hewan peliharaan dan tidak memiliki hewan peliharaan. *Subjective well-being* merupakan istilah yang sangat berkaitan dengan istilah *happiness* (kebahagiaan). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki pikiran positif dalam menghadapi berbagai kondisi di luar yang diharapkan, akan mudah untuk menjalani dan melalui kondisi tersebut (Adriansyah, Rahayu, dan Prastika, 2015).

Diener (2000) menambahkan, lebih tinggi frekuensi munculnya aspek positif dari pada aspek negatif dapat memberikan perasaan nyaman dan riang (*joyful*), sehingga pemaknaan individu akan hidupnya pun akan makin positif. Demikian pula dengan individu yang dapat mencapai tujuan dan merasa puas akan semua pencapaiannya, maka pemaknaan hidupnya akan baik pula. Aspek afektif yang diharapkan untuk meraih *subjective well-being* adalah perasaan bahagia dalam akan hidupnya, sedangkan aspek kognitif yang diharapkan adalah individu mempunyai pemikiran bahwa berbagai aspek kehidupannya, seperti keluarga, karir, dan komunitasnya adalah hal-hal yang memberikan kepuasan hidup (Diener, dkk., 1997).

Seligman (2004) menyatakan lingkungan keluarga yang baik merupakan faktor penentu kesejahteraan (kebahagiaan) diri seseorang dalam mencapai tujuan dan cita-cita dalam hidupnya. Dengan ini berarti memelihara hewan bukanlah satu-satunya faktor sejahtera atau tidaknya diri seseorang. Hubungan dengan hewan peliharaan dapat menjadi pelengkap dukungan sosial pemiliknya meskipun tidak dapat menggantikan dukungan sosial yang diberikan oleh manusia. Sumber dukungan sosial yang berpengaruh dalam kebutuhan ini adalah keluarga, sahabat, teman, pasangan, komunitas sosial dan banyak lagi (Nurlayli dan Hidayati, 2014).

Pada penelitian ini sampel peneliti merupakan mahasiswa usia dewasa awal yang tinggal jauh dari keluarga yang memiliki dan tidak memiliki hewan peliharaan. Maka dapat disimpulkan bahwa mereka sama-sama memiliki kesejahteraan diri yang mereka dapatkan dari lingkungan seperti teman kampus, tempat tinggal mereka, dan organisasi, serta keluarga masing-masing walaupun berjauhan, namun saat ini komunikasi sangat mudah untuk dilakukan. Inilah

mengapa kesejahteraan diri *ataupun subjective well-being* tidak hanya diperoleh dari hewan peliharaan mereka.

Adapun keterbatasan dalam penelitian yaitu dalam penelitian ini tidak adanya kontrol terhadap variabel bebas, dan dengan menggunakan skala online, memungkinkan jawaban yang diberikan oleh responden tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya, karena tidak adanya pengontrolan langsung dari peneliti.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan tingkat kesepian pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan,
2. Tidak ada perbedaan tingkat *subjective well-being* pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari kepemilikan hewan peliharaan.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian, diharapkan mampu membangun kualitas hubungan baik dan terbuka dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitar, serta untuk yang memiliki hewan peliharaan, berpartisipasi pada komunitas pecinta hewan sesuai dengan hewan yang dipelihara agar memiliki tambahan pengetahuan mengenai aktivitas apa saja yang dapat dilakukan bersama hewan peliharaan. Untuk yang tidak memiliki hewan peliharaan, disarankan agar mampu
2. Mengurangi kesepian dengan hal-hal positif seperti mengikuti kegiatan organisasi kampus, ikut serta dalam sebuah komunitas hobi yang digemari, dan membangun keakraban dengan lingkungan tempat tinggal yang baru. Selalu berusaha untuk meraih kebahagiaan dan mencapai impian-impian positif agar memiliki *subjective well-being* yang lebih baik.
3. Peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian lain seperti kualitatif, peneliti dapat mengeksplorasi perasaan responden secara lebih mendalam secara langsung terkait kontribusi psikologis pada

beberapa jenis hewan peliharaan dan mengenai informasi terkait *subjective well-being* saat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*.
- Arumdina, A. F. (2013). *Pengaruh Kesepian Terhadap Pemilihan Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal Yang Masih Lajang* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Chen, A., Hung, K. P., & Peng, N. (2012). A cluster analysis examination of pet owners' consumption values and behavior-segmenting owners strategically. *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, 20(2), 117-132.
- 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.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Smolkovic, I., Fajfar, M., & Mlinaric, V. (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships: Can a four-legged friend replace a two-legged one?. *Journal of European Psychology Students*, 3(1).
- Green, J. D., Mathews, M. A., & Foster, C. A. (2009). Another kind of "interpersonal" relationship: humans, companion animals, and attachment theory. *Relationships and psychology: A practical guide*, 87-108.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21-35.
- Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (Vol. 36). John Wiley & Sons Inc.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span Development jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.
- Seligman, M. E. P. (2002). Penerjemah Nukman YE *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*: Penerbit Mizan.
- Zimolag, U. U., & Krupa, T. (2009). Pet ownership as a meaningful community occupation for people with serious mental illness. *American Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 126-137.