

## ***Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being Pada Pemelihara Kucing***

Gilang Trinanda<sup>1</sup>, Erdina Indrawati<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

E-mail: [gilang.2024090207@upi-yai.ac.id](mailto:gilang.2024090207@upi-yai.ac.id)<sup>1</sup>, [erdina.indrawati@upi-yai.ac.id](mailto:erdina.indrawati@upi-yai.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *Pet Attachment* dan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada pemelihara kucing di kompleks Taman Buaran Indah IV. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Voluntary sampling*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 123 orang yang memelihara kucing di kompleks Taman Buaran Indah IV. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *Psychological Well-Being* yang memiliki 21 item dengan daya beda 0,303 – 0,647 dan reliabilitas sebesar 0,846. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode regresi linear enter dan regresi linear stepwise melalui program *JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program)* versi 0.18.3.0. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Tidak adanya hubungan antara *Pet Attachment* dengan *Psychological Well-Being* ( $r = 0,144$  dan  $p > 0,05$ ); 2) Adanya hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* ( $r = 0,436$  dan  $p < 0,05$ ); 3) Adanya Hubungan yang antara *Pet Attachment* dan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* ( $r = 0,274$  dan  $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan *Pet Attachment* dan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada pemelihara kucing di kompleks Taman Buaran Indah IV. Diketahui koefisien determinan R Square sebesar 0,191. Hal ini berarti bahwa *Pet Attachment* dan *Self-Compassion* bersama-sama berkontribusi pada *Psychological Well-Being* sebesar 19,1% dengan demikian sebanyak 80,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti.

**Kata Kunci:** *Psychological Well-Being, Pet Attachment, Self-Compassion*

### **ABSTRACT**

This research is a quantitative study which aims to determine the relationship between *Pet Attachment* and *Self-Compassion* with *Psychological Well-Being* in cat keepers in the Taman Buaran Indah IV complex. The sampling technique in this research used a Voluntary Sampling technique. Participants in this research were 123 people who kept cats in the Taman Buaran Indah IV complex. Data collection in this study used three scales, namely the *Psychological Well-Being* scale which has 21 items with a different power of 0.303 – 0.647 and a reliability of 0.846. This research data was analyzed using the enter linear regression method and stepwise linear regression using the *JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program)* version 0.18.3.0. The results of this research show that 1) There is no significant relationship between *Pet Attachment* and *Psychological Well-Being* ( $r = 0.144$  and  $p > 0,05$ ); 2) There is a significant relationship between *Self-Compassion* and *Psychological Well-Being* ( $r = 0.436$  and  $p < 0,05$ ); 3) There is a significant relationship between *Pet Attachment* and *Self-Compassion* with *Psychological Well-Being* ( $R = 0.274$  and  $p < 0,05$ ). This shows that there is a relationship between *Pet Attachment* and *Self-Compassion* with *Psychological Well-Being* among cat keepers in the Taman Buaran Indah IV complex. It is known that the determinant coefficient of R Square is 0.191. This means that *Pet Attachment* and *Self-Compassion* together contribute to *Psychological Well-Being* by 19.1%, thus as much as 80.9% is influenced by factors not researched.

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Pet Attachment, Self-Compassion*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi semakin rentan di era modern ini, di mana tekanan kehidupan terus meningkat. Di Indonesia, masalah kesehatan mental telah menjadi isu yang menarik perhatian, didorong oleh stigma masyarakat, tekanan sosial dan ekonomi, akses layanan kesehatan mental yang terbatas, kurangnya pendidikan tentang kesehatan mental, serta dampak dari pandemi COVID-19. Menurut data dari Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, angka gangguan mental seperti depresi meningkat sebesar 6,5% pada tahun 2021. Survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa 68% responden mengalami kecemasan, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis selama pandemi.

Kondisi ini tercermin juga dalam data yang dikumpulkan oleh RISKESDAS pada tahun 2013, yang menunjukkan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat di DKI Jakarta mencapai 1,1 per mil, dengan Jakarta Timur menempati posisi teratas dengan 2,2 per mil. Pada tahun 2021, terjadi peningkatan pesat dalam angka kasus gangguan jiwa berat di DKI Jakarta, mencapai 0,6% atau sekitar 17.000 penduduk.

Data global dari survei Ipsos Global tahun 2023 menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi salah satu dari sekian banyak masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan secara global, termasuk di Indonesia. Dalam survei tersebut, 44% responden dari 31 negara mengidentifikasi kesehatan mental sebagai masalah yang sangat memprihatinkan.

Dalam menghadapi tekanan hidup yang terus meningkat, banyak individu mencari cara untuk memperbaiki kesejahteraan mereka. Salah satu strategi yang muncul adalah dengan memelihara hewan, terutama kucing. Penelitian

menunjukkan bahwa memiliki hewan peliharaan dapat menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan, membantu individu mengatasi stres dan memperkuat self-compassion, atau rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Menurut Barker et al. (2020) dan Krause-Parello (2012), hubungan emosional yang terjalin antara manusia dan hewan peliharaan dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan.

Memelihara kucing bukan hanya menjadi aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional. Teori kelekatan (Attachment Theory) yang dikemukakan oleh Bowlby pada tahun 1969 menekankan pentingnya keterikatan emosional, baik antara manusia dengan manusia lain maupun dengan hewan peliharaan. Keterikatan ini dapat meningkatkan self-compassion, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Namun, di Indonesia, masih sangat sedikit studi yang mendalami hubungan antara keterikatan manusia dengan hewan peliharaan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang ada menunjukkan hasil yang beragam. Sebagai contoh, penelitian oleh Kanat-Maymon, Antebi, dan Zilcha-Mano (2016) serta McConnel et al. (2011) menemukan bahwa keterikatan dengan hewan peliharaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, penelitian oleh Fraser et al. (2020) dan Janssens et al. (2020) menunjukkan bahwa pengaruh keterikatan terhadap kesejahteraan psikologis sangat minim. Penelitian di Gresik oleh Wahidah, Hasanah, dan Alfinuha juga tidak menemukan pengaruh signifikan antara keterikatan dengan hewan peliharaan dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini akan memfokuskan pada hubungan antara keterikatan dengan hewan peliharaan, self-compassion, dan

kesejahteraan psikologis pada pemilik kucing di Jakarta Timur, khususnya di komplek Taman Buaran Indah IV. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan positif antara ketiga variabel tersebut, serta bagaimana keterikatan dengan hewan peliharaan dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan dalam memahami bagaimana keterikatan dengan hewan peliharaan dan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis di tengah tantangan dunia modern.

## 2. LANDASAN TEORI

### 2.1. Psychological Well-Being

Kesejahteraan psikologis, atau yang dikenal dengan istilah Psychological Well-Being, adalah konsep yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa memiliki ikatan positif dengan orang lain, memahami diri sendiri, serta memiliki pemahaman yang mendalam tentang makna dan tujuan hidupnya. Salah satu tokoh yang berperan penting dalam pengembangan konsep ini adalah Carol D. Ryff, yang pada tahun 1989 memperkenalkan gagasan bahwa kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Menurutnya, bagaimana seseorang merasa dalam aktivitas sehari-harinya sangat menentukan kualitas kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) menambahkan bahwa aktivitas harian dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan, yang pada gilirannya menghasilkan kondisi mental yang bisa positif ataupun negatif. Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas yang bermakna dan memuaskan, mereka cenderung mengalami perasaan

yang positif, seperti kebahagiaan dan kepuasan.

Di sisi lain, Bartram dan Boniwell (2007) menekankan bahwa kesehatan mental yang baik berkaitan erat dengan sejumlah faktor emosional dan psikologis, termasuk kepuasan pribadi, ikatan yang penuh kasih, harapan, rasa syukur, ketentraman hati, harga diri, makna diri, kebahagiaan, dan optimisme. Faktor-faktor ini tidak hanya memberikan kepuasan hidup, tetapi juga mendorong seseorang untuk menjadi lebih kreatif dan lebih memahami apa yang mereka lakukan dalam hidup.

Lebih lanjut, Suresh et al. (2013) menguraikan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang merasa mampu berfungsi dengan baik dan efektif. Merasa baik, dalam konteks ini, berarti seseorang mampu mengekspresikan emosi positif seperti kepuasan dan kebahagiaan, serta memiliki kepercayaan diri dan minat dalam kehidupan. Selain itu, kemampuan untuk berfungsi secara efektif mencakup perasaan memiliki kendali atas hidupnya, mampu memenuhi potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Secara keseluruhan, berbagai teori ini menegaskan bahwa Psychological Well-Being adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk memahami situasinya, mengatasi tantangan yang dihadapinya, dan berpikir positif dalam upayanya mencapai ketenangan dan kesejahteraan batin. Kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang kebahagiaan sesaat, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menjalani hidupnya dengan makna, tujuan, dan hubungan yang kuat dengan diri sendiri serta orang lain.

Dimensi Teoritis Psychological Well-Being menurut Ryff & Keyes (1995) yaitu:

- a. Otonomi
- b. Hubungan Positif dengan Orang lain

- c. Penguasaan Lingkungan
- d. Pertumbuhan Pribadi
- e. Tujuan Hidup
- f. Penerimaan Diri

## 2.2. Pet Attachment

Attachment, atau kelekatan, adalah sebuah ikatan emosional yang kuat antara dua individu, sebagaimana dikemukakan oleh Bowlby pada tahun 1969. Biasanya, konsep ini diterapkan pada hubungan antar manusia, seperti antara anak dan orang tua. Namun, penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa attachment juga dapat terjadi antara manusia dan hewan peliharaannya. Sebagaimana disampaikan oleh Tribudiman dkk. (2021), kelekatan ini tidak hanya terbatas pada hubungan antar manusia tetapi juga dapat terbentuk antara manusia dan hewan yang mereka pelihara.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ratschen dkk. (2020), memelihara hewan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Salah satu bidang penelitian dalam Interaksi Manusia-Hewan (Human-Animal Interactions atau HAI) telah menunjukkan bahwa interaksi dengan hewan peliharaan dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Meskipun begitu, informasi yang tersedia tentang hubungan emosional antara manusia dan hewan peliharaan masih tergolong terbatas.

Beck dan Madresh (2008) menemukan bahwa kelekatan yang dirasakan manusia terhadap hewan peliharaan sering kali lebih dapat diandalkan dibandingkan dengan kelekatan yang mereka rasakan terhadap sesama manusia. Ini menunjukkan bahwa hubungan dengan hewan peliharaan bisa menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan, yang mungkin tidak selalu tersedia dalam hubungan antar manusia.

Dari berbagai teori dan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa

Pet Attachment adalah kelekatan emosional yang terbentuk antara manusia dan hewan peliharaannya, yang memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan manusia. Hubungan ini bukan hanya tentang rasa kasih sayang, tetapi juga tentang dukungan emosional yang dapat memperkaya kualitas hidup individu.

Dimensi Pet Attachment menurut Johnson dkk (1992) yaitu:

- a. General Attachment
- b. People Subtitution
- c. Animal Right/Welfare

## 2.3. Self-Compassion

Self-Compassion, atau mengasihi diri sendiri, adalah kemampuan untuk memberikan dukungan kepada diri sendiri ketika menghadapi situasi atau kondisi yang sulit. Ini adalah praktik di mana seseorang berusaha menghadapi diri sendiri tanpa menolak penderitaan atau mencela diri sendiri, tetapi justru dengan kasih sayang dan pengertian.

Paul Gilbert, seorang peneliti dari Prancis yang mengembangkan terapi yang berpusat pada Self-Compassion, menyarankan bahwa Self-Compassion dapat menekan sistem manajemen ancaman di otak, yang biasanya terhubung dengan perasaan tidak aman dan perilaku defensif. Sebaliknya, Self-Compassion mengaktifkan sistem keterikatan dan perawatan, yang mendorong perasaan keamanan psikologis, keterikatan, ketenangan, dan keterbukaan. Dengan kata lain, Self-Compassion membantu seseorang menemukan rasa aman secara psikologis dan relasional, memungkinkan mereka untuk menerima penderitaan tanpa harus terjebak dalam kesedihan yang berkepanjangan dan menguras energi.

Kirstin Neff (2011), seorang peneliti yang mengkhususkan diri dalam bidang Self-Compassion, menjelaskan bahwa Self-Compassion adalah praktik di mana

individu belajar untuk menjadi teman yang baik bagi diri mereka sendiri, terutama saat mereka sangat membutuhkannya. Ini berarti individu tersebut diajarkan untuk menjadi sekutu batin yang mendukung, daripada musuh batin yang merusak. Self-Compassion mengajarkan individu untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri, menerima kelemahan dan kekurangan, dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk melewati masa-masa sulit.

Dari teori-teori ini, dapat disimpulkan bahwa Self-Compassion adalah bentuk hubungan antara individu dengan dirinya sendiri, di mana individu belajar untuk menerima diri mereka apa adanya dan memberikan dukungan penuh, apapun yang terjadi. Ini bukan hanya tentang bersikap baik kepada diri sendiri, tetapi juga tentang membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan psikologis dengan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih bijaksana dan penuh kasih.

Komponen dasar Self-Compassion menurut Kristin Neff (2011) yaitu:

- a. Self-Kindness
- b. Common Humanity
- c. Mindfulness

### 3. METODOLOGI

Menurut Bungin (2000:40), populasi didefinisikan sebagai keseluruhan (universum) dari objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya sehingga subjek atau objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemelihara kucing di kompleks perumahan Taman Buaran Indah IV Jakarta Timur pada RT 02 yang berjumlah 180 orang.

Menurut M. Burhan Bungin (2017:109), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi, yang diambil untuk dijadikan objek penelitian. Proses

pengambilan sampel ini adalah langkah penting dalam penelitian, karena sampel yang representatif memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang berlaku bagi keseluruhan populasi. Besarnya sampel yang diambil perlu ditentukan dengan cermat untuk memastikan hasil penelitian yang akurat dan dapat diandalkan.

Dalam penelitian ini, digunakan metode pengambilan sampel dengan Teknik Non-Probability Sampling. Teknik ini tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019). Artinya, tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang setara untuk terlibat dalam penelitian, sehingga pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Teknik Non-Probability Sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Voluntary Sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan kerelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Menurut Dr. Stanley Murairwa (2015), metode ini memungkinkan peneliti untuk memilih subjek yang bersedia secara sukarela mengikuti penelitian, sehingga mereka yang benar-benar tertarik atau relevan dengan topik penelitian akan menjadi bagian dari sampel.

Dengan menggunakan Voluntary Sampling, peneliti dapat menjangkau partisipan yang memiliki minat atau keterkaitan langsung dengan topik yang sedang diteliti, yang pada gilirannya dapat memberikan data yang lebih dalam dan bermakna. Namun, perlu diingat bahwa metode ini juga memiliki keterbatasan, terutama terkait dengan representativitas sampel terhadap populasi secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode skala, yaitu skala

Psychological Well-Being, Skala Pet Attachment, dan Skala Self-Compassion. Setiap skala dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan skala Likert yang di mana terdapat lima alternatif pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Bivariate Correlation dan Multivariate Correlation.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan dengan bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel. Pengolahan data dilaksanakan dengan menggunakan metode Bivariate correlation dan Multivariate correlation melalui program JASP (Jeffrey’s Amazing Statistics Program) versi 0.18.3.0. Dengan tiga hipotesis seperti berikut:

H01: Tidak ada hubungan antara Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada pemeliharaan kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV

H02: Tidak ada hubungan antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada pemeliharaan kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV

H03: Tidak ada hubungan antara Pet Attachment dan Self-Compassion pada Psychological Well-Being pemeliharaan kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV

Berikut rumusan dari hasil uji penelitian:

Uji analisis hipotesis dilakukan menggunakan metode Bivariate correlation, variabel Pet Attachment dengan Psychological Well-Being. Diperoleh  $r = 0,144$ ;  $p > 0,05$ . Dalam arti hipotesis nihil (H01) “Tidak Ada hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Pemeliharaan Kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV, diterima”. Sedangkan

hipotesis alternatif (Ha1) yang berbunyi “Terdapat hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Pemeliharaan Kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV, Ditolak”. Hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada pemeliharaan kucing di kompleks Taman Buaran Indah IV. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahidah dkk (2020) yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Pet Attachment dan Psychological Well-Being dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi Psychological Well-Being.

#### Pearson's Correlations

Variable		PWB	PA
1. PWB	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. PA	Pearson's r	0.144	—
	p-value	0.113	—

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada hipotesis kedua, Diperoleh  $r = 0,436$  dan  $p < 0,05$ . Dalam arti hipotesis nihil (H02) “Tidak ada Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Pemeliharaan Kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV, ditolak”. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha2) yang berbunyi “Terdapat Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Pemeliharaan Kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV, diterima” Hal ini menunjukkan adanya hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada pemeliharaan kucing di kompleks Taman Buaran Indah IV. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Wardi, R.A dkk (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan terhadap Self-Compassion dan Psychological Well-Being pada pemeliharaan kucing di kompleks Taman Buaran Indah IV.

**Pearson's Correlations**

Variable		PWB	SC
1. PWB	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. SC	Pearson's r	0.436	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada hipotesis ketiga, diperoleh  $R = 0,274$  dan  $p < 0,05$ . Dalam arti hipotesis nihil ( $H_0$ ) “Tidak ada Hubungan Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Pemelihara Kucing di komplek Taman Buaran Indah IV, ditolak”. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Terdapat Hubungan Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Pemelihara Kucing di Komplek Taman Buaran Indah IV, diterima”.

**Pearson's Correlations**

Variable		PWB	PA	SC
1. PWB	Pearson's r	—	—	—
	p-value	—	—	—
2. PA	Pearson's r	0.144	—	—
	p-value	0.113	—	—
3. SC	Pearson's r	0.436	0.274	—
	p-value	< .001	0.002	—

Pada hasil analisis ketiga dengan menggunakan metode analisis data Regression dengan metode enter pada Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being diperoleh  $R$  Square = 0,191, dapat disimpulkan bahwa Pet Attachment dan Self-Compassion bersama sama berkontribusi terhadap Psychological Well-Being sebesar 19,1% ( $0,191 \times 100\%$ ) dengan demikian sebanyak 80,9% ( $100\% - (19,1\%)$ ) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan religiositas.

**Model Summary - PWB**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	9.695
H <sub>1</sub>	0.437	<b>0.191</b>	0.177	8.794

Pada hasil analisis selanjutnya dengan menggunakan metode analisis data stepwise diperoleh kontribusi Self-Compassion sebesar 19% ( $0,190 \times 100\%$ ) dengan  $R$  square = 0,190. Hal ini menunjukkan bahwa Self-Compassion berkontribusi secara dominan terhadap Psychological Well-Being dibandingkan dengan Pet Attachment.

**Model Summary - PWB**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.000	0.000	0.000	9.695
2	0.436	<b>0.190</b>	0.183	8.761

**5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari hipotesis penelitian dan hasil analisis data penelitian mengenai Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being, maka dapat disimpulkan:

1. Tidak terdapat hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being yang pada pemelihara kucing di komplek Taman Buaran Indah IV. Yang berarti terdapat faktor-faktor lain yang mungkin lebih mempengaruhi kesejahteraan psikologis pemilik kucing, atau bahwa keterikatan emosional dengan hewan peliharaan tidak secara langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks tersebut.
2. Terdapat hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada pemelihara kucing di komplek Taman Buaran Indah IV. Hal ini menyatakan semakin tinggi Self-Compassion dalam individu maka semakin tinggi tingkat Psychological

Well-Being pada diri individu tersebut.

3. Terdapat hubungan Pet Attachment dan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada pemelihara kucing di komplek Taman Buaran Indah IV.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., & Maryatmi, A.S (2023). Hubungan kelekatan hewan peliharaan dan karakteristik kepribadian dengan coping stress pada mahasiswa psikologi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *Jurnal Psikologi (Psikologi Kreatif Inovatif)*, 3(2). Diakses <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2157>
- Apriyani., & Novitasari, P (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, Repository Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. Diakses <http://repository.untagsby.ac.id/10334/>
- As'ari, Z.Q., (2021). Hubungan Pet Attachment Terhadap Subjective Well-Being Pemilik Hewan Saat Pandemic. *Jurnal Psikologi (Prosiding Unimus)*, 4. Diakses <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/870>
- Ayomi, G (2021). Mengenal Non-Probability Sampling dalam Teknik Pengambilan Sampel. *Laboratorium Analisis Data Dan Rekaya Kualitas (Srk)*. Diakses [https://lab\\_adrk.ub.ac.id/id/mengenal-non-probability-sampling-dalam-teknik-pengambilan-sampel/](https://lab_adrk.ub.ac.id/id/mengenal-non-probability-sampling-dalam-teknik-pengambilan-sampel/)
- Ayuningtias, A.U.H., Hambarsika, I.G.A.M.E., & Hardika, I.R. (2023). Hubungan antara Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Masyarakat Bali yang Memelihara Hewan Anjing. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (Jakasakti)*, 2(1). Diakses <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/article/view/2482>
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: achieving sustained psychological wellbeing. *In Practice*, 29(8), 478–482. doi:10.1136/inpract.29.8.478
- Beck, L., & Madresh, E. A. (2008). Romantic Partners and Four-Legged Friends: An Extension of Attachment Theory to Relationships with Pets. *Anthrozoös*, 21(1), 43–56. doi:10.2752/089279308x274056
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books
- Dr. Stanley Murairwa (2015) Voluntary Sampling Design, *International Journal of Advance Research in Management and Social Sciences*, 4(2). ISSN: 2278-6236
- Erliza, Y., Atmasari, A (2022). Pengaruh Pet Attachment Terhadap Happiness pada Pemilik Hewan Peliharaan di Kecamatan Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 5(1). Diakses <https://www.jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/1597/932>
- Farnier J (2020). L'auto-Compassion: Théorie Et Pratiques. *Institut De Psychologie Positive Appliquee*, Diakses <https://www.lapsychologiepositive.fr/auto-compassion-theorie-et-pratiques/>
- Hafizhah, D.N., & Hamdan, S.R (2021). Hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Pemelihara Kucing di Bandung. *Jurnal Psikologi (Unisba)*, 7(1). Diakses <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25627/0>
- Handayani, D.T., Lilik, S., & Agustin R.W (2011). Perbedaan Psychological Well-Being Ditinjau Dari Strategi Self-Management Dalam Mengatasi Work-Family Conflict Pada Ibu



- Bekerja. *Jurnal Psikologi (Wacana)*, 3(2). Diakses <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/37>
- Jiang H., Mei Y., Wang X., Wang W., Lin B., Zhao Z., & Zhang Z (2023). The influence of pet ownership on Self-Compassion among nurses: a cross-sectional study. *National Library of Medicine*, Diakses <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10163869/>
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human-pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69–73. Diakses <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025>
- Krause-Parello, C.A (2012) Pet Ownership and Older Women: The Relationships Among Loneliness, Pet Attachment Support, Human Social Support, and Depressed Mood. *Geriatric Nursing*, 33, 194-203. Diakses <http://dx.doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.12.005>
- Laili, R.A.N., (2021). Pet Attachment Sebagai Strategi Koping Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Psikologi*. Diakses <https://eprints.umm.ac.id/78819/>
- Maeko, R., & Sahrani, R (2021). The Role of Self-Compassion as A Moderator Between Attachment to Companion Animal and Perceived Stress. *Jurnal Psikologi (Atlantis Press)*, 655. Diakses <https://www.atlantispress.com/article/125973246.pdf>
- 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. Diakses <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21728449/>
- Mutia A (2021). Survei: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19. *Katadata Media Network*. Diakses <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-menggangu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>
- Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins Publishers. ISBN 9780062079176
- Rasyid, R (2019). Penerimaan Diri Pada Penyandang Tunarungu. *Jurnal Psikologi*. Diakses [https://www.researchgate.net/publication/333432040\\_Penerimaan\\_Diri\\_pada\\_Penyandang\\_Tuna\\_Rungu](https://www.researchgate.net/publication/333432040_Penerimaan_Diri_pada_Penyandang_Tuna_Rungu)
- Ratschen E, Shoesmith E, Shahab L, Silva K, Kale D, Toner P, et al. (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): e0239397. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239397>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, University of Wisconsin – Madison, 69(4). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sandra B. Barker et al (2018) The Relationship between pet ownership, social support, and internalizing

- symptoms in students from the first to fourth year of college, *Applied Developmental Science*. Diakses Doi: 10.1080/10888691.2018.1476148
- Sari, D.P., (2018). *Mental Health Urban Nursing Menuju Jakarta Sehat Jiwa*. Artikel Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Diakses <https://fikes.upnvj.ac.id/berita-umum/2018/04/mental-health-urban-nursing-menuju-jakarta-sehat-jiwa.html>
- Sawitri, D., & Siswati (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Psikologi (Jurnal Empati)*, 8(2). Diakses <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24410>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. ISBN: 978-602-289-533-6
- Timothy P. Johnson, Thomas F. Garrity & Lorann Stallones (1992) Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps), *Anthrozoös*, 5(3). <http://dx.doi.org/10.2752/089279392787011395>
- Tribudiman, A., Rahmadi, R., & Fadhila, M. (2021). Peran Pet Attachment Terhadap Kebahagiaan Pemilik Hewan Peliharaan Di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 1(1), 60–77. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3509>
- Tyrestafani, R., Soetjningsih, C.H. (2022). Hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being Pada Pemilik Kucing dan Anjing di Semarang. *Jurnal Cakrawalah Ilmiah*. 2(4). Diakses <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i4.4312>
- Wahidah, R., Hasanah, M., Alfinuha, S. (2020). Pengaruh Pet Attachment Terhadap Psychological Well-Being Pemilik Hewan Peliharaan Di Kota Gresik. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1). Diakses <https://journal.umg.ac.id/index.php/sikosains/article/view/5314>
- Wardi, R.A., Ningsih, Y.T., (2021). Kontribusi Self Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021 (1). Diakses <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10754/4437>
- Wiffida, D., Dwijayanto, I.M.R., & Priastana, I.K.A (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan (Indonesian Journal Of Health Research)*, 5(1). Diakses <https://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/idjhr/article/view/47>
- Yuliani, I., (2018). Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Inovatif*, 2(2). Diakses [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/253](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/253)
- Yunanto, K.T. (2016). *Belajar SPSS 22*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I