

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hewan peliharaan memiliki peran terhadap meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan (*well-being*) pemiliknya (Schroeder & Prasath, 2022). Kondisi tersebut dikarenakan hubungan psikologis antara pemilik hewan peliharaan dan hewan tersebut yang menyebabkan timbulnya berbagai emosi positif pada pemiliknya (Schroeder & Prasath, 2022). Semakin lama individu memelihara hewan peliharaan, semakin erat terciptanya keterikatan hubungan yang terbentuk antara individu dan hewan peliharaannya (Douglas, Kwan, & Gordon, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Tyrestafani & Soetjningsih (2022), mengungkap bahwa “Semakin lama hubungan manusia dengan hewan, tidak hanya terbatas pada pemilik dan benda yang dimiliki, tetapi juga didasarkan dengan rasa kasih sayang yang membentuk ikatan emosional yang kuat antara individu dan hewan peliharaannya”. Salah satu cara untuk menciptakan *well-being*, dengan bergabung dalam komunitas pecinta hewan.

Komunitas masyarakat yang menyukai kucing di wilayah Jakarta Timur tergabung dalam sebuah *platform* media sosial *WhatsApp*. komunitas ini terdiri dari anggota aktif yang merupakan pecinta kucing yang umumnya berusia dewasa awal. Dewasa awal merujuk pada fase perkembangan manusia yang terdiri sekitar usia 17 hingga 40 tahun. Tahap ini mencakup periode setelah remaja dan sebelum tengah dewasa, dimana individu sedang eksplorasi identitas, pengembangan kemandirian, dan serangkaian perubahan psikologis, emosi, dan sosial (Hochberg & Konner, 2020). Perubahan dalam aspek psikologis, emosional, dan sosial dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang.

Peneliti melakukan *pre-eliminatory* penelitian melalui wawancara berdasarkan pertanyaan terbuka berdasarkan *subjective well-being* kepada anggota komunitas pecinta kucing sehati di Jakarta Timur untuk memperkuat fenomena yang diamati di lapangan. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan oleh Kogan et al (2021) hubungan yang positif dengan hewan peliharaan, seperti kucing dan anjing dapat mengurangi tingkat stres serta meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental. Selain itu, hewan peliharaan, khususnya kucing dianggap dapat memberikan support sosial; kucing dapat menggantikan peran manusia lain dalam memberikan dukungan emosional kepada pemiliknya, dukungan tersebut tidak mudah digantikan oleh orang lain di sekitar pemiliknya (Purewal et al., 2019).

Berdasarkan temuan tersebut sesuai dengan hasil wawancara awal kepada 11 anggota Komunitas Pecinta Kucing Sehati (KPKS) di Jakarta Timur yang merangkum gambaran komprehensif terkait *subjective well-being* anggotanya. Komunitas ini aktif dalam kegiatan seperti acara-adopsi, pameran kucing, berkomunikasi dan berkonsultasi terkait hewan peliharaan dengan sesama anggota, kegiatan olahraga bersama untuk meningkatkan suasana hati yang positif, dan kegiatan sosial yang membantu kucing jalanan dengan memberikan makanan, mengundang dokter hewan untuk menyelenggarakan vaksin rabies gratis dan penyuluhan kesehatan kucing, hingga memberikan perawatan medis, kegiatan Interaksi dengan anggota komunitas dan dukungan sosial dalam partisipasi kegiatan tersebut membentuk peningkatan *subjective well-being* anggota komunitas dan mendukung kegiatan yang bermanfaat.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kehadiran hewan peliharaan, khususnya kucing dapat secara positif mempengaruhi dukungan emosional seperti kebahagiaan, memberikan perasaan nyaman, kehangatan di rumah, dapat menjadi teman yang setia, dapat mengurangi stres dan penyemangat ketika suasana hati kurang membaik. Dapat disimpulkan bahwa partisipasi dalam komunitas dan kebersamaan dengan kucing memberikan momen-momen menyenangkan dan menghibur. Faktor ini berpotensi meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Dengan demikian, adanya dampak unik terhadap *subjective well-being* anggota komunitas pecinta kucing sehati di Jakarta Timur.

Hasil wawancara ini sejalan dengan penelitian oleh Luhmann & Kalitzki (2016), yang menyatakan bahwa hewan peliharaan dapat berperan dalam meningkatkan *subjective well-being*. Hewan peliharaan dapat bermanfaat sebagai sumber dukungan sosial, memberikan rasa kehadiran, kenyamanan, dan pertemanan. Hal ini sangat penting bagi individu yang merasa kesepian. Interaksi dengan hewan peliharaan dapat membantu mengelola emosi negatif, serta mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Pengaruh kepemilikan hewan peliharaan terhadap *subjective well-being* bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meskipun banyak pemilik hewan peliharaan melaporkan manfaat positif, ada juga tantangan dan risiko yang harus diatasi.

Hasil temuan penelitian Damberg & Frömbling (2022) mendukung, dengan memiliki hewan peliharaan dapat mempengaruhi *subjective well-being* pemiliknya selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menyoroti peran hewan peliharaan sebagai pendukung kesejahteraan di tengah situasi penuh tekanan pada masa pandemi Covid-19 membawa perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, termasuk peningkatan isolasi sosial, ketidakpastian ekonomi, dan stres. Hewan peliharaan memberikan dukungan emosional selama pandemi. Pemilik melaporkan bahwa kehadiran hewan peliharaan membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan suasana hati. Memiliki hewan peliharaan memberikan rasa tujuan dan struktur dalam kehidupan sehari-hari yang terganggu oleh pandemi. Rutinitas merawat hewan peliharaan membantu pemilik mempertahankan rasa normalitas. Hewan peliharaan dapat memudahkan pemiliknya untuk berinteraksi dengan orang lain (interaksi sosial), baik secara langsung (misalnya, bertemu orang lain saat berjalan-jalan) maupun melalui komunitas daring pemilik hewan peliharaan. Penelitian sebelumnya melibatkan berbagai jenis hewan peliharaan, sementara penelitian ini fokus pada pemilik kucing yang tergabung dalam komunitas pecinta kucing.

Hingga saat ini, masalah dalam menjaga kesehatan mental dan psikologis menjadi isu yang belum sepenuhnya teratasi hingga saat ini. Kesehatan mental dan jiwa memiliki signifikan besar dalam kehidupan

manusia, dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Pentingnya kesehatan mental dan jiwa terletak pada kemampuannya untuk memberikan stabilitas pada perilaku, emosi, dan pikiran manusia (Greenberg, 2020). Data yang dihimpun oleh PDSKJI (Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) menunjukkan bahwa selama tahun 2020-2022 terjadi peningkatan tingkat stres dikalangan masyarakat. Berdasarkan informasi yang diunggah dari Tirto.id (2022) bahwa masalah Kesehatan mental di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Dengan tingkat prevalensi sebesar 70,7% pada tahun 2020, meningkat menjadi 80,4% pada tahun 2021, dan kembali naik menjadi 82,5% pada tahun 2022 (Tirto.id, 2022). Fenomena ini diperkuat dengan data dari indeks kesehatan mental masyarakat Indonesia tahun 2023, yang mencatat adanya 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi sebesar 3,7% pada bulan September (Tirto.id, 2023.). Tingginya angka kasus masalah kesehatan mental di Indonesia menunjukkan perlunya peningkatan faktor *well-being*.

Well-being yang juga dikenal sebagai kesejahteraan, merujuk pada perasaan baik dan bahagia yang dirasakan individu dalam merasakan pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, kepuasan diri, pengembangan potensi, kepemilikan kendali atas kehidupan, memiliki tujuan dan memberikan hubungan positif (Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, & Huppert F, 2020). Voukelatou et al (2021) menggambarkan *well-being* sebagai kondisi individu yang dapat mencakup perasaan bahagia, rasa kepuasan, rendahnya stres dan kesehatan fisik dan mental yang baik, sehingga memberikan kualitas hidup yang optimal bagi setiap individu. *Well-being* adalah keadaan yang memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Salah satu aspek dari *well-being theory* adalah *subjective well-being*, yang pertama kali diungkapkan Diener pada tahun 1984, bahwa kesejahteraan individu dapat diukur berdasarkan kebahagiaan, kepuasan hidup dan pengaruh positif. *Subjective well-being* merujuk pada proses evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap menjalankan kehidupan terkait aspek kognitif dan efektif yang akan menunjukkan emosional perasaan senang dan positif dalam situasi tertentu (Voukelatou et al., 2021).

Das et al (2020) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai konsep cara individu menilai kualitas hidup mereka sendiri, yang mencakup tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan perasaan positif lainnya. *Subjective well-being* memiliki peran penting dalam menciptakan dan menjaga masyarakat yang sehat dan produktif.

Menurut Kushlev et al (2019) *subjective well-being* adalah konsep kebahagiaan dan kesejahteraan yang menekankan bahwa kebahagiaan tidak hanya tergantung pada faktor-faktor luar, seperti kekayaan materi atau status sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu melihat dan menginterpretasikan pengalaman hidup mereka sendiri. *Subjective well-being* dapat dijadikan sebagai indikator kualitas hidup seseorang karena dampaknya terhadap kesuksesan individu dalam menjalani kehidupan. Kebahagiaan individu memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Ketika seseorang merasa bahagia, kondisi mentalnya cenderung lebih stabil dan positif. Psikologi positif mencerminkan sifat-sifat positif manusia yang membantu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Šakan, Žuljević, & Rokvić, 2020).

Menurut Tay & Diener (2011) *subjective well-being* adalah hasil dari interaksi antara faktor-faktor internal (seperti kepribadian dan kebiasaan berpikir) dan eksternal (seperti kondisi lingkungan dan keadaan sosial). *Subjective well-being* bukan hanya tentang kebahagiaan subjektif yang sementara, tetapi juga melibatkan evaluasi subjektif yang lebih dalam terhadap kehidupan secara keseluruhan. Menurut Tay & Diener (2011) terdapat tiga komponen utama dari *subjective well-being* yaitu aspek kognitif yang mencakup kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Aspek kognitif menggambarkan kepuasan hidup secara keseluruhan yang mencakup berbagai sudut pandang kehidupan. Aspek afek positif yang mencerminkan seberapa sering individu mengalami perasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan aspek afek negatif berkaitan dengan pengalaman emosi negatif, seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zaninotto & Steptoe (2019) mengindikasikan bahwa individu yang mengalami *subjective well-being* cenderung memiliki kesehatan mental dan umur yang panjang. Hal ini disebabkan sikap positif dapat mengurangi tingkat stres yang merugikan kesehatan. Sikap negatif dapat menimbulkan stres sehingga memperburuk kondisi kesehatan. Menurut penelitian Kushlev et al (2020), *subjective well-being* dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan kepada individu. *Subjective well-being* juga dapat dipengaruhi oleh kepemilikan hewan peliharaan. Adapun terdapat alasan yang mendasari seseorang memilih untuk memelihara hewan. Alasan umum dalam keinginan membentuk ikatan emosional dengan hewan dan merelasikan peliharaannya seperti manusia (menganggap hewan tersebut adalah teman, sahabat, atau anggota keluarga) (Purewal et al., 2019). Individu dengan memelihara hewan juga sebagai pelindung, hiasan, dan hewan tersebut memiliki harga jual yang tinggi (Purewal et al., 2019).

Kepemilikan hewan peliharaan dapat memiliki manfaat pada kesehatan fisik dan psikis pemilknya. Penelitian yang dilakukan oleh Xin et al (2021), hewan peliharaan membawa dampak positif yang signifikan terhadap masyarakat Wuhan selama pandemi Covid-19. Kehadiran hewan peliharaan memberi efek positif dan meningkatkan *subjective well-being* pada pemiliknya. Dalam penelitian As'ari (2021), bahwa hubungan antara pemilik dan hewan peliharaan dapat menjadi sarana yang bermanfaat bagi individu dewasa yang sedang merasakan dampak pandemi untuk menjaga kesejahteraan emosional mereka. Keterikatan dengan hewan peliharaan dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif secara positif pada individu yang menghadapi keterbatasan bersosialisasi. Dalam penelitian Saraswati et al., (2023) disebutkan bahwa individu yang merawat dan memiliki hewan peliharaan atau tanaman merasakan *subjective well-being*. Fenomena tersebut ditunjukkan melalui kebahagiaan dan antusias yang dirasakan terhadap hewan atau tanaman peliharaan.

Penelitian oleh Damberg & Frömbing (2022) mengungkapkan bahwa kehadiran hewan peliharaan membawa pengaruh positif terhadap *subjective*

well-being pemiliknya selama masa pandemi Covid-19. Hewan peliharaan membantu mengurangi tekanan psikologis dan perasaan kesepian yang timbul akibat pembatasan sosial. Penelitian Luhmann & Kalitzki (2018) mengenai kontribusi hewan peliharaan terhadap *subjective well-being* pemiliknya menunjukkan bahwa *perceived support* tidak secara signifikan tidak terasosiasi dengan *subjective well-being* di antara pemilik anjing dan kuda, tetapi terasosiasi secara positif dengan *subjective well-being* pemilik kucing. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *negative emotions* secara signifikan berkaitan dengan *subjective well-being*. Penelitian Zhou et al (2020) menunjukkan bahwa menghabiskan waktu dengan melihat hewan peliharaan dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan *subjective well-being*.

Terdapat kontribusi yang diberikan oleh hewan peliharaan terhadap *subjective well-being*. As'ari (2021) beranggapan bahwa Interaksi antara pemilik dengan hewan peliharaan, kerap bercerita dan menganggap hewan peliharaan sebagai teman di rumah dapat mengurangi stres dan meningkatkan *subjective well-being* pemiliknya. Penelitian Xin et al (2021) menegaskan bahwa kepemilikan hewan peliharaan dapat menciptakan rasa aman, nyaman, mengurangi insomnia, mengurangi tidur berlebihan, mengurangi tingkat kecemasan, depresi, rasa lelah, meningkatkan antusiasme, mengurangi perasaan khawatir dalam pemiliknya. Hal ini menunjukkan bahwa hewan peliharaan memberi berbagai manfaat positif terhadap *subjective well-being* pemiliknya.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara 11 anggota Komunitas Pecinta Kucing Sehati yang menjelaskan bahwa interaksi sosial dengan sesama pecinta kucing dalam komunitas sangat berpengaruh terhadap perasaan bahagia dan nyaman. Dalam komunitas, kami saling berbagi pengalaman, tips perawatan, dan cerita tentang kucing kami, yang menciptakan ikatan emosional yang kuat. Selain itu, kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan bersama, seperti acara-adopsi, pameran kucing, atau kegiatan sosial lainnya, juga memberikan rasa kebersamaan dan memperkaya pengalaman kami sebagai pecinta kucing. Dengan

demikian, kolaborasi dan dukungan dari sesama anggota komunitas menjadi faktor yang sangat penting dalam meningkatkan *Subjective Well Being* kami sebagai pecinta kucing sehat.

Berdasarkan hasil wawancara awal diketahui bahwa terdapat perbedaan kondisi sebelum dan sesudah memelihara kucing dan bergabung pada Komunitas Pecinta Kucing Sehat (KPKS). Diketahui bahwa sebelum memelihara kucing dan bergabung pada komunitas ini, sering mengalami sedih, kesepian dan perasaan hampa yang dikarenakan kebutuhan interaksi sosial, kebersamaan, atau kekosongan emosional yang mungkin dirasakan tanpa kehadiran hewan peliharaan. Kehadiran hewan peliharaan dan bergabungnya dengan komunitas menjadi pengisi kekosongan dalam kehidupan mereka dan memberikan perasaan kebersamaan serta tujuan baru untuk merawat makhluk hidup lain. Oleh karena itu, bagi sebagian individu, memelihara kucing dapat memberikan manfaat yang signifikan untuk kesejahteraan mental dan emosional mereka dengan menyediakan sumber dukungan, kebersamaan, dan cinta.

Berdasarkan beberapa wawancara awal yang telah dilakukan terhadap 11 anggota Komunitas Pecinta Kucing Sehat (KPKS) di Jakarta Timur, peneliti berkesimpulan bahwa seseorang merasa kesepian karena kurangnya interaksi sosial atau kurangnya kelekatan dengan orang lain. Bergabung dengan komunitas dapat mengatasi kesepian dengan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki minat dan tujuan yang sama. Komunitas menyediakan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang.

Oleh karena itu, bergabung dengan komunitas pecinta kucing sehat di Jakarta Timur tidak hanya memberikan kesempatan untuk berbagi minat dengan orang lain tetapi juga dapat meningkatkan *subjective well-being* seseorang melalui interaksi sosial, dukungan emosional, dan rasa kepemilikan sehingga penelitian ini sangat perlu dilakukan untuk menilai gambaran *subjective well-being* pada komunitas pecinta kucing sehat di Jakarta Timur.

Melalui pemahaman tentang latar belakang, hasil wawancara, dan fenomena yang telah dijelaskan, terbukti bahwa hubungan antara kucing dan pemiliknya memiliki dampak yang signifikan, seperti memberikan rasa kenyamanan, keamanan, kehangatan, meningkatkan suasana hati, dan efek positif lainnya. Berdasarkan hasil pencarian pada mesin pencari *google scholar*, tidak terdapat penelitian yang secara khusus mengeksplorasi gambaran *subjective well-being* pada komunitas pecinta kucing sehat di Jakarta Timur.

Dengan mempertimbangkan informasi tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran *Subjective Well-Being* pada Komunitas Pecinta Kucing Sehat (KPKS) di Jakarta Timur".

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Banyak penelitian telah dilakukan mengenai *subjective well-being*. Dalam penelitian oleh Ding & Xu (2021), disebutkan bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada populasi di China yang berusia lebih dari 50 tahun. Selain itu, *self-esteem* dan *self-compassion* juga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *anxiety*, *attachment avoidance*, dan *subjective well-being*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Damberg & Frömbling (2022) mengeksplorasi dampak kepemilikan hewan peliharaan terhadap *subjective well-being* pemiliknya selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tekanan psikologis memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap *subjective well-being*, sedangkan isolasi sosial tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Dalam penelitian ketiga yang dilakukan oleh Zaninotto & Steptoe (2019), hubungan antara *subjective well-being* dan kehidupan lansia tanpa disabilitas dan penyakit kronis dieksplorasi. Ditemukan bahwa peningkatan *subjective well-being* memiliki potensi untuk meningkatkan jumlah tahun yang diharapkan lansia dapat hidup sehat tanpa disabilitas dan penyakit kronis. Studi yang dilakukan oleh Kushlev et.al (2020) menyelidiki korelasi

antara *subjective well-being* dan perilaku kesehatan pada 2,5 juta individu di Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kesejahteraan subjektif dan perilaku kesehatan adalah kuat dan dapat diterapkan secara umum. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Luhmann & Kalitzki (2018) memfokuskan pada kontribusi hewan peliharaan terhadap *subjective well-being* pemiliknya. Hasil studi menunjukkan bahwa dukungan yang dirasakan secara signifikan tidak berhubungan dengan *subjective well-being* di kalangan pemilik anjing dan kuda, namun memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif pemilik kucing. Studi ini juga menunjukkan bahwa emosi negatif memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa belum ada penelitian yang mengkaji gambaran *subjective well-being* pada Komunitas Pecinta Kucing Sehati di Jakarta Timur. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada Komunitas Pecinta Kucing Sehati (KPKS) di Jakarta Timur?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian maka dapat diketahui tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada Komunitas Pecinta Kucing Sehati (KPKS) di Jakarta Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan manfaat secara teoritis sebagai sumbangan teori dan literatur terkait keilmuan dalam bidang psikologi positif khususnya pada tema *subjective well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Komunitas Pecinta Kucing

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi komunitas pecinta kucing untuk mengetahui pentingnya pemahaman terkait *subjective well-being* untuk menunjang kondisi psikologis positif komunitas pecinta kucing secara kognitif dan afektif.

1.4.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini mampu memberikan masukan dan arahan kepada penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam terkait gambaran *subjective well-being* pada masyarakat secara luas sehingga dapat menilai strategi dan penerapan yang harus dilakukan dalam meningkatkan *subjective well-being* di Indonesia.

