

Prolite – Hai, *cat lovers*! Kalian pasti tau kan ya, memelihara kucing itu nggak hanya bikin rumah lebih hidup, tapi mereka juga bisa mempengaruhi psikologis kita. Yang belum tau dan lagi kepengen punya anabul, sini merapat! Kita mau kasih tau beberapa efek positif yang bisa kamu rasain saat pelihara mereka di rumah.

Yakin banget, banyak dari kalian pasti suka sama makhluk yang menggemaskan ini, ya kan? Mereka tuh nggak cuma imut dan menggemaskan, tapi ternyata mereka juga punya dampak positif yang bisa mempengaruhi pada kesehatan mental kita, lho.

Dilansir dari kumparan.com, Cats Protection melakukan survei terhadap 600 responden yang sebagiannya ternyata memiliki masalah kesehatan mental. Survei tersebut membuktikan kalau ada sebanyak 87% responden yang memelihara kucing mengaku merasakan efek positif pada kehidupan mereka. Sementara, sebanyak 76% responden juga menyatakan kalau mereka lebih mudah mengatasi stres berkat kucing (Winastya, 2022).

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?



*Image: Handout*

Oleh karena itu, udah terbukti kalau kita memelihara kucing, interaksi dan kebersamaan dengan mereka bisa bikin perasaan kita jadi lebih positif. Nah, apa aja sih hal positif yang bisa mereka lakuin selain garuk-garuk sofa kita atau makan dan rebahan seharian? Kita simak penjelasan di bawah, yuk!

## **1. Kucing Bisa Menurunkan Stres dan Meningkatkan Mood**



*Instagram @meowed*

Pernah nggak, saat kalian sedih atau stres, kucing datang mendekati dan mengusapkan tubuh mereka di kaki kita? Nah, itu bukan cuma aksi random yang dia lakuin. Ternyata, ketika mereka melakukan itu, mereka memancarkan getaran frekuensi tertentu yang bisa menenangkan kita. Rasanya kayak dapet dekapan hangat yang langsung bikin hati adem.

Dengan sentuhan lembut dari bulu kucing dan suara gemericik khas mereka, kita bisa merasa lebih tenang dan damai. Nggak cuma itu, ada juga hormon endorfin yang dilepaskan saat kita bermain atau bercengkerama dengan mereka, hal itu yang bisa bikin mood kita

naik. Makannya, healing terbaik ialah pada saat mereka duduk di atas dada kita sambil mendengkur, setuju gak?

Baca Juga:Kuliner Jepang Paling Hits di Indonesia : Dari Ramen sampai Hojicha, Sudah Coba Semua?

## 2. Menjadi Teman Setia dan Mengurangi Rasa Kesepian



*Shutterstock/Yuriy Seleznev*

Kucing tuh punya karakter yang unik, sabar, dan penuh kasih sayang. Mereka bisa jadi teman setia yang selalu ada di samping kita. Ketika kita merasa kesepian atau butuh seseorang

untuk diajak berinteraksi, kucing bisa jadi teman yang nggak pernah bosan buat degerin cerita kita dan memberikan dukungan tanpa syarat. Sewaktu kamu lagi curhat, mau kamu marah-marah, nangis atau apapun, mereka bakal setia dengerin kamu tanpa ngejudge apapun. Pokoknya mereka adalah tempat menyimpan rahasia terbaik!

### **3. Meningkatkan Kualitas Hidup**



*sumber : tokopedia*

Kucing tuh suka dengan rutinitas dan konsistensi, jadi mereka bisa mengajarkan kita tentang pentingnya menjaga kualitas hidup. Mereka butuh makan yang teratur, kebersihan lingkungan yang baik, dan interaksi sosial yang positif.

Dengan memelihara kucing, kita jadi lebih bertanggung jawab dan belajar untuk memberikan perawatan terbaik buat mereka. Hal ini juga bisa ningkatin rasa kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup kita.

#### **4. Membantu Mengatasi Kecemasan dan Depresi**



[www.canva.com](http://www.canva.com)

Bagi teman-teman yang mengalami kecemasan atau depresi, kucing bisa menjadi sumber dukungan emosional yang luar biasa. Mereka bisa memberikan rasa nyaman, mengurangi perasaan yang terlalu larut dalam diri kita, dan membuat kita merasa lebih tenang dan terhibur. Tingkah laku kucing yang lucu dan imut bisa mengalihkan perhatian dari masalah yang membuat kita gelisah.

#### **5. Meningkatkan Rasa Empati dan Keterikatan Emosional**



*health.kompas.com*

Memelihara kucing bisa membantu kita mengembangkan rasa empati dan keterikatan emosional. Kita belajar memahami perasaan dan kebutuhan mereka, serta memberikan perhatian yang penuh kasih sayang. Hal ini juga bisa mengajarkan kita tentang pentingnya hubungan emosional yang mendalam dengan makhluk hidup lainnya.

Itu dia beberapa efek positif yang bisa kamu rasakan saat memelihara kucing di sekitar kamu. Mereka nggak hanya jadi teman yang menghibur dan menggemaskan, tapi juga bisa memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan emosional kita.

Jadi, kalau kalian pengen nambah kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidup, pertimbangkan deh untuk pelihara anabul di rumah. Walaupun biaya untuk ngurusnya ga

murah murah banget, tapi pelihara mereka itu *worth it* kok. Yuk, beri mereka cinta dan perhatian yang mereka butuhkan, dan biarkan mereka menjadi bagian istimewa dalam hidup kita!



Baca Selanjutnya  
Menarik ! 7 Fakta Karakter Anak Pertama Perempuan