

BAB V

PENUTUP

Bab ini merupakan bagian akhir dari keseluruhan rangkaian penelitian yang bertujuan untuk mensintesis, menginterpretasi, dan merefleksikan temuan-temuan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Setelah melalui proses pengumpulan dan analisis data yang sistematis, bab ini akan menyajikan kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian mengenai hubungan antara kualitas pertemanan (*Quality of Friendship*) dengan kebahagiaan pada lansia pensiunan di Kota Padang. Lebih dari sekadar merangkum, bagian ini akan mendalami implikasi teoretis dan praktis dari temuan tersebut, secara jujur mengakui keterbatasan yang melekat pada penelitian ini, serta merumuskan saran-saran konstruktif yang dapat menjadi landasan bagi tindakan individu, kebijakan komunal, dan arah penelitian di masa depan. Penelitian ini telah berhasil mengkuantifikasi sebuah hubungan yang kuat, dan bab ini akan mengeksplorasi makna mendalam di balik angka-angka tersebut, menghubungkannya dengan pengalaman manusia dalam menjalani fase pensiun dan pencarian universal akan kehidupan yang bermakna dan bahagia.

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam bagian ini tidak hanya menyajikan kembali hasil statistik, tetapi juga menafsirkan signifikansinya dalam konteks akademis dan sosial yang lebih luas. Analisis bergerak dari data empiris yang spesifik menuju pemahaman

konseptual yang lebih umum, menghubungkan angka statistik dengan pengalaman manusiawi dalam proses penuaan dan pencarian kebahagiaan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan utama untuk menguji dan memperoleh data empiris mengenai hipotesis adanya hubungan positif antara variabel kualitas persahabatan dengan variabel kebahagiaan pada populasi lansia pensiunan di Kota Padang, Sumatera Barat. Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap 38 responden, uji korelasi *Pearson Product-Moment* menghasilkan temuan statistik yang sangat konklusif.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar **0.998** dengan nilai signifikansi (p) sebesar **0.000**. Interpretasi dari hasil ini memiliki beberapa lapisan makna yang penting:

F. **Signifikansi Statistik:** Nilai signifikansi $p=0.000$, yang secara substansial lebih kecil dari taraf signifikansi yang umum digunakan dalam ilmu sosial ($\alpha=0.05$ atau $\alpha=0.01$), mengindikasikan bahwa hubungan yang ditemukan antara kedua variabel adalah **sangat signifikan secara statistik**. Hal ini berarti bahwa kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan sangatlah kecil, sehingga memberikan kepercayaan yang tinggi terhadap temuan penelitian.

G. **Kekuatan dan Arah Hubungan:** Nilai koefisien korelasi $r=0.998$ menunjukkan adanya hubungan linear positif yang **luar biasa kuat**, mendekati korelasi sempurna ($r=1.0$). Arah hubungan yang positif menegaskan bahwa peningkatan pada satu variabel diiringi oleh peningkatan pada variabel lainnya.

Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) yang menyatakan "Terdapat hubungan positif antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada pensiunan" dapat **diterima secara penuh**. Secara praktis, temuan ini mengisyaratkan bahwa bagi populasi lansia pensiunan yang diteliti, tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan bergerak selaras dengan kualitas pertemanan yang mereka persepsikan. Temuan ini menempatkan ikatan sosial yang berkualitas bukan hanya sebagai salah satu faktor pendukung, melainkan sebagai pilar sentral yang menopang kesejahteraan psikologis pada fase kehidupan pasca-kerja.

B. Implikasi Teoritis

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap khazanah ilmu psikologi dengan menjembatani kerangka teoretis dari tradisi psikologi positif Barat dan perspektif psikologi Islam, serta menunjukkan sifat komplementer keduanya dalam menjelaskan kesejahteraan pada lansia.

Pertama, penelitian ini memberikan validasi empiris yang kuat bagi beberapa teori psikologi Barat yang menjadi landasan teoretis. Hubungan positif yang sangat kuat ($r=0.998$) secara langsung mendukung komponen "Hubungan Positif" (*Positive Relationships*) dalam model kesejahteraan yang digagas oleh Martin Seligman, yang dikutip dalam latar belakang penelitian. Lebih jauh, temuan ini mengafirmasi kembali teori motivasi David McClelland mengenai *need for affiliation* (kebutuhan untuk berafiliasi), yang menunjukkan bahwa kebutuhan akan pertemanan dan ikatan sosial tidak berkurang, bahkan mungkin semakin krusial, setelah individu memasuki masa pensiun dan kehilangan jaringan sosial di tempat kerja.

Kedua, secara simultan, temuan ini memberikan bobot empiris pada konsep-konsep kunci dalam psikologi Islam. Hubungan erat antara pertemanan dan kebahagiaan dapat dipandang sebagai manifestasi dari pentingnya *hablum minannas* (hubungan antarmanusia) sebagai salah satu jalan fundamental untuk mencapai *sa'adah*—kebahagiaan sejati yang tidak hanya mencakup kepuasan duniawi tetapi juga berorientasi pada kesejahteraan akhirat. Imam Al-Ghazali, dalam magnum opusnya, menyatakan bahwa *ma'rifat al-nafs* (menenal diri) adalah kunci untuk *ma'rifatullah* (menenal Tuhan). Bagian dari menenal diri adalah memahami fitrah manusia sebagai makhluk sosial. Oleh karena itu, memelihara pertemanan yang berkualitas dapat diinterpretasikan bukan sekadar sebagai aktivitas sosial, melainkan sebagai sebuah praktik spiritual—sebuah upaya untuk menyempurnakan fitrah kemanusiaan yang telah dianugerahkan Tuhan.

Lebih dalam lagi, karakteristik pertemanan yang berkualitas—seperti yang diidentifikasi oleh Parker & Asher (1993) meliputi dukungan, kepedulian, keintiman, dan pertolongan timbal balik—secara substansial merupakan cerminan praktis dari prinsip etika Islam tentang *ta'awun 'alal birri wat taqwa* (tolong-menolong dalam kebajikan dan ketakwaan). Ini menunjukkan bahwa variabel "Kualitas Pertemanan" yang diukur dalam penelitian ini bukan hanya sebuah konstruk psikologis sekuler, tetapi juga memiliki resonansi yang mendalam dengan nilai-nilai etis dan spiritual dalam Islam. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menunjukkan bagaimana sebuah konstruk psikologis yang terukur (*Quality of Friendship*) berfungsi sebagai prediktor yang kuat bagi sebuah kondisi psikologis (*Happiness*) yang dapat dimaknai secara ganda: sebagai kesejahteraan subjektif

dalam psikologi positif dan sebagai *sa'adah* dalam psikologi Islam. Hal ini merupakan sumbangan berharga bagi upaya integrasi ilmu psikologi modern dengan kearifan tradisi Islam.

C. Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong sebuah rekonseptualisasi peran pertemanan di masa pensiun, dari yang semula dianggap sebagai preferensi personal menjadi sebuah imperatif kesehatan masyarakat dan kebijakan sosial yang mendesak. Latar belakang penelitian telah mengidentifikasi "kejutan pensiun" (*retirement shock*) yang ditandai dengan hilangnya peran profesional, rutinitas harian, kontak sosial, dan bahkan penurunan pendapatan, yang dapat menciptakan kerentanan psikologis yang signifikan.

Korelasi yang mendekati sempurna antara kualitas pertemanan dan kebahagiaan menunjukkan bahwa ikatan sosial yang berkualitas tinggi berfungsi sebagai **penyangga psikologis utama** (*primary psychological buffer*) yang melindungi para pensiunan dari dampak negatif transisi ini. Pertemanan yang solid dapat memitigasi perasaan kehilangan dan mencegah munculnya masalah kesehatan mental seperti kesepian, kecemasan, dan depresi, yang risikonya meningkat pada lansia, terutama mereka yang hidup sendiri atau kehilangan pasangan.

Implikasi paling mendasar dari temuan ini adalah perlunya mengangkat derajat "kesejahteraan sosial" ke tingkat yang setara dengan "kesejahteraan finansial dan fisik" dalam perencanaan masa pensiun. Selama ini, wacana publik

dan persiapan individu cenderung sangat berfokus pada perencanaan keuangan untuk menjamin keamanan materi di hari tua. Namun, penelitian ini dengan tegas menyatakan bahwa perencanaan "modal sosial" (*social capital*) sama pentingnya, jika tidak lebih penting, untuk mencapai kebahagiaan dan kualitas hidup yang tinggi.

Oleh karena itu, setiap intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia harus bergerak melampaui pemenuhan kebutuhan dasar (sandang, pangan, papan) dan kesehatan fisik. Program-program tersebut harus secara aktif dan terstruktur merancang dan memfasilitasi ekosistem sosial yang kondusif bagi terbentuknya dan terpeliharanya pertemanan yang berkualitas. Hal ini secara langsung menjawab tujuan manfaat praktis yang telah diuraikan pada Bab I penelitian ini.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik dan keterbatasan yang diakui, dirumuskan serangkaian saran yang bersifat spesifik, dapat ditindaklanjuti, dan relevan bagi berbagai pemangku kepentingan. Saran-saran ini dirancang untuk menerjemahkan temuan penelitian menjadi aksi nyata, sejalan dengan model yang diadopsi dari penelitian relevan.

1. Saran bagi Individu (Pra-Pensiun dan Pensiunan) - *Mengelola Portofolio Sosial*

Bagi individu yang sedang atau akan memasuki masa pensiun, temuan ini memberikan panduan untuk secara proaktif mengelola kesejahteraan sosial mereka.

a. Melakukan Investasi Proaktif dalam Hubungan: Individu yang mendekati masa pensiun dianjurkan untuk memperlakukan "kesehatan sosial" mereka dengan tingkat keseriusan dan perencanaan yang sama seperti "kesehatan finansial". Ini berarti tidak menunggu hingga setelah pensiun, tetapi mulai secara sadar memelihara, memperbaiki, dan bahkan mendiversifikasi "portofolio sosial" mereka beberapa tahun sebelum berhenti bekerja.

b. Merencanakan Transisi Identitas: Secara aktif mencari dan terlibat dalam komunitas di luar lingkungan kerja, seperti kelompok hobi, organisasi keagamaan, kegiatan relawan, atau klub olahraga. Langkah ini penting untuk membangun fondasi identitas dan jaringan sosial baru yang akan tetap kokoh setelah identitas profesional dilepaskan.

c. Mengutamakan Kualitas daripada Kuantitas: Sesuai dengan inti penelitian ini, fokus utama harus diletakkan pada pendalaman hubungan yang sudah ada. Menginvestasikan waktu dan energi untuk membangun keintiman, kepercayaan, dan dukungan timbal balik dengan beberapa sahabat sejati akan memberikan dampak kebahagiaan yang jauh lebih besar daripada memiliki banyak kenalan biasa, sejalan dengan teori Parker & Asher.

2. Saran bagi Komunitas dan Institusi - *Membangun Ekosistem Persahabatan*

Pemerintah, organisasi masyarakat, dan lembaga keagamaan memegang peranan krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan sosial lansia.

a. Merancang Program Koneksi Sosial yang Terstruktur: Instansi pemerintah terkait (seperti Dinas Sosial) dan organisasi pensiunan (seperti PWRI) disarankan untuk merancang dan mendanai program yang lebih dari sekadar acara kumpul-kumpul. Program yang dapat dikembangkan meliputi: (1) Pendampingan Sebaya (*Peer Mentoring*) bagi pensiunan baru untuk membantu adaptasi, (2) Lokakarya Berbagi Keterampilan berdasarkan profesi atau keahlian masa lalu anggota, dan (3) Kelompok Diskusi Terfasilitasi untuk membahas tantangan spesifik dalam penuaan. Inisiatif ini secara langsung mewujudkan manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini.

b. Mengoptimalkan Peran Sentral Lembaga Keagamaan: Masjid, gereja, dan pusat keagamaan lainnya berada di posisi unik sebagai pusat dukungan sosial dan spiritual. Lembaga-lembaga ini didorong untuk mengembangkan program yang secara spesifik ditujukan bagi jemaat lansia untuk memupuk *ukhuwah islamiyah* (persaudaraan Islami) atau persekutuan. Contohnya termasuk pengajian rutin yang diikuti acara sosial, pembentukan kelompok dukungan (*support group*), dan program penjangkauan (*outreach*) untuk mengunjungi dan mendampingi anggota lansia yang terisolasi atau sakit.

c. Mengadakan Kampanye Literasi Kesehatan Sosial: Pemerintah dan lembaga kesehatan masyarakat perlu mengintegrasikan pesan tentang pentingnya koneksi sosial sebagai pilar ketiga kesehatan, setara dengan diet dan olahraga. Kampanye ini, dengan bukti kuat dari penelitian ini, dapat mengedukasi masyarakat bahwa kesepian dan isolasi sosial adalah faktor

risiko kesehatan yang serius, sementara persahabatan yang berkualitas adalah faktor protektif yang kuat.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya - *Memperdalam dan Memperluas Pemahaman*

Untuk membangun di atas fondasi yang telah diletakkan oleh penelitian ini, beberapa arah riset di masa depan sangat direkomendasikan.

a. Menjelajahi Dimensi "Mengapa" dan "Bagaimana": Penelitian di masa depan perlu bergerak melampaui pertanyaan "apakah ada hubungan" menuju "mengapa dan bagaimana hubungan itu terjadi". Penggunaan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam (*in-depth interview*) atau studi etnografi, akan sangat berharga untuk menangkap pengalaman hidup (*lived experience*) dan memahami mekanisme psikologis yang mendasari bagaimana persahabatan dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia pensiunan.

b. Meneliti Proses Transisi Pensiun: Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kausalitas, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal. Studi semacam ini dapat melacak sekelompok individu dari masa pra-pensiun hingga beberapa tahun setelah pensiun, memungkinkan peneliti untuk mengamati bagaimana perubahan dalam jaringan sosial dari waktu ke waktu memengaruhi perubahan tingkat kesejahteraan.

c. Membongkar Misteri Korelasi 0.998: Temuan korelasi yang sangat tinggi memerlukan investigasi lebih lanjut. Peneliti selanjutnya dapat melakukan

analisis psikometri terhadap skala yang diadaptasi dalam konteks populasi Indonesia untuk menguji validitas konstruk dan kemungkinan tumpang tindih item. Selain itu, melakukan studi komparatif dengan menggunakan instrumen pengukuran kebahagiaan dan kualitas persahabatan yang berbeda dapat membantu mengkonfirmasi atau mengklarifikasi kekuatan hubungan ini.

d. Memperluas Variabel dan Konteks: Replikasi penelitian ini dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam secara geografis, sosial-ekonomi, dan budaya di seluruh Indonesia sangat diperlukan untuk meningkatkan generalisasi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memasukkan variabel moderator potensial—seperti jenis kelamin, status kesehatan fisik, tingkat keamanan finansial, dan tingkat religiusitas—untuk menguji apakah faktor-faktor ini memperkuat atau memperlemah hubungan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan.

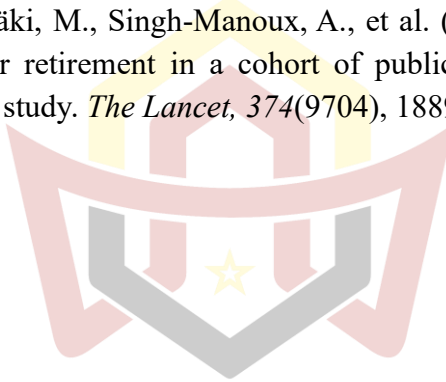
UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Attas, S. M. N. (2015). Dikutip dalam M. Siti, Konsep Kebahagiaan Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *Jurnal Falsafah*, 25(2), 53-76.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1995). Social support and the maintenance of competence. In *A life-span approach to competence* (pp. 137-152). Springer.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. Methuen.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Elsevier Science Publishers.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (Edisi Kesepuluh). (Terjemahan). Erlangga.
- Basya, M. H. (2007). *Meraih Hidup Bahagia*. Gema Insani Press.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship Quality and Social Development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Berndt, T. J., & Keefe, K. (1995). Friends' influence on adolescents' adjustment to school. *Child Development*, 66(5), 1312-1329.
- Candrika, L. (2011). *Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan Pensiunan*. Skripsi, Universitas Airlangga.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Brunner-Routledge.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W. H. Freeman.
- Creswell, J. W. (2020). Dikutip dalam A. Syahida, Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Fasilitas terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 6(1), 45-56.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Decker, D. L. (1980). *Social Gerontology: An Introduction to the Dynamics of Aging*. Little, Brown.

- Harmaini, H., & Yulianti, A. (2014). Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Islam. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 57-68.
- Hayyu, A. (2015). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kualitas Persahabatan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 88-95.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. McGraw-Hill.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in Research and Evaluation: A Collection of Principles, Methods, and Strategies Useful in the Planning, Design, and Evaluation of Studies in Education and the Behavioral Sciences* (3rd ed.). Edits Publishers.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Van Nostrand.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (2012). *McGrill Friendship Questionnaire-Friend's Fuction (MFQ-FF)*. [Alat ukur yang diadaptasi].
- Muskinul, F. (2018). *Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Kimiya' As-Sa'adah*. Skripsi, IAIN Kediri.
- Myers, D. G. (2017). Dikutip dalam I. Rusdiana & U. Khasanah, Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 168-176.
- Oswald, D. L., & Clark, E. M. (2003). Best friends forever?: High school best friendships and the transition to college. *Personal Relationships*, 10(2), 187-196.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611-621.
- Rahmat, A. (2014). Kualitas Persahabatan dan Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 210-220.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 571-645). Wiley.
- Rusdiana, I., & Khasanah, U. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 168-176.

- Samuel, H., & Kurniawan, Y. (2008). Peran Keberfungsian Keluarga terhadap Kualitas Persahabatan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 22-29.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. (Terjemahan). Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunedi. (2018). *Konsep Kebahagiaan (Happiness) Martin Seligman dan Al-Ghazali*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Syahida, A. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Fasilitas terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 6(1), 45-56.
- Turner, J. S., & Helms, D. B. (1991). *Lifespan Development*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Westerlund, H., Kivimäki, M., Singh-Manoux, A., et al. (2009). Self-rated health before and after retirement in a cohort of public sector employees: the French GAZEL study. *The Lancet*, 374(9704), 1889-1896.



UIN IMAM BONJOL
PADANG