

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. DESKRIPSI LOKASI PENELITIAN

##### 1. Letak Geografis Kecamatan Kanigaran

Wilayah Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo terletak pada 7046'02'' Lintang Selatan 113012'38'' Bujur Timur, dengan ketinggian daerah  $\pm 4$  M dari permukaan laut. Luas wilayah Kecamatan Kanigaran 10,653 Km<sup>2</sup> yang terbagi menjadi 6 (enam) kelurahan. Kecamatan Kanigaran mempunyai batas-batas wilayah sebagai berikut :

Sebelah Utara : Kecamatan Mayangan Kota Probolinggo

Sebelah Timur : Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo

Sebelah Selatan : Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo

Sebelah Barat : Kecamatan Kademangan Kota Probolinggo

Luas Wilayah Kecamatan Kanigaran

No	Kelurahan	Luas (Km <sup>2</sup> )
1	Curahgrinting	1,269
2	Kanigaran	3,427
3	Kebonsari Wetan	0,976
4	Sukoharjo	0,944
5	Kebonsari Kulon	1,558
6	Tisnonegaran	2,479
	<b>JUMLAH</b>	<b>10,653</b>

## 2. Visi Dan Misi Kecamatan Kanigaran

### a) Visi Kecamatan Kanigaran

Visi adalah mental model masa depan, dengan demikian visi harus digali bersama, disusun bersama sekaligus diupayakan perwujudannya secara bersama, sehingga visi menjadi milik bersama yang diyakini oleh seluruh elemen organisasi dan pihak-pihak yang terkait dengan upaya mewujudkan visi tersebut. Berdasar uraian ini maka Visi Kecamatan Kanigaran adalah :**“MENUJU KECAMATAN KANIGARAN YANG MELAYANI DAN MENSEJAHTERAKAN”**

Penjelasan Visi :

1. Kecamatan Kanigaran Yang Melayani memiliki makna: Merubah paradigma masyarakat dengan arti bahwa PNS/Aparatur Pemerintah dahulu minta dilayani tetapi dengan paradigma baru PNS/Aparatur Pemerintah wajib untuk melayani masyarakat dengan menjunjung tinggi prinsip profesionalisme dan netralitas. Profesional dalam arti sesuai dengan Standart Pelayanan Publik serta netralitas dalam artian setiap melayani masyarakat tidak membedakan suatu golongan/kelompok tertentu baik etnis dan agama.
2. Kecamatan Kanigaran Yang Mensejahterakan memiliki makna: Memberikan kemudahan dan membantu masyarakat dalam upaya

pengembangan potensi dan usahanya sesuai dengan kewenangan yang ada di kecamatan guna terciptanya kesejahteraan warga masyarakat.

b) Misi Kecamatan Kanigaran

Dalam rangka mewujudkan Visi SKPD maka ditetapkan Misi yang diemban RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo sebagai berikut :

1. Mewujudkan peningkatan kualitas pelayanan pemerintahan, pembangunan dan pembinaan kemasyarakatan
2. Mewujudkan peningkatan SDM Aparatur yang profesional
3. Mewujudkan peningkatan sarana dan prasarana pelayanan masyarakat
4. Mewujudkan peningkatan ketentraman dan ketertiban wilayah
5. Mewujudkan peningkatan kualitas pemberdayaan masyarakat dalam pembangunan
6. Mewujudkan peningkatan kesejahteraan masyarakat dan pengentasan kemiskinan

**B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

**1) Validitas**

Uji validitas penelitian ini dimaksudkan sebagai upaya untuk menunjukkan menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat mengukur efikasi diri dan stres para pensiunan. Setiap item indikator dikatakan valid

apabila indeks korelasi *product moment* indikator stres mencapai derajat  $\geq$  0,20. Hasil pengujian pada masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

**TABEL 8**  
**ITEM VALID ANGKET EFIKASI DIRI**

No	Aspek	Indikator	Item Valid	Item gugur	Jmlh
1	<i>Level</i>	Keyakinan dalam menghadapi kesulitan (fokus pada tingkat kesulitan yang dihadapi yakni tinggi, sedang dan ringan)	1, 4, 8, 15, 16, 20	0	0
2	<i>Generality</i>	Keyakinan dalam mengembangkan diri (fokus pada pengalaman dan usaha yang dilakukan)	2, 9, 12, 13, 14, 18, 19	0	0
3	<i>Strength</i>	Keyakinan dalam melakukan usaha (fokus pada kekuatan/ketahanan individu).	3, 5, 6, 7, 10, 11, 17	0	0
<b>Jumlah</b>			20	0	0

Dari hasil uji validitas skala efikasi diri di atas, diketahui aitem yang valid berjumlah 20 aitem. Aitem inilah yang dijadikan instrument dalam penelitian. Dalam pengambilan data peneliti, peneliti tidak membuang aitem dikarenakan tidak ada butir aitem yang gugur dan dinyatakan valid semuanya.

**TABEL 9****ITEM VALID ANGGKET STRES**

No	Aspek	Indikator	Item Valid	Item gugur	jmlh
1	Fisik	Sakit kepala, pusing, insomnia (susah tidur), urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, Mudah lelah atau kehilangan daya energy	1, 4, 7, 11, 12, 16	0	0
2	Gejala Emosional	Gelisah atau cemas, sedih, mudah marah, gugup, mudah jenuh, menjadi beban bagi orang lain	2, 8, 10, 13, 15, 18, 19	0	0
3	Gejala Intelektual	Susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan	3, 5, 9, 20	0	0
4	Gejala Interpersonal	mudah mempersalahkan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri	14, 17	0	0
<b>Jumlah</b>			20	0	0

Berdasarkan korelasi aitem – total korelasi dapat diketahui bahwa skala stres yang terdiri dari 20 butir aitem dinyatakan valid karena tidak ada aitem yang gugur. Dalam mengambil data penelitian, seperti halnya pemakaian instrument efikasi diri peneliti tidak membuang aitem dikarenakan valid semuanya.

## 2) Realibilitas

Reliabilitas adalah indek yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hasil pengujian reliabilitas terhadap semua variabel ditunjukkan tabel di bawah ini:

**TABEL 10**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Koefisien Alpha	Keterangan
Efikasi Diri	0,876	Reliabel
Stres	0,634	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas kedua angket di atas, diperoleh hasil bahwa data diatas dikatakan reliable atau andal, jika memiliki koefisien atau *alpha* sebesar 0,6 atau lebih. Dimana pada angket efikasi diri diperoleh hasil koefisien *alpha* adalah 0,876. Sedangkan pada angket stres diperoleh hasil koefisien *alpha* adalah 0,634 sehingga angket tersebut layak untuk dijadikan instrument pada penelitian yang dilakukan.

## C. Paparan Hasil Penelitian

### 1. Efikasi Diri

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat efikasi diri para pensiunan, maka subyek di bagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah yang

didasarkan pada distribusi normal. Dan untuk menentukan jarak masing-masing tingkat klasifikasi terlebih dahulu mencari rata-rata skor total (*mean*) dan standart deviasi dari masing-masing variabel. Dari perhitungan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows* diperoleh hasil sebagai berikut:

**TABEL 11**  
**OUTPUT MEAN DAN STANDAR DEVIASI VARIABEL**  
**EFIKASI DIRI**  
**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58.48	55.445	7.446	20

a) Kategorisasi

Selanjutnya setelah didapatkan nilai *mean* dan standar deviasi, maka skor *efikasi diri* tiap subjek dapat dikelompokkan dengan rumusan berikut:

1. Kategori Rendah :  $X \leq (\mu - 1\sigma)$

$$X \leq (51,93 - 7,067)$$

2. Kategori Sedang :  $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$

$$(51,93 - 7,067) \leq X \leq (51,93 + 7,067)$$

3. Kategori Tinggi :  $X \geq (\mu + 1\sigma)$

$$X \geq (51,93 + 7,067)$$

**TABEL 12****RUMUSAN KATEGORI EFIKASI DIRI**

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X > 59$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang	$44 < X \leq 59$
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X < 44$

## b) Analisis Prosesntase

**TABEL 13****HASIL PROSESNTASE VARIABEL EFIKASI DIRI****MENGGUNAKAN SKALA HIPOTETIK**

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Efikasi Diri	Tinggi	$X > 59$	2	6 %
	Sedang	44 – 59	26	79 %
	Rendah	$X < 44$	5	15 %
Jumlah			33	100%

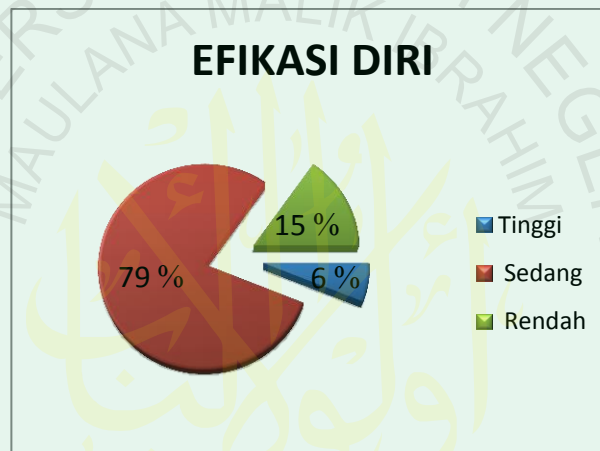
Dari data tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri pada pensiunan paling tinggi berada pada kategori sedang yakni nilai sebesar 79 % (26 orang), sedangkan pensiunan yang berada pada kategori tinggi sebesar 6 % (2 orang), dan pada kategori rendah



sebesar 15 % (5 orang). Ini berarti bahwa sebagian besar dari pensiunan rata-rata mempunyai efikasi diri yang sedang .

Adapun untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil di atas, dapat dilihat diagram gambar berikut ini:

**DIAGRAM 1**  
**KATEGORISASI NORMA EFIKASI DIRI**



## 2. Stres

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat stres para pensiunan, maka subyek di bagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah yang didasarkan pada distribusi normal. Dan untuk menentukan jarak masing-masing tingkat klasifikasi terlebih dahulu mencari rata-rata skor total (*mean*) dan standart deviasi dari masing-masing variabel. Dari perhitungan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows* diperoleh hasil sebagai berikut:

**TABEL 14****OUTPUT MEAN DAN STANDAR DEVIASI VARIABEL STRES****Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45.15	23.883	4.887	20

## a) Kategorisasi

Selanjutnya setelah didapatkan nilai *mean* dan standar deviasi, maka skor *stres* tiap subjek dapat dikelompokkan dengan rumusan berikut:

1) Kategori Rendah :  $X \leq (\mu - 1\sigma)$

$$X \leq (45,15 - 4,886)$$

2) Kategori Sedang :  $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$

$$(45,15 - 4,886) \leq X \leq (45,15 + 4,886)$$

3) Kategori Tinggi :  $X \geq (\mu + 1\sigma)$

$$X \geq (45,15 + 4,886)$$

**TABEL 15****RUMUSAN KATEGORI STRES**

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X > 50$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang	$40 < X \leq 50$
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X < 40$

b) Analisis Prosentase

**TABEL 16**

**HASIL PROSESNTASE VARIABEL STRES  
MENGUNAKAN SKALA HIPOTETIK**

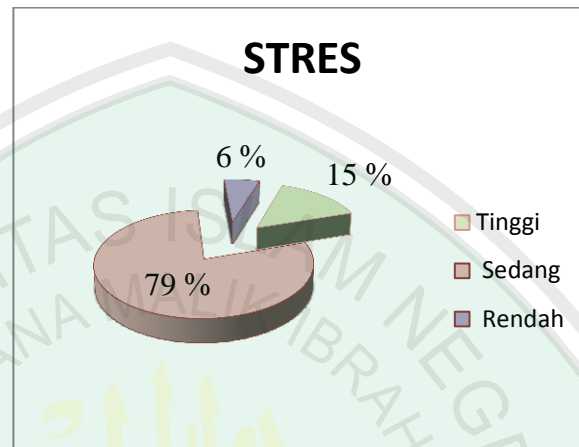
Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Stres	Tinggi	$X > 50$	5	15 %
	Sedang	40 – 50	26	79 %
	Rendah	$X < 40$	2	6 %
Jumlah			33	100%

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stres yang dimiliki oleh pensiunan yang paling tinggi berada pada kategori sedang dengan nilai 79% (26 orang), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebesar 15% (5 orang) dan pada kategori rendah sebesar 6% (2 orang). Ini berarti bahwa sebagian besar pensiunan memiliki tingkat stres yang sedang.

Adapun untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil di atas, dapat dilihat diagram gambar berikut ini:

## DIAGRAM 2

### KATEGORISASI NORMA STRES



### 3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini berfungsi untuk mengetahui ada atau tidak ada hubungan (korelasi) antara efikasi diri dengan stres, sehingga dilakukan analisis korelasi *product moment* dari Karl Person dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows* untuk menguji hipotesis dari dua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap efikasi diri dengan stres hasil sebagai berikut:

**TABEL 17**  
**HASIL KORELASI *PRODUCT MOMENT***

**Correlations**

		EFIKASI DIRI	STRES
EFIKASI DIRI	Pearson Correlation	1	-.696**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	33	33
STRES	Pearson Correlation	-.696**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	33	33

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis Uji *Product Moment* antara stres dengan efikasi diri menunjukkan bahwa nilai  $r_{xy} = -0,696$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan dugaan awal yang diajukan bahwa ada hubungan negatif antara stres dengan efikasi diri para pensiunan di RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo, sehingga hubungan antara keduanya adalah signifikan karena  $p < 0,05$  dapat dijelaskan dengan ( $r_{xy} = -0,696$ ; Sig= 0.000 < 0,05).

**TABEL 18**  
**Hasil Korelasi Efikasi dengan Stres**

$R_{xy}$	Sig	Keterangan	Kesimpulan
- 0,696	0.000	Sig < 0,05	Signifikan

## D. Pembahasan

### 1. Efikasi Diri

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 13 dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri para pensiunan diperoleh bahwa 2 orang dengan prosentase 6% memiliki tingkat stres yang tinggi, 26 orang dengan prosentasi 79% memiliki tingkat stres yang sedang, sedangkan 5 orang lainnya memiliki tingkat stres yang rendah dengan prosentase 15%..

Berdasarkan hasil analisa tersebut diketahui bahwa para pensiunan yang berada di RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo sebagian besar memiliki efikasi diri yang sedang, yang mana efikasi diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda, hal tersebut dapat dilihat berdasarkan prinsip-prinsip sumber informasi yang dimiliki oleh individu tersebut. Prinsip-prinsip-prinsip tersebut adalah pengalaman yang telah dilalui atau pengalaman langsung, pengalaman orang lain atau pengalaman tidak langsung, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan emosi individu (Bandura:1997)

Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Lebih lanjut Bandura (1986: 309) mengatakan bahwa efikasi diri adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling

berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura juga menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh efikasi diri.

Selain itu, Bandura mengatakan bahwa efikasi diri menghasilkan perbedaan dalam cara berfikir, merasakan dan bertindak. Keyakinan efikasi diri berpengaruh terhadap pilihan yang dibuat dan tindakan yang dicapai oleh individu. Keyakinan pada efikasi turut menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan individu serta berapa lama kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang kurang menguntungkan.

Para pensiunan yang memiliki sikap efikasi diri tinggi dalam menghadapi suatu tugas yang sulit akan merasa tertantang untuk menyelesaikannya, memiliki tanggung jawab yang kuat dan tekun dalam menyelesaikan suatu masalah, sehingga tidak mudah putus asa dan menganggap kegagalan sebagai motivasi untuk dapat bekerja lebih baik. Sedangkan para pensiunan dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa malu dan ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, menganggap suatu persoalan yang rumit sebagai ancaman terhadap diri mereka sendiri, akan berdiam diri dan menyerah dengan cepat apabila berhadapan dengan kesulitan.

Dalam kehidupan sehari-hari kita wajib berusaha menggapai keinginan kita, pantang menyerah dan tetap optimis sebelum takdir Allah

membatasinya. Manusia wajib berusaha dengan segenap kemampuan yang dimiliki, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Mu'minun ayat 45-46:

فَوَقَدَهُ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَّا مَكْرُوهًا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ ﴿٤٥﴾

النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ

فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ ﴿٤٦﴾

Artinya:

"Maka Allah memeliharanya dari kejahatan tipu daya mereka, dan Fir'aun beserta kaumnya dikepung oleh azab yang amat buruk. Kepada mereka dinampakkan neraka pada pagi dan petang dan pada hari terjadinya Kiamat. (Dikatakan kepada malaikat): "Masukkanlah Fir'aun dan kaumnya ke dalam azab yang sangat keras". (QS. Al Mu'min 45-46)

Pemaparan di atas merupakan salah satu ayat tentang keutamaan optimis dalam Al-Qur'an dimana Allah akan mengikuti sesuai dengan prasangka hambanya. Berprasangka baik pada Allah merupakan salah satu yang menentukan nasib seseorang di akhirat. Oleh karenanya dalam menjalankan aktivitas apapun kita wajib berusaha semaksimal mungkin tanpa putus asa, setelah itu barulah kita menyerahkan semua keputusan dan hasilnya kita serahkan kepada Allah. Kita hanya tetap optimis dengan memohon hasil yang terbaik.



Adapun 4 prinsip yang membuat kita senantiasa bersikap optimis dalam hidup:

- 1) Dalam mencapai suatu tujuan kita harus "ikhtisar" sesuai dengan kemampuan yang kita miliki secara maksimal pantang menyerah (putus asa). Dalam berusaha kita tidak boleh minder atau rendah hati dan terus berusaha sampai takdir Allah membatasi usaha kita.
- 2) Dalam setiap aktivitas kita sangat dibutuhkan sikap "istiqomah" yaitu sikap konsisten, kontinyu, ajek dalam melakukan suatu amalan. Istiqomah menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam usaha kita.
- 3) Dalam setiap aktivitas kita selalu diiringi dengan berdo'a kepada Allah dalam setiap urusan kita. Karena kita harus yakin bahwa setiap do'a kita akan dikabulkan oleh Allah SWT, selain itu do'a merupakan bagian dari takdir yang dapat merubah takdir
- 4) Setelah kita berusaha, istiqomah serta berdo'a, maka selanjutnya adalah menyerahkan semua hasil yang telah kita usahakan kepada Allah. Hasil tersebut merupakan hasil yang terbaik untuk kita dari Allah, karean Allah Maha Mengetahui apa yang terbaik untuk hamba-Nya.

Dari paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri pada manusia adalah keyakinan penuh terhadap diri sendiri atas takdir yang telah ditetapkan pada manusia., yang terdiri dari rasa optimis, ikhtiar, istiqomah dan pasrah.

## 2. Stres

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 16 dapat diketahui bahwa tingkat stres pensiunan diperoleh bahwa 5 orang dengan prosentase 15% memiliki tingkat stres yang tinggi, 26 orang dengan prosentasi 79% memiliki tingkat stres yang sedang, sedangkan 2 orang lainnya memiliki tingkat stres yang rendah dengan prosentase 6%.

Dari hasil di atas, stres yang dialami oleh para pensiunan berada dalam kategori sedang, artinya proses penyikapan stressor terbilang cukup, seperti yang telah disebutkan oleh Agus M Hardjana (1994: 24-26) bahwa ada 4 indikator yang membuat individu mengalami stres yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Selain itu, faktor ekonomi juga mempengaruhi para pensiunan mengalami stres, sebagaimana yang disampaikan oleh warga "H" bahwa ia masih mempunyai tanggungan anak yang masih sekolah dan kehidupan keluarga sehari-hari.

Menurut Fillenbaun (dalam Hartati, 2002) sikap dalam menghadapi masa pensiun sangat dipengaruhi oleh sosial ekonomi individu, seperti tabungan yang memadai dan pemilihan pekerjaan lain sebagai kelanjutan pekerjaan sebelumnya. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Parkinson, dkk (1990: 47) bahwa sebagian besar individu menganggap masalah

keuangan tidak dapat diabaikan begitu saja, karena uang merupakan kunci menuju masa pensiun yang nyaman.

Dari banyaknya stressor psikososial terdapat peristiwa-peristiwa kehidupan yang menimbulkan trauma mental bagi yang bersangkutan sehingga mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan, depresi, bahkan sampai pada tingkat bunuh diri.

Sebagai hamba Allah, dalam kehidupan di dunia manusia tidak akan luput dari berbagai cobaan, baik kesusahan maupun kesenangan, sebagai sunnatullah yang berlaku bagi setiap insan, yang beriman maupun kafir. Allah Ta'ala berfirman:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ



Artinya :

*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenarnya). dan hanya kepada Kami lah kamu dikembalikan.*

Ibnu Katsir berkata, “Makna ayat ini yaitu: Kami menguji kamu (wahai manusia), terkadang dengan bencana dan terkadang dengan kesenangan, agar Kami melihat siapa yang bersyukur dan siapa yang ingkar, serta siapa yang bersabar dan siapa yang beputus asa.”

### 3. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Para Pensiunan

Efikasi diri yang dimiliki seseorang akan sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat efikasi dirinya maka semakin giat dan tekun usaha-usaha yang dilakukan. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya yang akan mengurangi kadar usahanya atau menyerah sama sekali. Dengan kata lain, terdapat korelasi yang kuat antara efikasi diri dengan keberhasilan individu dalam melakukan tuntutan tugas atau mengatasi masalah.

Hasil penelitian dari kedua variabel tersebut menunjukkan hasil korelasi ( $r = -0,696$ ) menunjukkan arah yang negatif, artinya semakin tinggi efikasi diri para pensiunan maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah efikasi dirinya maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Myers (dalam Carlos dkk, 2006: 198) yang mengatakan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan sikap gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Pendapat yang hampir sama diungkapkan oleh Sarafino (dalam As'ad, 2007: 33) yang mengatakan bahwa

apabila individu memiliki efikasi diri yang kuat, cenderung lebih tangguh menghadapi stres.

Dari hasil penelitian menjelaskan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres para pensiunan di RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo. Namun berdasarkan hasil prosentase kedua variabel tersebut berada pada kategori sedang, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yakni: a) menurunnya pendapatan atau penghasilan, (b) hilangnya status, baik status jabatan seperti pangkat dan golongan maupun status sosialnya, (c) berkurangnya interaksi sosial dengan teman kerja, (d) datangnya masa tua, yaitu terutama menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan (Brill & Hayes, 1981: 101).

Adapun manfaat dari efikasi diri menurut Bandura (1994:77) adalah keberhasilan dan kesejahteraan manusia dapat dicapai dengan rasa optimis, ketika dalam realita sosial banyak sekali tantangan hidup seperti hambatan, kesengsaraan, kemunduran, frustrasi dan ketidakadilan yang harus dihadapi. Seseorang harus mempunyai keyakinan keberhasilan yang kuat untuk dapat mempertahankan usahanya. Rasa efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan daya tahan terhadap hambatan dan kemunduran dari setiap kesulitan yang ada. Orang yang mengalami kecemasan akan mudah terserang depresi. Sedangkan orang yang mempunyai rasa efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu untuk

melakukan berbagai usaha dan latihan serta mengontrol lingkungan sekitarnya.

Rasa efikasi diri yang tinggi yang dimiliki oleh sekelompok orang menurut Bandura (1994) akan dapat merubah situasi sosial. Banyaknya tantangan kehidupan yang harus dihadapi memerlukan upaya kolektif untuk menghasilkan perubahan yang signifikan. Rasa efikasi yang tinggi akan menjadi suatu upaya untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi dan meningkatkan kualitas hidup mereka melalui usaha yang terpadu. Dari usaha yang dilakukan inilah akan muncullah suatu penemuan baru. Rasa keyakinan yang tinggi, seberapa banyak usaha yang mereka lakukan dan seberapa tahan mereka terhadap habatan yang ditemui akan berpengaruh terhadap keberhasilan kolektif dari usaha yang mereka lakukan (Bandura, 1994: 78).

Orang yang mengalami masalah saat pensiun biasanya justru mereka yang pada dasarnya sudah memiliki kondisi mental yang tidak stabil, konsep diri yang negatif dan rasa kurang percaya diri terutama berkaitan dengan penghasilan ([www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)). Bergler (dalam Steinberg, 2002) mengatakan bahwa kegelisahan umum yang menandai kehidupan masa awal usia lanjut adalah bertambah banyaknya tanggung jawab dalam menunjang anak-anaknya.

Adapun dalam Al Qur'an, Allah telah menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi. Allah juga berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَاللَّيْلِ وَالنَّجَسِ وَاللَّيْلِ وَالنَّجَسِ وَاللَّيْلِ وَالنَّجَسِ  
وَاللَّيْلِ وَالنَّجَسِ وَاللَّيْلِ وَالنَّجَسِ وَاللَّيْلِ وَالنَّجَسِ  
﴿١٥٥﴾

Artinya:

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar “(Q.S. Al-Baqarah).*

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa dalam menghadapi problem-problem kehidupan, yang harus dimiliki manusia adalah kesabaran. Orang yang sabar adalah orang yang akan menang dalam menghadapi problem itu ia akan diberika nrahmat, keberkatan dan petunjuk dari Allah SWT.