

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian sebagaimana dipaparkan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh para pensiunan yang terdiri dari 33 responden, respon tertinggi pada kategori sedang sebesar 79% dengan frekuensi 26 orang, sedangkan pada kategori tinggi sebesar 6% dengan frekuensi 2 orang dan pada kategori rendah sebesar 15% dengan frekuensi 5 orang. Jadi efikasi diri para pensiunan di RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo berada pada kategori sedang, artinya mereka memiliki keyakinan yang cukup dalam menghadapi kesulitan (*level*), mengembangkan diri (*generality*) dan melakukan suatu usaha (*strength*).
2. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada para pensiunan di RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo yang terdiri dari 33 responden, dengan tingkat stres terbanyak berada pada kategori respon tertinggi berada pada kategori sedang yaitu sebesar 79% dengan frekuensi 26 orang, sedangkan pensiunan yang berada pada kategori tinggi sebesar 15% dengan frekuensi 5 orang, dan pada kategori rendah sebesar 6% dengan frekuensi 2 orang. Jadi stres pensiunan di RW XIV Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo berada pada kategori sedang, artinya mereka mampu menerima dirinya baik kelebihan dan

kekurangan pada para pensiunan. Dari data di atas menunjukkan bahwa tingkat stres para pensiunan berada pada kategori sedang, artinya proses penyikapan terhadap stressor terbilang cukup, dan gejala-gejala yang dirasakan oleh para pensiunan belum termasuk pada stres akut.

3. Hasil korelasi *Product Moment* berdasarkan data yang terkumpul dan dianalisis menunjukkan bahwa hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,696$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres para pensiunan. Dimana semakin tinggi efikasi dirinya maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah efikasi dirinya maka semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya.

## **B. Saran-saran**

1. Bagi Pensiunan

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan atau dapat dijadikan sebagai masukan untuk mengetahui tingkat efikasi diri dengan stres yang dimiliki oleh para pensiunan di RW XIV Kelurahan Kebonsari Kulon Kecamatan Kanigaran Kota Probolinggo.

2. Bagi keluarga pensiunan untuk tidak memberikan tekanan-tekanan dan membanding-bandingkan dengan kehidupan saat masih bekerja dan sudah tidak bekerja.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khasanah psikologi pada khususnya secara praktis, bagi lembaga peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, diharapkan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Karena pada dasarnya masih banyak hal yang berhubungan dengan efikasi diri dan stres.

Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menambah ukuran sampel agar penelitiannya menjadi lebih sempurna karena pengambilan sampel yang sedikit akan menjadikan suatu keterbatasan dalam sebuah penelitian.

Keterbatasan yang dimiliki peneliti ini tidak lepas dari kelemahan, antara lain pembuatan angket yang aitemnya terlalu sedikit yakni 20 aitem. Meskipun sudah memuat seluruh indikator yang ada di dalamnya, namun masih kurang efisien sehingga hasil reliabilitasnya pun terbukti rendah.