

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk melakukan puasa makan pada pengurus PMK di Universitas Kristen Maranatha Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Ketiga determinan, yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama mempengaruhi *intention* pengurus PMK untuk melakukan puasa makan.
2. Diantara ketiga determinan, determinan *attitude toward the behavior* memberikan kontribusi yang paling besar terhadap *intention*. Pengurus PMK yang memiliki *attitude toward the behavior* positif berarti mereka memiliki sikap yang *favourable* untuk melakukan puasa makan. Mereka memiliki keyakinan (*beliefs*) yang berasal dari informasi-informasi yang mereka dapatkan mengenai puasa makan bahwa melakukan puasa makan akan memberikan konsekuensi positif bagi dirinya, seperti dapat membuat diri semakin disiplin, dapat mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mampu untuk mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari.
3. Determinan *perceived behavioral control* memberikan kontribusi terbesar kedua terhadap *intention*. Pengurus PMK yang memiliki *perceived*

behavioral control positif berarti adanya keyakinan (*beliefs*) dari dalam diri mereka akan adanya faktor-faktor yang melatarbelakangi (*background factors*) mereka dalam melakukan puasa makan seperti kesiapan hati dari diri sendiri, lingkungan yang ikut berpuasa, aktifitas yang sedikit, dan keadaan tubuh yang sehat.

4. *Subjective norms* memberikan kontribusi yang terkecil terhadap *intention*, dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari determinan *Subjective norms* terhadap *intention* pengurus PMK untuk melakukan puasa makan. Tuntutan dan dukungan dari orang-orang yang dianggap penting bagi pengurus PMK untuk melakukan puasa makan serta adanya kesediaan untuk mematuhi orang-orang tersebut tidaklah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguatan niat mereka untuk melakukan puasa makan.
5. Ketiga determinan tersebut saling berkorelasi satu sama lainnya, dan determinan yang memiliki korelasi terbesar adalah antara *attitude toward the behavior* dengan *perceived behavioral control*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian, diajukan beberapa saran teoritis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain :

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan dengan kurangnya meneliti *beliefs* secara mendalam, oleh karena itu bagi peneliti lain yang ingin meneliti *Planned Behavior* dalam bidang Psikologi Sosial dapat melakukan penelitian ini lebih lanjut yaitu dengan meneliti lebih mendalam dan spesifik mengenai pengaruh *belief-belief* yang ada dalam determinan-determinan *intention* terhadap determinan itu sendiri.
2. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dengan kurangnya meneliti *background factor* secara mendalam, oleh karena itu bagi peneliti lain yang ingin meneliti *Planned Behavior* dalam bidang Psikologi Sosial dapat melakukan penelitian ini lebih lanjut dengan meneliti lebih mendalam dan spesifik mengenai pengaruh dari *background factor* terhadap determinan-determinan.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian, diajukan beberapa saran praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengurus PMK memiliki keyakinan akan konsekuensi dari melakukan puasa bersumber dari informasi-informasi yang mereka terima, oleh karena itu bagi para pendamping setiap PMK di Universitas Kristen Maranatha Bandung,

disarankan untuk tetap memberikan pembinaan-pembinaan rohani kepada setiap pengurus PMK terutama pembinaan yang bertemakan mengenai puasa makan sebagai bentuk informasi yang akan mereka terima.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar hal yang mendukung pengurus PMK dalam melakukan puasa makan berasal dari dalam diri mereka sendiri seperti kesiapan hati dan tuntutan dari orang-orang yang signifikan kurang berpengaruh bagi para pengurus PMK untuk melakukan puasa makan, oleh karena itu bagi pemimpin kelompok kecil sebagai orang yang signifikan dalam organisasi PMK disarankan untuk memberikan motivasi intrinsik yang bersifat pribadi kepada anak kelompok kecilnya yang mengambil bagian sebagai pengurus PMK melalui bimbingan rohani secara lebih pribadi dengan memberikan suatu pengertian bahwa pentingnya melakukan puasa makan.