

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran Self-Regulation perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang masih merokok di Fakultas “X” Universitas “Y” Bandung. Sampel yang menjadi sasaran penelitian ini berjumlah 68 orang yang merupakan mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” Bandung yang masih merokok.

Rancangan penelitian adalah studi deskriptif dengan menggunakan metode survey. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Alat ukur yang digunakan adalah TSRQ yang disusun oleh Deci & Ryan (2003) dan telah diterjemahkan oleh peneliti dengan mengacu pada Self-Determination Theory. Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi Pearson dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas Alpha Cronbach, diperoleh bahwa semua item (15 item) dapat dipakai, dengan validitas berkisar antara 0.547 - 0.849 dan reliabilitas sebesar 0.7499.

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sebagian besar (85.3%) mahasiswa yang masih merokok memiliki self-regulation perilaku berhenti merokok yang autonomous. Sebagian besar mahasiswa yang memiliki self-regulation yang autonomous ternyata memiliki competence yang tinggi, akan tetapi mahasiswa tersebut merasa bahwa lingkungannya lebih controlling terhadap keinginannya untuk berhenti merokok, sehingga sampai sekarang masih tetap merokok.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran kepada Fakultas “X” Universitas “Y” di Bandung untuk menciptakan suasana kampus yang dapat membuat mahasiswanya merasa bahwa lingkungannya mendukung keinginannya untuk berhenti merokok, yaitu dengan cara membuat suatu seminar, pelatihan, atau konseling, sehingga mahasiswa tersebut dapat merasakan bahwa keinginan untuk berhenti merokok tersebut merupakan keinginan/kemauan yang berasal dari dalam dirinya sendiri, yang kemudian dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuannya sendiri untuk dapat berhasil mencapai goal-nya tersebut.

ABSTRACT

The purpose of this research is to help the researcher know the description of self-regulation behaviours on students who would like to stop smoking at Faculty "X" in University "Y" in Bandung. There are 68 students who still smoke to be the sample of this research.

The planning research is a descriptive study with using survey method. Sampling technic used is a purposive sampling and parameter used in this research is TSRQ questioner created by Deci and Ryan (2003) and then this has been translated by the researcher that referred to Self-Determination Theory. On the base of validity test using Pearson correlation and reliability test with formula reliability coefision of Alpha Cronbach shows that all items (15) can be used with validity between 0.547 – 0.849 and reliability 0.7499.

The result of data processed shows that most of students (85.3%) who still smoke having autonomous self-regulation behaviours have stopped smoking. In fact, most of those who have autonomous self-regulation behaviours still feel high competence, because they feel that their environment takes more controlled on their desire to stop smoking, that makes them still continue smoking.

Based on the research result, the researcher would like to recommend the Faculty "X" in University "Y" in Bandung to create a conducive environment in campus that may imply and support the students to reduce their desire to smoke by providing more opportunity to students for seminars, trainings, and counsellings. By doing so, it is expected that the students' willingness to stop smoking might come from their hearts or internal sides. And this, however, might increase their confidence on their own ability to achieve their goal.

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul	i
Lembar Pengesahan.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH	8
1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN	9
1.3.1 Maksud Penelitian	9
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 KEGUNAAN PENELITIAN	9
1.4.1 Kegunaan Teoretis.....	9
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	10

1.5 KERANGKA PEMIKIRAN.....	10
1.6 ASUMSI PENELITIAN	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1 <i>SELF-REGULATION</i>	20
2.1.1 Tipe-tipe <i>Self-Regulation</i>	20
2.1.1.1 <i>Autonomous</i>	21
2.1.1.2 <i>Controlled</i>	22
2.1.1.3 <i>Amotivation</i>	22
2.1.2 Pengertian <i>Autonomous</i> dalam Konteks Kesehatan	23
2.1.3 <i>Internalization: Becoming More Autonomous</i>	24
2.1.4 <i>Facilitating Internalization by Supporting Autonomy</i>	26
2.1.5 <i>Self-Determination Theory</i>	27
2.1.5.1 Definisi <i>Self-Determination Theory</i>	28
2.1.5.2 Kebutuhan Psikologis Dasar	29
2.1.5.3 Komponen Dasar <i>Self-Determination Theory</i>	30
2.1.5.3.1 <i>Cognitive Evaluation Theory</i> (CET).....	30
2.1.5.3.2 <i>Organismic Integration Theory</i> (OIT).....	31
2.1.5.3.3 <i>Causality Orientation Theory</i> (COT)	34
2.1.5.3.4 <i>Basic Needs Theory</i> (BNT).....	35
2.2 <i>EARLY ADULTHOOD</i>	36
2.2.1 Gambaran Umum <i>Early Adulthood</i>	36

2.2.2 <i>Early Adulthood</i> dan Kesehatan	37
2.2.3 Perkembangan Kognitif <i>Early Adulthood</i>	39
2.2.3.1 Pandangan Piaget	39
2.2.3.2 Pemikiran Realistik dan Pragmatik.....	40
2.2.3.3 Pemikiran Reflektif dan Relativistik.....	41
2.3 MEROKOK	42
2.3.1 Merokok dan Kimia Lingkungan	42
2.3.2 Bahaya Merokok	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
3.1 RANCANGAN PENELITIAN	47
3.2 VARIABEL PENELITIAN.....	48
3.2.1 Variabel Penelitian	48
3.2.2 Definisi Operasional	48
3.3 ALAT UKUR	49
3.3.1 Alat Ukur	49
3.3.2 Data Penunjang.....	51
3.3.3 Uji Coba Alat Ukur	51
3.3.4 Validitas Alat Ukur.....	51
3.3.5 Reliabilitas Alat Ukur.....	52
3.4 POPULASI SASARAN DAN TEKNIK PENARIKAN SAMPEL	53
3.4.1 Populasi Sasaran	53

3.4.2 Teknik Penarikan Sampel.....	53
3.4.3 Karakteristik Populasi	53
3.5 TEKNIK ANALISIS	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 GAMBARAN RESPONDEN	55
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	55
4.2 HASIL PENELITIAN	56
4.3 PEMBAHASAN.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 KESIMPULAN.....	63
5.2 SARAN.....	64
5.2.1 Saran Untuk Penelitian Lanjutan.....	64
5.2.2 Saran Gunalaksana	65

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

Skema 1.1 Kerangka Pikir.....	18
Skema 3.1 Rancangan Penelitian	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Responden – Jenis Kelamin	55
Tabel 4.2 Gambaran Responden – Usia.....	55
Tabel 4.3 <i>Self-Regulation</i> perilaku berhenti merokok	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Data Pribadi, Kuesioner TSRQ & PCS, dan Kuesioner Pertanyaan Terbuka
- Lampiran 2 : Kisi-kisi Alat Ukur TSRQ dan PCS
- Lampiran 3 : Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur TSRQ
- Lampiran 4 : Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur PCS
- Lampiran 5 : Tabel Distribusi Frekuensi dan Crosstabs

A. Tabel Distribusi Frekuensi

- Tabel 4.1 Lama Merokok
- Tabel 4.2 Alasan Merokok
- Tabel 4.3 Keinginan Berhenti Merokok
- Tabel 4.4 Alasan Keinginan Berhenti Merokok
- Tabel 4.5 Pernah Berhasil Berhenti Merokok
- Tabel 4.6 Lama Pernah Berhasil Berhenti Merokok
- Tabel 4.7 Alasan Pernah Berhasil Berhenti Merokok
- Tabel 4.8 Penyebab Kembali Merokok
- Tabel 4.9 Usaha Untuk Berhenti Merokok
- Tabel 4.10 Keyakinan Berhasil Berhenti Merokok
- Tabel 4.11 Mengetahui Peraturan dan Larangan Merokok
- Tabel 4.12 Lingkungan *Informational/Controlling* Terhadap Keinginan Berhenti Merokok
- Tabel 4.13 Derajat PCS

B. Tabel *Crosstabs*

- Tabel 4.14 Usia dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.15 Jenis Kelamin dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.16 Lama Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.17 Alasan Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.18 Keinginan Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.19 Alasan Keinginan Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.20 Pernah Berhasil Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.21 Lama Pernah Berhasil Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.22 Alasan Pernah Berhasil Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.23 Penyebab Kembali Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.24 Usaha Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.25 Keyakinan Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.26 Mengetahui Peraturan & Larangan Merokok dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.28 Derajat PCS dan *Self-Regulation*
- Tabel 4.27 Lingkungan *Informational/Controlling* Terhadap Keinginan Berhenti Merokok dan *Self-Regulation*