

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN

Mahasiswa merupakan salah satu aset penting yang dapat menentukan kemajuan suatu bangsa dan negara. Selain karena tingkat pendidikan yang sudah dianggap tinggi, mahasiswa yang terdiri dari individu-individu yang sudah memasuki masa dewasa dan mandiri, diharapkan dapat memberikan pemikiran-pemikiran dan ide-ide yang dapat membawa masa depan yang cerah bagi dunia, khususnya bangsa dan negaranya masing-masing.

Mahasiswa yang sudah memasuki masa dewasa diharapkan telah mampu berpikir mandiri dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri serta dapat membuat keputusan yang independen (Scheer & Unger, 1994 dalam Santrock, 2004). Dari hasil penelitian, diketahui bahwa salah satu keputusan yang penting yang harus dibuat oleh mahasiswa adalah keputusan untuk melakukan suatu perilaku yang sehat (*healthy behavior*), yaitu dengan mengurangi, menjauhi, atau tidak melakukan perilaku yang beresiko terhadap kesehatan (*health-risk behavior*) untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik (Papalia, 2001).

Dari hasil penelitian, diperoleh data bahwa mahasiswa memiliki ketertarikan yang semakin meningkat terhadap kesehatan (Santrock, 2004). Dari hasil penelitian lain juga diketahui bahwa mahasiswa mengetahui secara akurat mengenai hal-hal

yang dianjurkan oleh para perawat, yang harus dilakukan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan (Turk, Rudy, & Salovey, 1984 dalam Santrock, 2004). Walaupun begitu, mahasiswa yang telah berada pada jenjang pendidikan tertinggi tersebut tidak benar-benar menerapkan informasi mengenai kesehatan tersebut pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, pada mahasiswa banyak ditemukan perilaku yang beresiko tinggi terhadap kesehatan (*health-risk behavior*) atau perilaku yang tidak sehat (*unhealthy behavior*), termasuk *substance abuse* (Santrock, 2004).

Merokok merupakan salah satu perilaku *substance abuse* (penyalahgunaan zat) yang paling banyak ditemukan dan merupakan perilaku yang memiliki resiko paling tinggi terhadap kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa di seluruh dunia, terutama mahasiswa Asia-Amerika (Courtenay, McCreary, & Merighi, 2002 dalam Santrock, 2004). Dari hasil penelitian ditemukan bahwa 1 dari 3 orang yang berusia lebih dari 15 tahun melakukan perilaku merokok (Pianezza, Sellers, Tyndale, 1998 dalam Papalia, 2001). Selain itu, walaupun dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah perokok mengalami penurunan lebih dari 37%, akan tetapi *trend* merokok pada usia 18-25 tahun atau usia pelajar dan mahasiswa semakin meningkat, yaitu terdapat 1 dari 4 orang yang berusia 18 tahun melakukan perilaku merokok (NCHS, 1998a dalam Papalia, 2001).

Merokok juga merupakan salah satu perilaku yang paling banyak menimbulkan jumlah kematian di seluruh dunia. Pada tahun 2000, sekitar 5 juta orang meninggal akibat merokok, bahkan dengan melihat *trend* penggunaan tembakau pada saat ini, jumlah kematian yang sangat besar itu akan terus bertambah

menjadi 10 juta jiwa pada tahun 2030 (<http://www.kompas.com/kompas-cetak/0502/02/metro/1537232.htm>, 2003). Selain itu, WHO mengeluarkan estimasi bahwa pada tahun 2020 *trend* konsumsi tembakau akan mengalami kenaikan di negara-negara berkembang, dan hal ini akan menyebabkan di wilayah Asia, khususnya di negara berkembang, seperti Indonesia, akan terjadi hampir 50% kematian yang diakibatkan oleh merokok (Tulus Abadi, 2005 dalam <http://ariefindo.blogspot.com/atom.xml>, 2005).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa setiap tahun terdapat 4,9 juta orang meninggal akibat rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif (<http://www.kompas.com/kompas-cetak/0502/02/metro/1537232.htm>, 2003). Selain itu, merokok berkaitan dengan penyebab 30% kematian yang disebabkan karena penyakit kanker, 21% kematian karena penyakit hati, dan 82% kematian yang disebabkan oleh paru-paru kronis, bahkan setiap tahun terdapat 9000 angka kematian karena kanker paru-paru pada perokok pasif (Santrock, 2004). Indonesia sendiri menduduki peringkat kelima terbesar sebagai negara dengan konsumsi rokok terbanyak di dunia, dan 70% jumlah penduduk Indonesia merupakan perokok aktif (Syarifuddin Zuhri, 2006 dalam http://www.republika.co.id/koran_detail, 2006).

Seluruh dunia telah melakukan berbagai cara untuk mengurangi angka kematian akibat mengonsumsi rokok ini, salah satunya dengan memperingati Hari Tanpa Tembakau Sedunia (*World No Tobacco Day*) setiap tanggal 31 Mei. Selain itu, 192 negara anggota Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membuat kesepakatan dengan mengadopsi FCTC (*Framework Convention on Tobacco Control*).

Kesepakatan yang berlangsung dalam sidang *World Health Assembly* pada tanggal 21 Mei 2003 itu merupakan langkah yang sangat besar dalam penanggulangan masalah merokok di dunia. Hal tersebut dikarenakan oleh adanya keyakinan bahwa dengan adanya kesepakatan tersebut, angka kematian miliaran jiwa manusia akibat merokok dapat ditekan (http://www.republika.co.id/koran_detail.asp?id=202433&kat_id=318, 2005). Akan tetapi, Indonesia merupakan satu-satunya negara anggota WHO yang belum menandatangani FCTC tersebut (http://www.idionline.org/info/idi-isi.php?news_id=2511, 2007). Selain itu, walaupun telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2003 Tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan dan Peraturan Daerah yang disertai pemberlakuan denda yang telah diterapkan pada beberapa kota-kota besar, seperti Jakarta dan Bandung, masih tetap banyak dijumpai masyarakat yang merokok di tempat-tempat umum (<http://www.kompas.com/kompas-cetak/0502/02/metro/1537232.htm>, 2006). Di kampus “Y” sendiri juga terdapat larangan di koridor-koridor kelas agar mahasiswa tidak merokok di lingkungan kampus, akan tetapi mahasiswa tersebut cenderung tidak mempedulikan peraturan tersebut.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hampir 30% mahasiswa mengonsumsi tembakau dalam berbagai bentuk, dan 26% mengonsumsi sigaret (http://www.hccp.org/tobacco_use_in_college_students.htm, 2006). Kebanyakan mahasiswa tersebut mulai merokok sebelum berusia 18 tahun, walaupun 18% mengatakan bahwa mereka tidak merokok secara teratur sampai berusia di atas 18 tahun. Selain itu, hampir 60% dari mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka

tidak berpikir untuk berhenti merokok, dan hanya seperempatnya yang menunjukkan keinginan untuk berhenti dalam enam bulan ke depan. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa sesuai dengan isu yang berkaitan dengan *Health Psychology*, hampir 90% mahasiswa merokok setiap hari, dan bahkan 50% masih merokok selama empat tahun terakhir (http://www.ada.org/college_smoking_habit.htm, 2005).

Walaupun demikian, seperti kebanyakan perokok di berbagai usia, mahasiswa yang masih merokok pun secara aktif berusaha untuk dapat berhenti merokok (http://focus.hms.harvard.edu/2001/Apr6_2001/research_briefs.html, 2005). Selain itu, dari hasil survei awal yang dilakukan terhadap 33 orang mahasiswa di Universitas “Y”, diketahui bahwa pada umumnya mahasiswa yang merokok ingin berhenti merokok. Hal ini dapat dilihat dari 90.9% mahasiswa tersebut ingin berhenti merokok, dan hanya 9.1% tidak ingin berhenti merokok.

Di lain pihak, kecanduan mahasiswa terhadap pengaruh nikotin yang terkandung di dalam rokok, seringkali menjadikan berhenti merokok menjadi tantangan yang sangat besar bagi dirinya. Nikotin merupakan suatu *stimulant* yang dapat meningkatkan energi dan *alertness* (pengalaman kenikmatan dan kekuatan). Nikotin juga dapat menstimulasi *neurotransmitter*, yaitu zat yang dapat mengurangi kesakitan atau dapat menenangkan (Santrock, 2004). Pengaruh nikotin tersebut menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk mengatasi kecanduannya terhadap merokok, sehingga menjadi sulit untuk berhenti merokok. Akan tetapi, pada kenyataannya, ada juga mahasiswa yang dapat berhasil berhenti merokok dan bahkan dapat bertahan dalam waktu yang cukup lama.

Ketika ingin berhenti merokok, setiap mahasiswa tersebut didasari oleh alasan-alasan tertentu. Alasan-alasan tersebut akan menunjukkan *self-regulation* setiap mahasiswa tersebut. Dari 30 orang mahasiswa, 50% ingin berhenti merokok karena hal tersebut adalah keputusan yang terbaik bagi kesehatannya, serta penting bagi dirinya untuk dapat menjaga kesehatannya sebaik mungkin dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Mahasiswa tersebut memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *autonomous* karena telah menginternalisasikan dan mengintegrasikan keinginan tersebut menjadi bagian dari dirinya, sehingga mahasiswa tersebut merasa bahwa keinginan berhenti merokok tersebut merupakan kemauan dan pilihannya sendiri karena aktivitas tersebut (berhenti merokok) menarik dan penting bagi dirinya. Selain itu, 36.67% ingin berhenti merokok karena alasan ekonomi (dapat menghabiskan uang), sakit, dan permintaan dari orang yang signifikan bagi mereka (orangtua dan pacar). Mahasiswa yang ingin berhenti merokok karena alasan-alasan tersebut merupakan mahasiswa yang memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *controlled* karena bertindak dengan perasaan tertekan karena ada tuntutan, paksaan, atau tawaran yang menggiurkan dari lingkungannya. Di samping itu, terdapat 13.33% mahasiswa yang ingin berhenti merokok, tetapi tidak memiliki alasan yang jelas sehubungan dengan keinginannya tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut *amotivation* karena alasan mereka ingin berhenti merokok tidak jelas berasal dari dalam dirinya sendiri atau berasal dari tuntutan atau tekanan dari lingkungannya (Ryan & Connell, 1989 dalam Deci & Ryan, 2003).

Berdasarkan data-data tersebut, dapat dilihat bahwa tidak semua mahasiswa yang merokok benar-benar menjadikan keinginan untuk berhenti merokok tersebut menjadi bagian dari dirinya. Hal tersebut sangat berkaitan dengan cara penginternalisasian dan pengintegrasian *self-regulation* perilaku berhenti merokok pada setiap mahasiswa tersebut untuk menjadi bagian dari dirinya. Sangat penting bagi mahasiswa yang merokok untuk berhenti merokok karena alasan-alasan yang *autonomous*. Hal tersebut akan menyebabkan perilaku berhenti merokok bukanlah sesuatu yang memberikan tekanan, tetapi merupakan hal yang dapat dinikmati, yang nantinya akan menyebabkan perilaku tersebut dapat bertahan lebih lama. Jika perilaku berhenti merokok tersebut dapat bertahan lama, maka kemungkinan mahasiswa tersebut untuk mengulangi perilaku merokoknya atau kembali merokok akan semakin kecil, dan tidak akan merokok lagi untuk seterusnya, sehingga mahasiswa tersebut akan memiliki kehidupan yang lebih sehat dan bebas dari bahaya merokok.

Untuk mencapai *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang semakin *autonomous*, terdapat proses penginternalisasian dan pengintegrasian. Ketika menginternalisasikan dan mengintegrasikan keinginan berhenti merokok tersebut menjadi bagian dari dirinya, mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh kebutuhan-kebutuhannya, yaitu kebutuhan untuk merasa mampu mencapai *goals* dan hasil yang diinginkannya, (*competence*), kebutuhan untuk merasa memiliki hubungan interpersonal yang hangat dan positif dengan orang lain (*relatedness*), dan kebutuhan untuk berperilaku berdasarkan keinginannya sendiri dan bertanggung jawab terhadap

perilaku tersebut (*autonomy*). Selain itu, mahasiswa perokok tersebut juga dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya, yaitu lingkungan yang mendukung (*informational*) ataupun menghambat (*controlling*) perilaku berhenti merokok tersebut. Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat terpenuhi atau terpuaskan dan lingkungannya mendukung dalam perubahan perilaku tersebut, maka kemungkinan berhasilnya perilaku berhenti merokok tersebut akan semakin besar. Sebaliknya, jika kebutuhan-kebutuhannya terpenuhi tetapi lingkungannya kurang atau tidak mendukung, maka terjadinya perubahan perilaku tersebut memiliki kemungkinan yang sangat kecil, sama seperti jika kebutuhan-kebutuhan tersebut kurang atau tidak terpenuhi dan lingkungannya kurang atau tidak mendukung.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui alasan-alasan atau *self-regulation* perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang masih merokok sehubungan dengan keinginannya untuk berhenti merokok, yaitu keinginan tersebut berasal dari dalam dirinya sendiri (*autonomous*), karena ada tuntutan atau tekanan dari lingkungannya (*controlled*), atau memiliki keinginan untuk berhenti merokok tetapi tidak memiliki alasan yang jelas (*amotivation*).

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Bagaimana gambaran *Self-Regulation* perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang masih merokok di Fakultas “X” Universitas “Y” di Bandung?

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran *Self-Regulation* perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang masih merokok di Fakultas “X” Universitas “Y” di Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui gambaran secara lebih mendalam mengenai *Self-Regulation* perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang masih merokok di Fakultas “X” Universitas “Y” di Bandung, yaitu gambaran mengenai tipe *Self-Regulation* yang *Autonomous*, *Controlled*, dan *Amotivation* dan dalam kaitannya dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1.4 KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Kegunaan penelitian ini adalah untuk memberikan informasi awal mengenai *self-regulation* dalam *Self-Determination Theory* untuk penelitian di bidang ilmu Psikologi, terutama bagi yang berminat untuk meneliti.
- Penelitian ini diharapkan dapat mendorong dilaksanakannya penelitian lebih lanjut mengenai *Self-Regulation*, terutama dalam bidang kesehatan.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi institusi-institusi atau universitas-universitas, khususnya pembimbing dan dosen-dosen Fakultas “X” Universitas “Y” Bandung mengenai *self-regulation* perilaku berhenti merokok para mahasiswanya, sehingga dapat mencari cara yang efektif untuk meningkatkan motivasi mereka untuk berhenti merokok.
- Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada mahasiswa yang merokok dan ingin berhenti merokok di Fakultas “X” Universitas “Y” Bandung mengenai kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi ketika ingin berhenti merokok, sehingga mereka dapat mencari cara lain yang lebih efektif agar dapat berhasil berhenti merokok.

1.5 KERANGKA PEMIKIRAN

Mahasiswa berada pada masa *early adulthood* (Santrock, 2004). Pada masa ini, mahasiswa memiliki rasa ketertarikan yang besar dan informasi yang akurat mengenai kesehatan, tetapi tidak benar-benar menerapkannya pada dirinya sendiri. Hal ini menyebabkan pada mahasiswa banyak ditemukan perilaku yang beresiko tinggi terhadap kesehatan (*health-risk behavior*), termasuk *substance abuse* (penyalahgunaan zat). Salah satu perilaku *substance abuse* yang paling beresiko terhadap kesehatan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa di dunia, termasuk mahasiswa di Indonesia adalah merokok.

Pada umumnya, mahasiswa ingin berhenti merokok dan mengetahui resiko/bahaya merokok. Akan tetapi, kecanduan terhadap pengalaman kenikmatan dan kekuatan (*alertness*) serta dapat berkurangnya rasa sakit dan ketenangan yang dapat diperoleh dengan merokok (terutama karena adanya kandungan nikotin) seringkali menjadi penyebab kesulitan bagi mahasiswa tersebut untuk berhasil berhenti merokok. Walaupun begitu, cukup banyak juga ditemukan mahasiswa yang dapat berhasil berhenti merokok.

Hal ini menunjukkan bahwa ketika ingin berhenti merokok, pada diri setiap mahasiswa terdapat perbedaan dalam penginternalisasian dan pengintegrasian keinginan berhenti merokok tersebut untuk menjadi bagian dari dirinya. Perbedaan dalam penginternalisasian dan pengintegrasian tersebut akan menunjukkan perbedaan pada setiap mahasiswa perokok tersebut mengenai sampai sejauh mana keberhasilannya untuk berhenti merokok. Semakin terinternalisasi dan terintegrasi, maka keinginan berhenti merokok mahasiswa tersebut akan semakin termotivasi secara intrinsik, sehingga akan semakin mungkin terjadi perubahan perilaku merokok menjadi berhenti merokok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin terinternalisasi dan terintegrasi, maka keinginannya untuk berhenti merokok tersebut benar-benar berasal dari dalam dirinya sendiri (*self-determined*) (Deci & Ryan, 2003).

Pencapaian keinginan berhenti merokok yang *self-determined* berkaitan dengan *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang dimiliki oleh setiap mahasiswa yang masih merokok tersebut. Terdapat empat macam *self-regulation* perilaku berhenti merokok, yaitu *external regulation*, *introjected regulation*,

identified regulation, dan *integrated regulation*. Keempat macam *self-regulation* perilaku berhenti merokok tersebut digolongkan menjadi dua tipe, yaitu *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *controlled* dan *autonomous*. Perbedaan antara keduanya bukan merupakan suatu *dichotomy* (pembagian dalam dua bagian atau cabang), tetapi lebih bersifat *continuum* (rangkaian kesatuan) (Deci & Ryan, 2003).

External regulation dan *introjected regulation* adalah *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *controlled*. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *controlled* adalah mahasiswa yang ingin berhenti merokok dengan perasaan tertekan karena adanya tuntutan, paksaan, atau tawaran yang menggiurkan (Ryan & Connell, 1989 dalam Deci & Ryan, 2003). Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku berhenti merokok yang dimunculkan oleh mahasiswa perokok tersebut adalah perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik.

Mahasiswa yang ingin berhenti merokok dengan didasari *external regulation* adalah mahasiswa yang termotivasi oleh *rewards* atau karena ingin menghindari *punishment*. Mahasiswa tersebut memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang paling *controlled*. Mahasiswa tersebut ingin berhenti merokok hanya untuk menghindari larangan-larangan atau denda yang ditetapkan oleh lingkungannya atau pemerintah.

Jika mahasiswa tersebut didasari *introjected regulation*, maka dirinya ingin berhenti merokok hanya karena ingin menghindari perasaan bersalah dan malu, atau hanya karena ingin dihargai oleh lingkungannya (ingin membuktikan bahwa dirinya

mampu untuk berhenti merokok). Walaupun masih banyak dipengaruhi atau dikontrol oleh lingkungannya, mahasiswa tersebut telah mulai melakukan proses internalisasi untuk menjadi bagian dari dirinya. Mahasiswa tersebut ingin berhenti merokok hanya karena ingin membuktikan bahwa dirinya mampu berhenti merokok, dan dihargai oleh lingkungannya sebagai orang dewasa yang dapat bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri.

Identified regulation dan *integrated regulation* adalah *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *autonomous*. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *autonomous* adalah mahasiswa yang ingin berhenti merokok benar-benar atas kemauan dan pilihannya sendiri karena aktivitas tersebut menarik dan penting bagi dirinya (Ryan & Connell, 1989 dalam Deci & Ryan, 2003). Jika *self-regulation* perilaku berhenti merokoknya *autonomous*, mahasiswa tersebut ingin berhenti karena didasari oleh alasan-alasan dan kepentingan pribadi mereka sendiri, serta ingin menikmati aktivitas tersebut (berhenti merokok) dan menjadikannya sebagai bagian dari dirinya dengan menyesuaikannya dengan nilai-nilai yang ada di dalam dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa keinginan untuk berhenti merokok tersebut termotivasi secara intrinsik.

Mahasiswa yang didasari *Identified regulation* ingin berhenti merokok karena telah menyadari pentingnya berhenti merokok bagi dirinya secara pribadi, dan ingin mencapainya demi kepentingan/tujuan pribadinya tersebut. Pada saat ini, mahasiswa tersebut sudah mulai memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *autonomous* dan termotivasi secara intrinsik. Mahasiswa tersebut ingin berhenti

merokok karena ingin sehat, agar tidak terkena penyakit, atau menjauhi bahaya yang disebabkan oleh merokok.

Mahasiswa perokok yang sudah mencapai *integrated regulation* adalah mahasiswa yang telah mencapai bentuk *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang paling *autonomous* dan paling termotivasi secara intrinsik. Mahasiswa tersebut sudah menginternalisasikan dan mengintegrasikan keinginan untuk berhenti merokok tersebut dengan nilai-nilai, *goals*, dan kebutuhan-kebutuhan pribadi mereka, sehingga menjadi bagian dari dirinya. Mahasiswa tersebut tidak hanya ingin mencapai hasil yang dapat diperolehnya, yaitu menjadi sehat, tetapi juga merasa tertarik serta ingin menikmati aktivitas berhenti merokok itu sendiri.

Di samping itu, ada juga mahasiswa yang keinginan berhenti merokoknya *amotivation* atau *non-regulation*. Mahasiswa tersebut tidak menginternalisasikan dan mengintegrasikan keinginan untuk berhenti merokok tersebut menjadi bagian dari dirinya, sehingga mereka tidak memiliki alasan yang jelas untuk menghentikan perilaku merokoknya tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut tidak merasakan adanya tekanan dari luar atau lingkungannya (*controlled*) ataupun kemauan dari dalam dirinya (*autonomous*) untuk mengubah perilaku merokoknya tersebut. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut tidak merasakan adanya tekanan, paksaan, atau tuntutan dari lingkungannya untuk berhenti merokok, merasa kurang atau tidak mampu untuk berhenti merokok, ataupun kurang atau tidak merasa bahwa kesehatan yang akan didapatkannya dengan berhenti merokok sangat penting bagi dirinya.

Ketika ingin berhenti merokok, proses internalisasi dan integrasi sehingga dapat mencapai *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *autonomous* tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri, yaitu *basic psychological needs*, dan konteks atau lingkungan sosial yang ada di sekitar mahasiswa yang merokok tersebut (Deci & Ryan, 2003).

Ketika ingin berhenti merokok, mahasiswa tersebut didasari oleh kebutuhan-kebutuhan yang ada di dalam dirinya yang harus dipenuhi atau dipuaskan. Kebutuhan-kebutuhan tersebut (*basic psychological needs*) ada tiga macam, yaitu *competence*, *relatedness*, dan *autonomy*.

Mahasiswa yang merokok akan memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang lebih *autonomous* ketika ketiga *needs* tersebut dapat terpenuhi atau terpuaskan (Deci & Ryan, 2003). Jika ketiga *needs* tersebut terpenuhi, maka mahasiswa tersebut akan lebih termotivasi secara intrinsik, sehingga *self-regulation* perilaku berhenti merokoknya menjadi lebih *autonomous*.

Akan tetapi, jika ada salah satu atau dua dari ketiga *needs* tersebut yang tidak dapat terpenuhi atau terpuaskan, maka mahasiswa tersebut akan termotivasi secara ekstrinsik, misalnya karena tidak merasa memiliki kemampuan (*competence*) untuk berhenti merokok, atau merasa tidak ada dukungan dari orang-orang di sekitarnya (*relatedness*). Hal ini akan menyebabkan mahasiswa tersebut ingin berhenti merokok karena ingin mendapatkan hal-hal yang ada di lingkungannya, misalnya agar tidak harus membayar denda karena merokok di tempat umum. Hal tersebut akan

menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang lebih *controlled*.

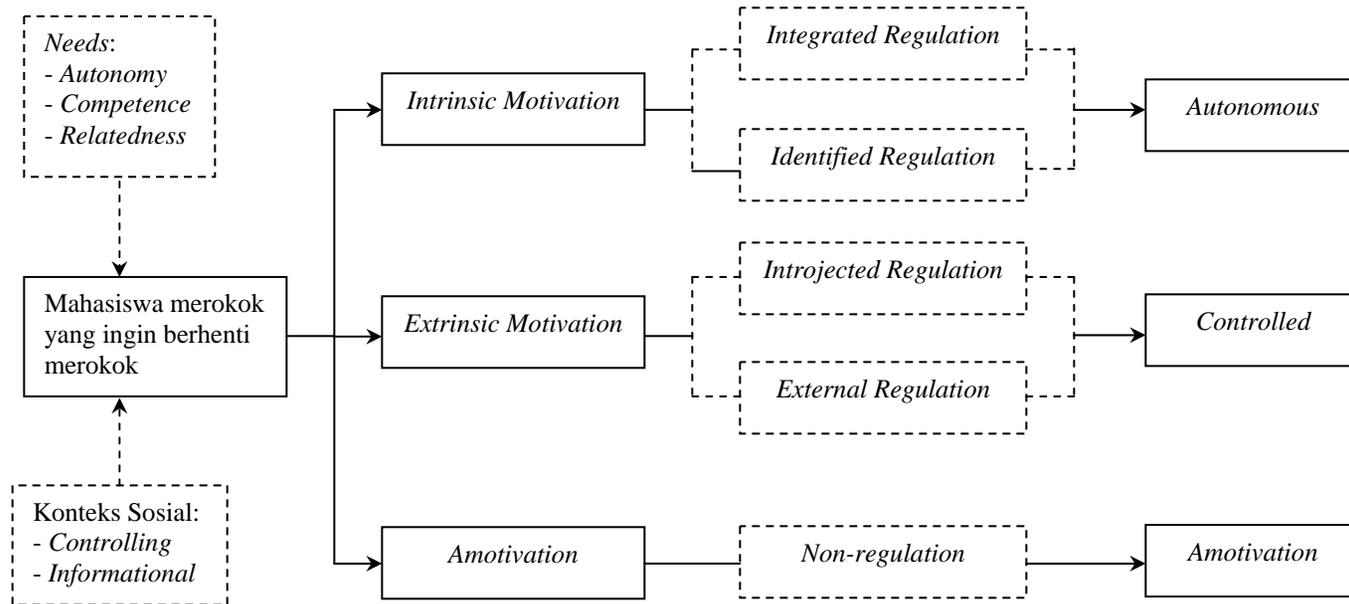
Jika ketiga *needs* tersebut tidak dapat terpenuhi (misalnya karena tidak merasa bahwa keinginan berhenti merokok tersebut merupakan keinginan/kemauannya sendiri, merasa tidak memiliki kemampuan untuk bisa berhenti merokok, dan merasa bahwa tidak ada orang yang mendukung), mahasiswa tersebut tidak akan termotivasi baik secara ekstrinsik maupun intrinsik. Hal ini akan menyebabkan *self-regulation* perilaku berhenti merokoknya menjadi tidak jelas, atau bahkan mereka sama sekali tidak meregulasinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut *amotivation (non-regulation)*.

Konteks sosial yang mempengaruhi setiap mahasiswa ketika ingin berhenti merokok ada tiga, yaitu *controlling* dan *informational* (Deci & Ryan, 2004). Setiap mahasiswa mempunyai persepsi yang berbeda-beda, termasuk mengenai lingkungan atau konteks sosialnya. Hal ini menyebabkan setiap mahasiswa akan berbeda dalam mempersepsikannya, yaitu sebagai *controlling* atau *informational*, walaupun mahasiswa tersebut berada dalam lingkungan atau konteks sosial yang sama.

Ketika mempersepsikan lingkungan atau konteks sosialnya sebagai situasi yang *controlling*, mahasiswa tersebut akan merasakan adanya tekanan dari luar dirinya atau lingkungannya, yang menuntut, memaksa, atau mengharuskannya untuk mengubah perilaku merokoknya tersebut. Hal ini dapat membuat mahasiswa perokok tersebut termotivasi secara ekstrinsik untuk berhenti merokok, sehingga lebih *controlled* dalam meregulasi perubahan perilakunya tersebut.

Ketika mempersepsikan konteks sosialnya sebagai *informational*, mahasiswa tersebut akan tertarik untuk mengubah perilaku merokoknya, dan menikmati aktivitas atau proses perubahan perilaku tersebut. Jika mahasiswa tersebut ingin menikmati perilaku berhenti merokoknya, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut termotivasi secara intrinsik, sehingga lebih *autonomous* dalam meregulasi perilaku merokoknya.

Walaupun konteks sosialnya sebenarnya adalah *informational*, ada juga mahasiswa perokok yang mempersepsikannya sebagai situasi yang *controlling*, sehingga dalam mengubah perilaku merokoknya tersebut justru termotivasi secara ekstrinsik dan *self-regulation*-nya menjadi lebih *controlled*. Sebaliknya, walaupun konteks sosialnya sebenarnya adalah *controlling*, mahasiswa tersebut dapat termotivasi secara intrinsik karena mereka mempersepsikannya bukan sebagai situasi yang menekan atau mengevaluasi tindakan mereka, tetapi mendukung (*informational*) mereka untuk dapat berhasil berhenti merokok. Hal tersebut akan menyebabkan para mahasiswa tersebut menjadi lebih *autonomous* dalam meregulasi perilaku merokoknya tersebut.



Skema Kerangka Pemikiran

1.6 ASUMSI PENELITIAN

- Terdapat tiga macam kebutuhan dasar psikologis (*basic psychological needs*) pada mahasiswa, yaitu *Autonomy*, *Competence*, dan *Relatedness* (Deci & Ryan, 2003).
- Ada kebutuhan dasar psikologis yang dapat terpenuhi dan ada yang tidak dapat terpenuhi. Terpenuhi atau tidaknya ketiga kebutuhan dasar psikologis tersebut dipengaruhi oleh lingkungan atau konteks sosial.
- Terdapat dua macam konteks sosial, yaitu *Informational* (mendukung) dan *Controlling* (memberikan tuntutan atau paksaan) (Deci & Ryan, 2003).
- Jika lingkungan *Informational*, maka kebutuhannya akan terpenuhi, sehingga motivasinya akan menjadi Intrinsik. Akan tetapi, jika lingkungan *Controlling*, maka kebutuhannya akan cenderung tidak terpenuhi, sehingga motivasinya akan Ekstrinsik.
- Motivasi akan mengarahkan pada *self-regulation*, terutama dalam hal *self-regulation* perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang ingin berhenti merokok, yang dibagi menjadi tiga tipe, yaitu *Autonomous*, *Controlled*, dan *Amotivation*.
- Jika motivasinya adalah Intrinsik, maka *self-regulation* perilaku berhenti merokoknya adalah *Autonomous*. Jika motivasinya adalah Ekstrinsik, maka *self-regulation* perilaku berhenti merokoknya adalah *Controlled* atau *Amotivation*.