

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Alkoholisme dikategorikan sebagai penyakit masyarakat atau *social pathology*. Sebagai penyakit sosial, alkoholisme akan berpengaruh terhadap masyarakat dalam berbagai bentuk perilaku yang membawa dampak negatif terhadap masyarakat sebagai akibat pemabukan atau efek alkohol yang dihadapi seseorang. Peminum alkohol berat sering mendapatkan kecelakaan, kehilangan produktivitas, terlibat kejahatan, mendapat gangguan kesehatan sampai terjadi kematian (Alkoholisme, www.gunadarma.ac.id, 2007).

Menurut H.Dadang Hawari, permasalahan pengkonsumsian alkohol mempunyai dimensi yang luas dan kompleks baik dari sudut medik, psikiatrik, kesehatan jiwa maupun psikososial (ekonomi, politik, sosial-budaya, kriminalitas). Kebanyakan orang mengkonsumsi alkohol sebagai akibat tekanan sosial di sekelilingnya, sebagai lambang kejantanan pada pria atau pada umumnya alkohol menjadi tuntutan pergaulan agar tidak disebut ketinggalan jaman. Pergaulan komunitas tertentu juga menggunakan alkohol agar dapat diterima di lingkungannya (Alkohol dan Pengaruhnya, www.pikirdong.org, 2007).

Pengaruh alkohol terhadap tubuh adalah sebagai depresan yang dapat memperlambat kegiatan otak. Keterampilan dan fungsi-fungsi intelektual menjadi memburuk ketika alkohol semakin banyak dikonsumsi. Alkohol dalam jumlah yang banyak mempunyai efek depresi, menurunkan daya konsentrasi dan

kemampuan mengambil keputusan. Selain itu minum alkohol dalam jumlah besar dan rutin, akan mengakibatkan gangguan fisik, emosional dan masalah sosial. Alkohol menyebabkan ketergantungan, sehingga pikiran, perasaan dan kehendak si peminum terikat pada alkohol. Peminum alkohol yang sulit untuk menghentikan kebiasaannya akan menjadi seorang pecandu alkohol, yang artinya mengalami ketergantungan secara fisik maupun psikologis. Keadaan ini bukan saja mengganggu diri sendiri, tetapi juga orang di sekitarnya, khususnya keluarga dekat (Minuman Keras/ Alkohol, www.cbnportal.com, 2007). Semua orang dari semua kelompok umur bisa terkena, makin banyak remaja dan orang dewasa memiliki masalah alkohol dengan konsekuensi yang mengerikan. Pria empat kali lebih sering mengonsumsi alkohol daripada wanita (Alkoholisme, www.medicastore.com, 2008). Seseorang yang mulai minum alkohol pada usia dini biasanya akan menjadi pecandu alkohol yang berat, akan tetapi cukup banyak orang yang menghentikan kecanduan alkohol, sudah tentu ini hanya dapat dicapai dengan niat yang kuat dan bantuan dari teman-teman dan keluarga (Kompas, 18 November 2003).

Jika meminum alkohol dijadikan sebagai sarana kompensasi/ pelarian seperti melepas stres pekerjaan, masalah keluarga, bisa dipastikan kebiasaan tersebut akan berkembang menjadi kecanduan/ ketagihan (Kompas, 18 November 2003). Pemakai alkohol sering mengambil keputusan yang sebenarnya tidak perlu dan keliru, itulah sebabnya di beberapa negara pemakai alkohol akan dihukum berat bila diketahui mengendarai kendaraan di bawah pengaruh alkohol. Pengaruh tersebut berisiko tinggi terhadap kecelakaan yang terjadi di jalan raya. Para

peminum alkohol cenderung membolos, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan gairah dalam bekerja (Alkohol dan Pengaruhnya, www.pikirdong.org, 2007).

Berdasarkan catatan polisi pada setiap laporan akhir tahun, semua kejadian kriminal seperti pembunuhan, pemerkosaan, penganiayaan, pencurian, penipuan, pemerasan, teror terhadap warga pendatang dan seterusnya berawal dari minuman keras. Minuman keras membuat orang menjadi pemalas, bermental santai tetapi ingin mendapat untung besar, dan semangat belajar pun menurun (Kompas, 17 November 2003). Kasus-kasus kejahatan dan kecelakaan di jalan raya Indonesia, menurut hasil penelitian, salah satu penyebabnya adalah karena peminum alkohol yang semakin tinggi (Kompas, 2 November 1997). Di Indonesia diperkirakan peminum alkohol mencapai 1-2% dari total penduduk atau kira-kira 2-4 juta jiwa, salah satunya di propinsi Papua (Alkoholisme, www.gunadarma.id, 2007).

Sejak bulan Januari sampai Agustus 2007 jumlah orang yang tewas di propinsi Papua karena mengonsumsi minuman keras jenis alkohol 75% sudah delapan orang. Selain itu dua orang mahasiswa di Jayapura diketahui tewas akibat mengonsumsi minuman keras alkohol 70% (Korban Miras Bertambah, www.cendrawasihpos.com, 2007). Di Papua kebiasaan minuman beralkohol sudah memasuki dunia pendidikan yaitu di kalangan SLTP, SMA, SMK dan perguruan tinggi. Pesta miras di sekitar kompleks-komplek pendidikan acapkali terjadi dan umumnya dilakukan di tempat sepi. Meski tidak semua mahasiswa termasuk kategori peminum atau pemabuk, tetapi kasus miras berpengaruh pada dunia pendidikan secara keseluruhan. Jenis miras yang biasa dikonsumsi adalah minuman alkohol seperti *Robinson*, *Vodka*, *Mansion* dan minuman lokal yang

disebut *Saguer* (dari pohon kelapa), dan Cap Tikus dari Manado (Kompas, 17 November 2003).

Kebiasaan minum-minuman keras yang membudaya di masyarakat Papua akan terus berlanjut ketika mahasiswa-mahasiswa Papua melanjutkan pendidikannya di Bandung, kendati peneliti melakukan penelitian di asrama 'X' Bandung. Berdasarkan wawancara terhadap pengurus asrama 'X' Bandung, pernah ada kejadian satu orang mahasiswa di asrama 'X' mabuk sehingga mengganggu kenyamanan penghuni asrama yang lainnya karena tindakan kasar yang dilakukan seperti memecahkan kaca jendela. Akibat perbuatannya itu mahasiswa yang bersangkutan langsung dikeluarkan dari asrama. Selain itu setiap malam pengurus asrama mengontrol setiap kamar di asrama dan menemukan beberapa mahasiswa sedang bermabuk-mabukan di dalam sebuah kamar dan mengganggu kenyamanan asrama seperti berteriak-teriak di malam hari. Pengurus asrama memberi sanksi dari yang ringan (teguran) sampai terberat (dilaporkan pada orangtua, dikeluarkan dari asrama sampai dilaporkan pada polisi). Terdapat dua mahasiswa yang pernah dipulangkan kembali ke tempat asal mereka karena perilaku bermabuk-mabukkan diketahui oleh orangtua mereka.

Ketua asrama mengatakan bahwa pernah juga ada kejadian beberapa orang mahasiswa yang mabuk dan merusak taman yang ada di jalan dan ada beberapa orang yang bermabuk-mabukkan di depan asrama tersebut seperti berkata yang tidak sopan. Seluruh kejadian tersebut menyebabkan asrama 'X' menjadi perhatian pihak yang berwajib. Beberapa mahasiswa di asrama tersebut sampai saat ini ada yang diharuskan untuk wajib lapor kepada pihak yang berwajib,

karena perilaku mereka yang sering mabuk dan mengganggu kenyamanan lingkungan seperti merusak taman yang ada di jalan dan memukul orang.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 15 orang mahasiswa di asrama 'X' yang minum alkohol, semuanya mengatakan bahwa mereka minum alkohol ketika sedang mengalami masalah dan ketika sedang pesta seperti pesta ulang tahun. Minum-minuman beralkohol merupakan kebiasaan yang diwariskan dari lingkungan khususnya di daerah asal. Jenis minuman beralkohol yang sering mereka minum adalah bir dan wine dengan kadar alkohol 5% (Bir Bintang) dan 14% (*Jack Daniels*), selain itu juga ada *Mansion* dan *Vodka* dengan kadar alkohol 30%. Segera setelah mereka minum, mereka akan mabuk atau kehilangan kendali diri.

Dampak negatif dari kebiasaan minum alkohol diantaranya adalah mempengaruhi kuliah mereka sehingga membuat prestasi mereka kacau seperti sering tidak masuk kuliah, nilai-nilai mata kuliah yang buruk dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Mereka mengakui bahwa ketika mereka memiliki dana yang banyak maka sebagian dana tersebut akan mereka habiskan untuk membeli minuman beralkohol. Terkadang uang yang seharusnya dipakai untuk membayar uang kuliah, mereka pakai untuk membeli minuman beralkohol. Dampak yang lainnya yaitu mereka pernah mengalami sakit liver akibat minum alkohol.

Meskipun sebanyak 80% dari 42 mahasiswa di asrama 'X' minum alkohol, tetapi mereka semua berusaha untuk berhenti minum alkohol karena mereka telah mengetahui efek-efek yang ditimbulkan bila minum alkohol.

Adapun usaha-usaha yang mereka lakukan adalah dengan mengalihkan keinginan untuk mengonsumsi minuman beralkohol menjadi melakukan kegiatan seperti berolahraga, nonton, mendengarkan musik, menolak ajakan teman untuk minum alkohol dan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan. Pengaturan perilaku (self-regulation) untuk berhenti minum alkohol dapat dilihat dari alasan yang melatarbelakanginya untuk melakukan hal tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 15 mahasiswa di asrama 'X' Bandung yang minum alkohol, terdapat 46,67% yang berusaha berhenti minum alkohol dengan alasan ingin tetap tinggal di asrama karena jika minum berlebihan maka akan dikeluarkan dari asrama, permintaan teman dekat atau pacar mereka dan permintaan orangtua mereka untuk berhenti minum alkohol. Mahasiswa yang berusaha berhenti minum alkohol dengan alasan-alasan tersebut didasari oleh tuntutan, paksaan atau tawaran dari lingkungannya. Perilaku berhenti minum alkohol dengan alasan-alasan tersebut didasari oleh gaya *controlled regulation* (Ryan & Connel, 1989).

Selain itu terdapat 46,67% mahasiswa yang berusaha berhenti minum alkohol karena ingin menikmati hidup sehat sebab mereka sadar pernah mengalami sakit yang disebabkan oleh minum alkohol secara berlebihan, sejak itu mereka menyadari bahwa menjaga kesehatan mulai dari sekarang adalah hal yang sangat penting. Alasan lain karena rugi biaya sebab dibutuhkan banyak pengeluaran jika terlalu sering mengonsumsi, selain itu mereka menganggap bahwa mengonsumsi minuman beralkohol tidak ada manfaatnya sama sekali. Mahasiswa yang berusaha berhenti minum alkohol dengan alasan-alasan

demikian, termasuk individu yang memiliki gaya *self-regulation* berupa *autonomous regulation* karena alasan tersebut lebih disebabkan karena adanya keinginan dari dalam diri sendiri dikarenakan hal tersebut adalah penting dan menarik untuk dilakukan (Ryan & Connel, 1989).

Selain itu juga, sebanyak 6,6% mahasiswa yang berusaha berhenti minum alkohol tetapi tidak memiliki tujuan dalam usahanya tersebut. Mahasiswa demikian, termasuk individu yang *amotivation* karena tidak merasa bahwa di lingkungannya ada tekanan (dilarang membawa minuman beralkohol dan meminum di asrama) bagi dirinya untuk berhenti minum alkohol dan tidak merasa bahwa perubahan perilaku menjadi sehat adalah perilaku yang penting dan berguna bagi mereka karena tidak adanya keinginan yang berasal dari dalam dirinya untuk berhenti minum alkohol. Mereka berusaha berhenti minum alkohol hanya karena melihat teman-temannya banyak yang melakukan usaha untuk berhenti minum alkohol.

Perbedaan alasan tersebut berkaitan dengan perbedaan derajat internalisasi dan integrasi pentingnya berhenti minum alkohol. Mahasiswa yang berusaha berhenti minum alkohol dengan alasan yang berasal dari dalam diri (*autonomous*) sangat penting karena akan menyebabkan perilaku tersebut akan bertahan lama. Jika perilaku berhenti minum alkohol tersebut dapat bertahan lama, maka kemungkinan mahasiswa peminum untuk mengulangi perilaku minum alkohol akan semakin kecil dan bahkan menghilang.

Penginternalisasian dan pengintegrasian pentingnya berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum tidak terlepas dari pengaruh pemenuhan

kebutuhan-kebutuhan (*needs*) dalam dirinya dan lingkungan sosialnya (*social context*) (Deci & Ryan, 2001). Kebutuhan-kebutuhan tersebut adalah kebutuhan untuk merasa mampu mencapai hasil yang diinginkan (*competence need*), kebutuhan untuk berelasi (*relatedness need*), kebutuhan untuk berperilaku berdasarkan keinginannya sendiri dan bertanggung jawab terhadap perilaku tersebut (*autonomy need*), sedangkan lingkungan sosialnya yaitu lingkungan yang mendukung (*informational*) atau menghambat (*controlling*). Jika kebutuhan-kebutuhan mahasiswa peminum tersebut terpuaskan dan lingkungan mendukung perilaku berhenti minum alkohol, maka kemungkinan mahasiswa peminum dapat berhenti minum alkohol. Sebaliknya jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara memadai dan lingkungan kurang mendukung, maka mahasiswa peminum cenderung tidak akan berhasil dalam usahanya untuk berhenti minum alkohol (Deci & Ryan, 2003).

Adanya keragaman alasan tersebut yang menggambarkan gaya *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung, menarik minat peneliti untuk mengetahui gambaran *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh gambaran *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran *self-regulation* secara rinci yaitu kaitan gaya *self-regulation* dengan faktor-faktor yang berpengaruh pada *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis penelitian adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi bagi bidang psikologi klinis khususnya mengenai *self-regulation* mahasiswa dalam mengubah perilaku tidak sehatnya (minum alkohol) menjadi perilaku yang sehat (berhenti minum alkohol).
2. Menjadi tambahan informasi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian mengenai *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai informasi/ bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang minum alkohol dalam meningkatkan perilaku berhenti minum alkohol dalam rangka mengubah pola hidup menjadi lebih sehat.
2. Sebagai masukan bagi dosen, orang tua atau masyarakat yang memiliki keluarga atau teman yang peminum sehingga dapat membantu memberikan dukungan agar mahasiswa yang minum alkohol semakin termotivasi untuk mengubah pola hidupnya menjadi lebih sehat.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pengurus dan pengelola asrama 'X' Bandung untuk membantu meningkatkan perilaku berhenti minum alkohol yang dilakukan mahasiswa yang minum alkohol di asrama tersebut.

1.5 Kerangka Pemikiran

Sebagai individu yang sedang berkembang, mahasiswa asrama 'X' ditinjau dari segi usianya berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2004). Mahasiswa yang sudah memasuki masa dewasa diharapkan telah mampu berpikir mandiri untuk menentukan kehidupannya sendiri. Pada masa ini, mahasiswa diharapkan dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri serta dapat membuat keputusan yang independen (Scheer & Unger, 1994).

Selain itu pada masa dewasa awal kondisi fisik tidak hanya mencapai puncaknya, tetapi juga mulai menurun selama periode ini. Perhatian pada kesehatan meningkat di antara orang dewasa muda, dengan perhatian khusus

terhadap diet, olahraga dan ketergantungan. Meski banyak mahasiswa yang mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, mereka tidak menjalankannya dengan baik ketika harus menerapkan informasi tersebut bagi diri mereka (Santrock, 2004). Minum alkohol dalam jumlah besar dan rutin, akan mengakibatkan gangguan fisik, emosional dan masalah sosial. Alasan seseorang minum alkohol adalah karena rasa ingin tahu, ingin mencari pengalaman baru, rekreasi bersama teman sebaya (pesta), ingin melarikan diri atau mengatasi masalah yang dihadapi. Hal tersebut dapat dilihat pada mahasiswa yang minum alkohol di asrama 'X' Bandung.

Hal ini menunjukkan adanya perbedaan derajat internalisasi dan integrasi keinginan berhenti minum alkohol tersebut menjadi bagian dari dirinya. Perbedaan dalam menginternalisasikan dan mengintegrasikan akan menunjukkan perbedaan pada setiap mahasiswa peminum tersebut mengenai sampai sejauhmana keberhasilannya untuk mencapai perilaku sehat. Semakin terinternalisasi dan terintegrasikan, mahasiswa peminum tersebut akan semakin termotivasi secara intrinsik (Deci & Ryan, 2003).

Proses internalisasi dan integrasi nilai-nilai menjadi bagian dari diri mahasiswa merujuk pada kemampuan pengaturan tingkah laku atau disebut juga *self-regulation*. *Self-regulation* dibedakan atas empat gaya regulasi, yaitu *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation* dan *integrated regulation*. Keempat gaya regulasi ini kemudian dikelompokkan lagi menjadi gaya *autonomous regulation* dan gaya *controlled regulation*, berdasarkan pada

kecenderungan perilaku yang termotivasi yang terlihat pada keragaman alasan, selain itu terdapat juga gaya *amotivation* (Ryan & Connell,1989).

Pada gaya *amotivation*, tindakan yang dilakukan cenderung tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan dalam bertindak (Ryan, 1995). Bila dikaitkan dengan usaha untuk berhenti minum alkohol, maka gaya regulasi mahasiswa peminum tersebut tidak jelas, artinya mereka tidak benar-benar menginternalisasikan dan mengintegrasikan nilai-nilai yang ada di lingkungannya. Mereka tidak merasakan adanya tekanan dari luar atau lingkungan ataupun keinginan dari dalam diri untuk mengubah perilaku minum alkohol itu.

Pada gaya *controlled regulation*, perilaku didasari oleh perasaan tertekan akibat paksaan atau tawaran yang menarik dan cenderung termotivasi secara ekstrinsik (Ryan & Connell, 1989). Usaha berhenti minum alkohol disebabkan adanya alasan-alasan dari luar diri. Pada gaya *controlled regulation* terdapat *external regulation* yaitu sesuatu yang dikontrol oleh kemungkinan eksternal yang tampak pada individu, seperti menghindari *punishment* atau demi mendapatkan *external reward* berupa hadiah atau pujian dari orang lain (Deci & Ryan,2001). Mahasiswa asrama 'X' berusaha berhenti minum alkohol karena ingin menghindari sanksi dari ketua asrama akibat telah mengganggu kenyamanan penghuni asrama, saat mereka mabuk.

Selain itu alasan lain mahasiswa peminum berusaha berhenti minum alkohol dengan gaya *controlled regulation* yaitu agar terhindar dari rasa malu atau bersalah (*introjected regulation*). Mahasiswa ingin berhenti minum alkohol karena merasa malu terhadap perempuan yang disukainya jika perempuan tersebut

mengetahui apabila dirinya suka minum alkohol. Dengan alasan-alasan demikian, maka mahasiswa telah menginternalisasikan aturan meski dengan derajat yang rendah. Adapun usaha yang mereka lakukan untuk berhenti minum alkohol adalah mengurangi kadar alkohol yang mereka minum dan mengurangi frekuensi minum alkohol itu sendiri. Usaha tersebut mereka lakukan karena lebih banyak disuruh oleh ketua asrama dan teman-teman dekat mereka yang tidak minum alkohol serta orang tua mereka.

Pada gaya *autonomous regulation*, seseorang bertindak laku dengan keinginan penuh dari dalam dirinya dan tingkah laku tersebut merupakan pilihannya sendiri karena perilaku tersebut merupakan hal yang menarik dan dianggap penting bagi dirinya (Ryan & Connell, 1989). Pada gaya *autonomous regulation* mahasiswa yang minum alkohol termotivasi oleh dorongan intrinsik dan cenderung telah menginternalisasikan aturan secara utuh. Keputusan mahasiswa peminum di asrama 'X' untuk mulai berusaha berhenti minum alkohol ditentukan oleh diri mahasiswa itu sendiri. Mereka merasa bahwa berhenti minum adalah hal yang penting untuk kesehatannya yang didasarkan pada kesadaran mengenai pengalaman mereka waktu sakit, kehabisan uang dan pernah berkelahi akibat kebiasaan minum. Mahasiswa peminum dengan gaya *autonomous regulation* cenderung tidak akan menyerah dan berhenti jika mereka menemui kendala dalam usaha berhenti minum alkohol.

Pada gaya *autonomous regulation* terdapat *identified regulation* yaitu regulasi yang diambil dari diri sebagai sesuatu yang penting atau bernilai secara pribadi (Deci & Ryan, 2001). Pada *identified regulation* mahasiswa telah

menyadari bahwa berhenti minum alkohol merupakan sesuatu yang penting bagi diri mereka. Mahasiswa telah memiliki kekhawatiran terhadap kesehatan mereka jika mereka tetap minum alkohol dengan berlebihan, mereka mulai memikirkan bahwa kesehatan itu sangat penting untuk dapat menjalankan aktivitas mereka. Selain mengenai kesehatan, mereka juga memikirkan banyak sekali kerugian yang dialami jika mereka mengkonsumsi alkohol berlebihan beberapa diantaranya adalah kehilangan harta benda mereka seperti *handphone* dan uang. Hal itu terjadi karena ketika mereka minum alkohol berlebihan sampai mabuk mereka tidak menyadari bahwa harta benda mereka dicuri oleh orang lain.

Selain hal tersebut, terdapat juga *integrated regulation* yaitu bentuk regulasi yang paling *autonomous*, ketika *identified regulation* telah terevaluasi dan ada keselarasan dengan nilai-nilai lain yang ada dalam diri individu (Deci & Ryan, 2001). Pada *integrated regulation* mahasiswa berusaha berhenti minum alkohol karena ingin mendapatkan dan menikmati kesehatan yang lebih baik sehingga mereka ingin berubah ke arah yang lebih baik dengan lebih banyak melakukan kegiatan positif seperti berolahraga, bermain musik. Walaupun mereka diajak untuk kembali minum alkohol, mereka akan tetap pada pendirian mereka untuk tidak meminumnya lagi. Adapun usaha yang telah mereka lakukan adalah dengan menghindari atau menolak ajakan teman-teman untuk minum alkohol dan melakukan aktifitas yang lebih menarik dan positif. Usaha tersebut mereka lakukan berdasarkan keinginan mereka sendiri, tanpa adanya tuntutan dari luar.

Dalam proses penginternalisasian dan pengintegrasian nilai-nilai di lingkungan pada mahasiswa peminum di asrama 'X' terdapat dua faktor yang

mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut yaitu kebutuhan-kebutuhan dasar (*basic psychological needs*) dan lingkungan sosial (*social context*) individu (Deci & Ryan, 2001).

Ada tiga kebutuhan psikologis dasar yang harus dipenuhi oleh individu (Deci & Ryan, 2000). Ketiga kebutuhan tersebut adalah *autonomy*, *competence* dan *relatedness*. *Autonomy need* adalah kebutuhan untuk bertindak sesuai dengan minat dan keinginan dari dalam diri sendiri disertai tanggung jawab dalam memulai suatu perilaku (Ryan & Connell, 1989), yaitu perilaku berhenti minum. Sementara *competence need* adalah kebutuhan untuk merasa mampu untuk mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan (Deci, 1975). Mahasiswa berusaha berhenti minum alkohol karena mereka ingin mencapai prestasi mereka misalnya dalam hal olahraga dan paduan suara tanpa terganggu oleh kesehatan mereka yang kurang baik akibat minum alkohol. Kebutuhan terakhir adalah *relatedness need* yaitu kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, kebutuhan untuk diperhatikan dan memperhatikan serta menjadi bagian dari suatu kelompok (Ryan, 1995). Mahasiswa yang minum alkohol di asrama 'X' ingin dapat bergaul dengan banyak orang dan mendapat perhatian dan memberikan perhatian bagi teman-temannya baik yang berada di asrama maupun luar asrama.

Ketika ketiga kebutuhan pada diri mahasiswa peminum ini dapat terpenuhi maka perilaku mereka akan didasarkan pada pilihan dan kemauan mereka, itu berarti mereka akan cenderung termotivasi secara intrinsik dan memiliki gaya *autonomous regulation* pada perilakunya. Sebaliknya jika ketiga kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara memadai maka perilaku mahasiswa akan

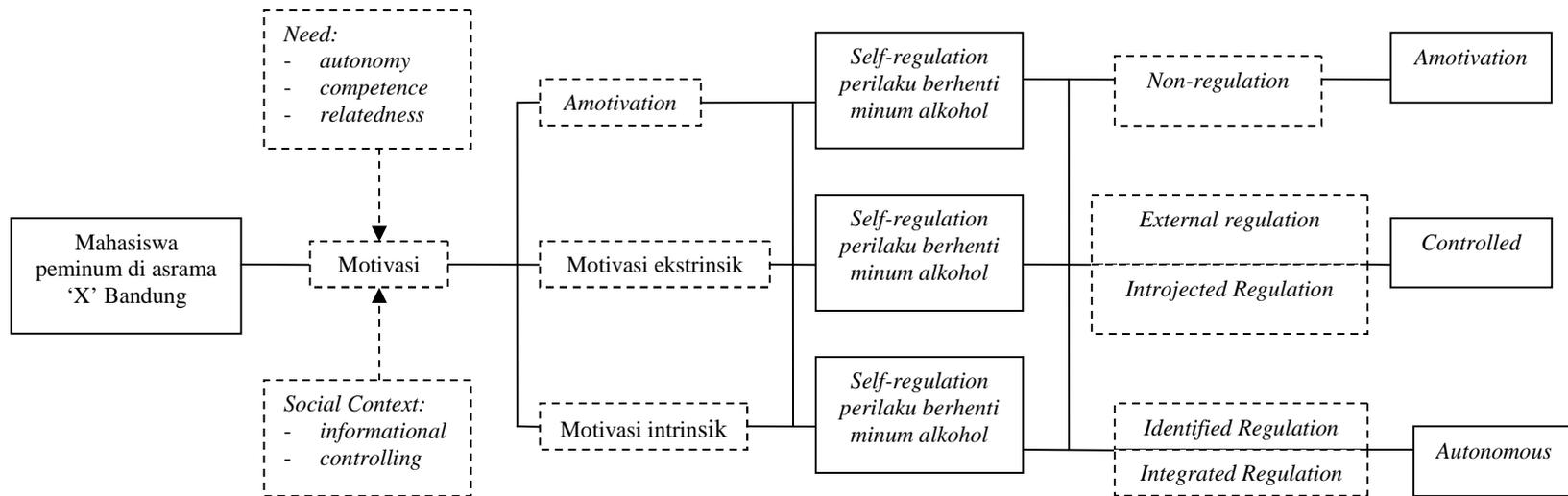
didasarkan pada paksaan, tuntutan dan pengendalian. Hal tersebut berarti cenderung termotivasi secara ekstrinsik dan memiliki gaya *controlled regulation* (Deci & Ryan, 2000).

Selain pemenuhan kebutuhan dasar, faktor lain yang mempengaruhi pengaturan tingkah laku mahasiswa untuk berhenti minum alkohol adalah faktor lingkungan atau *social context*. *Social context* dapat bersifat *informational* atau *controlling* tergantung dari cara mahasiswa memandang lingkungannya (Deci & Ryan, 2001). Hal ini menyebabkan walaupun berada dalam situasi yang sama, setiap mahasiswa akan berbeda dalam mempersepsikannya yaitu sebagai *controlling* atau *informational*.

Ketika mahasiswa peminum memandang *social context* sebagai sesuatu yang bersifat *controlling*, mahasiswa tersebut akan merasakan adanya tekanan dari luar dirinya yang menuntut, memaksa, atau mengharuskannya untuk mengubah perilaku minum alkohol tersebut. Sebaliknya apabila mahasiswa memandang *social context* sebagai lingkungan yang bersifat *informational*, mahasiswa tersebut akan tertarik untuk berhenti minum alkohol karena mereka telah cukup banyak melihat pengalaman orang lain yang mengalami efek yang buruk akibat minum alkohol sehingga hal tersebut menjadi umpan balik yang positif bagi dirinya.

Namun adakalanya situasi yang bersifat *informational* dipandang oleh mahasiswa yang minum alkohol sebagai situasi *controlling*. Pemberian umpan balik positif yang mengharuskan mahasiswa untuk berhenti minum alkohol yang dirasa terlalu menekan sehingga dirasakan sebagai situasi yang *controlling*. Begitu

pula sebaliknya, *social context* yang bersifat *controlling* terkadang dipandang bukan sebagai situasi yang menekan atau mengevaluasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka pikir berikut ini:



Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka diajukan beberapa asumsi sebagai berikut:

- *Self-regulation* berperan pada perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum.
- Alasan mahasiswa peminum melakukan usaha berhenti minum alkohol menggambarkan *self-regulation*nya.
- Perilaku berhenti minum alkohol dengan gaya *autonomous regulation* pada mahasiswa peminum, lebih termotivasi secara intrinsik dan ketiga *need* terpenuhi secara memadai.
- Perilaku berhenti minum alkohol dengan gaya *controlled regulation* pada mahasiswa peminum, lebih termotivasi secara ekstrinsik dan ketiga *need* tidak terpenuhi secara memadai.
- Perilaku berhenti minum alkohol dengan gaya *amotivation* pada mahasiswa peminum, cenderung tidak termotivasi dan ketiga *need* tidak berperan apa-apa.