

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan yang diperoleh berdasarkan analisis pada Bab IV. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi serta saran-saran untuk penelitian selanjutnya

V.1. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menjabarkan latar belakang perilaku merokok pada tiap partisipan sebelum terlibat dalam usaha berhenti merokok. Partisipan pertama memulai perilaku merokoknya lebih muda dibandingkan dengan partisipan kedua, yaitu pada usia 8 tahun dan partisipan kedua pada usia 12 tahun. Terdapat kesamaan dalam pola merokok tiap partisipan, yaitu pada jumlah penggunaan rokok dan alasan merokok. Baik partisipan pertama dan partisipan kedua memiliki pola penggunaan rokok dengan jumlah sedang. Terlebih lagi para partisipan pun sama-sama menggunakan rokok atas dasar alasan adiktif, yaitu merokok untuk mengatur keadaan biologis dan psikologisnya. Selain itu, partisipan pertama lebih menyukai jenis rokok kretek yang berkadar nikotin tinggi dibandingkan dengan partisipan kedua yang menemukan kecocokannya pada jenis rokok kretek *filter* yang berkadar nikotin rendah.

Dalam menjabarkan dasar motivasi partisipan untuk terlibat dalam usaha berhenti merokok, alasan partisipan dihubungkan dengan 15 jenis motif yang telah disusun dalam teori Evolusioner yang dikonsepsikan oleh Bernard dan kawan-kawan (2005). Berdasarkan dasar alasan partisipan untuk memulai usaha berhenti merokoknya ditemukan bahwa baik partisipan pertama dan kedua tidak hanya menggunakan satu motif untuk terlibat dalam usaha berhenti merokok. Tiap partisipan setidaknya mengintegrasikan dua jenis motif untuk mengawali usaha berhenti

merokoknya. Meskipun tiap partisipan memiliki dasar motif yang berbeda, motivasi yang kuat dapat terbentuk ketika mereka melibatkan motif yang berkaitan dengan dirinya (seperti, Motif Kesehatan). Dengan demikian proses internalisasi motivasi yang awalnya terorientasi atas kontrol atau pengarahan orang lain (pada partisipan pertama yaitu kepada orangtuanya, dan pada partisipan kedua kepada teman dekat perempuannya) dapat terjadi.

Proses internalisasi motivasi ekstrinsik dalam mengakhiri perilaku merokok pada penelitian ini dihubungkan dengan teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) yang telah disusun oleh Deci dan Ryan (2000). Kondisi sosial dan lingkungan di sekitar partisipan terbukti dapat mendorong proses internalisasi. Hal tersebut dapat terbukti dalam kasus partisipan kedua dimana pada usaha awal berhenti merokoknya ia mampu mengintegrasikan usaha berhenti merokok ketika ia merasa kompeten untuk menghadapi tantangan dari pemutusan penggunaan rokok dan mendapat dukungan dari orang terdekatnya tanpa ada maksud untuk menekan untuk tetap mempertahankan perilaku barunya tersebut. Selain itu fase relapse dapat menjadi faktor pendorong proses internalisasi motivasi ekstrinsik. Dalam usaha berhenti merokoknya partisipan pertama harus melewati tiga kali kegagalan usaha berhenti merokok sebelum berhasil menjadi seorang mantan perokok. Partisipan pertama merasakan perasaan *sayang* saat dirinya kembali merokok secara teratur setelah berhasil melewati periode bebas rokok yang terbilang cukup lama. Perasaan *sayang* yang dirasakan partisipan pertama secara tidak langsung mengarahkan dirinya pada pemuasan kebutuhan untuk merasa kompeten untuk mengakhiri perilaku merokoknya.

Berdasarkan analisis pada usaha berhenti merokok partisipan setelah mengalami relapse hingga menjadi mantan perokok dapat disimpulkan bahwa untuk mengakhiri perilaku merokok dibutuhkan bentuk motivasi yang berkedaulatan tekad dan berintegrasi pada diri individu sebagai agen dari usahanya. Partisipan kedua mampu mempertahankan masa bebas rokoknya selama tiga tahun karena merasa memiliki usaha berhenti merokoknya, sebagai bentuk dari motivasi intrinsik.

Sedangkan partisipan pertama mampu mempertahankan masa bebas rokoknya selama enam tahun karena ia berhasil merubah bentuk regulasi dari motivasi ekstrinsiknya dengan merasa kompeten dan mengintegrasikan usaha berhenti merokoknya sebagai bagian dari dirinya.

Lebih jauh, kebutuhan kompetensi dan otonomi memiliki peranan penting dalam mempertahankan masa bebas rokok setelah partisipan mengalami fase *relapse* yang terakhir hingga menjadi mantan perokok. Berdasarkan hasil penelitian, partisipan pertama dan kedua sempat mengalami fase tergelincir merokok (*lapse*) pada usaha terakhir berhenti merokoknya namun karena mereka merasa kompeten dan mampu mengintegrasikan usahanya secara penuh terhadap dirinya mereka mampu menahan fase tersebut tidak menjadi fase *relapse*. Selain itu, partisipan pertama tidak membutuhkan pemuasan lebih terhadap kebutuhan pertalian dengan orang lain, karena partisipan pertama merasa usaha berhenti merokok sebagai bagian dirinya dan memiliki perasaan kompeten untuk mempertahankan masa bebas rokoknya. Dengan demikian sesuai dengan pernyataan Deci dan Ryan (2000) bahwa kebutuhan kompetensi dan otonomi menempati peran penting dalam perilaku pencapaian tujuan

Secara umum penelitian ini memberikan gambaran jelas mengenai motivasi mengakhiri perilaku merokok pada mantan perokok yang pernah mengalami *relapse*, dimana aspek-aspek yang terhubung dengan motivasi dapat tercakup dengan baik. Hal tersebut dikarenakan analisa motivasi pada penelitian ini menjelajahi faktor-faktor pembentuk dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan motivasi dalam konteks usaha berhenti merokok.

V.2. Diskusi

Pada bagian diskusi ini, akan dibahas mengenai hasil-hasil, serta kelemahan dari penelitian ini, sehingga dapat dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

Dalam menjabarkan dasar motivasi berhenti merokok, penelitian ini menggunakan klasifikasi 15 jenis motif yang dari teori evolusioner pada motivasi

manusia. Meskipun belum banyak diadaptasikan pada penelitian psikologi, namun teori yang menelaah motivasi individu berdasarkan ruang lingkup sosialnya dapat disarankan untuk penelitian lanjutan yang tertarik menelaah konsep motivasi. Klasifikasi 15 jenis motif dari teori tersebut mampu mengolongkan suatu dasar perilaku manusia melalui motif-motif yang terkait. Terlebih lagi, teori Evolusioner mencakup aspek sosial dan kognitif yang diyakini berguna untuk menelaah dasar alasan manusia memilih atau terlibat dalam sebuah perilaku.

Penelitian ini pun merekomendasi penggunaan teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) bagi penelitian lanjutan yang tertarik untuk menelaah proses regulasi diri berdasarkan motivasi yang terkait. Aspek kebutuhan dasar psikologis dari teori motivasi tersebut diyakini berguna untuk menjabarkan kekuatan dari motivasi terhadap perilaku berdasarkan tingkat pemuasannya. Hal tersebut telah dibuktikan pada penelitian ini bahwa proses perubahan perilaku merokok, khususnya proses internalisasi motivasi ekstrinsik dapat ditinjau melalui aspek kebutuhan dasar psikologis tersebut.

Meskipun demikian, penelitian ini menyadari bahwa integrasi dari dua teori motivasi tersebut (teori Evolusioner dan *Self-Determination Theory*) belum cukup sempurna untuk ditiru bagi penelitian lanjutan yang tertarik menelaah dinamika motivasi pada sebuah perilaku khusus. Hal tersebut dikarenakan 15 jenis motif yang disusun pada teori Evolusioner hanya dapat dihubungkan pada orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) yang terdapat pada teori Kedaulatan Tekad dalam Diri. Terlebih lagi peninjauan mengenai aspek kekuatan motivasi ataupun proses internalisasi motivasi ekstrinsik pada penelitian ini bergerak sebagai variabel yang terpisah dari teori Evolusioner.

Peneliti merasa masih kurang baik dalam melakukan *probing* kepada partisipan penelitian untuk dapat memperoleh data yang lebih mendetil. Gambaran motivasi dalam ruang lingkup kondisi sosial dan lingkungan harusnya lebih mendetil. Maka, solusi konkrit yang dapat dilakukan adalah dengan memahami dan kemudian menerapkan metode wawancara mendalam secara efektif.

V.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti mengemukakan beberapa hal yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya:

1. Penelitian lanjutan yang berniat mengintegrasikan kembali teori Evolusioner dengan teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) diharapkan melakukan uji validitas dan korelasi melalui sistem statistik sebelum digunakan untuk menelaah dinamika motivasi pada tema tertentu.
2. Bagi penelitian lanjutan yang tertarik menelaah motivasi mengakhiri perilaku merokok disarankan untuk menambahkan aspek perkembangan pada rentang usia tertentu (misalkan usia dewasa muda). Hal tersebut diyakini peneliti berguna untuk mengidentifikasi dinamika motivasi secara lebih mendalam, mengingat pada penelitian ini tidak menfokuskan penelitian motivasi pada suatu rentang usia.
3. Penelitian ini meyakini bahwa penelitian lanjutan akan memperoleh gambaran dari dinamika motivasi berhenti merokok yang lebih luas dan bervariasi pada mantan perokok yang pernah mengalami fase *relapse* jika jumlah partisipan pada penelitian kualitatif lebih banyak dengan karakteristik yang unik, mengingat penelitian ini hanya menggunakan dua partisipan.
4. Peneliti kualitatif harus mempersiapkan dirinya dengan lebih baik lagi, terutama ketika akan memasuki lapangan penelitian dan melakukan kontak personal. Salah satu solusi konkrit yang dapat diberikan adalah melatih kemampuan wawancara.