

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai berbagai temuan dan teori-teori yang digunakan sehubungan dengan masalah penelitian yang akan ditelaah. Pada bagian pertama akan dibahas mengenai perilaku merokok dan usaha berhenti merokok yang mencakup penjelasan mengenai kambuh merokok (*relapse*). Kemudian mengenai motivasi, melingkupi karakteristik, dan jenisnya. Dan terakhir pembahasan mengenai motivasi yang dikaitkan dengan usaha berhenti merokok.

II.1. Perilaku Merokok

II.1.1. Pengertian

Merokok adalah perilaku yang diasosiasikan dengan suatu urutan ritual (Peters & Morgan, 2002). Ritual tersebut dimulai dengan mengeluarkan sebatang rokok dari bungkusnya, lalu salah satu ujung dibakar, kemudian menghisap asap pembakaran tembakau tersebut melalui ujung yang tidak terbakar. Asap yang dihisap melalui mulut disebut asap utama (*mainstream smoke*), sedangkan asap yang terbentuk pada ujung rokok yang terbakar dan asap yang dihembuskan ke udara oleh perokok disebut asap sampingan (*sidestream smoke*) (Kaplan, dkk., 1993). Asap yang dihembuskan ke udara tersebut dapat dihirup oleh siapapun yang berada di dekat perokok tersebut, orang yang menghirup asap dari orang yang merokok disebut perokok pasif, atau *second-hand smokers* (Sheridan, 1992; Sarafino, 1990; Oskamp & Schultz, 1998; Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2002).

Sitepoe (1997) membedakan perilaku merokok menjadi tiga kategori berdasarkan jumlah pengonsumsi rokok per harinya, yaitu:

1. Merokok ringan (1 sampai 5 batang per hari)
2. Merokok sedang (6 sampai 15 batang per hari)

3. Merokok berat (lebih dari 15 batang per hari)

Kegiatan merokok dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti, kondisi lingkungan sosial di sekitar perokok, kondisi psikologis atau kondisi biologis perokok itu sendiri (Oskamp & Schultz, 1998). Proses individu untuk terlibat dalam perilaku merokok akan diuraikan berdasarkan tahapan yang telah disusun oleh Leventhal dan Cleary (1980, dalam Oskamp & Schultz, 1998).

- Tahap persiapan untuk merokok

Tahap persiapan muncul sebelum seseorang pernah mencoba merokok. Tahap ini melibatkan pengembangan sikap dan intensi terhadap perilaku merokok dan citra yang muncul pada observasi pribadi terhadap model orang dewasa yang merokok (khususnya orangtua atau kenalan) dan kesan yang terbentuk dari iklan rokok atau media yang ada di masyarakat. Leventhal dan Cleary (1980, dalam Oskamp & Schultz, 1998) mencatat tiga bentuk sikap (*attitude*) yang meningkatkan ketertarikan individu untuk merokok, yaitu:

- a. Gambaran (*image*) tangguh, atau keren saat merokok, dimana dianggap menarik bagi orang-orang muda (remaja) yang sangat ingin dipandang sebagai individu yang mandiri, dewasa, tangguh dan menentang peraturan.
- b. Pola kecemasan untuk mendapat pengakuan (*approval-seeking*) dari lingkungan, mendorong remaja untuk mencoba merokok agar dapat diterima oleh teman sebaya dan menjadi bagian dari kelompoknya.
- c. Pemahaman bahwa merokok dapat membantu individu untuk merasakan perasaan tenang ketika berada dalam kondisi stres, dan dapat menunjang prestasi yang maksimal pada situasi akademis atau pekerjaan.

- Tahap mencoba rokok

Banyak perokok yang memulai perilaku merokoknya pada usia remaja, yaitu sekitar di bawah usia 18 tahun. Pada masa remaja diketahui bahwa desakan dari teman sebaya memegang peranan penting dalam sebuah perilaku,

khususnya perilaku merokok (Sarafino, 1990). Penelitian yang dilakukan oleh Flay dan kawan-kawan (1983, dalam Sheridan, 1992) menemukan bahwa 90% diantara para remaja telah mencoba merokok paling tidak sekali dan 50% diantaranya didampingi oleh teman sebayanya. Oleh karena itu, faktor penting dalam tahap ini adalah pengaruh desakan teman sebaya dan kurangnya kemampuan individu pada masa remaja untuk menolak tawaran merokok.

- Tahap menjadi perokok

Tidak semua orang yang pernah mencoba merokok menjadi perokok tetap (*regular*), namun 70 sampai 90 persen dari remaja yang merokok 4 batang atau lebih akan menjadi perokok tetap (Salber, dkk., 1968, dalam Kaplan, dkk., 1993). Pada tahap ini individu akan melibatkan proses pembentukan konsep terhadap perilaku merokok. Sebagai contoh, rutinitas merokok (cara memegang rokok, tempat dan waktu untuk merokok), sikap membutuhkan sesuatu yang berhubungan rokok (asbak atau pematik api) atau kecenderungan pada sebuah produk rokok (Kaplan, dkk., 1993).

- Tahap mempertahankan perilaku merokok

Tahap ini merupakan tahap terakhir dimana faktor psikologis dan mekanisme biologis (tingkat kecanduan nikotin yang sudah stabil) bersama membentuk pola perilaku yang dipelajari. Kaplan dan kawan-kawan (1993) menyatakan bahwa proses menuju tahap ini kurang lebih memakan waktu merokok selama dua tahun, alasan merokok mulai diarahkan untuk mengurangi perasaan gelisah atau gangguan kecemasan daripada untuk menumbuhkan *social confidence*. Selain itu, banyak individu mempertahankan rokok, karena menurut mereka rokok sudah mempunyai makna yang mendalam bagi mereka. Para perokok menganggap bahwa merokok dapat membuat mereka lebih bersemangat, lebih waspada, lebih terjaga, lebih konsentrasi, atau lebih dewasa (Soewondo, 1993).

II.1.2. Alasan Merokok

Penelitian longitudinal yang dilakukan Chassin dan kawan-kawan serta Murray dan kawan-kawan (dalam Sarafino, 1990) menemukan pengaruh psikososial terhadap alasan untuk merokok, dimana perilaku merokok cenderung untuk berlanjut maupun meningkat apabila orang tersebut:

1. Setidaknya salah satu dari orangtuanya merokok.
2. Memiliki persepsi bahwa orangtuanya tidak peduli atau bahkan mendorong perilaku merokok mereka.
3. Memiliki teman atau saudara kandung yang merokok.
4. Sering bersosialisasi dengan teman-teman yang merokok.
5. Merasakan tekanan dari kelompok teman sebaya (*peer pressure*) untuk merokok.
6. Memiliki sikap positif terhadap perilaku merokok.
7. Tidak percaya bahwa merokok dapat membahayakan kesehatan mereka.

Lebih jauh, Tomkins (1968, dalam Sarafino, 1990) menjabarkan empat alasan psikologis mengapa seorang perokok melanjutkan merokok secara teratur:

1. Merokok untuk meraih *positive affect*. Biasanya perokok ini merokok untuk mendapatkan stimulasi, relaksasi atau kenikmatan.
2. Merokok untuk mengurangi *negative affect*. Untuk mengurangi perasaan tegang, stres atau tekanan.
3. Merokok telah menjadi suatu perilaku otomatis (*habit*) yang terjadi begitu saja tanpa disadari oleh sang perokok.
4. Merokok karena telah terjadi ketergantungan secara biologis dan psikologis pada perokok atau dengan kata lain adiktif. Merokok digunakan untuk mengatur keadaan positif dan negatif emosinya.

Menurut Tomkins (dalam Sarafino, 1990), satu dari alasan psikologis tersebut adalah faktor utama yang mengontrol perilaku merokok seseorang. Misalnya seseorang bisa dikategorikan sebagai perokok jika merokok untuk mendapatkan afek positif sehingga dapat disebut sebagai perokok-karena-afek-positif.

II.1.3. Berhenti Merokok

Hampir 90% dari semua perokok berkeinginan untuk berhenti merokok, karena secara sadar mereka sesungguhnya percaya akan resiko dan sadar bahwa akibat buruk dari rokok dapat membahayakan diri mereka sendiri. Berhenti merokok merupakan suatu bentuk proses, yang dimulai dengan pembentukan niat dalam diri individu hingga mempertahankan masa bebas rokok secara jangka panjang (U.S.DHHS, 1990, dalam Burns, dkk., 1997).

II.1.3.1. Alasan berhenti merokok

Terdapat banyak alasan untuk berhenti merokok atau mencoba untuk berhenti merokok. Kaplan, Sallis dan Patterson (1993) telah merangkum alasan-alasan umum yang biasa digunakan seorang perokok untuk berniat mengakhiri perilaku merokoknya, antara lain:

1. Kesehatan, baik kesehatan diri sendiri ataupun orang lain. Berbagai macam penyakit kronis dari asap rokok tidak hanya akan diderita oleh para perokok tapi juga akan diderita oleh orang lain disekitar perokok.
2. Penerimaan sosial. Individu berhenti merokok untuk menghindar dari komentar dan komentar teman, rekan kerja, dan bahkan orang asing.
3. Biaya atau keuangan, karena anggaran untuk menunjang perilaku merokok tidaklah murah.
4. Untuk menjadi contoh/teladan yang baik, bagi anak-anak dan keluarga. Seorang anak yang orang tuanya merokok memiliki kecenderungan besar untuk memulai kegiatan merokok.
5. Demi usia lanjut, banyak orang berkeinginan untuk hidup lebih lama pada masa tuanya.

II.1.3.2. Metode Berhenti Merokok

Beberapa individu perokok melakukan usaha berhenti merokok melalui bantuan pengobatan yang diadakan instansi kesehatan baik pemerintah maupun non-pemerintah. Oskamp dan Schultz (1998) mencatat tiga jenis pendekatan yang biasa digunakan instansi kesehatan dalam program rehabilitasi perokok untuk mengakhiri

perilaku merokoknya. Pertama, pendekatan secara perilaku (*behavioral approaches*) yang terdiri dari dua strategi, yaitu *nonaversive strategies* (seperti, pelatihan relaksasi, dukungan sosial, atau terapi penggantian nikotin) dan *aversive strategies* (seperti, *rapid smoking*, terapi sensitifitas kognitif, atau *multimodal interventions*). Pendekatan yang kedua adalah pendekatan secara komunikasi verbal (*verbal approaches*), seperti terapi psikologis dan konseling. Dan yang terakhir, adalah kampanye kepada suatu komunitas (*community campaigns*) mengenai bahaya merokok dan usaha pencegahan agar perilaku merokok tidak semakin merambah ke generasi yang lebih muda, tentunya metode ini difokuskan terhadap teknik komunikasi atau berkampanye secara massal.

Sebuah survei menemukan bahwa sekitar 90 persen dari mantan perokok melaporkan bahwa mereka melakukannya tanpa bantuan dari bantuan pengobatan khusus atau alat bantu berhenti merokok (USDHHS, 1988a, dalam Taylor, 1999). Orang dewasa muda memiliki kecenderungan untuk melakukan usaha berhenti merokok tanpa mengikuti sebuah intervensi penghentian dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih tua (Curry, dkk., 2007, dalam Husten, 2007). Penelitian yang telah dilakukan oleh Schachter (1982, dalam Sheridan, 1992) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara individu yang memilih berhenti merokok tanpa bantuan dengan individu yang memilih untuk mengikuti program khusus. Dengan kata lain, tingkat keberhasilan antara individu yang berhenti merokok sendiri dengan yang mengikuti suatu program tidak berbeda.

II.1.3.3. Proses perubahan perilaku

Proses perubahan untuk berhenti merokok dapat diadaptasikan melalui 6 tahap perubahan perilaku yang telah dikonsepsikan oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) melalui *transtheoretical model*, untuk lengkapnya:

1. *Precontemplation*, dapat didefinisikan sebagai keadaan individu yang tidak mempunyai keinginan untuk mengubah perilakunya. Kebanyakan individu pada tahap ini bahkan tidak sadar kalau mereka memiliki masalah dalam perilaku yang dilakukannya. Dengan demikian individu pada tahap ini sangat

sulit dimotivasi untuk merubah perilakunya. Sebagai contoh, seorang perokok menolak untuk mengakhiri perilaku merokoknya karena merasa ia tidak mempunyai masalah akan perilaku merokok yang ia pertahankan sehingga mereka tidak memiliki pemikiran atau pertimbangan untuk berhenti merokok.

2. *Contemplation*, atau kondisi dimana seseorang sadar atau mulai memikirkan keberadaan suatu masalah dari perilaku yang dipertahankan, namun belum membuat suatu komitmen untuk bertindak. Pada tahap ini seorang perokok mulai memikirkan bahwa suatu saat ia harus mengakhiri perilaku merokoknya, karena efek-efek negatif dari rokok mulai terasa. Namun karena mereka belum dapat membuat suatu komitmen terhadap perilaku merokoknya, mereka akan mencari saat dan kondisi yang tepat untuk dapat memotivasi mereka berhenti merokok. Proses perubahan yang terjadi pada tahap ini adalah:
 - *Consciousness raising*, atau kondisi individu yang menemukan dan mempelajari fakta baru, ide dan tips yang mendukung perubahan menuju perilaku sehat.
 - *Dramatic relief*, atau merasakan perasaan negatif, seperti ketakutan atau kecemasan terhadap resiko yang dari pelaksanaan perilaku yang tidak sehat.
 - *Environmental reevaluation*, atau menyadari pengaruh negatif dari perilaku yang tidak sehat atau pengaruh positif dari perilaku sehat pada lingkungan sekitar individu.
 - *Self-reevaluation*, atau menyadari bahwa perubahan perilaku penting sebagai bagian dari identitas diri.
3. *Preparation*, atau tahap dimana individu berniat untuk mengubah perilakunya dalam waktu dekat. Perokok pada tahap ini telah siap untuk berhenti. Proses perubahan yang terjadi pada tahap ini adalah *self-liberation* dimana individu membuat suatu komitmen yang kuat untuk berubah. Pada beberapa kasus, perokok mulai membuat rencana berhenti seperti menentukan kapan akan

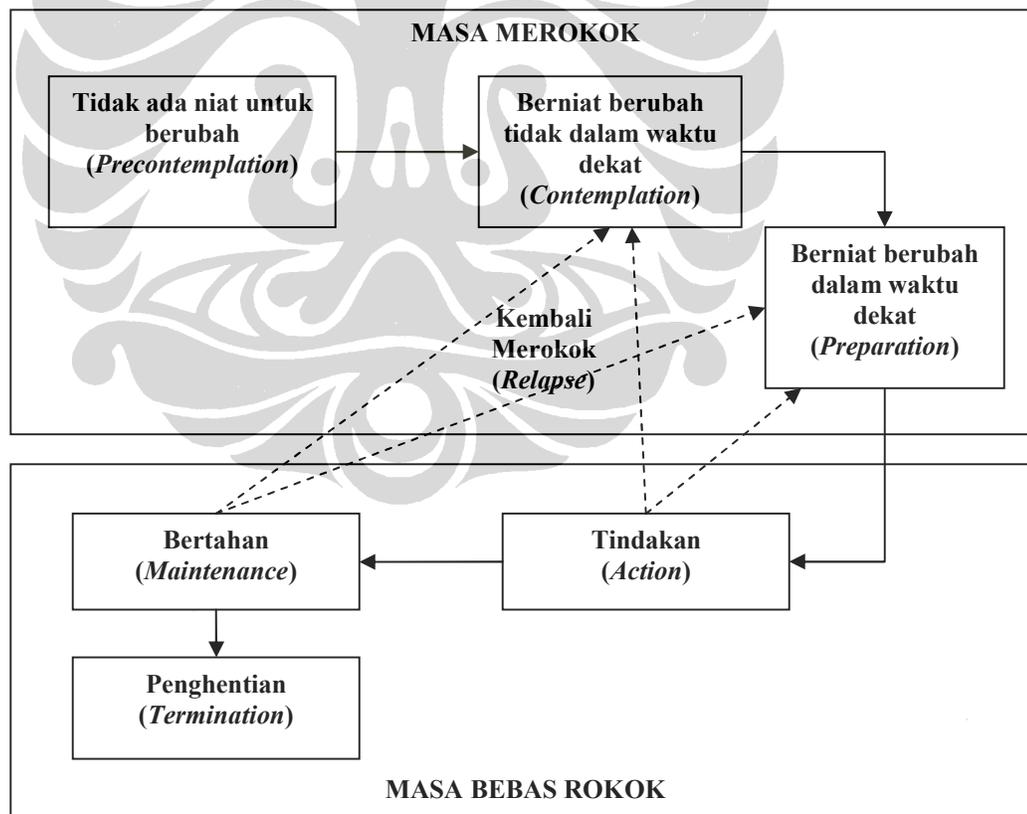
berhenti atau mengurangi jumlah penggunaan rokoknya. Beberapa individu mulai memikirkan strategi yang akan dilakukan pada hari dimana harus berhenti.

4. *Action*, sebagai tahap dimana individu mulai merubah perilakunya untuk mengatasi masalah. Tindakan mengubah perilaku dan faktor-faktor yang mendukungnya membutuhkan suatu komitmen terhadap waktu dan energi. Kebanyakan individu akan membuktikan dirinya bahwa ia mampu mengakhiri perilaku merokok, karena mereka telah mempersiapkan dirinya dengan strategi-strategi untuk menghadapi dorongan untuk merokok kembali. Perokok telah mengambil tindakan untuk berhenti dan masih dalam 6 bulan pertama dari masa bebas rokoknya. Tahap ini melibatkan beberapa proses perubahan perilaku, antara lain:
 - *Contingency management* , atau meningkatkan penghargaan untuk perilaku baru yang sehat dan mengurangi penghargaan terhadap perilaku yang tidak sehat.
 - *Helping relationships*, atau mencari dan menggunakan dukungan sosial untuk perubahan perilaku sehat.
 - *Counterconditioning*, atau mengganti perilaku dan pemikiran yang tidak sehat dengan perilaku alternatif yang mendukung perubahan perilaku.
 - *Stimulus control*, membuang pemicu yang dapat mengarahkan individu untuk terlibat dalam perilaku yang tidak sehat dan menambahkan pemicu yang mengarahkan pada perilaku sehat.
5. *Maintenance*, atau tahap dimana individu menjaga perubahan perilaku dari kemungkinan *relapse* (kembali ke perilaku yang telah ditinggalkan). Para perokok membandingkan keuntungan-keuntungan yang telah mereka peroleh dari berhenti merokok dengan sebuah keinginan untuk kembali merokok. Proses perubahan perilaku pada tahap ini sama dengan tahap *action*. Jika seseorang mampu tetap bebas dari perilaku adiktif lebih dari 6 bulan, maka

diasumsikan orang tersebut telah berada dalam tahap *maintenance* berhenti merokok. Begitu pula seseorang yang telah berhenti merokok tetapi masih berada pada tahun pertama masa bebas rokoknya.

6. *Termination*, merupakan tahap terakhir yang biasa diaplikasikan pada perilaku adiktif. Perilaku yang tidak sehat pada tahap ini tidak akan pernah kembali, dan individu tidak memiliki ketakutan akan kambuh. Apapun keadaannya, meski individu tersebut merasa depresi, cemas, bosan, kesepian, marah, atau stress mereka yakin bahwa mereka tidak akan kembali ke perilaku lama nya yang tidak sehat sebagai jalan penyelesaian masalah.

Oleh karena perilaku kambuh lagi atau *relapse* lebih merupakan aturan pada perilaku adiktif, maka *transtheoretical model* menggambarkan tahapan perubahan perilaku seperti gambar berikut ini:



Gambar 2.1: Skema perubahan perilaku (Prochaska, dkk., 1992, dalam West, 2004)

Gambar di atas menunjukkan tahapan perubahan perilaku, individu yang awalnya sama sekali tidak berniat untuk berhenti merokok (*precontemplation*) mulai memikirkan suatu pengaruh rokok terhadap dirinya dan memiliki niat untuk berubah namun tidak dalam waktu dekat (*contemplation*). Lalu saat niat berubah tersebut semakin kuat dan individu mulai membentuk suatu komitmen meninggalkan perilaku merokok (*preparation*) dalam waktu dekat ia akan mengambil sebuah tindakan berhenti merokok (*action*), kemudian mencoba untuk mempertahankan (*maintenance*) masa bebas rokoknya hingga menjadi seorang yang berhasil menghentikan (*termination*) penggunaan rokok. Proses ini dapat berlangsung berulang-ulang jika individu tersebut mengalami *relapse* hingga mereka dapat mempertahankan perilaku barunya. Pengulangan siklus biasanya dimulai lagi pada tahap *contemplation* ataupun *preparation*, tergantung dari kondisi individu dan niat berhenti merokoknya.

II.2.4. Kembali Merokok (*Relapse*)

Piasecki (2006) menjelaskan *relapse* sebagai perilaku kambuh kembali, atau kembali ke perilaku awal, dimana seorang individu kembali merokok secara berkelanjutan selama beberapa hari ataupun lebih setelah melewati masa absen dari merokok. Kecenderungan untuk kembali merokok secara teratur sangat tinggi pada minggu dan bulan pertama setelah berhenti merokok. *Relapse* dimulai dengan proses *lapse* atau *slip*, dimana dapat diartikan sebagai fase pertama kali kembali merokok setelah sebuah periode individu memutuskan untuk berhenti merokok (Marlatt dan Gordon, 1985, dalam Kaplan, dkk., 1993).

Episode awal kembali merokok sering kali berdampak negatif terhadap kepercayaan diri dan perasaan kontrol seorang individu yang berada dalam kondisi rehabilitasi. Marlatt dan Gordon (1980, dalam Stroebe & Stroebe, 1995) mendefinisikan kondisi tersebut sebagai *abstinence violation effect*, dimana dapat menyebabkan individu menganggap kegagalan tersebut sebagai kegagalan pribadi

dan menumbuhkan suatu pemikiran bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk berhenti merokok. *Lapse* lebih bersifat sementara bila dibandingkan dengan *relapse* yang bersifat jangka panjang dan berkelanjutan (Piasecki, 2006). Sehingga sebuah *lapse* tidak harus berubah menjadi *relapse* namun dapat mendorong seseorang untuk *relapse* (Marlatt dan Gordon, 1985, dalam Kaplan, dkk., 1993; Piasecki, 2006).

Penelitian Wellman dan kawan-kawan (2006) menemukan bahwa seorang perokok yang gagal untuk merubah perilakunya akan mengkonsumsi rokoknya sebanyak ketika sebelum ia berhenti merokok. Perokok yang *absent* selama lebih dari satu tahun, akan melanjutkan perilaku merokoknya dengan rata-rata pengkonsumsian 6 – 7 batang perharinya, dan seiring perilaku itu berlanjut tingkat pengkonsumsian rokoknya akan secara cepat meningkat hanya dengan selang waktu beberapa minggu. Lebih jauh, terdapat proses *neurophysiologic* yang stabil pada diri individu meskipun telah lama tidak merokok, dimana tingkat toleransi tubuh perokok terhadap nikotin tidak akan berubah meskipun telah berselang 1 tahun dari terakhir kali perokok tersebut merokok.

II.2.4.1. Faktor-Faktor Penyebab *Relapse*

Cummings dan kawan-kawan (1980, dalam Stroebe & Stroebe, 1995) menyatakan bahwa usaha berhenti merokok akan mengalami kegagalan jika individu gagal menghadapi situasi-situasi yang memiliki resiko tinggi kembali merokok. Lebih jelasnya Stroebe dan Stroebe (1995) telah merangkum 3 situasi yang berisiko tinggi bagi individu dalam proses rehabilitasi untuk *relapse*, antara lain:

1. Kondisi emosi yang negatif (*negative emotional states*), seperti depresi, rasa cemas atau stres, dan tercatat sebanyak 35% dari seluruh kasus *relapse*. Sering kali emosi negatif terbentuk dari kondisi internal dan eksternal yang berhubungan dengan *withdrawal symptoms* pada pengguna nikotin yang menjalani proses rehabilitasi. *Withdrawal symptoms* adalah suatu gangguan dari pemutusan penggunaan benda yang mengandung zat adiktif yang dapat berupa keluhan-keluhan baik secara fisik maupun psikis (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2002). Keluhan-keluhan dari pemutusan

perilaku adiktif yang dirasakan individu pada usaha berhenti merokok dapat berupa badan lemah, sakit kepala, kecemasan, frustrasi, kemarahan, gangguan pencernaan, kurang konsentrasi lesu, sulit berpikir dan lain-lain (Al'Absi, 2006; Sheridan, 1992). Al'Absi (2006) mencatat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi intensitas dari *withdrawal symptoms*, yaitu:

- Jeda waktu semenjak merokok rokok yang terakhir.
- Tingkat ketergantungan individu terhadap nikotin, dapat ditinjau dari kategori perilaku merokok (ringan, sedang atau berat).
- Tuntutan sebuah situasi.
- Kemampuan dan karakteristik individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Lichtenstein (1990, dalam Al'Absi, 2006) menemukan bahwa seseorang akan *relapse* jika merasakan kondisi emosi negatif tingkat tinggi pada periode awal proses rehabilitasi rokok, tepatnya pada satu sampai enam bulan masa bebas rokok.

2. Konflik dengan orang lain (*interpersonal conflicts*), tercatat sebanyak 16% alasan dari seluruh *relapse*. Individu yang mengalami masalah dalam hubungan personal dengan *significant others* (pasangan, atau keluarga) memiliki kecenderungan untuk kembali menggunakan rokok untuk menenangkan dirinya.
3. Tekanan dari lingkungan sosial (*social pressure*), ditemukan sebanyak 20% dari seluruh kasus *relapse*. Individu yang berhenti merokok membutuhkan suatu bentuk dukungan dari lingkungan sekitarnya, namun lingkungan cenderung untuk mengecilkan semangat para individu yang berhenti merokok dengan menawarkan rokok atau meragukan individu kalau ia akan bertahan untuk tidak merokok. Bentuk tekanan yang biasa terjadi berupa tekanan langsung (*direct pressure*) dari teman sebaya atau *modeling*.

Bagi sebagian kaum perokok, khususnya pada kaum wanita percaya bahwa merokok merupakan cara yang efektif untuk mengontrol berat badan (Klesges dan Klesges (1988, dalam Twardella, dkk., 2006). Rodin (1987, dalam Sarafino, 1990)

menemukan bahwa mereka yang berhenti merokok cenderung untuk mengonsumsi lebih banyak gula dan jarang terlibat dalam aktivitas olahraga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Perkins, Epstein dan Pastor (1991, dalam Kaplan, dkk., 1993) kepada beberapa wanita yang berhenti merokok, partisipan mereka menyatakan bahwa terjadi suatu kekacauan pada energi dalam dirinya, sehingga tingkat metabolisme untuk istirahatnya menurun dan mereka akan lebih senang makan makanan yang manis.

Faktor lain yang dapat menyebabkan individu kembali merokok adalah rendahnya kepercayaan diri (*self-efficacy*) (Sarafino, 1990; Bellg, 2003). Beberapa studi menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dalam usaha untuk berhenti merokok kemungkinan *relapse* akan lebih kecil dibandingkan seseorang dengan tingkat percaya diri yang rendah (Baer; Holt dan Lichenstein; Eiser, dkk., dalam Sarafino, 1990). Sebuah studi yang dilakukan oleh Marlatt dan Gordon (1980, dalam Sarafino, 1990) menemukan bahwa pada saat melanggar komitmen mereka untuk berhenti (walaupun hanya dengan satu batang rokok) dapat menghancurkan *self-efficacy* untuk mengubah perilaku merokoknya, individu memiliki kecenderungan untuk menganggap kegagalan itu sebagai kegagalan pribadi dimana mereka mungkin akan berpikir bahwa mereka tidak yakin dan tidak mampu untuk berhenti merokok.

II.2. Motivasi

II.2.1. Pengertian dan Karakteristik

Motivasi telah menjadi pokok pembahasan utama dan bertahan selama bertahun-tahun di bidang ilmu psikologi dimana para ahli mencoba memahami dan menteoritiskan perilaku yang dipilih dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan motivasi melingkupi pembahasan dalam hal biologis, kognitif dan regulasi sosial, terlebih lagi, motivasi menciptakan/membentuk suatu perilaku (Ryan

& Deci, 2000). Bernard dan kawan-kawan (2005) berpendapat bahwa motivasi terbentuk dari suatu maksud tertentu (*purposeful*) dan secara umum mencakup proses yang mengarahkan kekuatan dan arah dari perilaku makhluk hidup. Berikut ini adalah beberapa definisi para ahli mengenai motivasi.

“...the tendency for the direction or selectivity of behavior to be governed in some way by its relation to objectively definable consequence, and the tendency of behavior to persist until the end or goal is attained, also a theoretical conception of the contemporaneous determinants of these purposive characteristics of behavior”

(Atkinson, 1964: 284)

“Motivation is a term applied to explanations of why people behave the way they do – why they start some activity, choose its direction, and persist in it”

(Sarafino, 1990: 17)

“Motivation is fundamentally a function of the degree to which individuals are aware of themselves as agents in the construction of their thoughts, beliefs, goals, expectations, attributions or any other thought systems”

(McCombs, 1994: 49)

“...that which gives impetus to behavior by arousing, sustaining, and directing it toward the attainment of goals”

(Madsen, 1959, dalam Wortman, dkk., 1999: 364)

“Motivation is the concept we use when we describe the forces acting on or within an organism to initiate and direct behavior... to explain differences in the intensity of behavior: more intense behaviors are considered to be the result of higher levels of motivation... to indicate the persistence of behavior: a highly motivated behavior will often be persistent even though the intensity of behavior may be low”

(Petri & Govern, 2004: 15 – 19)

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat dirangkum bahwa motivasi adalah sebuah konsep yang dapat menjelaskan keadaan dalam diri manusia yang mencakup energi atau dorongan pada diri individu untuk secara tekun terlibat dalam suatu aktivitas yang diarahkan demi mencapai suatu kebutuhan ataupun tujuan yang secara sadar diinginkan oleh individu tersebut. Sehingga dapat dipahami pula bahwa konsep motivasi terkait dengan faktor-faktor sebagai berikut:

- a. *Activation*, yaitu sesuatu yang mengaktifkan perilaku.
- b. *Direction*, atau arah perilaku untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.
- c. *Persistence*, atau suatu ketekunan hingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Lebih jauh, Maslow (dalam Alwisol, 2006) menegaskan bahwa konsep motivasi harus dipahami dengan dasar sifat-sifat motivasi berikut ini:

1. Kontemporer, atau kekinian. Faktor dari masa lalu bisa juga menjadi motivasi hanya kalau faktor kekinian juga menjadi kekuatan pendorong.
2. Pluralistik, atau kompleks. Dalam artian bahwa motivasi tidak dapat disederhanakan menjadi beberapa *drive* (dorongan), seperti hanya mencari kenikmatan, untuk sekedar mengurangi tegangan, atau hanya mencari kekuatan rasa aman.
3. Melibatkan proses kognitif, membuat perencanaan tujuan secara sadar.
4. Kongkrit dan nyata, dibatasi secara kongkrit, bukan sesuatu yang abstrak.

II.2.2. Motif Pembentuk Perilaku

Dalam perkembangan ilmu motivasi, para ahli membentuk berbagai pandangan yang menurut mereka tepat untuk menjabarkan konsep motivasi. Menurut Bernard dan kawan-kawan (2005) konsep motivasi telah dikarakteristikan sebagai persaingan antar perspektif. Persaingan tersebut tidak jarang berubah sifat menjadi saling mengurangi pandangan satu dengan yang lain dan tidak mendukung suatu bentuk integrasi yang dapat membangun suatu pemahaman yang lebih luas mengenai konsep motivasi terhadap perilaku manusia.

Bernard dan kawan-kawan (2005) menyusun teori Evolusioner mengenai motivasi yang mengindikasikan dasar alasan atau motif manusia untuk memilih dan terlibat dalam sebuah perilaku. Teori motivasi ini menghubungkan proses berpikir manusia yang membentuk perilaku yang termotivasi sebagai respon untuk menyelesaikan masalah yang terdapat kondisi lingkungan dan sistem sosial yang berbeda. Ruang lingkup sosial pada teori Evolusioner terhubung secara hirarki berdasarkan peningkatan ukuran dimana individu tersebut terhubung. Terdapat lima

jenis ruang lingkup sosial, yaitu: Proteksi Diri (*Self-Protection*) sebagai sistem tunggal individu; Hubungan Pasangan (*Mating*) sebagai sistem antara dua individu; Mempertahankan Hubungan dan Perhatian Orangtua (*Relationship Maintenance and Parental Cares*) sebagai sistem sosial kecil yang melibatkan saudara atau kerabat; Hubungan Koalisi (*Coalition Formation*) atau suatu sistem luas yang melibatkan bukan saudara; dan *Memetic* sebagai sistem simbolik yang berlingkup sangat luas, dan memiliki sistem idealistis.

Perbedaan individu dalam motif dapat diukur dari perbedaan tingkat ketertarikan, keinginan atau perhatiannya tentang tujuan tertentu untuk mengatasi masalah kelangsungan hidup dalam lima ruang lingkup sosial tersebut. Lebih jelasnya terdapat 15 jenis motif yang dikelompokkan dalam lima kelompok ruang lingkup sosial, adalah sebagai berikut:

1. *Self-protection*

- Motif Agresi. Setiap individu memiliki ketertarikan yang berbeda untuk mendominasi secara fisik, mempersiapkan untuk suatu pertarungan ataupun untuk mengintimidasi orang lain. Motif pada individu ini akan muncul ketika individu berusaha menyelesaikan masalah yang berhubungan perlindungan diri sendiri.
- Motif Keinginan Tahu. Setiap individu memiliki kekuatan ketertarikan yang berbeda dalam menyelidiki suatu hal yang baru, tempat ataupun situasi. Individu juga akan memiliki intensitas yang berbeda untuk mengetahui sesuatu, dan bagaimana sesuatu itu bekerja. Motif ini akan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan pemahaman terhadap sesuatu yang berada lingkungan fisik individu untuk menghindari kesulitan dan melindungi diri sendiri. Beberapa individu mengarahkan motif ini untuk mencapai tujuan:
 - a. Kreatifitas, dengan bentuk suatu sikap penasaran, munculnya ide-ide baru dan menjadi seseorang yang kreatif.

- b. Keluwesan atau keterbukaan, yaitu dengan bentuk sikap mengambil resiko, menjadi seseorang yang unik, menjelajahi sesuatu.
- Motif Keamanan. Setiap individu memiliki intensitas yang berbeda untuk merasa aman, dan terlindungi dari oranglain dan sekitarnya. Motif ini muncul untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan menjaga seseorang, daerah kekuasaan dari sesuatu yang membahayakan. Dengan motif ini beberapa individu berusaha menjaga stabilitas hidupnya dengan memiliki hidup yang mudah, menyelesaikan suatu kesalahan, atau merasakan aman dalam keadaan yang bersifat pribadi.
 - Motif Bermain. Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk bersikap spontan, sportif, mengejek atau menghibur orang lain. Motif ini diarahkan untuk memahami lingkungan sosial, peraturan, hubungan timbal balik, dan bagaimana orang bertindak, dan berinteraksi melalui keadaan yang tidak agresif. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk menyalurkan hobinya atau bermain dengan lingkungan sekitarnya.
 - Motif Kesehatan. Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan kondisi fisik secara prima dan bugar. Motif ini muncul untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan menjaga integritas individu secara fisik. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk tampil sehat, menerapkan nutrisi yang baik, berolahraga, atau meningkatkan kemampuan fisik.

2. *Mating*

- Motif Seks. Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda dalam kegiatan seksual, atau mendapatkan pasangan seks yang diinginkan. Motif ini muncul untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan perkembang biakan secara genetik. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk memiliki hubungan yang erotis,

memiliki pengalaman yang romantis, menarik perhatian orang lain secara seksual atau merasakan jatuh cinta.

- Motif Penampilan. Individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk meningkatkan penampilan, mengurus diri atau yang bersifat kosmetik. Motif ini terbentuk untuk meningkatkan status dan sifat diinginkan sebagai seorang pasangan dengan cara atraktif dari segi penampilan.
- Motif Materi. Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk mengumpulkan *asset* atau inventori. Motif ini muncul untuk meningkatkan status dan sifat diinginkan sebagai seorang pasangan dengan mengumpulkan sumber penghasilan secara materi. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk tampil secara finansial, seperti memiliki uang, membeli sesuatu, membayar tagihan dan lainlain.
- Motif Mental. Setiap individu memiliki intensitas ketertarikan yang berbeda untuk membangun pengetahuan (akademis), kemampuan, bakat (seni), dan hal-hal yang berhubungan dengan non-atletis. Motif ini terbentuk untuk meningkatkan status dan sifat diinginkan sebagai seorang pasangan dengan tampil pintar dan berbakat. Beberapa individu mengarahkan motif ini kepada tingkat intelektual dan pendidikan, seperti, tampil dengan pembicaraan yang intelektual, berpikir intelektual, memiliki tingkatan pendidikan yang tinggi. Individu lain mungkin mengarahkan motif ini pada bidang estetis, dengan belajar kesenian, menghargai seni.
- Motif Fisik. Setiap individu memiliki ketertarikan yang berbeda dalam hal meningkatkan kekuatan fisik atau ketahanan tubuh. Motif ini akan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan peningkatkan status dan sifat diinginkan sebagai seorang pasangan dengan tampil kuat dan mendominasi. Beberapa individu mengarahkan motif ini untuk tampil sehat, memiliki nutrisi yang baik, atau kondisi fisik yang prima.

3. *Relationship Maintenance & Parental Care*

- Motif Afeksi (*affection*). Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk merasa dekat dengan orang lain. Motif ini muncul untuk membentuk dan mempertahankan hubungan antar saudara, atau koalisi yang terkait dan memberi perhatian kepada anak kecil. Terdapat empat jenis tujuan yang dapat dihubungkan dengan motif ini, antara lain:
 - a. Pernikahan. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk memiliki kondisi pernikahan yang baik, dengan memiliki hubungan baik dengan pasangan.
 - b. Keluarga. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk menjadi orangtua yang baik, memiliki hubungan yang dekat dengan anak, memiliki kondisi keluarga yang stabil, mempunyai hubungan yang dekat dengan seluruh anggota keluarga atau menjaga keluarga.
 - c. Pertemanan. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk berbagi perasaan atau memiliki teman.
 - d. Menerima sesuatu dari orang. Beberapa individu membutuhkan motif ini untuk merasa diperhatikan, mendapat dukungan dari orang lain, memiliki seseorang untuk diharapkan, atau memiliki seorang mentor.

4. *Coalition formation*

- Motif Altruisme. Individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan suatu imbalan, yang mungkin dapat merugikan diri pribadi. Motif ini terbentuk untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan membentuk atau mempertahankan kerjasama persekutuan. Beberapa individu menggunakan motif ini sebagai bentuk kepedulian sosial, dengan memberikan sumbangan atau bantuan, mencari keadilan atau persamaan hak.

- Motif Katahati (*conscience*). Individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda dalam menjalankan sesuatu yang legal, bermoral dan beretika, atau mempertahankan tradisi sosial. Motif ini terbentuk untuk menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan pembentukan dan mempertahankan kerjasama atau hubungan persekutuan. Terdapat 3 arah tujuan dari bentuk motif ini, antara lain:
 - a. Bertahan dari penolakan. Beberapa individu menggunakan motif ini untuk menghindari suatu bentuk penolakan.
 - b. Memiliki kualitas sosial yang positif. Individu menggunakan motif ini untuk merasa dihargai, mendapatkan kepercayaan oranglain atau bersikap jujur.
 - c. Etika dan idealisme. Individu menggunakan motif ini untuk memiliki etika, memiliki suatu nilai yang kuat pada dirinya.

5. *Memetic*

- Motif Mewariskan (*legacy*). Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda dalam hal persemakmuran, memberikan kontribusi yang tanpa batas, membentuk dunia yang lebih baik untuk generasi berikutnya. Motif ini akan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan pembentukan atau mempertahankan sesuatu yang bersifat luas (tidak jarang hanya berbentuk simbolik) dalam suatu kerjasama persekutuan untuk menghasilkan keadaan lingkungan sosial yang lebih baik bagi kelangsungan hidup kerabat dan non kerabat.
- Motif Arti (*meaning*). Individu memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda untuk membentuk filosofi diri, arti atau tujuan hidup. Motif ini terbentuk untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan penjelasan eksistensi diri dan ketidakeksistensian. Terdapat tiga bentuk tujuan yang dapat dikaitkan dengan motif ini, yaitu:

- a. Keagamaan. Individu menggunakan motif ini untuk mendapat keselamatan, memiliki/menghargai tradisi religius, atau memiliki kepercayaan religius.
- b. Pencarian arti yang tinggi. Individu menggunakan motif ini untuk mencari pengartian yang lebih tinggi terhadap sesuatu.
- c. Perkembangan diri. Individu menggunakan motif ini untuk memiliki kesehatan mental, ketenangan pikiran, harga diri, kebijaksanaan, dan memiliki pemikiran yang lebih dewasa.

II. 2.3. Jenis Motivasi dan Kekuatan Motivasi

Diantara banyaknya teori motivasi, teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) dapat digunakan untuk mengidentifikasi jenis motivasi berdasarkan orientasi sebab-akibat dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan motivasi pada sebuah perilaku. *Self-Determination Theory* (SDT) adalah pendekatan dalam ilmu psikologi yang menganalisa motivasi yang menitikberatkan pada pentingnya suatu dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk mengembangkan diri dan mengatur sebuah perilaku. Teori motivasi ini menelaah perbedaan antara motivasi yang terotonomi dengan motivasi yang terkontrol berdasarkan orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) (Petri & Govern, 2004). SDT pun menginvestigasi perkembangan kebutuhan dasar psikologis yang sifatnya melekat (*inherent*) dan dibawa sejak lahir (*innate*) sebagai faktor yang menyokong kekuatan motivasi pada perilaku pencapaian tujuan. Lebih jauh, teori motivasi ini meninjau kondisi-kondisi yang dapat menopang atau mengurangi kekuatan motivasi (Ryan & Deci, 2000).

Dengan menelaah kondisi sosial dan lingkungan di sekitar individu yang dihubungkan dengan kebutuhan dasar psikologis, SDT mampu mengidentifikasi beberapa jenis motivasi yang berbeda, dimana setiap bentuk motivasi memiliki proses regulasi dan hasil yang berbeda pada proses belajar, kemampuan, pengalaman pribadi dan kesejahteraan (Deci & Ryan, 2000). Selain itu, SDT dapat menjabarkan proses

perubahan perilaku yang awalnya tidak termotivasi intrinsik (terdapat pengaruh dari luar diri individu) menjadi perilaku yang berdaulat dan terintegrasi dalam diri.

II.2.3.1. Jenis motivasi berdasarkan orientasi sebab-akibat

Berdasarkan sumber pembentuk dan orientasi individu untuk terlibat dalam sebuah perilaku SDT telah mengkategorisasikan konstruk motivasi menjadi dua model, yaitu: 1) motivasi yang terbentuk atas pengaruh dari luar diri individu (motivasi ekstrinsik) dan 2) motivasi yang terbentuk dari diri individu (motivasi intrinsik) (Deci & Ryan; 2000; Petri & Govern, 2004).

1. Motivasi ekstrinsik.

Perilaku yang termotivasi ekstrinsik dipahami sebagai usaha untuk mendapatkan suatu hasil yang terpisah dari perilaku/aktivitas itu sendiri. Menurut klasifikasi orientasi sebab-akibat, Vallerand (1997) menggolongkan perilaku motivasi ekstrinsik sebagai bentuk dari orientasi yang terkontrol, dimana melibatkan suatu kontrol atau pengarahan bagaimana seorang individu harus bersikap. Petri & Govern (2004) berpendapat bahwa faktor-faktor yang memiliki konsekuensi yang diinginkan (atau dihindari) dapat dengan segera memicu sebuah tindakan karena biasanya faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap diri individu. Meskipun demikian, Bandura (1986) berpendapat bahwa perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik hanya akan bertahan secara berkelanjutan selama faktor pendorongnya tetap dipertahankan, dan cenderung berubah jika faktor pendorongnya diganti atau dihilangkan. Hal tersebut dikarenakan hubungan antara faktor ekstrinsik dengan individu dan tindakan yang dijalankan dapat berubah-ubah, dimana individu dapat mempelajari kondisi sosial disekitarnya yang mempengaruhi tingkat kepuasan atau kecemasan individu terhadap faktor ekstrinsik yang membentuk tindakan.

2. Motivasi intrinsik

Perilaku yang termotivasi secara intrinsik menggambarkan *prototype* dari aktivitas yang berkedaulatan diri, yaitu aktivitas yang individu lakukan secara

alami dan spontan saat mereka memiliki kebebasan untuk mengikuti apa yang mereka inginkan (Deci, 1975, dalam Ryan & Deci, 2000). Berdasarkan klasifikasi orientasi sebab-akibat (*causality orientation*), Vallerand (1997) menggolongkan perilaku motivasi intrinsik sebagai bentuk dari orientasi yang terotonomi, dimana individu bertindak dan meregulasi perilakunya atas dasar ketertarikan dan disokong oleh nilai-nilai yang penting bagi individu tersebut. Petri dan Govern (2004) berpendapat bahwa faktor-faktor seperti kebebasan untuk bertindak atau pengembangan diri melalui kemampuan dan potensi memiliki pengaruh yang bersifat mendalam pada diri individu, terlebih lagi hasil (*outcome*) dari model motivasi ini akan bersifat jangka panjang pada sebuah perilaku. Motivasi intrinsik memiliki kecenderungan yang secara alami untuk berasimilasi, penguasaan, ketertarikan yang spontan dan eksplorasi pada lingkungan sekitar, dimana kesemua hal tersebut penting untuk perkembangan kognitif dan sosial dan menggambarkan prinsip utama dari kesenangan dan vitalitas hidup (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993, dalam Ryan & Deci, 2000).

II.2.3.2. Kebutuhan dasar psikologis sebagai kekuatan motivasi

Dalam SDT Deci dan Ryan (2000) menekankan bahwa kondisi sosial dan lingkungan disekitar individu memiliki peran penting dalam memfasilitasi kekuatan motivasi ataupun internalisasi motivasi dengan mendukung atau menghambat kebutuhan dasar psikologis yang dibawa sejak lahir. Terpuaskannya kebutuhan dasar psikologis penting dalam perilaku pencapaian tujuan. Adapun tiga kebutuhan dasar psikologis yang harus terpuaskan pada setiap individu adalah sebagai berikut:

1. Otonomi (*autonomy*), adalah kebutuhan seseorang untuk bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri pribadi tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Faktor-faktor seperti hadiah (*reward*) atau ancaman dapat menurunkan kebutuhan individu untuk berotonomi penuh pada tindakannya. Sedangkan kondisi seperti bebas

menentukan pilihan, atau mengetahui perasaan individu tersebut dapat meningkatkan kepuasan pada kebutuhan otonomi.

2. Kompetensi (*competence*), adalah kebutuhan seseorang untuk memiliki suatu kekuatan untuk mengontrol dan menguasai tindakan yang dijalankan. Individu dapat memuaskan kebutuhan kompetensi jika ia merasa bertanggung jawab pada suatu tindakan yang kompeten. Suatu umpan balik yang positif (*positive feedback*) secara efektif dapat memuaskan kebutuhan individu untuk kompeten.
3. Pertalian dengan orang lain (*relatedness*), adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian.

Kebutuhan dasar otonomi menempati posisi unik diantara tiga kebutuhan dasar psikologis: dapat terpenuhinya kebutuhan dasar kompetensi dan pertalian sudah cukup untuk perilaku yang terkontrol, namun pemuasan kebutuhan dasar otonomi penting dalam perilaku pencapaian tujuan untuk berkedaulatan diri dan berbagai hasil lain yang maksimal. Tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis dapat menyebabkan menurunnya motivasi seseorang untuk mengembangkan dirinya, individu tersebut akan merasa tidak mampu untuk bertanggung jawab atau mengerjakan suatu aktivitas (*amotivation*) serta memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah kejiwaan.

Terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis individu dari lingkungan sekitar dapat membuat individu mencapai fungsi diri yang sehat, perkembangan psikologis dan kesejahteraan (*well-being*) (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Selain itu, pemuasan tiga kebutuhan dasar psikologis dapat mengubah regulasi perilaku yang awalnya tidak termotivasi secara intrinsik (terdapat pengaruh dari luar diri) dapat menjadi perilaku yang berdaulat seperti yang terdapat pada motivasi intrinsik, atau disebut sebagai internalisasi motivasi ekstrinsik. Untuk lebih jelas mengenai perubahan dalam motivasi ekstrinsik dapat dilihat seperti dibawah ini:

- *Introjected regulation*, dapat digambarkan sebagai penginternalisasian faktor ekstrinsik ke dalam diri individu namun masih sebagian, dimana sebuah perilaku masih termotivasi oleh suatu hadiah atau hukuman, namun penguatan (*reinforcement*) tersebut dibentuk sendiri oleh individu. Pada tahap internalisasi awal faktor ekstrinsik ini individu melakukan tindakan/aktivitas karena merasa ‘harus’, bukan karena ia ingin melakukannya, sehingga dalam menjalankannya sering kali diikuti oleh perasaan tertekan dan khawatir. Kontrol di dalam diri individu tersebut berkaitan dengan pengakuan diri (kebanggaan) atau ancaman rasa bersalah dan malu, sehingga *introjection regulation* sering kali dijabarkan sebagai bentuk keterlibatan *ego*.
- *Identified regulation*. Pada tingkat regulasi ini penginternalisasian motivasi ekstrinsik lebih penuh jika dibandingkan dengan regulasi *introjection*, dan perilaku yang dilakukan lebih menjadi suatu bagian dari identitas diri. Regulasi yang terjadi pada tingkat ini berdasarkan dari identifikasi, dimana individu mulai melihat suatu nilai (*value*) untuk dirinya sendiri dari sebuah aktivitas yang ia lakukan. Perilaku yang dihasilkan lebih terotonomi, namun perilaku tersebut masih termotivasi secara ekstrinsik karena perilaku tersebut masih instrumental pendorong (contoh, olahraga untuk menjadi lebih sehat), dibandingkan dilakukan atas dasar spontanitas untuk kesenangan dan kepuasan pribadi. Tetapi karena diri (*self*) telah menyokong hal tersebut, regulasi ini akan bertahan jauh lebih baik/lama dan terhubung dengan komitmen dan kemampuan yang tinggi.
- *Integrated regulation*. Tipe regulasi ini terjadi ketika seorang individu bukan hanya telah berhasil mengidentifikasi sebuah perilaku memiliki suatu hal yang berarti, namun juga telah dapat mengintegrasikan hal tersebut ke dalam diri seorang individu. Maka, regulasi motivasi ekstrinsik ini memiliki kebulatan tekad pada diri individu dalam menjalankan tindakannya. Meskipun bentuk penginternalisasian dari motivasi ekstrinsik pada tipe ini telah penuh dan berdaulat (seperti pada motivasi intrinsik), tetap berbeda dan tidak bisa

menjadi motivasi intrinsik karena sumber pembentuk motivasi berasal dari luar diri individu.

Ryan dan Deci (2000) menyatakan bahwa ketiga proses tersebut dapat terjadi sebagai suatu proses tingkatan, namun mereka tidak menyarankan bahwa proses-proses tersebut sebagai suatu perkembangan yang berkelanjutan dimana seorang individu harus melewati satu per satu tingkatan penginternalisasian regulasi. Seorang individu mungkin telah dapat meregulasi perilaku baru mereka pada suatu titik dalam tingkatan penginternalisasian tersebut berdasarkan pengalaman sebelumnya dan kondisi yang sedang terjadi disekitar individu tersebut.

II.2.4. Integrasi Teori Motivasi pada Perilaku

Setiap individu dapat memilikidasar alasan atau motif yang berbeda-beda pada sebuah perilaku. Teori Evolusioner yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005) mengindikasikan bahwa motivasi untuk terlibat dalam sebuah perilaku berkaitan dengan usaha penyelesaian masalah yang berasal dari ruang lingkup sosial yang terkait. Sebagai contoh, seorang perokok dapat memiliki Motif Kesehatan untuk mendorong (memotivasi) dirinya untuk berhenti merokok jika perilaku merokok yang dipertahankan mengganggu integritas kesehatan fisiknya, yang merupakan aspek dari ruang lingkup sosial *self-protection*.

Keterlibatan individu pada perubahan perilaku pun dapat termotivasi baik secara intrinsik maupun secara ekstrinsik. Melalui orientasi sebab-akibat dalam *Self-Determination Theory* (SDT) yang telah dikonsepsikan oleh Deci dan Ryan (2000), motivasi tidak hanya terbentuk melalui motif yang mendasari keputusan individu untuk terlibat dalam perubahan perilaku. Telah dijabarkan sebelumnya bahwa orientasi terkontrol membentuk perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik dan orientasi otonomi membentuk perilaku yang termotivasi secara intrinsik (Petri & Govern, 2004; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Jika dihubungkan dengan contoh sebelumnya pada mengenai konsep motif pada teori Evolusioner, Motif Kesehatan yang muncul pada seorang perokok untuk mengubah perilaku merokoknya

dapat berbentuk sebagai motivasi ekstrinsik jika perokok tersebut mendapat pengarahan dari orang lain (seperti dokter).

Menurut Deci dan Ryan (1985, dalam Bellg, 2003) sebuah perilaku baru dapat diintegrasikan pada kehidupan seseorang melalui proses internalisasi, yaitu sebuah proses dimana individu membutuhkan suatu sikap, keyakinan atau regulasi perilaku yang secara progresif dirubah menjadi suatu nilai yang bersifat pribadi, tujuan atau telah terorganisasi. Melalui investigasi perkembangan tiga kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi dan pertalian dengan orang lain) yang dikonsepsikan di dalam teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) proses internalisasi motivasi dapat terjadi bila kondisi lingkungan sosial di sekitar individu dapat memfasilitasinya (Deci & Ryan, 2000).

Atas dasar tersebut pengintegrasian dua teori motivasi, teori Evolusioner yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005) dengan teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) berguna untuk menjabarkan dinamika dari motivasi perubahan perilaku. Analisa mengenai dasar alasan individu untuk merubah perilakunya dapat menggunakan konsep 15 jenis motif dari teori Evolusioner yang diintegrasikan dengan orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) dari teori Kedaulatan Tekad dalam Diri. Dengan demikian, aspek aktivasi perilaku dapat dijelaskan dengan lebih penuh, tidak hanya sekedar motif ataupun orientasinya saja. Lebih lanjut, kekuatan motivasi dalam meregulasi perilaku mempertahankan perubahan perilaku dapat dijelaskan melalui konsep kebutuhan dasar psikologis dari teori Kedaulatan Tekad dalam Diri, dimana hal tersebut berguna untuk menjelaskan aspek ketekunan (*persistence*) dari motivasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

II.3. Motivasi dan Mengakhiri Perilaku Merokok

Perokok dapat memiliki alasan yang berbeda-beda untuk mengakhiri perilaku merokoknya. Kaplan dan kawan-kawan (1993) pun telah mencantumkan beberapa alasan umum yang biasa digunakan perokok untuk berhenti merokok, seperti kesehatan, biaya, penerimaan sosial dan lain-lain. Alasan untuk terlibat dalam suatu tindakan diindikasikan sebagai motif sebuah perilaku. Menurut penelitian yang dilakukan oleh McCaul dan kawan-kawan (2006) alasan yang paling banyak disampaikan oleh individu yang melakukan usaha berhenti merokok adalah masalah kesehatan. Curry, Grothaus, dan McBride (1997) pun menemukan bahwa perokok yang berniat dengan alasan kesehatan dan telah mengalami masalah kesehatan yang berhubungan dengan rokok lebih berhasil untuk berhenti daripada mereka yang termotivasi untuk berhenti merokok dengan alasan-alasan lain (misalnya, masalah penerimaan sosial atau keuangan). Alasan kesehatan untuk berhenti merokok diindikasikan sebagai suatu orientasi yang mengarah ke dalam diri individu (internal), sedangkan alasan penerimaan sosial ataupun keuangan mengacu pada penilaian orang lain (eksternal).

Perbedaan yang signifikan mengenai dasar orientasi untuk terlibat dalam usaha berhenti merokok ditemukan oleh Kennett dan kawan-kawan (2006). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang berhasil berhenti merokok lebih cenderung termotivasi secara intrinsik daripada ekstrinsik. Hal tersebut disebabkan seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan mampu menghargai dirinya secara lebih dan mempertahankan dirinya untuk menolak ajakan merokok dalam berbagai situasi dibandingkan dengan individu yang termotivasi secara ekstrinsik. Sebuah hasil penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian Kennett dan kawan-kawan (2006) pun telah ditemukan oleh Curry, Grothaus, dan McBride (1997) bahwa perbedaan *gender* sebagai bukti terhadap perbedaan tipe motivasi untuk berhenti merokok, dimana pria lebih termotivasi oleh faktor intrinsik seperti kesadaran akan kesehatan, sedangkan wanita lebih termotivasi oleh faktor ekstrinsik seperti menabung uang dan agar tidak bau rokok. Hasil dari penelitian ini

pun menunjukkan bahwa pria mampu bertahan lebih lama pada masa bebas rokoknya dibandingkan dengan wanita.

Menurut SDT, perilaku yang teregulasi secara eksternal ataupun *introjected* terdapat tenaga yang mengontrol, sehingga tidak/belum dapat berkedaulatan tekad atau mengintegrasikan nilai dari perilaku yang dijalankan ke dalam diri (Deci & Ryan, 2000). Hal tersebut terbukti pada hasil sebuah penelitian yang dilakukan oleh Marlatt dan Gordon (1980, dalam Sarafino, 1990) menunjukkan bahwa banyak perokok yang berhenti merokok saat melanggar komitmen mereka untuk berhenti (walaupun hanya dengan satu batang rokok) dapat menghancurkan kepercayaan dirinya untuk merubah perilaku merokoknya. Dimana mereka menganggap kegagalan itu sebagai kegagalan pribadi, berpikir bahwa mereka tidak yakin dan tidak mampu untuk berhenti merokok.

Di pihak lain, tidak sedikit dewasa muda yang berhasil berhenti merokok walaupun telah mengalami beberapa kali kegagalan. Papalia, Olds dan Feldman (1998) mengatakan bahwa biasanya untuk berhasil berhenti merokok dibutuhkan usaha sampai tiga atau empat kali. Oleh sebab itu dapat diasumsi bahwa untuk mengakhiri perilaku merokok harus memiliki dasar motivasi yang kuat. Karena tanpa adanya kemauan dan motivasi yang kuat, walaupun si perokok berhasil berhenti merokok untuk jangka waktu tertentu, tidak lama lagi ia akan kembali merokok (Aditama, 1992). Selain itu, berbagai hasil penelitian pun secara konsisten menunjukkan bahwa semakin regulasi motivasi terinternalisasi secara penuh dapat dihubungkan dengan perilaku yang semakin tekun, kemampuan yang makin efektif, dan semakin baiknya kondisi mental dan kondisi fisik (Deci dan Ryan, 2000).