

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kontrol Diri (*Self-Control*) dan Motivasi

Kontrol diri (*Self-Control*) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam menimbang, mengatur, dan mengarahkan berbagai macam perilaku yang dapat membawa seseorang ke arah yang positif (Goldfried dan Merbau, dalam Oktarini2014). Selain itu juga kontrol diri berfungsi membimbing atau mengarahkan seseorang sesuai dengan kemampuannya untuk mengendalikan diri dari berbagai keinginan (Chaplin, 2011 dalam Ramdani, 2016). Jadi dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat mengendalikan diri seperti menahan keinginan seseorang merokok, yang muncul dari dalam dirinya sehingga mampu mengambil suatu keputusan untuk merokok atau tidak merokok agar mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan (Muna dan Astuti, 2014).

Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengontrol diri ialah orang yang mempunyai ciri-ciri seperti tidak mudah dipengaruhi oleh amarah, dan bersikap toleransi terhadap stimulus yang berlawanan, serta patuh terhadap tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai macam gangguan (Muktar, Budiamin dan Yusuf, 2016).

Menurut Hurlock (dalam Ghufron, 2010), ada tiga kriteria emosi dalam mengontrol diri seperti dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima masyarakat sosial, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhan dan sesuai dengan harapan masyarakat, dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara untuk bereaksi terhadap situasi tersebut.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak ciri-ciri dari kontrol diri dan peneliti setuju dengan pendapat dari jurnal pertama yang menyatakan bahwa seseorang yang tidak mudah terpengaruh oleh amarah merupakan salah satu ciri yang menandakan bahwa individu tersebut mampu mengontrol dirinya sendiri, selain itu kriteria emosi dalam mengontrol diri memiliki kaitan dalam hal merokok seperti disebutkan pada poin pertama dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima masyarakat sosial, dari *statement* ini terlihat bahwa seseorang yang dapat mengontrol dirinya untuk tidak merokok di lingkungan masyarakat berkemungkinan memiliki motivasi berhenti merokok disebabkan oleh faktor lingkungan (Mukhtar, Budi Amin dan Yusuf, 2016).

Kontrol diri terdiri dari beberapa aspek menurut Averil, 1973 (dalam Mukhtar, Yusuf dan Budi Amin, 2016) yang mengatakan bahwa aspek-aspek kontrol diri dibagi menjadi 3 yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitif control*), kontrol keputusan (*decisional control*). *Behavioral control* merupakan kesiapan atau respon langsung individu dalam

mengendalikan dirinya sendiri, apabila individu memiliki kemampuan kontrol diri yang baik maka akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya, dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal (Rendy, 2015). *Cognitif control* merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi-informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, menginterpretasikan, dan menggabungkannya dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis yang bertujuan untuk mengurangi tekanan (Janah, 2011). *Decisional control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur kendali diri untuk mengambil keputusan, dengan adanya kebebasan, kesempatan, kemungkinan untuk memilih tindakan (Mukhtar, Yusuf dan Budiamin, 2016).

Dari ketiga aspek tersebut *Decisional Control* atau kontrol keputusan dapat dipilih sebagai hal yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri, karena saat seseorang mampu memutuskan sesuatu maka ia sudah mampu mengatur kendali dirinya, dengan kata lain aspek seperti kontrol perilaku dan kontrol kognitif sudah termasuk didalamnya sehingga saling berkaitan satu dengan yang lainnya (Rendy, 2015). Ketika seseorang memiliki aspek *Behavior Control* maka perilaku merokok yang suatu saat ingin dilakukan dapat dikontrol dengan kemampuan dirinya, selain itu *Control Cognitif* juga memiliki pengaruh ketika seseorang merasa ingin merokok tetapi dalam pemikirannya ia sudah mengatur dirinya sendiri bahwa pemikirannya tentang rokok misalnya tidak baik sehingga ia termotivasi untuk berhenti merokok (Averil, 1973 dalam Mukhtar, Yusuf dan Budiamin, 2016)

Kontrol kognitif merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang yang memiliki keinginan untuk mengontrol dirinya, individu tersebut dapat mengolah informasi-informasi yang didapat dari luar kemudian menilai lalu menghubungkannya, jika tidak sesuai dengan kehendaknya maka ia akan mengendalikan pikirannya untuk pertimbangan-pertimbangan yang mungkin muncul setelah adanya pemikiran tentang informasi tersebut. Dengan informasi yang sudah dimiliki individu maka dapat dilakukan penilaian kemudian menafsirkan suatu kejadian atau peristiwa dengan segi-segi positif secara subjektif. Dengan demikian jika kontrol kognitif sudah berjalan dengan baik dan dilakukan secara kontinyu maka motivasi ke arah yang lebih baik akan mudah dimunculkan ketika pengendalian kognitif sudah baik dan penilaian-penilaian informasi yang masuk diseleksi dengan sebaik-baiknya sehingga tidak timbul keinginan untuk melakukan hal-hal negatif (Rendy, 2015).

Kontrol kognitif sangat berperan penting dalam Kontrol diri, dimana seseorang dapat berfikir secara rasional sebelum melakukan tindakan karena ia sudah mempertimbangkan dampak negatif yang kemungkinan akan terjadi kelak, sehingga pemikiran-pemikiran tentang informasi yang diterima kemudian dinilai akan terus berlanjut supaya

dapat mengendalikan diri sendiri salah satu caranya ialah dengan menunda atau berfikir dua kali sebelum bertindak (Ghufron, 2010).

Kontrol kognitif adalah suatu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen yaitu, kemampuan memperoleh informasi, dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif, dan kemampuan melakukan penilaian ditunjukkan dengan melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif. Hal-hal tersebut memotivasi individu untuk berfikir ulang untuk melakukan suatu hal misalnya merokok dengan pertimbangan-pertimbangan yang telah difikirkan sebelumnya, pengolahan informasi yang dikontrol dengan baik dapat berefek memotivasi individu tersebut untuk tidak melakukan hal negatif (Diba, 2014).

Secara psikologis seseorang yang merokok kemampuan kognitifnya akan menunjukkan bahwa segi-segi positif dari merokok sendiri sebenarnya tidak ada, sehingga perokok yang memiliki kontrol kognitif cukup baik bisa saja memiliki pemikiran untuk berhenti merokok. Informasi yang terdapat secara umum tentang bahaya merokok kemudian mempengaruhi pemikiran individu tentang sisi positif dari rokok itu sendiri sehingga hal ini akan

memotivasi individu untuk berhenti merokok, tetapi jika secara kognitif kemampuan memperoleh informasi ini rendah akhirnya dia tidak terpapar pada bahaya rokok maka yang akan muncul ialah demotivasi (Diba, 2014)

Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Dengan demikian seseorang yang mampu mengambil keputusan dengan tepat berlandaskan pemikiran sebelumnya dapat menentukan hal apa yang selanjutnya akan dilakukan, seperti keinginannya untuk berhenti merokok karena sudah mampu mengontrol keputusannya untuk berhenti maka motivasi akan muncul seiring dengan pemikiran yang ada pada saat kontrol kognitif (Ghufron, 2010). Kontrol diri dalam menentukan keputusan akan berjalan lancar dengan adanya kebebasan, kesempatan untuk membuat keputusan yang tentunya sudah difikirkan menimbang segi-segi positif secara subjektif (Rendy, 2015).

Kontrol keputusan atau *decisional Control* menjadi penentu apakah seseorang mampu untuk mengontrol diri atau tidak jika keputusan yang diambil salah motivasipun tidak akan muncul karena pengaruh pemikiran negative yang kurang dalam penilaian maupun penafsiran kurang diolah secara subjektif, sehingga dalam mengambil keputusan sangatlah baik jika mempertimbangkan berbagai hal berdasarkan keyakinan diri masing-masing dengan demikian kontrol diri akan berjalan dengan baik (Mukhtar, Yusuf dan Budi Amin, 2016).

Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujuinya. Individu yang sebelumnya sudah mampu mengolah informasi melalui kontrol kognitif akan mampu membuat keputusan-keputusan berdasarkan pemikiran sebelumnya, sehingga kontrol keputusan akan mudah dilakukannya dan motivasi akan muncul misalnya dalam hal untuk berhenti merokok, ketika Kontrol kognitif dan Kontrol keputusan sudah berjalan dengan baik. Keputusan seseorang untuk menentukan atau memilih sesuatu yang baik dengan melihat efek negatif yang akan ditimbulkan maka dengan menggunakan kontrol kognitif maka akan timbul motivasi untuk berhenti merokok, sedangkan jika keputusan untuk memilih atau menentukannya belum baik dan penggunaan kontrol kognitif belum maksimal maka akan timbul demotivasi. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas serta dapat berguna untuk mengatasi berbagai hal yang dapat merugikan individu tersebut yang disebabkan oleh kondisi diluar dirinya (Diba, 2014).

Selanjutnya komponen penting dari kontrol diri ialah mengetahui fungsinya, fungsi dari kontrol diri terdiri dari empat bagian yaitu membatasi perhatian individu pada orang lain, membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya, membatasi untuk bertingkah laku negatif, membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang (Jeni dkk, 2013). Dengan demikian fungsi membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya cukup tepat dalam penerapan untuk motivasi

berhenti merokok, karena seseorang yang memiliki keinginan berhenti merokok ada keterkaitan dengan lingkungan sekitarnya sehingga diadapat membatsi dirinya dalam berperilaku negatif seperti merokok (Jeni dkk, 2013).

Selain komponen diatas terdapat hal penting dari kontrol diri yang berkaitan dengan topik pembahasan ini yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya faktor internal yaitu usia, dimana seseorang semakin dewasa usianya akan semakin mampu mengontrol diri (Ghufron dan Rini, 2010). Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan keluarga yang dapat menentukan seseorang untuk mengontrol dirinya khususnya orang tua, biasanya dorongan keluarga mempengaruhi seseorang mengontrol dirinya dalam lingkup keluarga (Hurlock, dalam Ghufron dan Rini, 2010). Dari kedua faktor diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tua usia seseorang maka semakin baik pula kemampuan untuk mengontrol dirinya, sedangkan untuk faktor eksternal tidak sepenuhnya orang tua mengontrol anak-anaknya terlebih mahasiswa dalam hal merokok karena tidak semua mahasiswa tinggal bersama keluarganya sehingga kapasitas orang tua untuk mengontrol perilaku anaknya berkurang (Henri, 2013).

Secara umum motivasi ialah suatu dorongan yang dimiliki seseorang namun, motivasi berasal dari kata motif, yang dalam bahasa inggris disebut *motive*, yang berasal dari kata *motion* yang berarti “gerakan” sehingga dalam arti yang lebih luas dapat dikatakan motif berarti rangsangan, dorongan, atau suatu penggerak tingkah laku, biasanya motivasi dapat berupa dorongan, atau pendorong seseorang bertingkah laku karena adanya kebutuhan, untuk

mencapai suatu tujuan (Saam dan Wahyuni, 2012). Motivasi adalah segala sesuatu yang bisa mendorong seseorang agar dapat melakukan sesuatu yang berasal dari perasaan ataupun pikirannya untuk melakukan suatu pekerjaan atau melaksanakan kekuasaan, terutama dalam hal berperilaku (Nursalam, 2015).

Motivasi memiliki tiga unsur yaitu kebutuhan, dorongan, dan tujuan. Kebutuhan bisa terjadi jika terjadi ketidakseimbangan antara yang dimiliki dengan yang diharapkan, dorongan ialah kekuatan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu hal dalam rangka mencapai tujuan, sehingga dorongan yang berorientasi kepada tujuan tersebut merupakan inti dari motivasi (Sadirman dan Nursalam 2015).

Pada dasarnya motivasi terbagi menjadi dua yakni motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal ialah berasal dari dalam diri individu. Keperluan dan keinginan dalam diri individu akan menimbulkan motivasi internalnya. Selanjutnya kekuatan ini akan mempengaruhi pikirannya yang mengarah ke perilaku orang tersebut. Motivasi internal dibagi menjadi dua yaitu Fisiologis, dan Psikologis. Fisiologis berupa motivasi alamiah dari dalam diri sendiri seperti rasa lapar, haus, dan lain-lain, sedangkan Psikologis, dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori dasar seperti Kasih sayang artinya motivasi untuk menciptakan kepuasan batin atau emosi, kehangatan, keharmonisan dalam berhubungan dengan orang lain. Kemudian mempertahankan diri, untuk menghindari luka fisik maupun batin, melindungi

kepribadian, menghindari diri dari rasa malu dan ditertawaakan orang, serta mempertahankan gengsi dan kebanggaan diri. Terakhir memperkuat diri dalam berprestasi, mengembangkan kepribadian, dan mendapatkan pengakuan dari orang lain (Sadirman dan Nursalam, 2015).

Motivasi eksternal masih berhubungan dengan motivasi internal. Motivasi eksternal adalah suatu motivasi yang timbul dikarenakan adanya pengaruh dari luar. Misalnya, motivasi eksternal saat kita belajar antara lain berupa *reinforcement positif* atau penghargaan, pujian, hukuman, atau celaan dari pihak guru, teman, maupun keluarga (Sadirman dan Nursalam 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barus (2012) gambaran mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi aspek kontrol diri terhadap motivasi berhenti merokok pada umumnya meliputi usia rata-rata 21 tahun dimana kebanyakan adalah mahasiswa. Jumlah batang rokok yang dihisap setiap harinya rata-rata sejumlah lebih dari 9 batang per hari, kemudian sudah merokok rata-rata sejak usia 15 tahun artinya sudah merokok sejak lama. Perokok memilih untuk merokok sumber awalnya ialah karena pengaruh lingkungan atau teman, tetapi sebagian besar perokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok, walaupun gagal dan kemudian merokok lagi.

2. Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi berhenti merokok ialah dorongan dari dalam diri seseorang untuk berhenti merokok, sebanyak 70 juta orang di Indonesia memiliki keinginan untuk mencoba berhenti setiap tahunnya, 90% gagal dalam kurun

waktu satu tahun (Christanto, 2005 dalam Ramadhan,2016). Berdasarkan teori perubahan perilaku Transteoritical Model proses perubahan perilaku merokok terdiri dari beberapa tahapan sampai akhirnya perokok tersebut berhenti merokok. Transteoritical Model adalah teori yang meneliti perubahan perilaku kesehatan, konseptualisasi proses perubahan perilaku dibagi menjadi lima tahapan yaitu *Pre-contemplation* (tidak siap berubah dalam waktu dekat), *contemplation* (berniat untuk mengubah dalam waktu 6 bulan kedepan), *preparation* (bersiap untuk berubah dalam waktu 30 hari kedepan), *Action* (pencapaian perubahan ditujukan untuk waktu kurang dari 6 bulan), dan *maintenance* (pencapaian perubahan ditujukan untuk 6 bulan atau lebih) (Thru dkk, 2015).

a. *Pre-contemplation*

Tahap ini seseorang mungkin belum memiliki kesadaran, penolakan psikologis, adanya pemikiran tidak setuju dengan adanya dampak merokok yang ada pada diri mereka, ataupun tidak siap untuk berubah dalam waktu dekat, sehingga didalam dirinya tidak ada motivasi untuk berhenti merokok, oleh karena itu tahap ini termasuk kategori rendah karena motivasinya untuk berhenti merokok belum ada atau bahkan tidak ada sama sekali di dalam dirinya.

b. *Contemplation*

Ketika seseorang berada pada tahap ini mereka sudah mulai menyadari dampak negatif dari merokok, sehingga mulai ada niat untuk berhenti merokok namun tidak mengetahui bagaimana caranya supaya

berhasil sehingga tahap ini bisa dilakukan dengan waktu yang cukup lama misalnya dalam waktu 6 bulan kedepan baru bisa berhasil, tahap ini bisa dimasukkan kategori sedang karena sudah mulai sadar untuk berhenti tetapi belum berhenti karena terkendala cara yang akan digunakan untuk berhenti merokok belum diketahui.

c. *Preparation*

Tahap *preparation* dimana seseorang dianggap mampu berhenti merokok karena sudah menyadari bahwa ada kemungkinan untuk sukses berhenti merokok, dan mereka merencanakan untuk mulai berhenti dalam waktu 30 hari kedepan namun masih belum bisa dikarenakan masih adanya hambatan – hambatan yang membuatnya belum bisa berhenti merokok, dengan demikian tahap ini dikategorikan sedang, karena masih adanya hambatan memungkinkan seseorang yang sudah berencana berhenti merokok terpengaruh untuk merokok lagi.

d. *Action*

Tahap ini seseorang telah memutuskan untuk melakukan sesuatu karena sudah merasakan manfaat dari berhenti merokok, pencapaiannya terjadi dalam waktu kurang dari 6 bulan, dan mereka sudah mampu mengatasi penghambat rencana mereka untuk berhenti merokok, maka tahap ini dapat digolongkan kedalam kategori tinggi karena sudah mampu mengontrol dirinya dan memutuskan untuk tidak merokok.

e. *Maintenance*

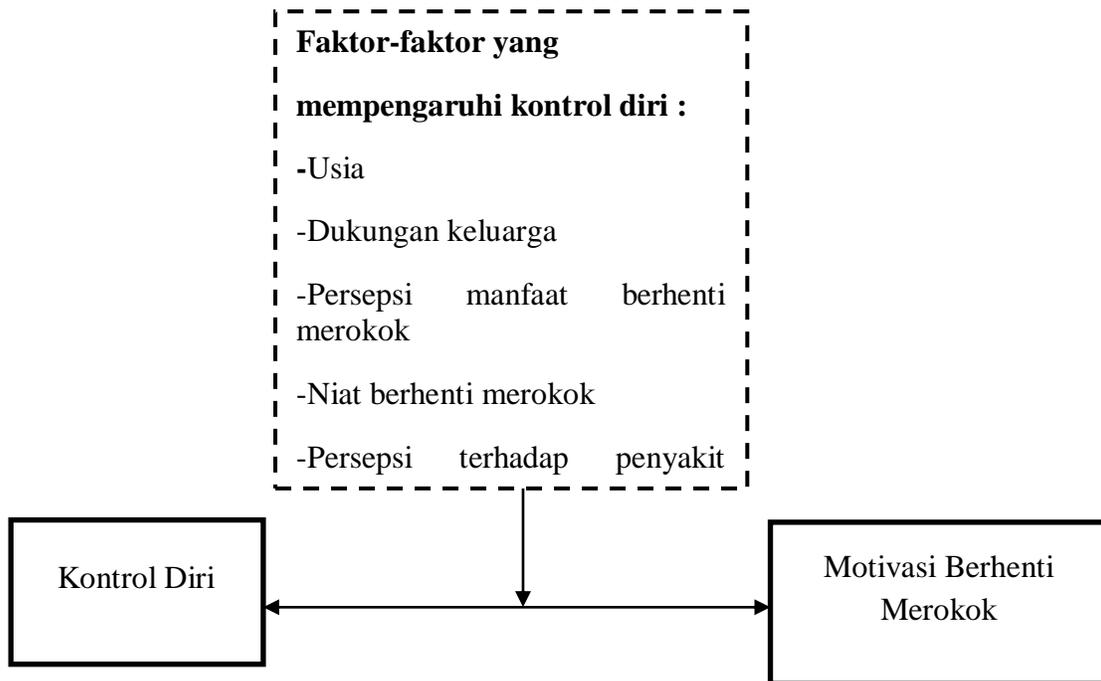
Tahap ini seseorang telah mampu untuk berhenti merokok, namun tetap beresiko mengalami kekambuhan akan kebutuhan merokok, dan mereka harus tetap mendapatkan dukungan agar terhindar dari merokok, pencapaian perubahannya dalam kurun waktu 6 bulan atau bahkan bisa lebih, oleh karena itu tahap ini termasuk dalam kategori tinggi karena sudah berhasil berhenti merokok.

Selain Transteoretical Model landasan berpikir peneliti juga menggunakan *prime theory*, teori ini menjelaskan mengenai motivasi seseorang dalam merubah perilaku sesuai dengan keinginannya seperti berhenti merokok (Ramadhan 2016). Berikut ini adalah hal-hal yang berkaitan dengan motivasi berdasarkan *Prime Theory* diantaranya kebiasaan (*habits*), niat (*intention*), kognisi (*cognition*), *Reinforcers* (dari teori belajar), hukuman (mengacu pada peristiwa nyata), tujuan, sikap, *drive* (mencakup beberapa konsep), dan norma (Ramadhan, 2016).

Menurut teori PRIME faktor fundamental untuk mencapai perubahan perilaku ialah adanya keinginan yang kuat untuk bisa merubah perilakunya, dijelaskan juga ada lima subsistem dari system motivasi yaitu *Plans* adalah niat yang dilakukan secara sadar, *responses* menunjukkan perilaku memualai, menghentikan, atau memodifikasi tindakan, impuls dan *inhibition* adalah jalur akhir menuju perilaku, *motives* adalah perasaan yang ditunjukkan dalam bentuk keinginan, dan *evaluation* adalah keyakinan tentang apa yang baik dan yang buruk (Ramadhan 2016).

Sesuai dengan teori diatas dapat disimpulkan bahwa niat dapat merubah perilaku seseorang jika dilakukan secara sadar kemudian diikuti dengan motivasi dan evaluasi sehingga memiliki keinginan atau rencana untuk berhenti merokok, evaluasi atas rencana tersebut, motif atau keinginan dibalik perubahan perilakunya untuk berhenti merokok, serta dorongan dalam diri yang sangat kuat yang menjadi hal penting dalam merubah perilakunya untuk berhenti merokok (Ramadhan 2016). Sedangkan dari Transteoritical Model yang paling penting tahapannya ialah tahap *Contemplation* dimana niat seseorang untuk berhenti merokok sangat dibutuhkan dalam waktu 6 bulan kedepan, sehingga motivasi – motivasi dari dalam diri seseorang yang sudah ada dapat digunakan untuk mencapai hasil sesuai yang diinginkan yaitu berhenti merokok (Thrul dkk, 2015). Dalam penelitian ini peneliti ingin menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri tidak termasuk dalam hal hal yang akan diteliti, karena faktor-faktor tersebut akan membuat bias jika dicantumkan dalam penelitian sehingga tidak perlu dikaitkan dengan faktor seperti usia, dukungan keluarga, niat berhenti merokok, dan persepsi terhadap penyakit (Ghufron & Rini 2010).

B. Kerangka Konsep



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Gambar 1. Kerangka konsep

C. Hipotesis

Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok mahasiswa teknik mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.