

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

Motivasi pada dasarnya dapat bersumber pada diri seseorang (motivasi intrinsik) dan dapat pula bersumber dari luar diri seseorang (motivasi ekstrinsik). Berdasarkan *intrinsic-extrinsic model* Curry *et,al* (1990) dalam Pokhrel (2015) mengemukakan, terdapat empat faktor yang mendasari seseorang untuk berhenti merokok. Faktor tersebut meliputi *health concerns* dan *self-control* sebagai dimensi motivasi intrinsik serta *immediate reinforcement* dan *social influence* sebagai dimensi motivasi ekstrinsik.

Marquis dan Huston (2000) dalam Barus (2012) juga mengemukakan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi motivasi dibagi menjadi dua yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik meliputi usia, pengetahuan, nilai dan persepsi, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi lingkungan, orang terdekat (keluarga), ekonomi.

1. Dimensi Motivasi Intrinsik

a. Masalah Kesehatan (*Health Concerns*)

Winuri (2011); Jiang, Marshall, Fong, & Li (2010) menyebutkan bahwa keberhasilan seseorang dalam program berhenti merokok adalah motivasi kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Borland, Ron (2010) menyatakan bahwa ketakutan atas masalah kesehatan mendatang dan gangguan

kesehatan akibat rokok merupakan pendukung motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Menurut Fathelrahman *et al.* (2009), respon kognitif dan perilaku seseorang terhadap peringatan mengenai masalah kesehatan adalah prediktor bermakna untuk niat berhenti merokok dan merangsang perubahan perilaku merokok.

Chang *et al.* (2009) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peringatan akan masalah kesehatan dengan keinginan berhenti merokok. Responden pada penelitian ini menunjukkan keinginan untuk berhenti merokok setelah menerima saran dari pelayanan kesehatan akibat dampak kesehatan mereka yang akan memburuk dan merasakan kerugian sosial ekonomi yang disebabkan oleh rokok.

b. *Self-Control* (Kontrol Diri)

Self-control oleh Chaplin (2006) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri, atau dalam arti lain yaitu kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Muraven & Baumeister (2000) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan kontrol atas diri, oleh diri sendiri. Artinya, *self-control* terjadi ketika seseorang (atau organisme lain) mencoba untuk mengubah cara bagaimana dirinya akan berpikir, merasa, atau berperilaku. *Self-control* dirancang untuk memaksimalkan kepentingan individu dalam jangka panjang.

Seseorang melakukan *self-control* ketika berhadapan dengan sebuah aturan atau keinginan yang dapat menunda suatu kepuasan (Muraven & Baumeister, 2000).

Self-control juga merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, termasuk juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi. Dengan adanya *self-control*, individu mampu menampilkan diri dan melakukan sosialisasi, mengendalikan perilaku, melakukan kecenderungan untuk menarik perhatian, memiliki keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron & Risnawita, 2010)

Proses *self-control* mempengaruhi keputusan individu untuk mengelola perilaku kesehatannya. de Ridder & de Wit (2008) mengemukakan bahwa *self-control* termasuk faktor yang berperan dalam proteksi/perlindungan individu untuk menghindari penggunaan zat-zat berbahaya, termasuk tembakau. Runtuhaku dkk (2015) dalam penelitian *cross-sectional*-nya pada remaja di SMKN 1 Bitung menyebutkan bahwa semakin tinggi *self-control* pada remaja semakin rendah perilaku merokoknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* semakin tinggi perilaku merokoknya. Hal serupa juga disampaikan oleh Ulhaq dan Komolohadi (2008). Pada

penelitiannya yang melibatkan 95 siswa dan siswi di SMAN 1 Parakan, Ulhaq dan Komolohadi menyampaikan bahwa self-control memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok dengan kekuatan hubungan bersifat negatif.

Dalam aktivitas konseling psikologi, strategi *self-control* dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku merokok pada individu. Seperti yang dilakukan pada penelitian kualitatif oleh Ananda dkk (2013) pada siswa SMK Negeri 1 Natar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat dikurangi dengan menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*, di mana terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kebiasaan merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan strategi *self-control*. Perubahan perilaku merokok setelah pelatihan *self-control* juga disampaikan oleh Janah (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* efektif mengurangi perilaku merokok pada kelompok individu dengan perilaku merokok rendah dan sedang. Akan tetapi, jika diterapkan pada kelompok dengan perilaku merokok tinggi, pelatihan *self-control* tidak diperoleh hasil yang efektif.

c. Usia (Remaja)

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, usia yang dikategorikan remaja adalah 10-19 tahun (WHO,

2015). Menurut Azizah (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah usia remaja. Fase remaja berkaitan dengan pencarian jati diri dan remaja menjadikan perilaku merokok menjadi sebuah simbol dari kekuatan. Rasa ingin tahu merupakan salah satu pendorong seorang remaja melakukan eksperimen untuk mencoba merokok.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosemary (2013) menyebutkan bahwa mayoritas remaja mulai merokok pada usia 10 tahun keatas, namun usia tidaklah berdiri sendiri. Ada faktor pendorong lain yang mempengaruhi hal tersebut yaitu adanya faktor lingkungan dan keluarga yang mayoritas adalah perokok serta teman sebaya yang membujuk untuk merokok.

d. Pengetahuan

Pengetahuan pada dasarnya menunjuk pada sesuatu yang diketahui berdasarkan stimulus yang diberikan, dengan adanya stimulus maka seseorang akan mengetahui atau memiliki pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan tentang rokok adalah informasi yang dimiliki oleh seseorang tentang zat zat yang dikandung oleh rokok, penyakit yang disebabkan oleh rokok, disebabkan oleh perilaku merokok dan pengetahuan umum seputar rokok seperti akibat merokok pada

wanita hamil, remaja, orang dewasa serta perokok pasif (Rosaria, 2014). Rosaria (2014) juga menjelaskan tentang bahaya merokok pada perokok aktif dan pasif yang dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti kanker paru paru, bronkitis kronis, gangguan pernafasan.

Didalam sebuah penelitian di Makassar pada remaja usia 10 – 24 tahun menunjukkan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu karakteristik yang dianggap berhubungan secara signifikan dengan beberapa perilaku berisiko termasuk perilaku merokok (Hidayaningsih et al, 2011). Berbeda dengan penelitian Utami dan Winarno menunjukkan ada 6 hubungan yang searah dan signifikan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan tentang bahaya merokok. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan hasil yang positif antara usia dengan perilaku merokok. Sehingga dalam penelitian ditemukan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap penolakan terhadap perilaku merokok (Wismanto dan Sarwo, 2007 dalam Azizah, 2013).

2. Dimensi Motivasi Ekstrinsik

a. Immediate Response (Penguatan Segera)

Dalam penelitian Rosemary (2013) yang menyatakan bahwa enam dari 31 responden penelitian mengungkapkan alasan finansial sebagai motivasi berhenti merokok. Mereka mengakui bahwa anggaran untuk membeli rokok mengurangi anggaran yang

seharusnya mereka gunakan untuk kebutuhan lainnya, misalkan makan, transportasi, buku dan lain-lain. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2013), untuk memotivasi perokok supaya berhasil berhenti merokok, ditekankan pada keuntungan langsung yang akan di dapatkan. Misalnya dalam hal ekonomi, berhenti merokok dapat menurunkan pengeluaran uang ataupun juga dapat dialokasikan kepada kebutuhan yang lain.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rosdiana (2015) menyatakan sebagian besar motivasi seorang perokok untuk berhenti merokok adalah ingin menghemat uangnya. Buczkowski (2014) juga menambahkan tingginya biaya merokok meningkatkan motivasi perokok untuk menghentikan perilaku merokok. Responden dalam penelitian ini mengatakan bahwa “rokok itu tergolong mahal dan itu membuat saya berfikir bahwa saya harus mengeluarkan banyak uang untuk membeli rokok setiap tahunnya”. Menaikan harga dan pajak tembakau merupakan salah satu langkah yang di ambil banyak negara untuk mengurangi dan menekan angka konsumsi tembakau (GATS, 2015). Perilaku merokok kebanyakan dilakukan oleh para buruh, nelayan atau petani dimana tingkat ekonomi mereka adalah menengah dan kebawah (RISKESDAS, 2013).

Selain dampak terhadap ekonomi rokok juga memiliki pengaruh buruk untuk kesehatan, menurut Badan Pengawas Obat

dan Makanan (Badan POM, 2014) menjelaskan bahwa rokok memiliki efek jangka pendek yang meliputi rambut, mulut dan baju berbau rokok, kekurangan oksigen ke otak dan paru-paru serta peningkatan tekanan darah dan efek jangka panjang seperti risiko kematian karena penyakit kardiovaskuler meningkat sebanyak 2-3 kali daripada non perokok, keganasan (kanker), infeksi saluran pernafasan dan lain lain.

b. Social Influence (Pengaruh Sosial) dan Lingkungan

Menurut Pokhrel (2015), pengaruh sosial dalam mempengaruhi motivasi berhenti merokok dapat datang dari orang tua, saudara, pasangan dan lingkungan.

Dukungan dan sikap orang tua sangat berperan dalam penghentian merokok oleh remaja (Tworek *et al.*, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2013) menyatakan bahwa keluarga merupakan prediktor terkuat yang mempengaruhi niat untuk berhenti merokok pada perokok Korea-Amerika. Hal ini didukung oleh penelitian Rosemary (2013) yang mengutip sebuah penelitian tentang studi kualitatif terapi berhenti merokok, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keputusan berhenti merokok dipengaruhi oleh tiga faktor dan salah satunya adalah faktor keluarga. Buczkowski (2014) juga mendukung ketiga pernyataan diatas dengan adanya kehamilan, menyusui dan anak

kecil di rumah, akan meningkatkan motivasi perokok untuk menghentikan perilaku merokoknya demi keluarganya.

Kebiasaan merokok didalam keluarga biasanya diwariskan secara turun temurun diperparah dengan kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh para perokok menjustifikasi perilaku merokok seseorang (Rosemary,2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Johnston *et al* (2012) yang menyatakan bahwa, keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok. Kebebasan yang diberikan oleh orang tua kepada anak seperti memfasilitasi penggunaan tembakau menjadi pengaruh yang besar untuk seseorang untuk menjadi seorang perokok. Orang tua merupakan role model bagi anak di keluarga.

Anak akan dipengaruhi oleh saudara, kakak, orang tua untuk mencoba merokok disamping juga adanya fasilitas dari orang tua untuk menggunakan tembakau. Hal lain yang dapat membuat seseorang tetap merokok adalah kurangnya dukungan keluarga dalam memberikan motivasi untuk berhenti merokok (Joshi *et al*, 2010). Seorang perokok wanita memilih tetap merokok meskipun mereka sudah mencoba untuk berhenti merokok, namun ia mengaku pernah berhenti merokok dua kali yaitu saat dua kali kehamilan (Buczowski, 2014).

Selain penagruh keluarga, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Perokok di Korea-Amerika didapatkan fakta bahwa, responden berhenti merokok karena pasangannya yang menyuruhnya berhenti merokok. Kehamilan merupakan salah satu faktor seorang perokok wanita mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan merokoknya. Hal ini dikarenakan mereka mengetahui resiko yang dapat terjadi kepada janin dalam kandungan mereka.

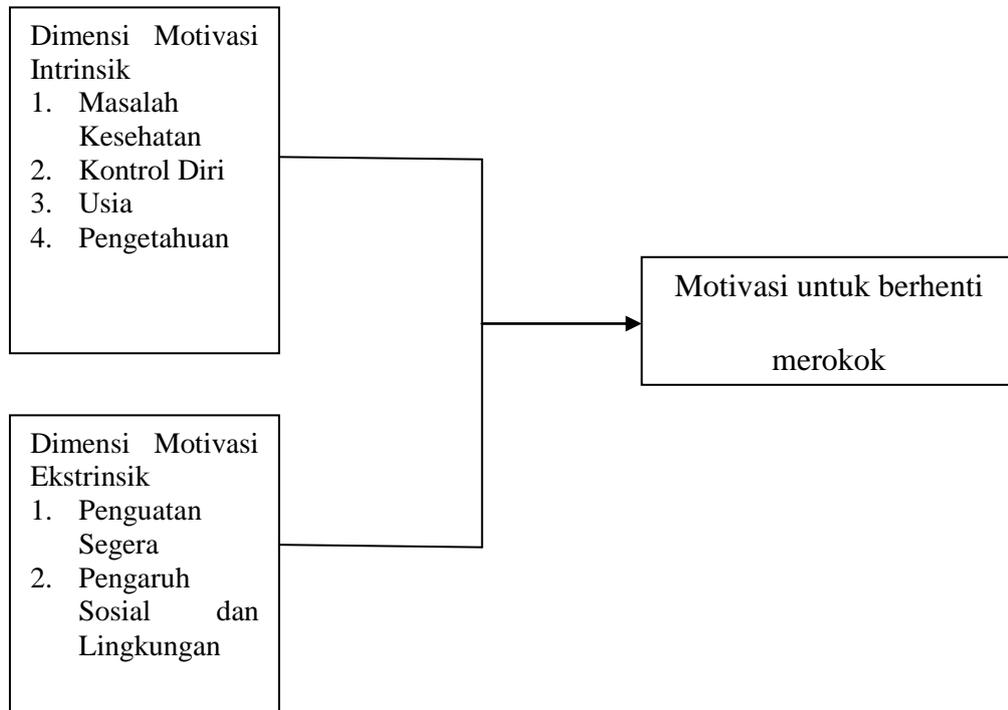
Faktor lingkungan juga diduga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja dalam berhenti merokok bahkan dengan adanya larangan merokok dan pemberitahuan bahaya merokok membuat seseorang mengurangi dalam merokok. Didalam penelitian yang dilakukan oeh Rosemary (2013) menyatakan bahwa selain faktor adiktif dalam rokok, kebiasaan merokok dikalangan mahasiswa dipicu oleh kondisi lingkungan mayoritas mereka, dimana rata rata adalah seorang perokok. Hal tersebut membuat dapat membuat seseorang ingin merasakan merokok dan terus merokok saat mulai kecanduan.

Didukung oleh penelitian Buczkowski (2014) yang menyebutkan bahwa motivasi berhenti merokok muncul akibat larangan merokok baik dirumah ataupun di tempat kerja, oleh sebab itu perokok berusaha untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku merokoknya. Banyaknya tempat kerja

yang memiliki ketentuan untuk tidak merokok, juga mempengaruhi seseorang untuk berusaha mengurangi jumlah batang rokok yang di konsumsi.

Penelitian Olomofe dan Akinyandenu (2012) menyatakan bahwa lingkungan pesta merupakan sebuah faktor yang kuat untuk mempengaruhi seseorang merokok. Hal ini dikaitkan dengan pengaruh teman ketika berada di lingkungan pesta. Azizah (2013) menambahkan adanya ajakan merokok dari teman sebaya merupakan sebuah prediktor yang membuat seseorang berniat untuk merokok dan meminum alkohol kedepannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kumalasari (2013) menyatakan bahwa dukungan ustad tidaklah valid untuk memotivasi santri untuk berhenti merokok. Hal tersebut disebabkan karena seharusnya ustad menjadi role model di lingkungan pesantren yang notabennya tidak memberikan contoh dalam hal merokok.

B. Kerangka Konsep



= Variabel yang diteliti



= Variabel yang tidak diteliti