

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai deskripsi *motivasi berhenti merokok* (motivasi berhenti merokok) pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows versi 22*. Penelitian ini dilakukan pada sampel penelitian yaitu 23 mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sudah berhenti merokok.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Data Demografis Responden

Kriteria	Subkriteria	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	18
	Perempuan	5
Usia	Rata-rata: 17 – 22 Tahun	23
	2007	1
Awal mulai merokok	2008	10
	2009	7
	2010	5
	2011	7
Awal Berhenti Merokok	2012	10
	2013-2014	6
	Lingkungan pendukung	Keluarga

untuk berhenti merokok	Teman	14
	Media	2
Cara yang digunakan untuk berhenti merokok	Mengurangi jumlah konsumsi rokok	8
	Mengganti aktivitas merokok dengan makan dll	4
	Tidak membeli rokok maupun menerima rokok	9
	Membiasakan setelah makan tidak merokok	2
Alasan berhenti merokok	Ingin hidup sehat dan terhindar dari penyakit	15
	Penerimaan dari lingkungan	5
	Pernah mengalami sakit akibat rokok	3

4.1.2 Gambaran Motivasi Berhenti Merokok

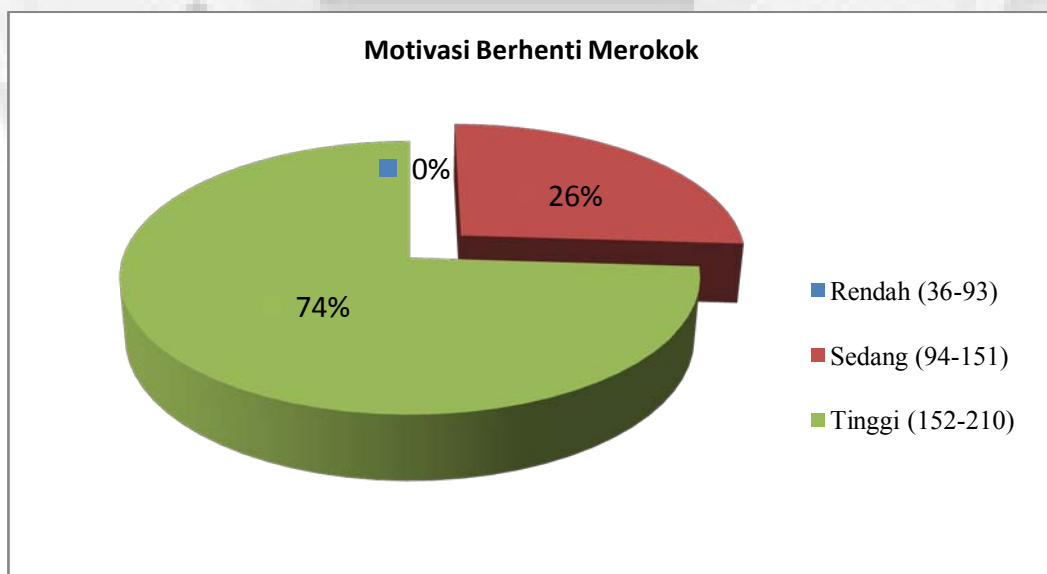
Akan diuraikan gambaran motivasi berhenti merokok pada mahasiswa yang sudah berhenti merokok di Universitas Islam Bandung, serta hasil pengolahan data statistik. motivasi berhenti merokok memiliki lima aspek yaitu *plans, evaluation, motives, impuls, dan responses*. Selanjutnya akan dilakukan

pembagian kategori. Skor total maksimal yang diperoleh pada motivasi berhenti merokok adalah 210 dan skor total minimal adalah 35.

Berdasarkan skor total tersebut, maka dibuat tiga kategori motivasi berhenti merokok yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pengklasifikasian jumlah skor total jawaban responden ke dalam interval skor adalah dengan menentukan nilai rata-rata sebagai ukuran *central tendency*-nya. Berikut hasil perhitungan tabulasi motivasi berhenti merokok mahasiswa di Universitas Islam Bandung.

Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi Berhenti Merokok			
KATEGORI	FREKUENSI	%	RATA-RATA
Tinggi	17	74	173
Sedang	6	26	
Rendah	0	0	



Bagan 4.1.2 Diagram Frekuensi dan Presentase Motivasi Berhenti Merokok

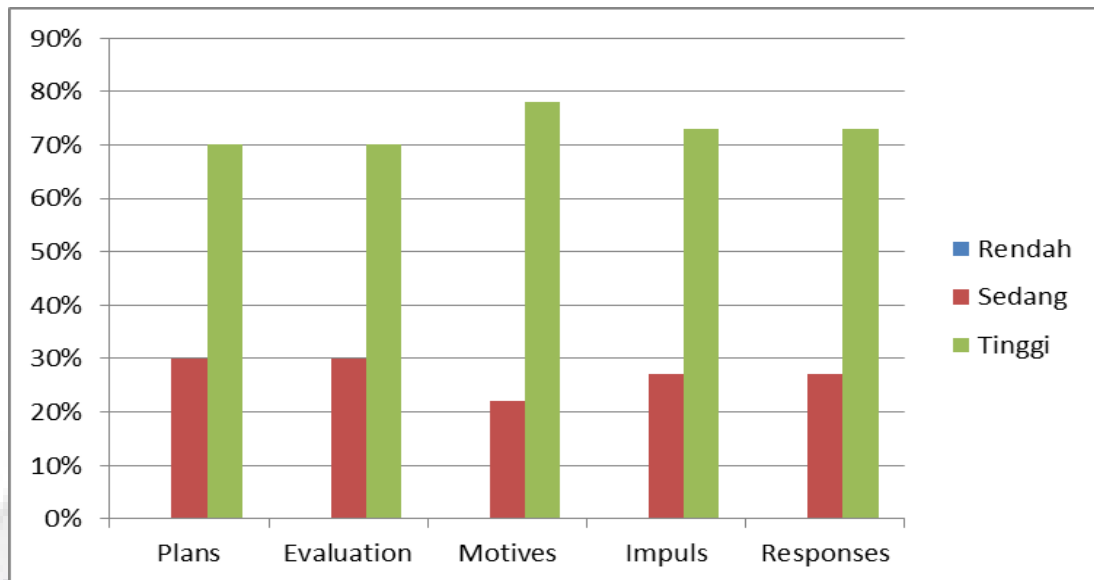
Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa dari jumlah mahasiswa yang sudah berhenti merokok di Universitas Islam Bandung yang memiliki motivasi berhenti merokok tinggi terdapat 17 responden dengan presentase 74% dan jumlah mahasiswa yang memiliki *motivasi berhenti merokok* sedang terdapat 6 responden dengan presentase 24%. Hal ini menjelaskan bahwa lebih banyak mahasiswa menunjukkan adanya perubahan perilaku yang diperoleh dari kekuatan dalam diri yang saling berkaitan dan mengarahkan mahasiswa untuk berhenti merokok dan mempertahankan perilaku berhenti merokok tersebut dari waktu ke waktu.

4.1.3 Hasil Perhitungan Aspek Motivasi Berhenti Merokok: *Plans, Evaluation, Motives, Impuls, dan Responses*

Akan diuraikan hasil perhitungan dari setiap aspek motivasi berhenti merokok, diperoleh hasil yang tinggi dari kelima aspek. Aspek *plans* skor total maksimal 42 dan skor minimal 7, aspek *evaluation* skor total maksimal 84 dan skor minimal 14, aspek *motives* skor total maksimal 24 dan skor minimal 4, aspek *impuls* skor total maksimal 24 dan skor minimal 4, aspek *responses* skor total maksimal 36 dan skor minimal 6.

Tabel 4.1.3 Distribusi Rata-Rata Aspek Motivasi Berhenti Merokok Tinggi

KATEGORI	ASPEK				
	<i>Plans</i>	<i>Evaluation</i>	<i>Motives</i>	<i>Impuls</i>	<i>Responses</i>
Rentang Tinggi	32 – 42	61 - 84	18 - 24	18 - 24	27 – 36
RATA-RATA	35	70	18	20	29



Bagan 4.1.3 Diagram Batang Aspek Motivasi Berhenti Merokok

4.1.3.1 Deskripsi Aspek *Plans*

Berdasarkan diagram di atas, aspek motivasi berhenti merokok pada mahasiswa yang sudah berhenti merokok secara keseluruhan adalah aspek *plans* menunjukkan skor rata-rata 35 dan berada di kategori tinggi dengan jumlah subjek 16 (70%) dan kategori sedang dengan jumlah subjek 7 (30%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rencana yang matang untuk berhenti merokok yang ditunjukkan dengan adanya niat yang kuat, adanya strategi, dan aturan yang dibuat untuk berhenti merokok.

4.1.3.2 Deskripsi Aspek *Evaluation*

Aspek *evaluation* memiliki skor rata-rata sebesar 70 dan menunjukkan kategori tinggi dengan jumlah 16 responden (70%) dan kategori sedang dengan jumlah 7 (30%) responden. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki

keyakinan yang besar akan bahaya rokok yang mengancam tubuh mereka, dan meyakini bahwa rokok dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

4.1.3.3 Deskripsi Aspek *Motives*

Aspek *motives* memiliki skor rata-rata 18, maka penilaian tersebut berada pada kategori yang tinggi dengan jumlah 18 (78%) responden dan kategori sedang dengan jumlah 5 (18%) responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan dan keinginan yang besar untuk hidup sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit, dan tidak ingin rokok merusak kesehatan mereka di masa yang akan datang.

4.1.3.4 Deskripsi Aspek *Impuls*

Aspek *impuls* memiliki skor rata-rata sebesar 20, maka penilaian tersebut berada pada kategori tinggi dengan jumlah 17 (73%) responden dan kategori sedang dengan jumlah 6 (27%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya dorongan dalam diri mahasiswa untuk memicu munculnya respon berhenti merokok.

4.1.3.5 Deskripsi Aspek *Responses*

Aspek *responses* memiliki skor rata-rata sebesar 29, maka penilaian tersebut berada pada kategori tinggi dengan jumlah 17 (73%) responden dan kategori sedang dengan jumlah 6 (27%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengarahkan perilaku untuk berhenti merokok dan cenderung mempertahankan perilaku berhenti merokok tersebut.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Responden

Mahasiswa Unisba yang sudah berhasil berhenti merokok adalah laki-laki sebesar 78,3%, dan perempuan sebesar 21,7%. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Panjaitan dan Handayani (2009) terhadap 97 mahasiswa Universitas Indonesia, dan menunjukkan bahwa banyaknya jumlah laki-laki yang berhenti merokok berbanding lurus dengan banyaknya jumlah perokok aktif dari kalangan laki-laki itu sendiri dibandingkan dengan perempuan. Dari jumlah perokok aktif itu sendiri sebanyak 84% mahasiswa adalah laki-laki sedangkan perempuan hanya 15,5% saja. Menurut Potter dan Perry (2005), perempuan memiliki sifat feminim sehingga cenderung lebih menjaga perilaku dan sifatnya di depan publik. Oleh sebab itu, wajar saja perempuan lebih sedikit frekuensinya yang merokok dibandingkan dengan laki-laki. Namun tidak ada penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin mahasiswa dengan motivasi berhenti merokok (D'Angelo et al, 2001). Menurutnya motivasi untuk berhenti merokok pada pria dan wanita dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Motivasi pada wanita dipengaruhi oleh tingkat stressnya, sedangkan pada pria dipengaruhi oleh pengetahuan, percobaan berhenti merokok, dan proses perubahan perilaku.

Sejalan dengan penelitian D'Angelo et al tahun 2001, pada penelitian ini pun diperoleh data pribadi subjek mengenai alasan berhenti merokok. Sebagian besar mahasiswa mencoba berhenti merokok karena pengetahuan tentang bahaya rokok itu sendiri dan dalam berhenti merokok, hampir semua mahasiswa selalu

mencoba untuk berhenti merokok dengan mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap harinya. Semua responden menuliskan berbagai alasan mereka berhenti merokok, dan rata-rata menjawab bahwa mereka ingin hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit yang diakibatkan oleh rokok. Potter & Perry (2005) menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kesehatannya terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan, dan pengalaman masa lalu.

Teori Erikson mengatakan bahwa remaja yang sedang mencari jati diri akan mulai mencari kebebasan dari orangtuanya dan mempercayai teman-temannya. Pada penelitian ini rata-rata responden mulai merokok pada usia remaja yaitu 13 sampai 15 tahun dan berhenti pada usia 17 – 22 tahun. Teman merupakan lingkungan pendukung mahasiswa yang paling banyak dalam berhenti merokok (61,9%), sedangkan keluarga/orang tua adalah lingkungan yang kedua (30,5%), dan yang ketiga adalah media cetak dan elektronik (7,5%). Penelitian ini didukung oleh Collins & Roisman (2006) yang menyatakan bahwa interaksi dengan lingkungan teman sebaya memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan lingkungan keluarga.

4.2.2 Pembahasan Motivasi Berhenti Merokok

Saat merokok sudah menjadi kebutuhan dasar, sulit sekali untuk menghentikannya, tapi hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya motivasi seseorang dalam berhenti merokok akan membuat orang tersebut mampu menghentikan kebiasaan merokok yang sudah lama dilakukan. Tingginya nilai rata-rata motivasi berhenti merokok mahasiswa menunjukkan adanya perubahan

perilaku dari mereka yang disebabkan kekuatan dalam diri yang saling berkaitan dan memberikan energi serta mengarahkan seseorang untuk berhenti merokok dan mempertahankannya dari waktu ke waktu. Motivasi berhenti merokok yang tinggi ini sejalan dengan tingginya aspek-aspek dalam motivasi yang bergerak sebagai sistem untuk mengarahkan perilaku dari merokok menjadi berhenti merokok. kelima aspek tersebut ialah *plans, evaluation, motives, impuls, dan responses*.

Interaksi kelima aspek yang terdapat dalam motivasi berhenti merokok sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tingginya kelima aspek tersebut. Saat kelima aspek saling berinteraksi dan menunjukkan hasil yang tinggi, maka dapat dilihat bahwa tingginya hasil dari motivasi yang dimiliki oleh 74% mahasiswa sudah menunjukkan adanya perubahan perilaku yang sudah menetap dari waktu ke waktu untuk berhenti merokok. Hal tersebut sejalan dengan data pribadi yang dituliskan oleh mereka bahwa sebagian besar sudah berhenti merokok rata-rata satu sampai tiga tahun. Untuk mahasiswa yang memiliki motivasi berhenti merokok yang sedang atau sebesar 26% menunjukkan bahwa sudah ada perubahan perilaku untuk berhenti merokok dan mempertahankan perilaku tersebut, namun pada setiap aspeknya masih ada yang belum sepenuhnya dirasakan dan dilakukan. Hal tersebut didukung pula oleh data pribadi mahasiswa bahwa yang memiliki kategori motivasi berhenti merokok sedang baru menunjukkan perilaku berhenti merokok kurang dari satu tahun dan tidak merasakan adanya gangguan kesehatan saat merokok, serta alasan untuk berhenti merokok lebih kepada faktor ekonomi atau finansial, bukan karena kesehatan

4.2.1.1 Pembahasan Aspek *Plans*

Menurut Robert Wetz (2013) *plans* merupakan tindakan mental yang melibatkan intensi atau niat di dalamnya. Dalam membuat rencana harus sadar untuk berhenti melakukan sesuatu yang biasanya dilakukan, misalnya merokok. Hasil perhitungan yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rencana yang matang untuk berhenti merokok. Aspek *plans* yang merupakan level tertinggi dalam sistem motivasi memberikan kontribusi besar saat mahasiswa memikirkan rencana mengenai masa depannya saat mereka berhasil berhenti merokok. Para mahasiswa secara sadar menyusun rencana yang menjadi prioritas dalam kehidupannya yaitu untuk berhenti merokok dan hidup sehat terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok. Saat mahasiswa sudah membuat *plans* dengan matang, maka akan mempengaruhi gaya hidup dari mahasiswa itu sendiri.

Mahasiswa memiliki niat yang kuat untuk berhenti merokok yang ditunjukkan dengan mulai mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap harinya, menyusun strategi dalam upaya berhenti merokok, dan berniat untuk tidak akan merokok lagi saat sudah berhenti merokok. Di dalam rencana yang matang tersebut terdapat pula aturan untuk menjaga rencana yang sudah dibuat dan tidak melanggar rencana berhenti merokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa memiliki aturan untuk tidak melanggar niat yang sudah direncanakan. Saat mereka sudah membuat aturan untuk berhenti merokok, dengan sadar mereka mulai sedikit demi sedikit meninggalkan sesuatu hal yang biasanya dilakukan, yaitu merokok dan tidak melanggar rencana yang sudah dibuat, yaitu dengan tidak merokok. Hal tersebut mereka lakukan dengan tidak

merokok walaupun dalam jumlah sedikit, tidak membeli rokok, dan menolak rokok yang ditawarkan oleh orang lain.

Rencana yang sudah dibentuk mahasiswa itu dapat menghasilkan motif untuk berhenti merokok melalui pandangan bahwa merokok dapat merusak kesehatan diri sendiri maupun orang lain (*commitment*).

4.2.1.2 Pembahasan Aspek *Evaluation*

Menurut Robert West (2009), evaluasi merupakan hasil dari adanya ingatan kembali mengenai pengamatan yang pernah dirasakan sebelumnya, adanya analisis dan inferensi mengenai pengamatan tersebut, dan selalu menerima apa yang orang lain katakan tentang dirinya. Pada penelitian ini, evaluasi menjadi aspek yang paling tinggi nilainya, artinya aspek evaluasi menjadi paling berkontribusi dalam memunculkan *motivasi berhenti merokok* pada mahasiswa. *Evaluation* dalam diri mahasiswa ditunjukkan dengan adanya keyakinan yang kuat akan hidup sehat saat tidak merokok, meyakini bahaya rokok, dan dalam upaya berhenti merokok para mahasiswa ini siap dalam menerima *feedback* dari lingkungan. Evaluasi memiliki dimensi positif, dimana para mahasiswa yang menilai bahwa merokok merupakan perilaku yang kurang baik akan mempengaruhi kondisi emosional yang nantinya secara tidak langsung akan mempengaruhi motif. Adanya keyakinan yang begitu besar akan bahaya rokok yang mengancam tubuh mereka, dan meyakini bahwa rokok dapat merugikan diri sendiri dan orang lain secara langsung maupun tidak langsung membuat mereka takut untuk menghadapi akibat yang ditimbulkan oleh rokok. Dalam *evaluation* sendiri, mereka mampu dalam menganalisa pengalaman yang pernah dirasakan

sebelumnya saat dulu mereka masih merokok dan sekarang saat mereka berhasil berhenti merokok. Gangguan kesehatan yang pernah dialami sebelumnya menjadi alasan yang paling penting bagi mereka untuk menyusun rencana berhenti merokok. mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sahara dkk (2009) mengenai perilaku merokok pada mahasiswa UI, pengalaman merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk termotivasi berhenti merokok. Penelitiannya menunjukkan bahwa sebesar 72% mahasiswa pernah berhenti merokok karena pernah mengalami penyakit akibat rokok. Pengalaman yang tidak menyenangkan akan memotivasi seseorang untuk menghindari terulangnya pengalaman tersebut. Selain pengalaman dan keyakinan tentang bahaya rokok yang dapat merusak kesehatan, para mahasiswa memiliki kemampuan yang baik untuk menerima *feedback* (umpan balik) dari lingkungan. Hal tersebut menjadi salah satu indikator mereka untuk berhenti merokok, yaitu mereka dapat menerima masukan dari orang lain tentang bahaya merokok, mengabaikan ketika orang lain mengejek niat mereka untuk berhenti merokok, dan benar-benar meyakini kebenaran yang disampaikan oleh media cetak maupun elektronik tentang bahaya merokok itu sendiri.

4.2.1.3 Pembahasan Aspek *Motives*

Motives merupakan suatu hal yang melatarbelakangi individu dalam bertindak laku. *Motives* didasari atas adanya keinginan individu itu sendiri. Adanya tegangan dalam mencapai sesuatu hal yang diharapkannya membuat *motives* bergerak dan berinteraksi dengan tingkat ketegangan internal setiap waktu sebagai penguat *motives* itu sendiri (Robert West, 2009). *Plans* dan *evaluation*

yang dimiliki dan ditunjukkan oleh para mahasiswa didasarkan pula oleh adanya keinginan yang besar dari dalam diri sendiri, yaitu *motives*. *Motives* saling berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang baik atau buruk, benar atau salah, dan berguna atau merugikan. Dalam aspek *motives*, mahasiswa menunjukkan keinginan yang besar untuk terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok, oleh karena keinginan yang besar itu mereka menginginkan untuk hidup sehat tanpa rokok. Motif dapat dianggap sebagai tujuan perilaku (Robert West, 2009). Keinginan mahasiswa untuk berhenti merokok dipengaruhi pula oleh dorongan (*drive*) untuk hidup sehat dan keadaan emosional mahasiswa yang berasal dari stimulus akan kesehatan yang diperoleh saat tidak mengkonsumsi rokok ataupun label “non-perokok” mempengaruhi sistem motif yang dimiliki mahasiswa. Selain dari dorongan dan keadaan emosional, motif sendiri dipengaruhi langsung oleh evaluasi, dimana terdapat pandangan bahwa merokok hanya akan merusak kesehatan diri sendiri dan orang lain. Para mahasiswa merasakan adanya tegangan (*tension*) dalam mencapai tujuan untuk berhenti merokok. Tegangan tersebut berupa keinginan yang besar untuk hidup sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh rokok, dan tidak ingin rokok merusak kesehatan di masa yang akan datang. Tegangan yang berupa keinginan yang tinggi ini mendorong mereka untuk benar-benar meyakini bahaya dan akibat yang disebabkan oleh rokok sehingga mereka dapat membuat rencana dan berniat untuk berhenti merokok. *Motives* yang tinggi menurut Robert West (2009) akan menjadi penentu munculnya *impuls* karena adanya kebutuhan dan keinginan yang terjadi akibat adanya ketegangan dan ketidaknyamanan akan bahaya yang disebabkan oleh rokok.

4.2.1.4 Pembahasan Aspek *Impuls*

Menurut Robert West, 2009 *impuls* adalah dorongan yang dihasilkan oleh adanya *trigger* atau pemicu yang berasal dari naluri bawaan dan hasil belajar yang sudah menjadi *habbit* atau kebiasaan. Tingginya *impuls* menunjukkan besarnya dorongan dalam diri responden untuk memicu upaya berhenti merokok. Dorongan ini disebabkan karena adanya pemicu dan kebutuhan untuk hidup sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh rokok. Perilaku mahasiswa yang ditunjukkan dari ketiga aspek (*plans, evaluation, motives*) tersebut menjadikan dorongan yang kuat bagi mahasiswa untuk hidup sehat dan berhenti merokok. Dorongan tersebut berasal dari stimulus eksternal yang memperkuat, menarik perhatian, atau menekan kebutuhan psikologis dari mahasiswa. Saat stimulus eksternal yang berada pada tingkatan paling bawah bertindak sebagai pemicu (*trigger*), maka mahasiswa akan menunjukkan dan menggambarkan perhatian yang begitu besar pada stimulus tersebut. Menurut teori Robert West, stimulus eksternal menjadi faktor dominan dalam menciptakan suatu kondisi dorongan. Saat kebutuhan psikologis sebagai stimulus eksternal, ketidaknyamanan akan perilaku merokok sebagai suatu keadaan emosional, dan dorongan untuk hidup sehat bersatu akan menghasilkan respon untuk menghentikan perilaku merokok menjadi berhenti dan mempertahankan perilaku berhenti merokok. Mahasiswa yang memiliki dorongan yang besar membenarkan bahwa perilaku berhenti merokok merupakan salah satu cara hidup sehat. Kebutuhan mahasiswa akan kesehatan dan terhindar dari penyakit menghasilkan dorongan untuk mengatur pola hidup yang sehat dengan berhenti mengkonsumsi

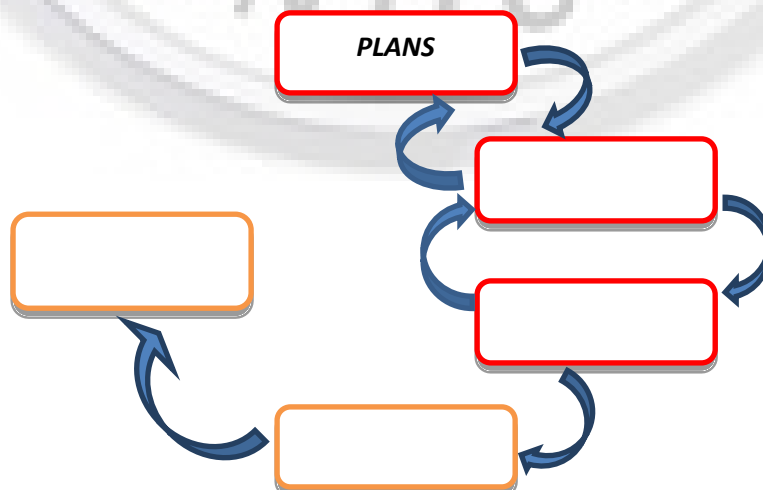
rokok. Dorongan yang kuat dalam diri mahasiswa akan mengarahkan mereka untuk menunjukkan respon berhenti merokok.

4.2.1.5 Pembahasan Aspek *Responses*

Responses atau tanggapan merupakan respon atas proses interaksi antara *plans*, *evaluation*, dan *motives*, yang didorong oleh *impuls*. *Responses* adalah memulai untuk berhenti atau memodifikasi tindakan yang sudah direncanakan (Robert West, 2009). Tingginya respon menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mengarahkan perilaku untuk berhenti merokok dengan mulai untuk benar-benar berhenti merokok dan mengganti kebiasaan merokok dengan hal lain yang jauh lebih positif. Mampu mempertahankan perilaku pun merupakan hasil interaksi dari *plans*, *evaluation*, dan *motives* yang didorong oleh *impuls*. Dalam mempertahankan perilaku berhenti merokok, para mahasiswa ini menunjukkannya dengan tidak merokok dalam kondisi dan situasi apapun dan terus mengontrol diri untuk tidak merokok.

4.2.3 Dinamika Motivasi Berhenti Merokok Berdasarkan *Prime Theory*

Skema 4.2.3 *Human Motivational System*



Menurut Robert Wetz (2013) Motivasi merupakan kekuatan yang memberi energi dan mengarahkan tingkah laku, serta membentuk aliran perilaku dari waktu ke waktu. Motivasi lebih dari sekedar alasan untuk melakukan sesuatu, bukan juga sekedar keinginan untuk bertingkah laku. Di dalam motivasi itu pasti terdapat reaksi yang dibawa sejak lahir, kebiasaan, *drive*, keinginan, tujuan, rencana dan sebagainya. Memahami motivasi membutuhkan pemahaman dari sistem motivasi manusia itu sendiri, yaitu adanya integrasi antara *plans*, *evaluation*, dan *motives*, kemudian *impuls* dan *responses*.

Pada penelitian ini, peneliti mencoba membuat dinamika motivasi berhenti merokok berdasarkan hasil penelitian. Berdasarkan *prime theory* sistem motivasi seseorang berkembang dari tingkat yang tinggi (*plans*) kemudian dapat mempengaruhi tingkat yang rendah (*responses*). Berdasarkan hasil penelitian ini, *plans* menjelaskan tentang tindakan mental dalam diri mahasiswa yang melibatkan niat atau intensi yang kuat untuk berhenti merokok, rencana matang yang dibuat oleh mahasiswa untuk berhenti merokok, dan strategi tepat yang disusun untuk berhenti merokok. Rencana mahasiswa untuk berhenti merokok ini saling berinteraksi dan berhubungan dengan keyakinan yang besar akan bahaya rokok yang mengancam tubuh mereka (*evaluation*). Mereka meyakini bahwa rokok dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Seseorang biasanya akan memiliki motivasi untuk berhenti merokok saat mereka pernah merasakan pengalaman yang buruk akibat merokok, ataupun hal lainnya (Robert West, 2009). Gangguan kesehatan yang pernah dialami sebelumnya menjadi salah satu alasan mereka untuk menyusun rencana berhenti merokok. Saat mereka yakin akan bahaya rokok bagi kesehatan, mereka akan membuat aturan untuk tidak melanggar rencana yang

sudah dibuat. Hal tersebut dilakukan untuk mengontrol rencana berhenti merokok agar tetap sesuai dengan keyakinan yang dimiliki berkaitan dengan bahaya rokok. Ketika rencana untuk berhenti merokok sejalan dengan keyakinan, mereka akan benar-benar berniat untuk tidak akan merokok lagi saat sudah berhenti merokok.

Plans dan *evaluation* yang dimiliki mahasiswa didasarkan pula oleh adanya keinginan yang besar dari dalam diri sendiri, yaitu *motives*. *Motives* saling berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang baik atau buruk, benar atau salah, dan berguna atau merugikan (Robert Wetz, 2006). Saat mahasiswa meyakini bahwa merokok merupakan perilaku yang buruk, dan tidak berguna bagi diri sendiri maupun orang lain, mereka pasti menginginkan untuk berhenti merokok. Saat itulah mereka akan merasakan adanya tegangan (*tension*) dalam mencapai tujuan untuk berhenti merokok. Tegangan tersebut berupa keinginan yang besar untuk hidup sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh rokok, dan tidak ingin rokok merusak kesehatan di masa yang akan datang. Tegangan yang berupa keinginan yang tinggi ini mendorong mereka untuk benar-benar meyakini bahaya dan akibat yang disebabkan oleh rokok sehingga mereka dapat membuat rencana dan berniat untuk berhenti merokok.

Besarnya dorongan dalam diri mahasiswa memicu upaya berhenti merokok. Dorongan ini berasal dari keinginan untuk hidup sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh rokok (*motives*). Para mahasiswa ini membenarkan bahwa perilaku berhenti merokok merupakan salah satu cara hidup sehat. Keinginan untuk terhindar dari penyakit tersebut menghasilkan dorongan untuk mengatur pola hidup yang sehat dengan berhenti

mengonsumsi rokok. Dorongan yang kuat dalam diri mahasiswa secara langsung mengarahkan mahasiswa untuk menunjukkan respon berhenti merokok. *Responses* adalah memulai untuk berhenti atau memodifikasi tindakan yang sudah direncanakan (Robert West, 2009). Respon yang ditunjukkan mahasiswa untuk berhenti merokok dengan mulai untuk benar-benar berhenti merokok dan mengganti kebiasaan merokok dengan hal lain yang jauh lebih positif. Mampu mempertahankan perilaku pun merupakan hasil dari besarnya dorongan dalam diri mahasiswa (*impuls*). Dalam mempertahankan perilaku berhenti merokok, para mahasiswa menunjukkannya dengan tidak merokok dalam kondisi dan situasi apapun dan terus mengontrol diri untuk tidak merokok.

BAB V