

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Motivasi**

Motivasi merupakan segala sesuatu untuk mendorong seseorang agar dapat melakukan sesuatu sebagai perasaan atau pikiran yang mendorong seseorang untuk melakukan atau menjalankan kekuasaan, terutama dalam berperilaku (Nursalam, 2015). Motivasi merupakan kondisi psikologis yang menggambarkan hubungan antara sikap, kebutuhan, persepsi dan keputusan dalam diri seorang individu (Ardita, 2016).

Motivasi memiliki tiga unsur utama yakni kebutuhan, dorongan, dan tujuan. Kebutuhan bisa terjadi apabila seseorang merasa ada ketidakseimbangan antara yang dimiliki dengan yang diharapkan, dorongan yaitu 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).

Motivasi pada dasarnya terbagi dua ialah motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal merupakan dorongan dari dalam diri individu, umumnya muncul karena perilaku yang sesuai dengan keinginan sehingga orang tersebut merasa puas. Pada motivasi internal ini dibagi

menjadi dua yakni fisiologis dan psikologis. Fisiologis merupakan motivasi alamiah dari dalam diri sendiri seperti rasa lapar, haus, dan lain-lain. Psikologis dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori dasar seperti kasih sayang artinya motivasi untuk menciptakan kehangatan, kepuasan batin/emosi, keharmonisan dalam berhubungan dengan orang lain. Kemudian mempertahankan diri artinya untuk menghindari luka fisik dan psikologis, menghindari dari rasa malu karena ditertawakan orang, untuk melindungi kepribadian, serta mempertahankan gengsi dan mendapatkan kebanggaan diri. Yang 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 merupakan dorongan dari luar individu, yang timbul karena pengaruh orang lain atau lingkungan. 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).

## 2. Kebiasaan Merokok

Seseorang mempunyai kebiasaan merokok disebabkan oleh pengaruh pergaulan dengan teman atau lingkungan di sekitar individu tersebut. Menurut hasil penelitian, motif seseorang untuk merokok adalah untuk relaksasi. Merokok dapat mengurangi ketegangan, mempermudah konsentrasi, memberikan pengalaman yang menyenangkan dan merasa

relaks. Selain itu, tidak sedikit perokok yang merokok untuk menolongnya dalam menghadapi masalah. Mereka menganggap merokok jauh lebih baik daripada minuman keras, karena merokok hukumnya makruh sedangkan minuman keras hukumnya haram (Salawati dan Rizki, 2010).

Kebiasaan merokok disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor keluarga, faktor lingkungan, faktor citra rokok itu sendiri, pengaruh positif, pengaruh negatif, habitual (ketergantungan fisiologis), dan ketergantungan psikologis. Kebiasaan merokok terdiri atas beberapa aspek seperti fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok dan waktu merokok. Kebiasaan merokok sulit dihindarkan, karena penjualan rokok sangat bebas dan mudah. Setiap warung atau toko menjual berbagai jenis rokok. Selain itu, lingkungan sekitar yang mendukung perilaku merokok mendorong semakin tingginya kebiasaan merokok. Seandainya, terdapat peraturan yang dapat melarang orang-orang merokok di tempat bebas tentu akan dapat mengurangi kebiasaan merokok tersebut (Setiaji dkk, 2014).

### 3. Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi berhenti merokok merupakan dorongan seseorang untuk tidak merokok kembali (Leo dkk, 2016). Terdapat beberapa tahap untuk berhenti merokok, yaitu motivasi (periode awal perokok merasa siap untuk menghentikan kebiasaan merokok), tahap awal penghentian (beberapa minggu setelah perokok mempunyai komitmen untuk berhenti merokok), penghentian (dua minggu setelah berusaha

berhenti merokok dan tahap pemeliharaan (dua minggu setelah periode berhenti yang memusatkan perhatian pada pemeliharaan pantangan (Baker et al, 2011 dalam Julina, 2017).

Menurut sebagian besar perokok, menghentikan kebiasaan merokok sangat sulit dilakukan, karena nikotin yang terdapat di dalam rokok sangat adiktif dan apabila berhenti akan menyebabkan timbulnya gejala depresi. Untuk meminimalkan gejala depresi dan memperoleh ketenangan, perokok membutuhkan konseling psikososial dan farmakoterapi (Loakeimidis et al, 2016 dalam Julina, 2017).

MacPherson et al (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tidak sedikit remaja menyatakan keinginan untuk berhenti merokok, namun tidak berhasil. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perubahan perkembangan yang terjadi dari remaja menuju dewasa muda, memerlukan intervensi yang memusatkan perhatian pada kebutuhan unik dewasa muda. Selain itu, kebutuhan yang berorientasi pada dewasa muda digaris bawahi oleh data yang menunjukkan bahwa menghentikan kebiasaan merokok sebelum usia 30 tahun bisa meminimalkan 95% lebih kematian akibat tembakau.

Menurut teori *Planned Behavior-Reasoned Action* menyebutkan bahwa apabila seseorang percaya bahwa merokok itu mempunyai manfaat maka mereka akan cenderung mempunyai intense untuk merokok (Chen, 2006 dalam Julina, 2017). Garey et al (2016) menyebutkan bahwa dampak negatif terhadap berkurangnya motif merokok dimungkinkan bisa untuk

mengawali pengobatan agar berhenti merokok. Motivasi seseorang untuk berhenti merokok diduga dapat mempengaruhi perilaku merokoknya.

Motivasi yang tinggi akan mempunyai efek terhadap perilaku seseorang untuk berhenti merokok. Merokok mempunyai akibat negatif, bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan juga untuk orang-orang di sekelilingnya. Seseorang yang mempunyai kepedulian terhadap orang lain di sekelilingnya diharapkan dapat mempunyai motivasi yang tinggi untuk menghentikan perilaku merokoknya (Julina, 2017).

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berhenti Merokok

Ardita (2016) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berhenti merokok adalah:

##### a. Usia

Semakin tua usia seseorang menunjukkan menunjukkan semakin matangnya pemahaman seseorang mengenai kesehatan. Orang yang sudah dewasa umumnya lebih paham dengan masalah dan fungsi kesehatan dari pada remaja.

##### b. Masalah kesehatan

Faktor ini terkait dengan persepsi perokok sendiri terhadap dampak dari merokok. Apabila mereka menganggap bahwa merokok tidak berbahaya maka mereka tetap akan merokok.

##### c. Kontrol diri

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik maka akan mempunyai perilaku yang baik pula dan bisa menahan diri dari

perilaku yang bisa memberikan dampak negatif bagi kesehatan dirinya di masa depan.

d. Pengetahuan

Semakin tinggi pengetahuan seseorang mengenai bahaya merokok akan mempengaruhi perilaku merokoknya dan mendorongnya untuk berhenti merokok.

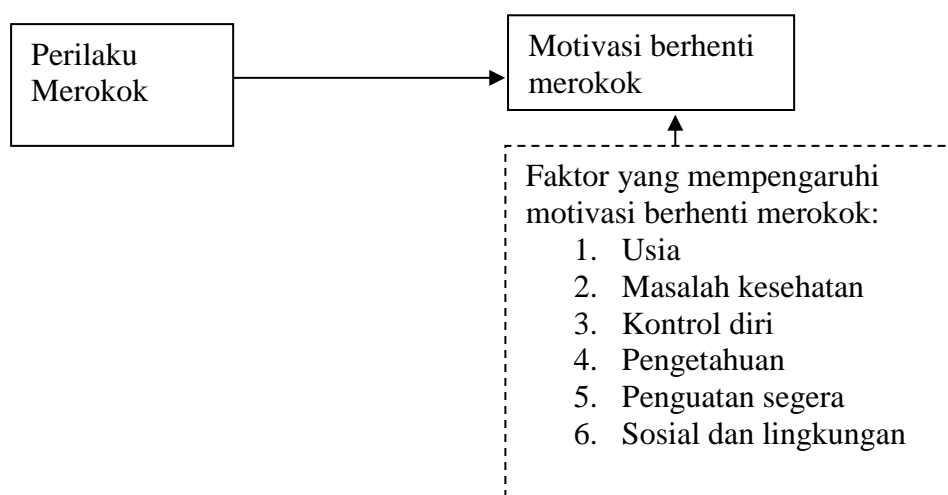
e. Penguatan segera

Faktor ini berkaitan dengan faktor-faktor yang mendorongnya untuk merokok, seperti uang saku yang lebih banyak, dan tidak adanya manfaat bagi dirinya apabila berhenti merokok.

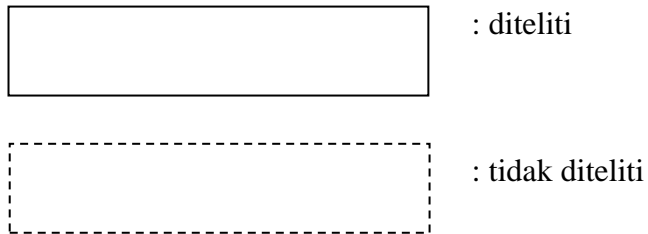
f. Sosial dan lingkungan

Apabila perokok tinggal di lingkungan yang sebagian besar masyarakatnya perokok maka akan semakin sulit dirinya untuk berhenti merokok, karena pengaruh teman dan lingkungan mempunyai pengaruh yang kuat.

## B. Kerangka Teori



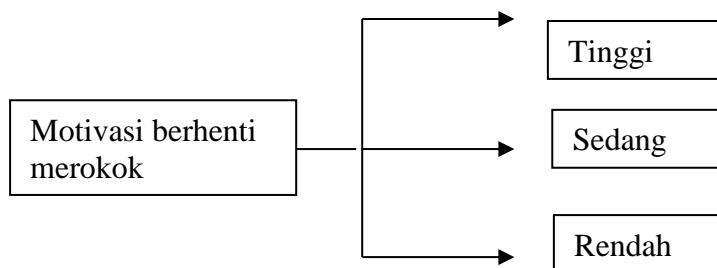
Keterangan:



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Ardita (2016)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

