

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada awal tahun 2020, dunia diramaikan dengan wabah virus corona yang menyebabkan penyakit menular *Coronavirus Disease 2019* atau yang umum disebut sebagai Covid-19. Kasus pertama Covid-19 ini bermula dari Wuhan, Cina, dan telah menyebar hampir ke seluruh penjuru dunia sehingga pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, kasus Covid-19 pertama dilaporkan terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 dan terus bertambah setiap harinya (Kemenkes RI, 2020). Sampai dengan tanggal 13 September 2020, pemerintah melalui Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melaporkan 218.382 kasus konfirmasi Covid-19 di Indonesia (Kompas.com, 2020).

Dengan situasi penyebaran Covid-19 yang sudah menjangkau hampir seluruh wilayah provinsi di Indonesia, pemerintah berupaya melakukan berbagai langkah-langkah untuk memutus rantai penularan wabah ini. Salah satu kebijakan utama yang paling sering disosialisasikan adalah penerapan protokol kesehatan (Kemenkes RI, 2020). Penerapan protokol kesehatan merupakan penerapan rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mencegah penularan Covid-19 di masyarakat. Kegiatan tersebut meliputi mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer*, menggunakan masker saat harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kesehatan diri, membatasi interaksi dan menjaga jarak (*physical/social distancing*) dengan orang lain (Kemenkes RI, 2020). Dengan

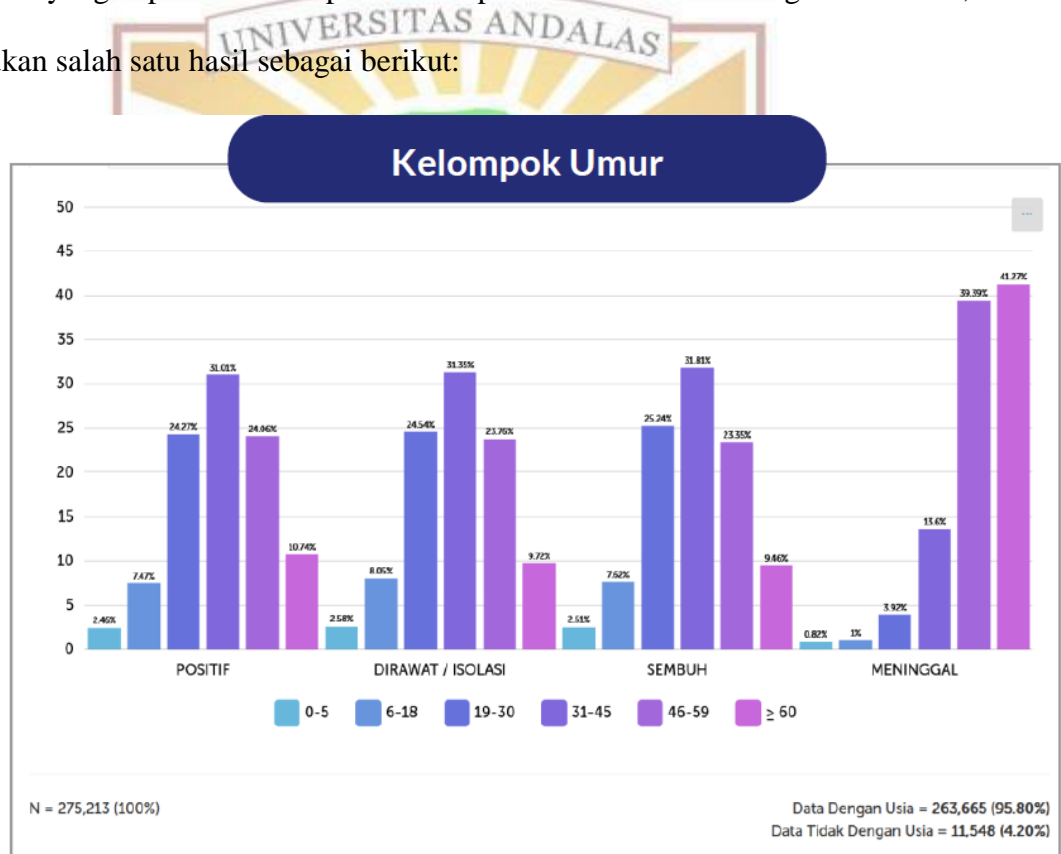
menerapkan protokol kesehatan ini diharapkan dapat menekan dan mengendalikan laju penularan Covid-19 di Indonesia.

Penerapan protokol kesehatan didasarkan pada informasi WHO bahwa virus Corona penyebab Covid-19 ditularkan melalui droplet yang terinfeksi virus dan masuk ke dalam tubuh melalui hidung, mulut dan mata (Kemenkes RI, 2020). Adanya variasi kasus dan gejala yang ditampilkan pada pasien yang dikonfirmasi positif terinfeksi Covid-19 juga membuat protokol kesehatan menjadi sedemikian penting untuk dilakukan. Berdasarkan informasi resmi dari situs perkembangan Covid-19 di Jakarta, sebanyak 55,2% dari total jumlah kasus positif di Jakarta pada 12 September 2020 merupakan kasus dimana individu tidak merasakan gejala gangguan kesehatan (Kompas.com, 2020). Pada pedoman Kemenkes RI yang telah direvisi (2020), kasus ini mempunyai istilah kasus konfirmasi asimtomatik, yang mana pada panduan sebelumnya disebut sebagai Orang Tanpa Gejala (OTG).

Dari data yang didapatkan di Jakarta, dapat dikatakan bahwa persentase kasus OTG lebih dari setengah jumlah kasus yang tercatat di daerah tersebut. Hal ini dianggap mengkhawatirkan karena pada kasus-kasus OTG yang ditemukan, individu mungkin saja tidak menyadari bahwa dirinya sudah terinfeksi virus, namun tetap berpotensi menularkan virus tersebut kepada orang lain (Gao et al, 2020). Ini didukung dengan hasil dari sebuah penelitian yang dilakukan di Korea, yang menemukan bahwa pasien asimtomatik memiliki jumlah virus corona yang sama dengan pasien simtomatik (Lee et al, 2020). Dengan kata lain, baik dengan atau tanpa gejala, sebelum adanya hasil tes yang mengonfirmasi individu terjangkit

Covid-19 atau tidak, setiap orang berpotensi untuk terinfeksi dan menularkan virus Corona.

Faktor usia disebut sebagai salah satu faktor resiko untuk tingkat keparahan gejala Covid-19, dimana individu dengan usia yang lebih muda lebih banyak menunjukkan gejala Covid-19 ringan atau bahkan tidak menunjukkan gejala sama sekali (Guan dalam Kronbichler et al, 2020). Dalam analisis data mingguan kasus Covid-19 yang dipublikasikan pada 27 September 2020 oleh Satgas Covid-19, ditemukan salah satu hasil sebagai berikut:



Sumber: covid19.go.id

Berdasarkan data grafik tersebut, dapat dilihat bahwa jumlah kasus positif tertinggi berada pada rentang usia 31 – 45 tahun (31,01%) dan usia 19 – 30 (24,27%). Namun pada grafik jumlah pasien meninggal, terlihat bahwa persentase jumlah kasus meninggal pada rentang usia tersebut juga termasuk rendah apabila

dibandingkan dengan kasus pada usia 46 – 59 tahun dan 60 tahun ke atas. Data grafik ini sejalan dengan hasil penelitian Liao et al (2020) di Cina, yang menemukan bahwa para pasien yang berusia lebih muda (usia 10 – 35 tahun) cenderung menunjukkan lebih sedikit gejala Covid-19 dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjadi pasien asimtomatik. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa dibandingkan dengan pasien yang berusia lebih tua, pasien usia muda menunjukkan komplikasi gejala penyakit yang lebih sedikit dan lebih besar kemungkinannya untuk sembuh dari Covid-19. Hasil analisis data dan penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam kasus OTG Covid-19, individu dengan usia muda memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menjadi pasien OTG dibandingkan dengan pasien dengan usia yang lebih tua.

Sayangnya pada realita yang terjadi di Indonesia, banyak individu yang masih abai dalam melaksanakan penerapan protokol kesehatan. Salah satunya pada kasus seremoni penutupan MCD Sarinah yang melanggar aturan *physical distancing* dan menciptakan kerumunan dalam jumlah besar (Republika.co.id, 2020). Disebutkan pula bahwa banyak kasus pelanggaran protokol kesehatan ini didominasi oleh masyarakat usia muda. Satpol PP Daerah Istimewa Yogyakarta melaporkan bahwa rata-rata usia warga yang melanggar aturan penggunaan masker adalah warga berusia 20 – 30 tahun (SuaraJogja.id, 2020). Kasus serupa juga terjadi di Palembang, yang mana pelanggaran kasus protokol kesehatan didominasi oleh warga usia 20 – 35 tahun (iNews.id, 2020). Kasus-kasus tersebut merupakan sebagian kecil dari kasus-kasus pelanggaran protokol kesehatan yang tersorot oleh media.

Dari data usia yang ada, individu yang melakukan pengabaian terhadap protokol kesehatan Covid-19 sebagian besar berada pada tahap perkembangan usia dewasa muda atau *young adulthood* (Papalia, Old, dan Feldman, 2008). Ini didukung dengan hasil survei perilaku masyarakat Indonesia di masa pandemi (Badan Pusat Statistik, 2020) yang menunjukkan bahwa tingkat terendah kepatuhan terhadap protokol kesehatan dimiliki oleh responden survei usia 17 - 30 tahun. Sebagian besar individu pada usia ini juga masih aktif terlibat dalam kegiatan di luar rumah sehari-hari, baik untuk kepentingan bekerja ataupun yang lainnya (Badan Pusat Statistik, 2020). Padahal dengan adanya faktor usia yang lebih memungkinkan individu usia muda menjadi pasien OTG, mereka bisa menjadi penyebab resiko penularan tertinggi, ketika individu tersebut tidak memperhatikan kesehatan dirinya dan mengabaikan protokol kesehatan untuk pencegahan Covid-19 (Kronbichler, 2020).

Di sisi lain, dikarenakan pertimbangan dampak dalam berbagai aspek lainnya di masyarakat membuat pemerintah juga tidak dapat mengambil tindakan yang tegas dalam menghadapi pandemi ini (Republika.co.id, 2020). Baik pemerintah pusat maupun daerah berusaha mencari jalan tengah agar aspek-aspek lain dalam kehidupan masyarakat dapat tetap berjalan tanpa memperbesar resiko penularan Covid-19. Salah satunya adalah dengan diterbitkannya Peraturan Daerah (Perda) Adaptasi Kebiasaan Baru oleh Pemerintah Daerah Provinsi Sumatera Barat untuk menekan pertumbuhan kasus positif Covid-19 di Sumatera Barat, yang mengalami kenaikan tertinggi nasional pada bulan Oktober 2020 (Badan Pusat Statistik, 2020; Republika.co.id, 2020). Tujuan utama dari Perda tersebut adalah agar masyarakat

Sumatera Barat tetap dapat beraktivitas dan produktif namun terhindar dari Covid-19, dengan menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatan-kegiatannya (Gatra.com, 2020). Perda seperti ini menuntut pengendalian diri dari masing-masing individu di masyarakat agar selalu menerapkan protokol kesehatan dalam berkegiatan sehari-hari. Individu memerlukan kontrol diri yang baik untuk dapat menyesuaikan sikapnya sesuai dengan aturan, norma dan hukum yang ada (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).

Kontrol diri adalah sebuah kemampuan untuk menjembatani atau mengubah respon dalam diri individu sekaligus mencegahnya untuk melakukan suatu sikap atau perilaku yang tidak diinginkan (Tangney, Baumeister & Boone 2004). Baumeister, Vohs dan Tice (2007) menyebutkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kapasitas individu untuk mengubah respon diri agar sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan ekspektasi sosial yang ada di sekitarnya, demi mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks penerapan protokol kesehatan, sikap atau perilaku yang tidak diinginkan tersebut adalah pelanggaran terhadap protokol kesehatan, yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh de Ridder et al (2012), ditemukan bahwa selain mencegah perilaku yang tidak diinginkan, kontrol diri juga berfungsi untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan pada individu. Sehingga apabila individu memiliki kontrol diri yang baik, diharapkan ia dapat menerapkan protokol kesehatan dan setidaknya dapat melindungi dirinya sendiri dari penularan Covid-19.

Adanya kasus OTG atau asimtomatik yang cukup banyak di Indonesia juga menjadi alasan mengapa kontrol diri individu harus ditingkatkan. Pada situasi ketika siapapun, dimana pun dan kapan pun memiliki resiko yang sama untuk tertular Covid-19, individu yang menerapkan protokol kesehatan secara signifikan dapat membantu memutus rantai penularan Covid-19. Perilaku seperti memakai masker untuk melindungi wajah dan melakukan *physical distancing* terbukti efektif dalam mencegah transmisi virus Corona dari satu orang ke orang lainnya (Chu et al, 2020). Ketika memiliki kontrol diri yang baik, individu akan lebih mungkin untuk menahan keinginannya dan memilih untuk melakukan hal yang semestinya dilakukan demi tujuan kesehatan yang ingin dicapainya (Werstein, 2013). Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi juga akan mengupayakan strategi-strategi yang dapat dilakukannya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai (Forestier et al, 2018). Sehingga apabila individu memiliki kontrol diri yang baik dan memiliki tujuan untuk mencegah penularan Covid-19, individu tersebut lebih mungkin untuk patuh dalam menerapkan protokol kesehatan.

Pada tahap perkembangan *young adulthood*, kontrol diri individu seharusnya sudah lebih meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Ghufroon & Risnawita, 2012). Namun data-data kasus pelanggaran protokol kesehatan yang ada tidak mendukung pernyataan tersebut. Ini dijelaskan oleh Pilarska dan Baumeister (2018) bahwa meskipun cenderung stabil, kontrol diri juga bisa mengalami fluktuasi pada situasi tertentu. Oleh karena itu diperlukan faktor-faktor lainnya untuk dapat membantu kontrol diri agar tetap stabil dan meningkat pada diri individu. Penelitian yang dilakukan oleh Oosterhoff et al (2020) menemukan bahwa individu yang

mempunyai motivasi untuk menjaga kesehatan dirinya agar terhindar dari Covid-19 cenderung lebih sukarela untuk melakukan *social distancing* dibandingkan dengan partisipan yang tidak memiliki motivasi ini. Terkait dengan hasil penelitian ini, Chang (2019) menyebutkan bahwa motivasi dan pengetahuan akan kesehatan merupakan faktor pendorong penting dalam usaha individu untuk mengontrol dirinya dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Motivasi akan kesehatan (*health motivation*) ini merupakan salah satu dari 3 elemen bagian dari *health consciousness* atau kesadaran akan kesehatan (Hong, 2009).

Health consciousness adalah suatu kondisi psikologis dimana individu menyadari dan memperhatikan gejala-gejala kesehatan yang dirasakan oleh tubuh dan pikirannya (Gould, 1990). Kesehatan yang dimaksudkan tidak hanya kesehatan fisik, namun juga mencakup kesehatan mental individu dan terintegrasi dengan perilaku-perilaku yang ditunjukkannya. Berdasarkan hal ini, Hong (2009) menjelaskan bahwa *health consciousness* merupakan orientasi individu terhadap keseluruhan kesehatannya, tidak hanya pada satu isu kesehatan spesifik saja. Orientasi individu terhadap kesehatan akan cenderung membuat individu merasa perlu untuk ikut terlibat dalam isu-isu yang berhubungan dengan kesehatan, dan mendorong individu untuk berperilaku sehat sebagai respon dari informasi kesehatan yang diterimanya (Hu, 2013).

Penelitian Oosterhoff et al (2020) menemukan bahwa partisipan yang melakukan *social distancing* dengan motivasi untuk sehat dan terhindar dari Covid-19, juga melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan lainnya. Dalam hal ini, kecemasan yang dialami oleh partisipan bukanlah

bagian dari *health consciousness*. Iversen dan Kraft (2006) menjelaskan bahwa *health consciousness* tidak berhubungan dengan emosi-emosi negatif, karena *health consciousness* berfungsi agar individu dapat melakukan *coping* yang adaptif sehingga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis membuat individu sadar akan kondisi kesehatan dirinya, melatih pola hidup yang sehat dan menghentikan kebiasaan serta perilaku yang dapat menjadi faktor penyebab penyakit bagi individu (Hassen & Kibret, 2016). Dengan demikian ketika individu memiliki *health consciousness* yang baik, ia akan termotivasi untuk mempertahankan pola hidup yang sehat sebagai cerminan dari rasa tanggung jawab individu terhadap kesehatan dirinya (Dutta-Bergman, 2004).

Bukan hanya sekedar termotivasi untuk sehat, individu yang memiliki *health consciousness* tinggi lebih mungkin untuk mengekspresikan motivasi tersebut dalam kognisi dan perilakunya dengan tujuan agar tetap sehat (Dutta-Bergman, 2004; Hong, 2011). Individu memahami bahwa kesehatan dirinya bergantung pada bagaimana ia menjaga dirinya sendiri (Hassen & Kibret, 2016). Dengan melihat *health consciousness* sebagai bagian dari pola pikir, *health consciousness* dapat membantu memprediksi sikap individu terhadap perilaku-perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, seperti perilaku mencari informasi yang berhubungan dengan kesehatan (*health information-seeking*), pola hidup sehat, dan kepatuhan dalam pengobatan medis (Hong & Chung, 2020). Ini memungkinkan individu untuk lebih aktif terlibat dalam gaya hidup sehat, dan melakukan pencegahan-pencegahan yang berkaitan dengan masalah kesehatannya (Indriyani,

Maslihah & Wulandari, 2019). Apabila dikaitkan dengan fenomena Covid-19 yang telah dijelaskan, *health consciousness* membantu individu untuk lebih sadar akan kondisi dirinya dan sadar akan bahaya dari Covid-19. Dengan adanya kesadaran tersebut, individu akan berkontribusi aktif untuk menerapkan protokol kesehatan dalam rangka menjaga dirinya dan mencegah penyakit yang dapat mengancam kesehatannya.

Pu et al (2020) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *health consciousness* individu, maka akan semakin kuat pula persepsi individu bahwa dirinya dapat mengontrol kesehatannya dirinya, dan semakin kecil kemungkinan individu terpengaruh atau terdampak hal-hal yang tidak terduga yang dapat mengancam kesehatannya. Penelitian Chang (2019) juga mengonfirmasi bahwa *health consciousness* merupakan salah satu faktor pendorong individu untuk mengupayakan kontrol dirinya dalam hal yang berhubungan dengan kesehatan. Ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki *health consciousness* yang baik, lebih besar juga kemungkinan individu memiliki kemampuan untuk mengontrol perilakunya dengan baik, terutama untuk perilaku yang berhubungan dengan kesehatannya. Namun penelitian-penelitian ini belum menunjukkan secara langsung apakah ada korelasi antara *health consciousness* dengan kontrol diri pada individu.

Health consciousness dan kontrol diri dapat menjadi faktor-faktor pendorong pada individu usia dewasa awal untuk menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 sesuai aturan yang telah ditetapkan. Kemampuan kontrol diri yang baik membantu individu menjaga perilakunya agar sesuai dengan aturan dan norma yang

ada serta menjaga fungsinya sebagai masyarakat yang baik dan beradab (Baumeister & Alquist, 2009). Di sisi lain, *health consciousness* membuat individu memiliki persepsi positif terhadap aturan dan norma yang harus ia taati, yang kemudian meningkatkan intensi individu untuk bersikap sesuai norma tersebut dan mewujudkannya dalam perilaku nyata (Hong & Chung, 2020). Kedua faktor pendorong ini perlu untuk ditingkatkan mengingat besarnya peran individu dewasa awal dalam penyebaran Covid-19 di masa pandemik ini. Oleh karena itu, menjadi penting untuk melihat bagaimana hubungan dari *health consciousness* dan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pada individu dewasa awal.

Berdasarkan penjabaran yang telah diberikan, peneliti tertarik untuk melihat hubungan *health consciousness* terhadap kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada individu di usia dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *health consciousness* dan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada individu di usia dewasa awal?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *health consciousness* dan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada individu di usia dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Psikologi mengenai *health consciousness* dan kontrol diri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Dengan mengetahui hubungan dari *health consciousness* dan kontrol diri dalam rangka menerapkan protokol kesehatan, pembaca diharapkan dapat lebih aktif dan efektif dalam menerapkan protokol kesehatan di kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu memutus rantai penyebaran kasus Covid-19.
2. Dengan mengetahui hubungan dari *health consciousness* dan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan, pemerintah dan layanan masyarakat diharapkan dapat menemukan cara untuk menyampaikan informasi kesehatan terkait Covid-19 yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan, dan secara tidak langsung ikut meningkatkan kontrol diri masyarakat untuk disiplin menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam proposal penelitian ini terdiri atas tiga bab, dengan uraian sebagai berikut:

- Bab I: Pendahuluan, berisikan uraian singkat mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.
- Bab II: Tinjauan pustaka, berisikan teori-teori yang berkaitan dengan variabel kontrol diri dan *health consciousness*, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
- Bab III: Metode penelitian, berisi penjelasan metode yang digunakan peneliti dalam penelitian.
- Bab IV: Hasil penelitian, berisi penjabaran gambaran subjek penelitian, hasil-hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.
- Bab V: Penutup, terdiri dari kesimpulan penelitian secara umum dan saran-saran yang berkaitan dengan penelitian lanjutan dan aplikasinya pada kehidupan.

