



SELF-EFFICACY BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN MEMAKAI MASKER DI ERA PANDEMI COVID-19

Fika Nurhardita

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. DR. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung, Indonesia 35145
fikanurhardita1134@gmail.com (+6282281223646)

ABSTRAK

Pada tahun 2020 seluruh dunia mengalami pandemi virus corona (COVID-19) yang menyerang respirasi manusia dan dapat menimbulkan kematian. Penularan COVID-19 ditransmisikan melalui *droplet*, udara, dan benda yg terkontaminasi virus corona. Era pandemi COVID-19 saat ini, masyarakat dianjurkan untuk mematuhi protokol kesehatan salah satunya ialah penggunaan masker, karena penggunaan masker efektif dalam mencegah penularan virus COVID-19. Metode pada penelitian ini menggunakan metode *literature review*, melalui penelusuran *Google Scholar* dan PubMed serta beberapa literatur lain, yang melibatkan sebanyak 21 sumber pustaka dengan tahun terbit 2009-2021. Tujuan dari metode ini adalah untuk menambah pengetahuan dan pemahaman pada topik yang dibahas dengan cara meringkas materi yang telah diterbitkan serta menyajikan informasi fakta ataupun analisis terbaru dari tinjauan literatur yang relevan. Dari penelitian yang telah dilakukan, hasil literatur menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan memakai masker di era pandemi covid-19. Hal ini dibuktikan semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula kepatuhan seseorang terhadap protokol kesehatan, dan begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: covid-19; kepatuhan, pandemi; penggunaan masker; *self-efficacy*

SELF-EFFICACY RELATED TO COMPLIANCE WITH WEARING OF MASKS IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

In 2020 the whole world experienced a corona virus pandemic (COVID-19) which attacks human respiration and can cause death. Transmission of COVID-19 is transmitted through droplets, air, and objects contaminated with the corona virus. In the current era of the COVID-19 pandemic, people are encouraged to comply with health protocols, one of which is the use of masks, because the use of masks is effective in preventing the transmission of the COVID-19 virus. The method in this study uses the literature review method, through Google Scholar and PubMed searches as well as several other literatures, involving as many as 21 literature sources with the years published 2009-2021. The purpose of this method is to increase knowledge and understanding of the topics discussed by summarizing published material and presenting factual information or the latest analysis from a review of the relevant literature. From the research that has been done, the results of the literature show that there is a significant relationship between self-efficacy and adherence to wearing masks in the era of the covid-19 pandemic. This is evidenced by the higher one's self-efficacy, the higher one's compliance with health protocols, and vice versa.

Keywords: covid-19; compliance; pandemic; wearing masks; *self-efficacy*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 seluruh dunia mengalami pandemi virus corona (COVID-19) yang menyerang respirasi manusia serta bisa menimbulkan kematian. Gejala COVID-19 dapat berupa gejala ringan sampai berat, terbanyak dengan gejala ringan yang diderita dari usia 30-80 tahun. Kondisi yang parah sering ditemui pada kondisi tertentu seperti usia tua atau dengan komorbid seperti DM, gangguan kardiovaskular serta pernafasan (Wu & McGoogan, 2020).

Virus COVID-19 dapat menyebar cepat serta mudah menginfeksi manusia. Penularan COVID-19 ditransmisikan melalui *droplet* dari seorang terinfeksi COVID-19 yang keluar dari hidung ataupun mulut kala seorang batuk dan bersin. Selain itu, penularan COVID-19 dapat terjadi secara tidak langsung melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi. Didapatkan bukti yang kuat dan konsisten bahwa virus COVID-19 dapat menyebar melalui transmisi udara (*airborne transmission*). Virus COVID-19 dapat tetap menular hingga 3 jam di udara dengan waktu paruh 1*1 jam (World Health Organization, 2020; Stadnytskyi, Bax, Bax, & Anfinrud, 2020; Greenhalgh *et al.*, 2021).

Kenaikan jumlah kasus yang terkonfirmasi COVID-19 terjadi pada waktu yang sangat cepat. Pada bulan oktober 2021 kasus yang terkonfirmasi COVID-19 mencapai 4.239.396 kasus, hal ini membutuhkan penanganan yang segera. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk mencegah dan mengendalikan COVID-19 di Indonesia. Salah satunya dengan dikeluarkannya Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 413 tahun 2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona virus Diseases

2019 (COVID-19) yang ditetapkan tanggal 13 Juli 2020. Pencegahan untuk menghentikan laju penularan COVID-19 dapat dengan mempraktikkan protokol kesehatan antara lain mengenakan masker, melakukan *physical distancing*, menjaga kebersihan tangan, menghindari kerumunan, mengurangi mobilisasi serta interaksi, etika batuk/bersin dan ketersediaan serta akses sarana kebersihan tangan di area publik (Kemenkes RI, 2020).

Era pandemi COVID-19 saat ini, masyarakat dianjurkan untuk mematuhi protokol kesehatan. Salah satunya ialah penggunaan masker sesuai prosedur kesehatan. Mengenakan masker adalah salah satu upaya preventif pencegahan dan penularan yang diterapkan bila berada di area umum ataupun berhubungan dengan orang lain yang tidak dikenal status kesehatannya. Pemakaian masker yang menutupi hidung serta mulut dianjurkan bagi tiap orang, terutama pada kelompok lansia, yang mempunyai penyakit komorbid seperti diabetes militus, hipertensi, kanker, asma serta penyakit paru obstruksi kronik lain. Pemakaian masker teruji efisien untuk mencegah penularan COVID-19 di komunitas (Eikenberry, *et al.*, 2020).

Pemerintah Indonesia sudah memulai gerakan “Semua Pakai Masker” yang mewajibkan semua orang menggunakan masker ketika berada diluar rumah, hal ini telah ditetapkan dalam Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Namun faktanya, banyak masyarakat yang belum patuh menerapkan perilaku memakai masker walau telah diberlakukan sanksi material. Salah satu alasan ketidakpatuhan tersebut karena masyarakat menganggap protokol kesehatan akan mengganggu kehidupan

sosial mereka (Indrayathi, Januraga, Pradnyani, Gasesew, & Ward, 2021).

Permasalahan tersebut muncul disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pada diri seseorang. Kepatuhan dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi, persepsi, ataupun keinginan. Tanpa dimulainya rasa keingintahuan dan kepedulian dalam diri seseorang, kepatuhan tidak akan tercapai (Anggreni & Safitri, 2020).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan ialah efikasi diri (*self-efficacy*). *Self-efficacy* mencerminkan kepercayaan seorang terhadap kemampuannya sehingga dapat menanggulangi kesulitan ataupun hambatan yang ditemui dalam melaksanakan tugas tertentu serta dalam suasana tertentu. *Self-efficacy* jadi konstruk yang sangat berarti serta bermanfaat bagi psikologi, sebab *self-efficacy* sangat berhubungan dengan keahlian seorang untuk melaksanakan bermacam sikap yang menantang termasuk tindakan serta manajemen sikap terhadap penyakit. *Self-efficacy* ialah konteks yang spesifik dan sangat penting saat individu mengalami kesulitan. Adapun seseorang ketika memiliki keyakinan yang positif maka hal tersebut dapat berhubungan dengan peningkatan motivasi dan ketekunan serta kemungkinan peningkatan untuk menolak pikiran negatif mengenai kemampuan sendiri (Cassidy, 2015).

Hubungan langsung antara *self-efficacy* serta perubahan sikap sudah ditemui dalam sebagian konteks kesehatan, contohnya pada sikap merokok, diet, sikap kontrasepsi, serta penyalahgunaan alkohol dan sebagian riset sepanjang pandemik tadinya menampilkan hubungan yang kokoh antara *self-*

efficacy dengan perubahan sikap kesehatan. Bila orang mempunyai kepercayaan terhadap keahlian pada dirinya, hingga dapat memastikan sikap serta mengendalikan tindakan yang akan dilakukan. Hal ini meyakinkan bahwa *self-efficacy* dapat pengaruhi aspek afektif dan kognitif serta dapat memotivasi seorang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan sosialnya (Martos-Méndez, 2015; Roma, *et al.*, 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan pemahaman pada topik yang dibahas dengan cara meringkas materi yang telah diterbitkan serta menyajikan informasi fakta ataupun analisis terbaru dari tinjauan literatur yang relevan.

METODE

Metode pada penelitian ini menggunakan metode literature review, melalui penelusuran *Google Scholar* dan PubMed serta beberapa literatur dari organisasi perkumpulan kesehatan dunia seperti WHO. Hasil yang ditemukan dari pencarian *literature* melibatkan sebanyak 21 sumber pustaka dengan tahun terbit 2009-2021. Kemudian dianalisis berdasarkan metode sistematik *literature review* dengan mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasikan suatu temuan penelitian sebagai bahan yang dibutuhkan dalam penulisan artikel dengan merangkum hasil penelitian.

HASIL

Self-efficacy dibutuhkan oleh masyarakat untuk selalu patuh terhadap protokol kesehatan salah satunya penggunaan masker. Menurut Bandura “keyakinan manusia mengenai efikasi diri memengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka

berikan kedalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran” (Feist & Feist, 2009).

Berdasarkan penelitian dari Diana, Suroso dan Noviekayati (2021) mengenai hubungan antara persepsi risiko COVID-19 dan *self-efficacy* menghadapi COVID-19 dengan kepatuhan terhadap protokol kesehatan, menggunakan metode skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable, kepada 265 sampel responden yang berusia 20-30 tahun. Hasil penelitian tersebut menggunakan *Rho Spearman* menunjukkan terdapat korelasi positif sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan sebesar 0,376 dengan $\text{sig.}=0,000$ ($p<0,01$). Hasil tersebut terbukti bahwa hipotesis yang menyatakan *self-efficacy* berkorelasi positif dengan kepatuhan protokol kesehatan pada masyarakat diterima. Adapun asumsinya, semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin tinggi tingkat kepatuhan protokol kesehatan. Dan semakin rendah *self-efficacy* maka akan semakin rendah tingkat kepatuhan protokol kesehatan (Diana, Suroso, & Noviekayati, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afro, Isfiya, & Rochmah (2020). Pada penelitian ini diketahui bahwa efikasi diri menunjukkan hasil yang sangat positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas individu telah memiliki tingkat percaya diri dan keyakinan yang sangat tinggi jika mereka menerapkan protokol kesehatan saat pandemi COVID-19.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dengan menggunakan metode literature review menunjukkan adanya korelasi positif

antara *self-efficacy* dengan kepatuhan protokol kesehatan yaitu penggunaan masker. Adapun asumsinya, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat kepatuhan penggunaan maskernya. Dan semakin rendah *self-efficacy* seseorang maka akan semakin rendah tingkat kepatuhan penggunaan maskernya (Diana, Suroso, & Noviekayati, 2021).

Self-efficacy merupakan kepercayaan pada seseorang akan keahliannya untuk menjalankan suatu tindakan dengan berhasil. *Self-efficacy* juga dapat menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku (Afro, Isfiya, & Rochmah, 2020).

Menurut Shohifatul (2012), menjelaskan seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi mereka mampu mendekati tugas sulit sekalipun sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang dihindari. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi sangat percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya. Sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* rendah akan menganggap dirinya tidak mampu menjalankan atau mengerjakan sesuatu yang terdapat disekitarnya (Shohifatul, 2012).

Peran keyakinan masyarakat akan kemampuannya dalam menghadapi pandemi COVID-19 pun sangat penting. Manusia cenderung tidak menggemari suatu yang tidak tentu. Dalam perihal ini berkaitan dengan pandemi virus COVID-19 yang semua orang tidak mengetahui kapan pandemi ini akan berhentinya. Setiap orang wajib mempunyai keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuannya untuk sukses melaksanakan perilaku

pengecahan sesuatu penyakit atau virus COVID-19. Untuk itu *self-efficacy* yang baik bisa pengaruhi keinginan dan perilaku seseorang untuk melaksanakan aksi penegahan virus COVID-19 (Diana, Suroso, & Noviekayati, 2021).

Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dapat mempunyai kemampuan untuk mengatur setiap tindakan yang dilakukan. Kemampuan itu dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif dan motivasi seseorang dalam penyesuaian diri dengan tuntutan lingkungan dan sosial bahkan tuntutan yang dipaksakan oleh keadaan seperti pandemi COVID-19 seperti saat ini (Diana, Suroso, & Noviekayati, 2021).

Dalam hal ini semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula kepatuhan seseorang terhadap protokol kesehatan, dan begitu juga sebaliknya. Sejalan dengan penelitian Roma *et al.*, (2020) menyatakan terdapat hubungan secara langsung antara *self-efficacy* dan perubahan perilaku atau kebiasaan pada beberapa konteks kesehatan, contohnya kebiasaan merokok, diet, perilaku kontrasepsi, dan penyalahgunaan alcohol. Dan beberapa penelitian selama pandemi sebelumnya menunjukkan hubungan yang kuat antara *self-efficacy* terhadap perubahan perilaku kesehatan seseorang (Roma, *et al.*, 2020).

Bila seseorang mempunyai kepercayaan terhadap kemampuan pada dirinya, maka akan bisa menentukan perilaku dan mengatur tindakan yang akan dilakukan. Hal ini membuktikan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi aspek afektif, kognitif dan motivasi seseorang untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan dan sosial, dikutip dari Bamdura dalam (Martos-Méndez, 2015).

Saat ini penggunaan masker sangat penting sebagai upaya pencegahan terjadinya penularan COVID-19, terutama saat berada di tempat keramaian seperti pasar, stasiun, bandara, mall, dan tempat umum lainnya. Dengan menggunakan masker, percikan air liur yang keluar saat berbicara, batuk ataupun bersin dapat mengurangi penyebaran virus COVID-19. Tingginya tingkat efektivitas masker dapat mencegah dengan baik penularan virus COVID-19 yang menyebar melalui droplet (Rizqah, AP, & Haeruddin, 2021; Ika, 2020).

Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan menerapkan protokol kesehatan yaitu masker adalah pengetahuan masyarakat mengenai COVID-19. Pengetahuan yang dimiliki masyarakat sangat berguna dalam mengurangi penularan virus COVID-19 karena tingkat pengetahuan dan penilaian yang baik terhadap suatu hal akan sangat mempengaruhi seseorang dalam menentukan keputusan untuk bertindak, melakukan dan menghadapi sesuatu yang sedang terjadi (Purnamasari & Raharyani, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Hutapea dan Soputri (2021), dimana penelitian ini sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi dengan rata-rata 7,26 dan mendapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang COVID-19 dengan tingkat kepatuhan penggunaan masker (Hutapea & Soputri, 2021).

Kepatuhan dimaksudkan sebagai suatu sebutan yang digunakan untuk mencerminkan sikap seseorang dalam mematuhi sesuatu rencana ataupun anjuran tertentu. Sedangkan pengetahuan dapat didefinisikan sebagai

segala sesuatu yang dapat disebut hasil melalui panca indera oleh setiap individu terhadap sesuatu objek. Pengetahuan memengaruhi suatu tindakan seseorang, untuk itu semakin baik pengetahuan tiap orang pada suatu hal, dalam hal ini yang dimaksud adalah pengetahuan tentang Covid-19, semakin baik pula tindakan pencegahan yang akan dilakukan oleh seseorang (Anggreni & Safitri, 2020; Lesilolo, 2021).

SIMPULAN

Self-efficacy merupakan kepercayaan pada seseorang akan keahliannya untuk menjalankan suatu tindakan dengan berhasil. *Self-efficacy* juga dapat menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat kepatuhan penggunaan maskernya. Dan semakin rendah *self-efficacy* seseorang maka akan semakin rendah tingkat kepatuhan penggunaan maskernya. Peran keyakinan masyarakat akan kemampuannya dalam menghadapi pandemi COVID-19 pun sangat penting. Untuk itu *self-efficacy* yang baik bisa mempengaruhi keyakinan dan perilaku seseorang untuk melaksanakan aksi penegahan virus COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Afro, R. C., Isfiya, A., & Rochmah, T. N. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan terhadap Protokol Kesehatan saat Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Jawa Timur: Pendekatan Health Belief Model. *Jurnal CHMP*, 3(1), 1-10.

Anggreni, D., & Safitri, C. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja tentang COVID-19 dengan Kepatuhan dalam Menerapkan

Protokol Kesehatan di Masa New Normal. *Hospital Majapahit*, 12(2), 134-42.

- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14.
- Diana, Z., Suroso, & Noviekayati, I. (2021). Hubungan antara Persepsi Risiko COVID-19 dan Self-Efficacy Menghadapi COVID-19 dengan Kepatuhan terhadap Protokol Kesehatan pada Masyarakat Surabaya. *Mind Set*, 1(1), 105-116.
- Eikenberry, S. E., Mancuso, M., Iboi, E., Phan, T., Eikenberry, K., Kuang, Y., et al. (2020). To mask or not to mask: Modeling the potential for face mask use by the general public to curtail the COVID-19 pandemic. *Infect Dis Model*, 293-308.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Greenhalgh, T., Jimenez, J. L., Prather, K. A., Tufekci, Z., Fisman, D., & Schooley, R. (2021). Ten scientific reasons in support of airborne transmission of SARS-CoV-2. *The Lancet*, 397(10285), 1603–1605.
- Hutapea, N. C., & Sopotri, N. (2021). Pengetahuan Tentang COVID-19 Berhubungan dengan Kepatuhan Keluarga Memakai Masker di IGD Rumah Sakit. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 453-60.
- Ika. (2020, April 14). Efektivitas Masker Kain Cegah Covid-19

- Paling Rendah. *Universitas Gadjah Mada*, pp. 1-2.
- Indrayathi, P. A., Januraga, P. P., Pradnyani, P. E., Gasesew, H. A., & Ward, P. R. (2021). Perceived Social Norms as Determinants of Adherence to Public Health Measures Related to COVID-19 in Bali, Indonesia. *Front Public Health*, 9, 1-8.
- Kemendes RI. (2020, Maret 2). *covid19.go.id*. Retrieved Oktober 2021, 2021, from [covid19.go.id/peta-sebaran-covid19: https://data.covid19.go.id/public/index.html](https://data.covid19.go.id/public/index.html)
- Lesilolo, C. V. (2021). Pengetahuan Masyarakat Tentang COVID-19 Berhubungan dengan Kepatuhan Menggunakan Masker Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 557-64.
- Martos-Méndez, M. J. (2015). Self-efficacy and adherence to treatment: the mediating effects of social support. *Autoeficacia y adherencia al tratamiento: el efecto mediador del apoyo social. Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 7(2), 19-29.
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 33-42.
- Rizqah, S. F., AP, A. R., & Haeruddin. (2021). Hubungan Perilaku Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Untuk Memutus Rantai Penularan Covid-19 Di Kelurahan Bontoa Maros. *JMCH*, 2(3), 165-75.
- Roma, P., Monaro, M., Muzy, L., Colasanti, M., Ricci, E., Biondi, S., et al. (2020). How to Improve Compliance with Protective Health Measures during the COVID-19 Outbreak: Testing a Moderated Mediation Model and Machine Learning Algorithms. *Int J Environ Res Public Health*, 17(19), 7252.
- Shohifatul, I. (2012). *erbedaan tingkat self-efficacy antara mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Shohifatul, I. (2012). *Perbedaan tingkat self-efficacy antara mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Stadnytskyi, V., Bax, C. E., Bax, A., & Anfinrud, P. (2020). The airborne lifetime of small speech droplets and their potential importance in SARS-CoV-2 transmission. *Proc Natl Acad Sci USA*, 117(22), 11875-11877.
- World Health Organization. (2020, July 9). Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. *Scientific Brief*, pp. 1-10.
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease

Control and Prevention. *JAMA*,
323(13), 1239-42.