



HUBUNGAN *HEALTH CONSCIOUSNESS* DENGAN KONTROL DIRI DALAM PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID-19 PADA DEWASA AWAL

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH CONSCIOUSNESS AND SELF-CONTROL ON THE IMPLEMENTATION OF HEALTH PROTOCOLS FOR COVID-19 PREVENTION AMONG YOUNG ADULTHOOD

Oleh :

Alma Khairun Nisa¹

Amatul Firdausa Nasa²

Tri Rahayuningsih³

ABSTRACT

Submitted:
30-01-2022

Revision:
29-07-2022

Accepted:
16-09-2022

Young adults has a higher risk for spreading Coronavirus Disease in society. They need self-control ability to complying the health protocols for Covid-19 prevention so it will reduce the spreading of the disease effectively. Motivation and health awareness can also help individuals to control themselves on applying health behaviors. This study investigates the relationship between health consciousness and self-control on implementing health protocols for Covid-19 prevention among young adults. This study uses a nonprobability sampling technique with the purposive sampling method. The sample in this study was 181 young adults. The result showed a significant positive correlation between health consciousness and self-control on the implementation of health protocols for Covid-19 prevention among young adults. In addition, additional results from the study showed significant mean differences in self-control in terms of respondents' educational and occupational aspects.

Keywords: *health consciousness; self-control; young adulthood*

ABSTRAK

Individu pada usia dewasa awal termasuk salah satu kelompok usia yang beresiko tinggi menjadi penyebar Covid-19 di masyarakat. Diperlukan kontrol diri individu untuk mematuhi aturan penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 sehingga dapat menekan laju penyebaran penyakit dengan lebih efektif. Adanya motivasi dan kesadaran individu akan kesehatan dirinya dapat membantu pengendalian diri individu dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *health consciousness* dengan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada dewasa awal. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 181 individu usia dewasa awal. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *health consciousness* dengan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada individu usia dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian tambahan juga menunjukkan adanya perbedaan mean kontrol diri yang signifikan pada individu dewasa awal dilihat dari aspek pekerjaan dan pendidikan individu.

Kata kunci: *dewasa awal; health consciousness; kontrol diri*

¹ Alma Khairun Nisa, Universitas Andalas Padang, email: knisaalma@gmail.com

² Amatul Firdausa Nasa, Universitas Andalas Padang, email: amatulfirdausanasa@med.unand.ac.id

³ Tri Rahayuningsih, Universitas Andalas Padang, email: trirahayuningsih@med.unand.ac.id (*Corresponding Author*)

PENDAHULUAN

Berdasarkan informasi dari situs perkembangan Covid-19, dilaporkan bahwa kasus-kasus terkait Covid-19 di Indonesia didominasi oleh kasus pasien asimtomatik atau tanpa gejala, yang biasa disebut dengan istilah OTG (Kompas.com, 2020). Pada kasus OTG yang ditemukan, individu mungkin tidak menyadari bahwa sudah terinfeksi virus, namun tetap berpotensi menularkan virus tersebut kepada orang lain (Sedán et al., 2020). Berdasarkan data yang ada, ditemukan bahwa individu pada usia dewasa awal khususnya usia 18-30 tahun merupakan kelompok usia masyarakat yang paling banyak melanggar dan tidak mematuhi protokol kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2020; iNews.id, 2020; SuaraJogja.id, 2020). Dengan adanya faktor usia yang lebih memungkinkan individu usia muda menjadi pasien OTG, mereka memiliki resiko penularan tertinggi, ketika individu tersebut tidak memperhatikan kesehatan diri sendiri dan mengabaikan protokol kesehatan untuk pencegahan Covid-19 (Kronbichler et al, 2020; Liao et al, 2020; Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020).

Pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan terkait dengan penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 seperti Perda Adaptasi Kebiasaan Baru. Peraturan daerah ini bertujuan untuk mencegah penyebaran Covid-19 pada lingkup masyarakat yang masih harus beraktivitas, dengan selalu menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatannya (Gatra.com, 2020). Peraturan ini mengharuskan individu untuk terus mengontrol dirinya dalam menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan di kegiatan sehari-hari demi mencegah penularan Covid-19. Selain itu, adanya kasus OTG yang cukup banyak di Indonesia juga menjadi alasan mengapa kontrol diri individu harus ditingkatkan.

Kontrol diri adalah sebuah kemampuan untuk menjembatani atau mengubah respon dalam diri individu sekaligus mencegahnya untuk bersikap atau berperilaku yang tidak diinginkan (Fatimah, 2013). Pada situasi apapun, individu memiliki resiko yang sama untuk tertular Covid-19. Penerapan protokol kesehatan secara signifikan dapat membantu memutus rantai penularan Covid-19. Ketika memiliki kontrol diri yang baik, individu akan memiliki kemampuan lebih untuk mengusahakan hal-hal yang seharusnya 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). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik dan sadar akan pentingnya pencegahan penularan Covid-19, lebih mungkin untuk patuh dalam menerapkan protokol kesehatan.

Memasuki tahap perkembangan *young adulthood*, kontrol diri individu seharusnya sudah lebih meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Ghufron & Risnawita, 2012). Namun data-data kasus pelanggaran protokol kesehatan yang ada tidak mendukung pernyataan tersebut. Kontrol diri bersifat fluktuatif, dapat berubah-ubah pada situasi yang berbeda (Unger et al., 2016; Tangney et al., 2018). Karena itu diperlukan faktor-faktor lainnya untuk membantu meningkatkan kontrol diri individu. Chang (2019) menyebutkan bahwa motivasi dan pengetahuan akan kesehatan merupakan faktor pendorong penting dalam usaha individu untuk mengendalikan dirinya dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Teori Hong (2009) menjelaskan bahwa motivasi kesehatan atau *health motivation* ini merupakan salah satu dari tiga elemen bagian dari *health consciousness* atau kesadaran akan kesehatan.

Hong (2009) menyebutkan bahwa *health consciousness* adalah orientasi individu terhadap kesehatannya secara menyeluruh. Orientasi individu terhadap kesehatan akan membuat individu merasa perlu untuk ikut terlibat dalam isu-isu yang berhubungan dengan kesehatan, dan mendorongnya untuk berperilaku sehat sebagai respon dari informasi kesehatan yang diterima (Hu, 2013). Ketika individu memiliki *health consciousness* yang baik, ia akan termotivasi untuk mempertahankan pola hidup yang sehat dan mengekspresikan motivasi

tersebut dalam kognisi dan perilakunya (Dutta-Bergman, 2004; Hong, 2011). Apabila dikaitkan dengan fenomena Covid-19 yang telah dijelaskan, *health consciousness* membantu individu untuk lebih menyadari bahaya dari Covid-19 dan pentingnya penerapan protokol Kesehatan untuk mencegah penularan. Individu pun akan lebih berkontribusi untuk menerapkan protokol kesehatan dalam rangka menjaga dirinya dan mencegah penyakit yang dapat mengancam kesehatannya.

Health consciousness dan kontrol diri dapat menjadi 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 di masyarakat (Baumeister & Alquist, 2009). Di sisi lain, *health consciousness* membuat individu memiliki persepsi positif terhadap aturan dan norma yang harus ditaati, yang kemudian akan meningkatkan intensi individu untuk bersikap sesuai norma tersebut dan mewujudkannya dalam perilaku nyata (Hong & Chung, 2022). Kedua faktor pendorong ini perlu untuk ditingkatkan mengingat besarnya peran individu dewasa awal dalam penyebaran Covid-19 di masa pandemi. Oleh karena itu, menjadi penting untuk melihat hubungan dari *health consciousness* dan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pada individu dewasa awal.

Individu yang memiliki tingkat *health consciousness* yang lebih tinggi cenderung mempercayai bahwa dirinya memiliki kontrol yang besar atas kesehatannya (Gould, 1990). Hasil penelitian ini didukung temuan bahwa *health consciousness* berperan dalam persepsi individu terhadap kontrol perilakunya, terutama pada perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (Pu et al., 2020). Ini menunjukkan bahwa *health consciousness* berpotensi untuk meningkatkan kontrol diri individu dalam mengendalikan perilakunya. Kemampuan kontrol diri individu menjadi moderator untuk memfasilitasi perubahan perilaku individu dengan memunculkan perilaku yang diinginkan dan mencegah perilaku yang tidak sesuai dengan tujuannya (Baumeister et al., 2007). Dengan demikian, kontrol diri dapat membantu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan kesehatan individu yang ingin dicapai.

Peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *health consciousness* dengan kontrol diri dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada individu di usia dewasa awal. Diasumsikan bahwa apabila *health consciousness* individu meningkat, maka kontrol diri individu juga akan semakin baik. Demikian juga apabila *health consciousness* individu rendah maka tingkat kontrol diri juga rendah.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel dalam penelitian korelasional disebut dengan variabel X dan variabel Y (Gravetter & Wallnau, 2007). Variabel X dalam penelitian ini adalah *health consciousness* dengan definisi *health consciousness* yang mengacu dari Hong (2009). Variabel Y dalam penelitian ini adalah kontrol diri dengan definisi kontrol diri yang mengacu dari Tangney, Baumeister dan Boone (2004).

Subjek dalam penelitian ini adalah individu usia dewasa awal di Padang. Kota Padang dipilih sebagai tempat penelitian karena tercatat sebagai salah satu kota dengan jumlah kenaikan kasus Covid-19 terbanyak di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan bentuk *purposive sampling* sesuai dua syarat karakteristik sampel penelitian yang sudah ditentukan. Karakteristik pertama adalah individu usia 20 – 30 tahun yang merupakan mayoritas individu yang ditemukan paling banyak melakukan pelanggaran protokol kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2020; Nivette et al, 2020). Karakteristik kedua adalah individu yang melakukan aktivitas

dengan melibatkan fasilitas umum/publik dan interaksi langsung dengan orang lain. Berdasarkan karakteristik tersebut, didapatkan responden penelitian sebanyak 181 orang.

Skala dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari *Health Consciousness Scale* (Hong, 2011) dan *Self-Control Scale* (Tangney et al., 2018). *Health Consciousness Scale* merupakan skala Likert dengan 7 poin pilihan jawaban, mulai dari poin 1 untuk respon “sangat tidak setuju” sampai poin 7 untuk respon “sangat setuju”. Skala ini merupakan skala yang disusun dari rekonseptualisasi *Health Consciousness* berdasarkan peneliti-peneliti sebelumnya, dengan tiga elemen penyusunnya yaitu *self-health awareness*, *personal responsibility* dan *health motivation*. *Self-Control Scale* merupakan skala Likert dengan 5 poin pilihan jawaban, mulai dari poin 1 untuk respon “sangat tidak sesuai” sampai poin 5 untuk respon “sangat sesuai”. Item dalam skala ini dikembangkan dengan merujuk pada kelima domain yang dapat diuntungkan apabila individu memiliki kontrol diri yang baik, yaitu *achievement and task performance*, *impulse control*, *adjustment*, *interpersonal relationships* dan *moral emotions* (Unger et al., 2016).

Alpha Cronbach untuk skala kontrol diri 0,867 untuk 102 sampel. Terdapat enam aitem dengan nilai $r_{ix} < 0,25$. Aitem -aitem tersebut adalah aitem 13 ($r_{ix} = 0,212$), aitem 17 ($r_{ix} = 0,36$), aitem 19 ($r_{ix} = 0,215$), aitem 23 ($r_{ix} = 0,201$), aitem 25 ($r_{ix} = 0,218$) dan aitem 29 ($r_{ix} = 0,154$) dari skala asli yang digugurkan. Dari hasil uji coba skala *health consciousness*, didapatkan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,863 untuk 11 aitem. Terdapat satu aitem 8 (nilai $r_{ix} = 0,048$) yang digugurkan. Hasil uji coba kedua skala modifikasi menunjukkan nilai reliabilitas skala yang baik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 23.0 *for windows*. Analisis data menggunakan dua teknik analisis statistik, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif pada penelitian ini adalah dengan mengkategorikan responden ke dalam kelompok-kelompok dan membuat kategorisasi variabel posisinya berjenjang dengan penggolongan responden ke dalam dua bagian yaitu kategori rendah dan kategori tinggi (Azwar, 2012). Analisis statistik inferensial yang dilakukan meliputi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas dan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dipaparkan hasil analisis data dari 181 responden penelitian yang didapatkan beserta pembahasan dengan kajian pustaka terkait. Hasil analisis data yang dijabarkan mencakup data demografis responden (jenis kelamin, pendidikan terakhir, data tempat tinggal dan status pekerjaan), kategorisasi data pada kedua variabel penelitian serta analisis statistik inferensial untuk mendapatkan kesimpulan terhadap pengujian hipotesis.

Tabel 1. Data Demografis Responden

Data Demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	38	21%
	Perempuan	143	79%
Pendidikan Terakhir	SMA	82	45,3%
	D1 / D2 / D3	5	2,8%
	D4 / S1	89	49,2%
	S2 / S3	5	2,8%
Tempat Tinggal	Tinggal Sendiri	39	21,5%
	Dengan Keluarga	142	78,5%
Status Pekerjaan	Mahasiswa	110	60,8%
	Tidak Bekerja	18	9,9%

Pekerja Kantoran	22	12,2%
Pekerja Lepas	8	4,4%
Wirausaha	23	12,7%

Dari tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden penelitian adalah perempuan dengan dengan persentase 79%. Pendidikan terakhir terbanyak yang ditempuh responden adalah tingkat D4 / S1 dengan persentase 49,2%. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tinggal bersama keluarga, dengan persentase sebesar 78,5%. Selain itu, kebanyakan responden merupakan mahasiswa dengan persentase 60,8%.

Tabel 2. Kategorisasi Data Penelitian

Variabel	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Health Consciousness</i>	Rendah	$X < 62,96$	73	40,3%
	Tinggi	$X \geq 62,96$	108	59,7%
Kontrol Diri	Rendah	$X < 101,31$	90	49,7%
	Tinggi	$X \geq 101,31$	91	50,3%

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa terdapat lebih banyak responden yang memiliki tingkat *health consciousness* tinggi. Namun pada data penelitian untuk variabel kontrol diri, perbedaan antara kedua kelompok kategorisasi tidak begitu menonjol. Pada tabel 2 terlihat bahwa terdapat 91 responden (50,3 %) memiliki tingkat kontrol diri tinggi, dan 90 orang responden lainnya (49,7 %) berada pada kategori kontrol diri rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kontrol diri tinggi hampir sama dengan responden yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Selanjutnya untuk dapat melakukan uji korelasi yang menjadi tujuan utama penelitian, diperlukan uji asumsi penelitian yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas data penelitian. Berdasarkan uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan, diperoleh bahwa sebaran data penelitian bersifat normal dan hubungan kedua variabel adalah linear, sehingga data penelitian dapat dianalisis. Nilai signifikansi hubungan *health consciousness* dengan kontrol diri adalah 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *health consciousness* dengan kontrol diri pada individu usia dewasa awal dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 di kota Padang. Nilai koefisien korelasi pearson yang didapatkan sebesar 0,358, mengartikan bahwa hubungan antara variabel *health consciousness* dan kontrol diri termasuk dalam kategori lemah. Koefisien korelasi variabel *health consciousness* dengan kontrol diri merupakan korelasi positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *health consciousness* maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri individu usia dewasa awal.

Health consciousness merupakan orientasi individu terhadap kesehatannya secara menyeluruh (Hong & Chung, 2022). Orientasi ini membuat individu peduli dengan kondisi fisik maupun mentalnya, dan secara sukarela terlibat dalam perilaku-perilaku yang dapat berdampak positif bagi kesehatannya (Espinosa & Kadić-Maglajlić, 2018; Gould, 1990; Hu, 2016). Perubahan perilaku pada individu difasilitasi oleh kemampuan kontrol diri, yang mana berperan untuk mengubah atau menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Tangney, Baumeister & Boone, 2004). Perilaku yang dimaksudkan berkaitan dengan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 di Indonesia, seperti mencuci tangan dengan sabun/*hand sanitizer*, menjaga jarak antar individu (*social distancing*) dan memakai masker.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara *health consciousness* dengan kontrol diri pada individu usia dewasa awal. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Gould (1990) yang menyebutkan bahwa *health consciousness* dapat berperan dalam proses kontrol

kesadaran dan perilaku individu untuk menjaga kesehatannya. Hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu (Chang, 2020), yang menemukan bahwa *health consciousness* merupakan salah satu faktor pendorong individu untuk mengupayakan kontrol dirinya dalam hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan. Ini menunjukkan bahwa *health consciousness* berperan dalam meningkatkan kontrol diri individu usia dewasa awal saat berperilaku yang berhubungan dengan kesehatan selama masa pandemi, yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan untuk melindungi diri dari penularan Covid-19.

Di sisi lain (Kukowski et al., 2021), ditemukan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku-perilaku yang berhubungan dengan perlindungan kesehatan dirinya. Lebih spesifik, tingkat kontrol diri yang tinggi memprediksi perilaku individu untuk terus memakai masker dan melakukan *social distancing* selama masa pandemi Covid-19 (Xu & Cheng, 2021). Penelitian-penelitian ini menjelaskan adanya hubungan timbal balik antara *health consciousness* dengan kontrol diri pada individu usia dewasa awal dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Dapat dikatakan bahwa tingkat kontrol diri individu usia dewasa awal berperan dalam memprediksi perilaku-perilaku menjaga kesehatan merupakan bagian dari *health consciousness*.

Meskipun mempunyai hubungan yang signifikan, hasil uji korelasi *health consciousness* dan kontrol diri dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel yang tergolong lemah ($r = 0,358$). Besar angka korelasi ini dapat diartikan bahwa meskipun peningkatan *health consciousness* individu cenderung akan disertai dengan peningkatan kontrol diri atau sebaliknya, kecenderungan ini tidak selalu terjadi (Dancey & Reidy, 2007). Hal ini terlihat dari hasil kategorisasi data penelitian yang menunjukkan tingkat *health consciousness* dan tingkat kontrol diri dari masing-masing responden penelitian sebagian besar pada kategori tinggi. Koefisien $R^2 = 0,213$ menunjukkan sumbangan variabel kontrol diri sebesar 21,3% memberikan pengaruh pada *health consciousness*, dan terdapat 78,7% variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini berpengaruh terhadap *health consciousness*.

Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa wanita cenderung menunjukkan tingkat *health consciousness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan pria (Chang, 2020; Hu, 2016).

Hong (2011) menemukan perbedaan signifikan antara kedua gender tersebut terletak pada dampak yang dihasilkan dari *health consciousness*, bukan pada tingkat *health consciousness* antara keduanya. Penelitian yang dilakukan (Espinosa & Kadić-Maglajlić, 2018) menemukan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih rendah akan memiliki tingkat *health consciousness* yang lebih rendah pula, sehingga individu cenderung akan lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku yang tidak sehat. Kegiatan mencari informasi kesehatan secara aktif berhubungan dengan tingkat *health consciousness* individu (Dutta-Bergman, 2004). Lebih lanjut, individu yang mendapatkan informasi terkait dengan isu kesehatan dari internet, koran, majalah dan kerabat atau orang terdekatnya cenderung menunjukkan tingkat *health consciousness* yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang mendapatkan informasi kesehatan tersebut dari televisi dan radio.

Pada tabel 2 terlihat bahwa lebih banyak jumlah responden yang termasuk dalam kategori tinggi pada kategorisasi kedua variabel penelitian. Namun persentase jumlah responden yang terbagi dalam dua kategori kontrol diri menunjukkan perbedaan yang sangat tipis. Dari 181 orang responden penelitian, terdapat 91 orang responden memiliki kontrol diri tinggi dan 90 orang responden memiliki kontrol diri rendah. Sementara dalam kategorisasi *health consciousness*, terlihat bahwa sebanyak 108 orang responden penelitian memiliki *health consciousness* tinggi dan 73 orang responden penelitian memiliki tingkat *health consciousness*

yang rendah. Ini menunjukkan bahwa tidak semua responden dengan tingkat *health consciousness* tinggi juga memiliki kemampuan kontrol diri yang baik.

Penelitian ini melihat *health consciousness* sebagai bagian dari pola pikir untuk memunculkan perilaku-perilaku yang berhubungan dengan kesehatan individu, dan melihat kontrol diri sebagai kemampuan pengendalian diri individu untuk membentuk sikap yang sesuai dengan tujuan kesehatan (Cheung et al., 2020; Werstein, 2014). Namun hasil analisis korelasi dan kategorisasi data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lainnya yang berdampak pada hubungan antara kedua variable penelitian. Ini sejalan dengan Park dan Oh (2021) yang menemukan bahwa sikap dan pola pikir individu terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid-19 tidak berdampak secara signifikan terhadap perilaku nyata yang ditampilkan individu untuk mematuhi protokol kesehatan. Diperlukan adanya faktor pendukung lain untuk meningkatkan keselarasan hubungan antara pola pikir dan perilaku ini, dan untuk mengurangi hambatan atau kesulitan yang dihadapi individu dalam menerapkan protokol kesehatan.

Selain analisa deskriptif dan inferensial, dilakukan juga analisis tambahan untuk melihat bagaimana gambaran *health consciousness* dan kontrol diri ditinjau dari berbagai aspek demografis responden penelitian. Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* skor yang signifikan terhadap kontrol diri individu usia dewasa awal dilihat dari tingkat pendidikan terakhir dan status pekerjaan responden penelitian.

Tabel 4. Perbedaan Kontrol Diri Ditinjau dari Data Demografis

Data Demografis	Kategori	Mean	Sig.
Pendidikan Terakhir	SMA	96,98	0,000
	D1 / D2 / D3	99,20	
	D4 / S1	105,09	
	S2 / S3	107,20	
Status Pekerjaan	Mahasiswa	98,38	0,003
	Tidak Bekerja	108,39	
	Pekerja Kantoran	105,82	
	Pekerja Lepas	106,88	
	Wirausaha	103,52	

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa terdapat perbedaan *mean* yang signifikan pada skor kontrol diri individu dewasa awal ditinjau dari aspek pendidikan terakhir yang ditempuh dan aspek status pekerjaan responden. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* antara kelompok responden dengan pendidikan terakhir dan status pekerjaan tertentu. Pada aspek tingkat pendidikan terakhir responden terlihat bahwa semakin tinggi pendidikan yang ditempuh responden, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri responden tersebut. Sementara pada aspek status pekerjaan responden, ditemukan bahwa responden yang tidak bekerja memiliki *mean* skor kontrol diri tertinggi dibandingkan dengan responden pada kelompok status pekerjaan lainnya.

Hasil yang menunjukkan adanya perbedaan *mean* yang signifikan pada skor kontrol diri ditinjau dari aspek pendidikan terakhir ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Pendidikan yang diberikan di universitas memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri mahasiswa (Kaygusuz et al., 2015). Salah satu keuntungan dari pendidikan bagi individu adalah untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mempelajari dan mencari solusi yang lebih efektif untuk mencapai tujuan atau memecahkan masalah yang dihadapinya (Mirowsky & Ross, 2005). Ini dapat menjelaskan kenaikan tingkat kontrol diri individu seiring

dengan tingkat pendidikan terakhirnya. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh individu, maka individu akan semakin banyak mempelajari dan memahami cara-cara yang efektif untuk mencapai kesehatan dirinya.

Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *mean* kontrol diri individu usia dewasa awal yang tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* individu di kelompok pekerjaan lainnya. Temuan ini dapat dijelaskan dengan konsep *ego depletion* yang dijelaskan oleh Baumeister, Vohs dan Tice (2007). *Ego depletion* merupakan suatu keadaan menurunnya energi psikis individu dalam kurun waktu tertentu yang mengakibatkan penurunan kemampuan kontrol diri (Baumeister et al., 2007). Sumber energi yang disebut dengan *willpower* ini merupakan sumber terbatas yang digunakan untuk berbagai tindakan dan tugas yang memerlukan proses pengendalian diri secara sadar (Baumeister & Alquist, 2009). Ketika individu dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan ia untuk mengontrol dirinya, performa pengendalian diri pada tugas-tugas berikutnya yang dijalani akan semakin berkurang. Dalam konteks penelitian ini, kontrol diri diperlukan oleh individu dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 di kesehariannya.

Bagi pelajar dan pekerja, kegiatan atau perilaku yang termasuk dalam rangkaian protokol kesehatan menjadi tugas tambahan yang memerlukan kemampuan pengendalian diri individu disamping tugas-tugas pengendalian diri lain yang dihadapinya. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung akan lebih patuh terhadap aturan protokol kesehatan, namun lebih banyak pengendalian diri menyebabkan kemampuan kontrol diri menurun pada tugas-tugas berikutnya (Baumeister & Alquist, 2009; Kukowski et al., 2021). Ini menjelaskan mengapa kelompok individu usia dewasa awal yang tidak bekerja memiliki *mean* kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok individu dengan pekerjaan lainnya. Pada individu yang bekerja dan belajar, kemungkinan mereka untuk mendapatkan tugas atau tindakan yang memerlukan kontrol diri akan lebih sering dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja. Karena itu akan menjadi lebih sulit bagi individu untuk mempertahankan performa kontrol dirinya agar tetap dalam kondisi terbaik dalam menjalankan kesehariannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *health consciousness* dengan kontrol diri pada individu usia dewasa awal dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *health consciousness* individu maka akan semakin tinggi kemampuan kontrol diri individu usia dewasa awal. Dan begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri maka akan semakin tinggi juga tingkat *health consciousness* individu usia dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Perilaku Masyarakat di Era Pandemi Covid-19*. Jakarta: BPS RI.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8(2–3), 115–130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Chang, C. (2020). Self-Control-Centered Empowerment Model: Health Consciousness and Health Knowledge as Drivers of Empowerment-Seeking through Health Communication.

- Health Communication*, 35(12), 1497–1508.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1652385>
- Cheung, J. C. H., Ho, L. T., Cheng, J. V., Cham, E. Y. K., & Lam, K. N. (2020). Staff safety during emergency airway management for COVID-19 in Hong Kong. *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(4), e19. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30084-9](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30084-9)
- Dutta-Bergman, M. J. (2004). Primary sources of health information: Comparisons in the domain of health attitudes, health cognitions, and health behaviors. *Health Communication*, 16(3), 273–288. https://doi.org/10.1207/S15327027HC1603_1
- Espinosa, A., & Kadić-Maglajlić, S. (2018). The mediating role of health consciousness in the relation between emotional intelligence and health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02161>
- Fatimah, S. (2013). Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan facebook pada siswa smp sunan giri malang. *Undergraduate Thesis*, 1–124. <http://etheses.uin-malang.ac.id/5238/1/12410197.pdf>
- Forestier, C., Sarrazin, P., Allenet, B., Gauchet, A., Heuzé, J. P., & Chalabaev, A. (2018). “Are you in full possession of your capacity?”. A mechanistic self-control approach at trait and state levels to predict different health behaviors. *Personality and Individual Differences*, 134(January), 214–221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.044>
- Gatra.com. (2020). “Perda Adaptasi Kebiasaan Baru Sumbar, Pertama di Indonesia”, diakses melalui <https://www.gatra.com/detail/news/490086/kesehatan/perda-adaptasi-kebiasaan-baru-sumbar-pertama-di-indonesia> pada 20 September 2020
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R. (2012). *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gould, S. J. (1990). Health consciousness and health behavior: The application of a new health consciousness scale. *American Journal of Preventive Medicine*, 6(4), 228–237. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(18\)31009-2](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(18)31009-2)
- Hong, H. (2011). An extension of the extended parallel process model (EPPM) in television health news: The influence of health consciousness on individual message processing and acceptance. *Health Communication*, 26(4), 343–353. <https://doi.org/10.1080/10410236.2010.551580>
- Hong, H., & Chung, W. (2022). Integrating health consciousness, self-efficacy, and habituation into the attitude-intention-behavior relationship for physical activity in college students. *Psychology, Health and Medicine*, 27(5), 965–975. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1822533>
- Hu, C. S. (2016). *Hu (2013). A New Measure for Health Consciousness NCA Top Student Paper Running Head : A New Measure For Health Consciousness A New Measure for Health Consciousness : Development of A Health Consciousness Conceptual Model Chihwei S . Hu University of So. April.*
- iNews.id. (2020). “Pelanggar Protokol Kesehatan Covid-19 di Palembang Didominasi Anak Muda”, diakses melalui <https://sumsel.inews.id/berita/pelanggar-protokol-kesehatan-covid-19-di-palembang-didominasi-anak-muda> pada 4 Oktober 2020.
- Kaygusuz, C., Duyan, G., Oksal, A., & Duyan, V. (2015). The effects of some socio-demographic and academic characteristics of university students on self-control. *American International Journal of Social Science*, 4(5), 162–168.
- Kompas.com. (2020). “Mayoritas Penularan Covid-19 dari Pasien OTG, Bagaimana Mencegahnya?”, diakses melalui <https://www.kompas.com/tren/read/2020/09/13/070000165/mayoritas-penularan-covid-19-dari-pasien-otg-bagaimana-mencegahnya> pada 15 September 2020.

- Kronbichler, A., Kresse, D., Yoon, S., Lee, K.H., Effenberger, M., & Shin, J.I. (2020). Asymptomatic patients as a source of COVID-19 infections: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Infectious Diseases*, 98: 180 – 186.
- Kukowski, C., Bernecker, K., & Brandstätter, V. (2021). Self-control and beliefs surrounding others' cooperation predict own health-protective behaviors and support for COVID-19 government regulations: Evidence from two European countries. *Social Psychological Bulletin*, 16(1). <https://doi.org/10.32872/spb.4391>
- Liao, J., Fan, S., Chen, J., Wu, J., Xu, S., Guo, Y., Li, C., Zhang, X., Wu, C., Mou, H., Song, C., Li, F., Wu, G., Zhang, J., Guo, L., Liu, H., Lv, J., Xu, L., & Lang, C. (2020). Epidemiological and Clinical Characteristics of COVID-19 in Adolescents and Young Adults. *The Innovation*, 1(1), 1 – 13.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2005). Education, learned effectiveness and health. *London Review of Education*, February. <https://doi.org/10.1080/14748460500372366>
- Nivette, A., Ribeaud, D., Murray A., Steinhoff A., Bechtiger, L., Hepp L., Shanahan, L., & Eisner, M. (2020). Non-compliance with COVID-19-related public health measures among young adults in Switzerland: Insights from a longitudinal cohort study. *Social Science & Medicine*. (1982), 268, 113370. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113370>
- Pu, B., Zhang, L., Tang, Z., & Qiu, Y. (2020). The relationship between health consciousness and home-based exercise in china during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165693>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). “Analisa Data COVID-19 di Indonesia: Update Per 27 September 2020”, diakses melalui <https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-27-september-2020> pada 2 Oktober 2020.
- SuaraJogja.id. (2020). “Satpol PP DIY Temukan Mayoritas Pelanggar Protokol Kesehatan Usia Remaja”, diakses melalui <https://jogja.suara.com/read/2020/09/09/143732/satpol-pp-diy-temukan-mayoritas-pelanggar-protokol-kesehatan-usia-remaja> pada 4 Oktober 2020.
- Sedán, P.-, غسان, د, Nasional, B. A. Z., Dana, L. P. L. D. A. N., Keuangaii, L., Beraktiir, Y., Relief, H., Hall, J. K., Weinberger, R., Marco, S., Steinitz, G., Moula, S., Accountants, R. P., Report, A. A. S., Accounting, F., Keuangan, L. P., Saldo, J., Bersih, D., Li, H., ... Eddy, S. A. (2020). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–9.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*, April 2004, 173–212. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Tim Komunikasi Publik Gugus Tugas Nasional. (2020). “Yuri: Sebagian Besar Penambahan Kasus Positif Covid-19 Adalah OTG”, diakses melalui <https://covid19.go.id/p/berita/yuri-sebagian-besar-penambahan-kasus-positif-covid-19-adalah-otg> pada 19 September 2020.
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese students. *PsyCh Journal*, 5(2), 101–116. <https://doi.org/10.1002/pchj.128>
- Werstein, K. M. (2014). An examination of the role of self-control in the health and wealth connection. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 74 (10-B(E)). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2014-99080->

420&site=ehost-live

Xu, P., & Cheng, J. (2021). Individual differences in social distancing and mask-wearing in the pandemic of COVID-19: The role of need for cognition, self-control and risk attitude. *Personality and Individual Differences*, 175(January).
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110706>