

# Self-efficacy and Covid-19 preventive behaviors

## *Self-efficacy dan perilaku pencegahan Covid-19*

Nora Baringbing<sup>1</sup>, Ridhoi M. Purba\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

**Abstract.** This study aims to determine the relationship between self-efficacy and Covid-19 preventive behaviors. Participants were 258 people recruited incidentally. The results showed that self-efficacy significantly predicted Covid-19 preventive behaviors, but with a substantially small effect size. We recommend health stakeholders look for other more meaningful variables as a means to promote Covid-19 preventive behaviors.

**Keywords:** Covid-19, self-efficacy, Covid-19 preventive behaviors

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan perilaku pencegahan Covid-19. Partisipan adalah 258 orang yang direkrut secara insidental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy secara signifikan memprediksi perilaku pencegahan Covid-19, tetapi dengan ukuran efek yang secara substansial kecil. Kami merekomendasikan pemangku kepentingan kesehatan mencari variabel-variabel lain yang lebih bermakna sebagai sarana untuk mempromosikan perilaku pencegahan Covid-19.

**Kata Kunci:** Covid-19, self-efficacy, perilaku pencegahan Covid-19

## 1 Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang dialami hampir seluruh negara di dunia. *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *Coronavirus Disease* (Covid-19) sebagai pandemi global (World Health Organization, 2020). Penularan Covid-19 dapat terjadi melalui kontak fisik. Berdasarkan cara penularan tersebut, maka pencegahan Covid-19 difokuskan pada perilaku masyarakat yang aman yaitu melakukan langkah pencegahan seperti kebersihan diri, makanan sehat, pemakaian masker, isolasi mandiri di rumah, dan arahan pencegahan lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Perilaku pencegahan Covid-19 menjadi penting dilakukan masyarakat agar tidak tertular penyebaran Covid-19. Namun, perilaku pencegahan sulit dilakukan sebagian kelompok masyarakat dengan berbagai alasan. Sebagian mengeluhkan kesulitan melakukan protokol kesehatan. Sebagian lainnya kurang memiliki pengetahuan mengenai tindakan pencegahan Covid-19.

Perilaku pencegahan Covid-19 yang dilakukan masyarakat dapat didorong oleh banyak faktor, salah satunya adalah *self-efficacy*. Bandura (1994) menggambarkan bahwa *self-efficacy* menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku. Penelitian Garrod, Marshall, dan Jones (2008) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan penting terhadap keputusan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit. Pengukuran *self-efficacy* dibentuk untuk menguji

---

\*Korespondensi: Ridhoi M. Purba, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur 7, Medan, Indonesia

Surel: ridhoi.meilona@usu.ac.id

keyakinan individu dalam melakukan kegiatan yang dipilih sebagai usaha yang diinginkan (Garrod et al., 2008). *Self-efficacy* juga dapat memprediksi seseorang dalam melakukan perawatan dirinya melalui tindakan pencegahan.

Di dalam penelitian ini, peneliti tertarik mengetahui sejauh apa *self efficacy* berperan terhadap perilaku pencegahan Covid-19. Adapun hasil penelitian ini dapat menjadi basis bagi pengembangan program promosi perilaku pencegahan Covid-19 berbasis peningkatan *self-efficacy*.

## 2 Metode

### 2.1 Partisipan

Partisipan adalah 258 orang (65 laki-laki, 193 perempuan) yang direkrut secara insidental. Dari segi usia, 15 orang berusia di bawah 18 tahun, 215 orang berusia antara 19 sampai 34 tahun, dan 28 orang berusia antara 35 sampai 64 tahun. Dari segi pendidikan, 60 orang telah menamatkan pendidikan SMU sederajat, 198 orang telah menyelesaikan pendidikan tinggi (D3, S1, S2, dan S3).

### 2.2 Prosedur

Setelah menyusun skala, menetapkan karakteristik responden, dan menyebarkan skala. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 7 September 2020 sampai dengan 8 September 2020. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *online*. Setelah mengisi lembar persetujuan penelitian (*informed consent*) partisipan menjawab pertanyaan-pertanyaan demografi. Kemudian, mereka menjawab pertanyaan yang telah didesain mengukur *self-efficacy* dan perilaku pencegahan Covid-19. Di halaman akhir kuesioner, kami mengucapkan terima kasih dan menyajikan bacaan yang menjelaskan maksud dan tujuan penelitian ini (*debriefing*).

### 2.3 Alat ukur

Semua aitem pengukuran dibuat dengan pilihan jawaban skala 5 titik (1 = *sangat tidak setuju* sampai 5 = *sangat setuju*). Skala peneliti buat dengan menotalkan aitem-aitem. *Self-efficacy* diukur dengan menggunakan versi adaptasi dari *general self-efficacy* yang dibuat Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer. Alat ukur ini terdiri dari 10 aitem pernyataan. *General self-efficacy scale* telah diadaptasi ke dalam 32 bahasa termasuk bahasa Indonesia dengan koefisien internal berkisar antara .78 sampai 0.91. Peneliti mendapatkan skala tersebut dari situs resmi (<http://userpage.fu-berlin.de/health/selfscal.html>). Sedangkan, alat ukur variabel perilaku pencegahan Covid-19 peneliti buat dengan berdasarkan penjelasan perilaku pencegahan kesehatan yang diutarakan oleh Hutabarat (2017).

Validitas kedua alat ukur dipastikan melalui mekanisme *professional judgement*. Analisis reliabilitas *Cronbach's alpha* menunjukkan skala *self-efficacy* ( $\alpha = .83$ ) dan pencegahan Covid-19 ( $\alpha = .83$ ) reliabel.

## 3 Hasil

Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Setelah itu, peneliti menyajikan statistik deskriptif. Sub-bagian hasil ini kemudian peneliti akhiri dengan menyajikan pengujian hipotesis penelitian.

### 3.1 Normalitas

Normalitas penyebaran data pada variabel-variabel penelitian dilakukan dengan menggunakan uji *Komologorov-Smirnov*. Hasil menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* ( $p = .066$ ) dan perilaku pencegahan Covid-19 ( $p = .305$ ) menyebar secara normal. Adapun kesimpulan penyebaran normal pada kedua variabel ini diambil karena nilai  $p > .050$ .

### 3.2 Deskriptif

Pada skala *self-efficacy* yang berjumlah 10 aitem dengan nilai *mean* empirik sebesar 35, sedangkan nilai *mean* hipotetik sebesar 30. Mayoritas partisipan memiliki *self-efficacy* pada kategori tinggi (212 orang). Untuk perilaku pencegahan Covid-19, *mean* empirik adalah 56.5, sedangkan *mean* hipotetiknya adalah sebesar 50. Mayoritas partisipan memiliki perilaku pencegahan Covid-19 yang tinggi (152 orang). Untuk penjelasan lebih lanjut mengenai *mean* hipotetik dan *mean* empirik, silakan lihat Azwar (2005).

### 3.3 Uji hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS. Hasil analisis korelasi antar variabel memperoleh nilai  $r$  sebesar .27 dengan signifikansi  $p < .001$ . Tanda positif menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan perilaku pencegahan Covid-19. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-efficacy* individu, tingkat perilaku pencegahan Covid-19 semakin tinggi.

## 4 Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* seseorang dengan perilaku pencegahan Covid-19 yang dilakukan di masa pandemik Covid-19. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel, diperoleh hasil ada hubungan positif antara *self-efficacy* dengan perilaku pencegahan pada masyarakat. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin tinggi pula perilaku pencegahan Covid-19. Nilai *pearson correlation* ( $r$ ) pada kedua variabel sebesar .27 artinya, kontribusi *self-efficacy* dalam mempengaruhi perilaku pencegahan Covid-19 yaitu sebesar 7 persen ( $r^2 = .07$ ). Ini berarti bahwa ada 93% kebhervariasian perilaku pencegahan Covid-19 yang ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Perilaku pencegahan adalah kegiatan seseorang untuk meningkatkan kesehatan yang dilakukan dengan tindakan pencegahan (Notoatmodjo, 2010). Dapat diartikan bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki perilaku pencegahan yang baik. Mereka berusaha mencegah dan memutuskan rantai penyebaran Covid-19 dengan berperilaku sesuai dengan protokol kesehatan.

Selayaknya penelitian lain, penelitian ini tidak luput dari kelemahan. Pertama, penelitian ini bersifat korelasional. Artinya, hubungan sebab-akibat antara *self-efficacy* tidak dapat disimpulkan dari penelitian ini. Selain itu, kemampuan *self-efficacy* dalam memprediksi perilaku pencegahan Covid-19 sangatlah kecil, hanya 7 persen. Artinya, intervensi atau promosi perilaku pencegahan Covid-19 berbasis peningkatan *self-efficacy* hendaknya dilakukan sebagai pelengkap saja, bukan sebagai fokus utama.

## Referensi

- Azwar, S. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy* (pp. 71–81). Academic Press.
- Garrod, R., Marshall, H., dan Jones, F. (2008). Self efficacy measurement and goal attainment after pulmonary rehabilitation. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 3, 791–796. <https://doi.org/10.2147/COPD.S3954>
- Hutabarat, Y. A. (2017). *Analisis hubungan sosiodemografi, pengetahuan, sikap penderita TB paru dengan tindakan pencegahan penularan di wilayah PUSkesmas Batang Kuis*. Medan: Skripsi: Universitas HKBP Nommensen.
- Kemeterian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi Covid-19*. Retrieved from [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_\\_27\\_Maret2020\\_TTD1.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19__27_Maret2020_TTD1.pdf).
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2020). *Rolling updates on Coronavirus Disease (Covid-19)*. Retrieved from [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiA9bmABhBbEiwASb35V8J3K\\_o2nWlxw2b0-itpKv5mptPEIVch9-BGAGka9bjn\\_IWLbrG4BxoC\\_HOAQAvD\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiA9bmABhBbEiwASb35V8J3K_o2nWlxw2b0-itpKv5mptPEIVch9-BGAGka9bjn_IWLbrG4BxoC_HOAQAvD_BwE)