

GAMBARAN CYBERCHONDRIA PADA REMAJA

¹Annisa Fitri, ²Fara Ulfa, ³Hirmaningsih, ⁴Salmiyati, ⁵Putri Miftahul Jannah

^{1,2}Program Studi Ilmu Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: farapsi@uin-suska.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan internet membawa dampak bagi kesehatan mental remaja. Dampak positif yang dirasakan adalah akses informasi yang mudah dan murah, salah satunya untuk pencarian bantuan mengenai kesehatan mental. Disisi lain, melimpahnya informasi *online* terkait kesehatan mental, baik yang valid maupun yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, cukup merugikan karena menimbulkan kekhawatiran dan kebingungan akan informasi yang dibaca sehingga meningkatkan rasa cemas dan memicu pencarian yang berulang yang tidak berguna. Fenomena pencarian informasi berulang itu disebut *Cyberchondria*, yaitu peningkatan kecemasan tentang status kesehatan, sebagai hasil dari pencarian informasi kesehatan mental yang berlebihan (White & Horvitz, 2009). Sebagai kelompok usia yang paling banyak menggunakan internet menurut survei APJII tahun 2023, remaja memiliki kerentanan terdampak *Cyberchondria*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang *Cyberchondria* di kalangan remaja. Subjek penelitian berjumlah 428 orang siswa salah satu SMA Negeri di Kota Pekanbaru. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur *Cyberchondria Severity Scale 12 (CSS-12)* yang diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja memiliki tingkat *Cyberchondria* yang sedang (66%). Kecenderungan untuk mencari informasi kesehatan mental diikuti dengan tingginya durasi penggunaan internet pada remaja.

Kata kunci: *Cyberchondria*, Remaja, Kesehatan Mental

ABSTRACT

The growth of the internet has had an impact on adolescents' mental health. The positive impact is the easy and cheap access to information, one of which is to seek help for mental health information. On the other hand, the abundance of online information related to mental health, both valid and unreliable, is detrimental because it causes concern and confusion about the information read, increasing anxiety and triggering repeated searches that are not useful. The phenomenon of repeated information seeking is called Cyberchondria, which is increased anxiety about health status, as a result of excessive mental health information seeking (White & Horvitz, 2009). As the age group that uses the internet the most according to APJII survey in 2023, adolescents are vulnerable to Cyberchondria. This study is a descriptive study that aims to provide an overview of Cyberchondria among adolescents. The research subjects were 428 students from one of the public high schools in Pekanbaru. The data collection method used the Cyberchondria Severity Scale 12 (CSS-12) measuring instrument which was tested for validity and reliability. The result of this study is most people have moderate level of Cyberchondria (66%). The tendency to search for mental health information is followed by the high duration of internet use in adolescents.

Keywords: *Cyberchondria, Adolescents, Mental Health*

Pendahuluan

Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, pengguna internet terbanyak di Indonesia ada pada usia 13-18 tahun yang tergolong kelompok usia remaja. Selain itu, konten yang paling sering dikunjungi masyarakat Indonesia sepanjang tahun 2023 adalah isu tentang kesehatan. Informasi tentang kesehatan mental merupakan salah satu topik yang paling banyak diakses di internet. Pada tahun 2022, melalui survei di 34 negara yang dilakukan oleh Ipsos, sebuah lembaga survei *online*, menyebutkan kesehatan mental merupakan masalah yang terpenting bagi seseorang sehingga mereka sering kali memikirkan tentang kesejahteraan mentalnya dan kekhawatiran terhadap kesehatan mental membuat seseorang sering mencari tahu kondisi kesehatan mentalnya (dalam kompas.id, 2023). Pencarian informasi kesehatan mental secara *online* menjadi cara yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat karena mudah dan murah (Starcevic, 2017).

Ketersediaan informasi *online* tentang kesehatan mental yang berlimpah meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di tengah masyarakat (O'Reilly, et al. 2018; Naslund, et al. 2020; Latha, et al. 2020). Hal ini tentu membuka sudut pandang yang lebih positif tentang orang dengan gangguan mental dan membantu mereka menemukan bantuan psikologis (Al-Dmour, et al., 2020). Namun disisi lain, fakta ini juga memunculkan tantangan tersendiri yaitu beragamnya tingkat pemahaman seseorang terhadap informasi yang diperoleh. Padahal, tingkat pemahaman akan mempengaruhi sikapnya terhadap suatu gangguan mental. Belum lagi, melimpahnya informasi yang tersedia tidak semua dapat dikendalikan penyebarannya sehingga kebenaran informasi yang diberikan kurang terjamin. Siapapun bisa menambahkan dan mengurangi informasi di internet untuk tujuan yang provokatif (Helmi dkk, 2020). Hal ini mungkin saja terjadi pada ulasan-ulasan tentang permasalahan mental. Sebagian orang mungkin bertambah pengetahuannya sehingga berkurang rasa khawatir terhadap suatu gangguan mental yang ia rasakan namun sebagian lagi mungkin merasa bingung dan cemas setelah membaca informasi tentang ulasan penyakit tertentu yang dialami sehingga ia terus mencari informasi diinternet.

Perilaku pencarian informasi kesehatan secara *online* dengan berlebihan yang memunculkan kecemasan telah dibanyak dibahas di media massa Indonesia. Kondisi tersebut disebut *Cyberchondria*. *Cyberchondria* mengacu pada peningkatan kecemasan tentang status kesehatan individu, sebagai hasil dari pencarian informasi kesehatan mental yang berlebihan (Muse, et al., 2012; Baumgartner & Hartmann, 2011; Bessiere, et al., 2010; White & Horvitz, 2009; Aiken & Kirwan, 2012). Kecemasan kesehatan yang dirasakan seseorang bukan hanya pada kondisi fisik saja, tetapi juga pada gejala-gejala psikologis. Fenomena *Cyberchondria* mulai banyak dialami oleh pengguna internet, dimana seseorang menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk memeriksa gejala penyakit yang dirasakannya.

Perilaku pencarian informasi *online* bisa didasari oleh keingintahuan saja, tetapi jika setelah membaca beberapa ulasan tertentu seseorang tetap merasa cemas bahkan ia terus menduga-duga penyakit yang dideritanya maka kondisi ini menggambarkan *Cyberchondria*. Pemaknaan yang salah dapat mempengaruhi pikiran dan keyakinan seseorang tentang kesehatan mental dirinya. Dampaknya, hasil dari pencarian informasi tentang kesehatan mental secara *online* dapat mempengaruhi perilaku pencarian layanan kesehatan dan tingkat kepercayaan terhadap saran dari profesional seperti dokter dan psikolog (Starcevic, 2017; Wilcox, et al. 2022). Diperparah lagi, jika individu tersebut tidak memeriksakan diri ke tenaga kesehatan profesional untuk mendapatkan pemeriksaan dan diagnosis. Perilaku pencarian informasi kesehatan yang terus berulang dapat berkaitan dengan keinginan untuk meyakinkan diri (*reassurance*) bahwa individu telah menemukan jawaban yang dibutuhkan. Selain itu adanya kecenderungan seseorang untuk merasa cemas akan kesehatan dirinya juga menjadi faktor pendukung berkembangnya *Cyberchondria*. Mohammed et., al (2019), mengatakan bahwa sebanyak 30,7% merasa tertekan, cemas dan depresi mengenai kesehatan mereka setelah mengulas suatu penyakit di internet.

Pencarian informasi kesehatan secara *online* meningkat drastis sejak pandemi COVID-19. Sejak saat itu, banyak bermunculan akun maupun situs pelayanan medis yang menginformasikan ulasan kesehatan fisik maupun mental. Namun sayangnya, tidak semua informasi kesehatan bersumber dari seorang ahli atau profesional dalam bidang kesehatan. Banyak informasi kesehatan yang tidak terjamin kebenarannya. Meskipun kondisi pandemi sudah berkurang namun fenomena *Cyberchondria* masih terus meningkat terutama pada isu kesehatan mental. Dalam hal ini, fakta tersebut dapat meningkatkan resiko remaja mengalami *Cyberchondria*.

Cyberchondria yang berasal dari kata "*Cyber*" dan "*Hypochondria*" digambarkan sebagai bentuk lain hipokondriasis akibat perkembangan teknologi yang mana seseorang meyakini dirinya memiliki penyakit tertentu sehingga ia terus mencari informasi kesehatan secara online. Perilaku pencarian informasi di internet yang dimaksudkan bersifat tidak terstruktur dan cenderung mengarah pada interpretasi yang salah atau mengkaitkan gejala dengan penyakit yang serius. Selanjutnya, *Cyberchondria* dijelaskan pula sebagai pola perilaku pencarian informasi kesehatan berlebihan yang cenderung meningkatkan kecemasan atau tekanan fisik dan kondisi ini semakin parah seiring meningkatnya penggunaan internet (White & Horvitz, 2009). Zheng et al. (2020) menambahkan, *Cyberchondria* sebagai fenomena dimana remaja mencari informasi kesehatan secara berlebihan dan seringkali berlebihan di internet, yang terkadang mengarah pada kekhawatiran yang tidak beralasan atau kecemasan tentang kondisi kesehatan mereka sendiri. Menurut McElroy, et al. (2019), terdapat 4 dimensi yang membentuk *cyberchondria*, yaitu *excessiveness*, *distress*, *compulsion* dan *reassurrance*. Karakteristik remaja yang berada pada masa transisi menuju ke dewasa, menempatkan dirinya mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang memengaruhi bagaimana mereka mengeksplorasi dengan adanya perkembangan emosional yang cenderung banyak gejolak emosional, kecemasan dan

tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui deskripsi *Cyberchondria* pada remaja.

Metode

Partisipan penelitian ini adalah siswa di salah satu SMA Negeri di Kota Pekanbaru (n=428) dengan persentase siswa perempuan sebanyak 158 orang (36,92%) dan siswa laki-laki sebanyak 270 orang (63,08%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non- probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif berupa deskriptif. Instrumen yang digunakan yaitu *the Cyberchondria severity scale 12 (CSS-12)* yang dikembangkan oleh McElroy et al. (2019). Alat ukur ini terdiri dari 12 item dengan 5 alternatif jawaban. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh data terdistribusi normal dengan skor Kolmogorov-Smirnov Test sebesar 0,055. Selain itu, Pada *Cyberchondria*, responden mendapatkan skor minimum 12 dan skor maksimum 51 dengan rata rata $M=29,75$; $SD=8,246$. Deskripsi data yang dapat dilaporkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Subjek Penelitian (N=428)

Demografi	Umur (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
Usia	14	20	4,67%
	15	168	39,25%
	16	186	43,46%
	17	49	11,45%
	18	5	1,17%
Jenis Kelamin	Perempuan	270	36,92%
	Laki-laki	158	63,08%
Durasi Internet	Lebih dari 4 Jam	241	56,31%
	Sekitar 3 Jam	103	24,07%
	Sekitar 2 Jam	60	14,02%
	Sekitar 1 Jam	20	4,67%
	Dibawah 1 Jam	4	0,93%

Berdasarkan Tabel 1. diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, sebaran usia terbanyak adalah usia 16 tahun dengan jumlah 186 siswa atau sebesar 46%, usia 15 tahun berjumlah 39,25% dan 17 tahun berjumlah 11,45 %. Kemudian diikuti oleh usia 14 tahun sebesar 4,67% dan tingkat usia paling sedikit yaitu usia 18 tahun dengan jumlah 1,17%.

Ditinjau dari jenis kelamin, subjek terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 63,08% dan laki-laki sebanyak 36,92%. Sebanyak 56,31 subjek menggunakan internet dengan durasi lebih dari 4 jam, 24,07% subjek dengan durasi sekitar 3 jam, 14,02% dengan durasi sekitar 2 jam dan 4,67% penggunaan internet dengan durasi sekitar 1 jam serta 0,93% dengan durasi dibawah 1 jam.

Selanjutnya, dapat diketahui pula persentase kategorisasi cyberchondria, seperti tabel berikut ini:

Tabel 2. Kategori Cyberchondria Remaja

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	>37,996	72	16,8%
Sedang	21,504-37,996	285	66,6%%
Rendah	<21,504	71	16,6%

Simpulan

Dari hasil penelitian yang didapatkan, diketahui mengenai gambaran *cyberchondria* pada remaja di Kota Pekanbaru berada pada kategori sedang. Hasil deskriptif menunjukkan persentase cyberchondria bertaraf sedang yaitu 66,6% atau sebanyak 285 orang remaja.

Referensi

- Aker, H. & Mary Aiken. (2022). *Handbook of Research on Cyberchondria, Health Literacy, and The Role of Media in Society's Perception of Medical Information*. USA: IGI Global.
- Al-Dmour, H., Masa'deh, R., Salman, A., Abuhashes, M., & Al-Dmour, R. (2020). Influence of social media platforms on public health protection against the COVID-19 pandemic via the mediating effects of public health awareness and behavioral changes: Integrated model. *JMIR. Journal of Medical Internet Research/Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e19996. <https://doi.org/10.2196/19996>
- Helmi, A. F., dkk. (2020). *Riset-riset Cyberpsychology*. Yogyakarta: Zahir Publishing
- Latha, K. R., Meena, K. S., Pravitha, M. R., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. K. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 124. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20
- Mcelroy E, Kearney M, Touhey J, Evans J, Cooke Y., & Shelvin M. (2019). *The CSS-12: Development And Validation Of A Short-Form Version Of The Cyberchondria Severity Scale*. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking* 22 (5),330-335.
- Mohammed, D., Wilcox, S., Renee, C., Janke, C., Jarrett, N., Evangelopoulos, A., Serrano, C., Tabassum, N., Turner, N., Theodore, M., Dusic, A., & Zeine, R. (2019). *Cyberchondria: Implications of online behavior and health anxiety as determinants*. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 154–154. doi:10.4103/amhs.amhs_108_19.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental Health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2018). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, 34(5), 981–991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>
- Starcevic, V. (2017). Cyberchondria: Challenges of Problematic Online Searches for Health-Related Information. *Psychoter Psychosom* 2017;86;129-133 DOI: 10.1159/000465525
- Uslu-Sahan, F., Purtul, S. (2023). Health Anxiety and eHealth Literacy as Predictors of Cyberchondria in Women. *Acibadem Univ. Sağlık Bilim. Derg.* 2023; 14 (3): 454-461 <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1285876>
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). *Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search*. *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4), 23. doi:10.1145/1629096.1629101
- Wilcox, S., Huzo, O., Minhas, A., Walters, N., Adada, J. E., Pennington, M., Roseme, L., Mohammed, D., Dusic, A., & Zeine, R. (2022). The impact of Medical or Health-Related Internet searches on patient compliance. In *Advances in media, entertainment and the arts (AMEA) book series* (pp. 72–97). <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8630-3.ch005>