

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
DEWASA AWAL**



Oleh:

Kamila Amalia

1801621049

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Cyberchondria* pada Dewasa Awal

Nama Mahasiswa : Kamila Amalia
NIM : 1801621049
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Selasa, 24 Juni 2025

Pembimbing I



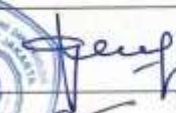
Rahmadiany Gazadinda, S.Psi., M.Sc
NIP. 199206162019032038

Pembimbing II



Muhammad Iqbal Wahyu Sukron, M.A
NIP. 199702282024061001

Panitia Sidang

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gunggun Gumelar, M.Si (Penanggungjawab)		15/7/2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Penanggungjawab)		21/07/2025
Deanyanti, Ph.D., Psikolog (Ketua Penguji)		07/07/2025
Ernawati, M.Psi., Psikolog (Dosen penguji I)		10/07/2025
Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog (Dosen penguji II)		15/07/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Kamila Amalia
NIM : 1801621049
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Cyberchondria* pada Dewasa Awal" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 21 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan



Kamila Amalia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kamila Amalia
NIM : 1801621049
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : kamilaamalia02@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Esteem terhadap Cyberchondria pada Dewasa

Awal

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2025

(Kamila Amalia)

MOTTO PENULIS

“Hidup seperti sedang ikut lari maraton, pelan tetapi tetap sampai ke garis akhir, pelan tetapi tetap bisa bertahan dan belajar menjadi pribadi yang lebih baik saat menuju garis akhir tersebut”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk diri penulis, kedua orang tua, kakak dan adik, teman-teman, serta semua orang yang selalu memberikan semangat untuk penulis.

Kamila Amalia
PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP CYBERCHONDRIA PADA
DEWASA AWAL

Skripsi
Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada dewasa awal. Dewasa awal merupakan individu yang berada pada usia 20-40 tahun, pada usia ini kesehatan menjadi salah satu aspek yang dikhawatirkan. *Cyberchondria* merupakan peningkatan kecemasan tentang status kesehatan seseorang sebagai akibat dari pencarian *online* yang berlebihan. *Self-esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap diri sendiri, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri apakah pandangannya positif atau negatif.

Dalam penelitian ini, metodologi yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada dewasa awal. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Cyberchondria Severity Scale-12* yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Ulfa (2024), dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Azwar (1979). Sampel penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 329 dewasa awal dari seluruh daerah di Indonesia. Sampel dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada dewasa awal ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan jika *self-esteem* yang dimiliki individu semakin tinggi maka kecenderungan individu untuk mengalami *cyberchondria* semakin rendah. Namun, meskipun terdapat pengaruh yang signifikan *self-esteem* terhadap *cyberchondria*, kontribusi pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* sangat kecil yakni hanya sebesar 1,2%.

Kata Kunci : *Cyberchondria*, *Self-Esteem*, Dewasa Awal.

Kamila Amalia

**THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON CYBERCHONDRIA IN EARLY
ADULTHOOD**

Undergraduated Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology
Jakarta State University
2025*

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an influence of self-esteem on cyberchondria in young adults. Young adults are individuals aged 20-40 years, at which age health becomes one of the aspects of concern. Cyberchondria is an increase in anxiety about one's health status as a result of excessive online searching. Self-esteem is an individual's evaluation of themselves, how they view themselves, whether their perspective is positive or negative.

In this study, the methodology used was quantitative research and simple linear regression analysis to examine the effect of self-esteem on cyberchondria in young adults. Two measurement tools were used in this study: the Cyberchondria Severity Scale-12, which has been adapted into Indonesian by Ulfa (2024), and the Rosenberg Self-Esteem Scale, which has been adapted into Indonesian by Azwar (1979). The sample size for this study was 329 young adults from various regions across Indonesia. The sample was selected using convenience sampling.

The results of the analysis indicate that there is a negative and significant influence of self-esteem on cyberchondria in young adults ($p < 0.05$). This indicates that the higher an individual's self-esteem, the lower their tendency to experience cyberchondria. However, despite the significant influence of self-esteem on cyberchondria, the contribution of self-esteem to cyberchondria is very small, at only 1.2%.

Keywords : Cyberchondria, Self-Esteem, Early Adulthood

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Cyberchondria* pada Dewasa Awal”.

Penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan tulus hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, PhD selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Rahmadianty Gazadinda, M.Sc selaku Dosen Pembimbing I skripsi penulis. Terima kasih banyak atas semua bimbingan, dukungan, dan kesabaran yang telah diberikan dalam mendampingi peneliti dari awal pembuatan skripsi hingga saat ini.
7. Mas Muhammad Ikbal Wahyu Sukron, M.A selaku Dosen Pembimbing II skripsi penulis. Terima kasih banyak atas bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi sehingga memudahkan penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Mauna, S. Psi. M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik peneliti. Terima kasih atas arahan dan bimbingan yang sudah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

9. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog yang sudah berkenan meluangkan waktu untuk melakukan *expert judgement* alat ukur penelitian yang digunakan oleh peneliti.
10. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
11. Seluruh staff administrasi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
12. Kedua orang tua penulis, Umi dan Bapak yang selalu memberikan doa, dukungan moril dan materil kepada peneliti dari kecil hingga saat ini.
13. Kakak dan adik penulis, Ina dan Aco yang selalu memberikan semangat kepada penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman tersayang penulis, yaitu Tyas, Isun, Sabil, dan Desya yang selalu menemani dan berjuang bersama-sama dari awal masuk perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
15. Teman-teman terdekat penulis, yaitu Melina, Intan, Indi, Dini, dan Disa, yang selalu membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis selama mengerjakan skripsi ini.
16. Semua teman-teman psikologi angkatan 2021 Universitas Negeri Jakarta.
17. Dobby, Renjun, Treasure, dan NCT Dream, yang selalu menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
18. Valya dan Rolie, kucing penulis yang selalu memberikan kenyamanan dan mendengarkan keluh dan kesah penulis.
19. Terakhir, Kamila Amalia yang tetap mau berjuang untuk menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini walaupun tidak mudah. *I'm so proud of you.*

Depok, 21 Juni 2025

Penulis,
Kamila Amalia

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Cyberchondria</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Cyberchondria</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Cyberchondria</i>	13
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberchondria</i>	13
2.2 Self-Esteem	16
2.2.1 Pengertian <i>Self-Esteem</i>	16
2.2.2 Aspek Self-Esteem	17
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	20
2.2.4 Tipe <i>Self-Esteem</i>	21
2.3 Dewasa Awal	22
2.3.1 Definisi Dewasa Awal	22
2.3.2 Ciri-ciri Dewasa Awal	22
2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	24

2.4	Dinamika Hubungan antara <i>Self-Esteem</i> dan <i>Cyberchondria</i>	25
2.5	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	27
2.6	Hipotesis Penelitian.....	28
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	28
BAB III.....		33
METODE PENELITIAN		33
3.1	Tipe Penelitian.....	33
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	34
3.2.1	Definisi Konseptual.....	34
3.2.2	Definisi Operasional.....	35
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1	Populasi Penelitian	36
3.3.2	Sampel Penelitian.....	36
3.3.3	Teknik Sampling	36
3.4	Teknik Pengumpulan Data	37
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	37
3.4.2	Instrumen Penelitian.....	37
3.4.3	Uji Coba Instrumen.....	42
3.5	Analisis Data	49
3.5.1	Analisis Deskriptif	49
3.5.2	Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	49
3.5.1	Uji Hipotesis	51
BAB IV		52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	52
4.2	Prosedur Penelitian.....	56
4.2.1	Persiapan Penelitian	56
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	57
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	58
4.3.1	Data Deskriptif <i>Cyberchondria</i>	58
4.3.2	Data Deskriptif <i>Self-Esteem</i>	59
4.3.3	Uji Normalitas	59

4.3.4	Uji Linearitas.....	59
4.3.5	Hasil Uji Heteroskedastisitas	60
4.3.6	Hasil Uji Hipotesis	61
4.4	Pembahasan.....	63
4.5	Keterbatasan Penelitian	66
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Implikasi.....	67
5.3	Saran dan Rekomendasi	67
5.3.1	Individu Dewasa Awal	67
5.3.2	Penyedia Informasi Kesehatan di Internet	68
5.3.3	Peneliti Selanjutnya.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		69
LAMPIRAN.....		77



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Cyberchondria</i>	38
Tabel 3.2 Norma Skor Instrumen <i>Cyberchondria</i>	38
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Esteem</i>	40
Tabel 3.4 Norma Skor Instrumen <i>Self-Esteem</i>	41
Tabel 3.5 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas	42
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Cyberchondria</i>	44
Tabel 3.7 Hasil Validitas Aiken's V Instrumen <i>Cyberchondria</i>	45
Tabel 3.8 Hasil Uji Analisis Item <i>Cyberchondria</i>	45
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Esteem</i>	46
Tabel 3.10 Hasil Validitas Aiken's V Instrumen <i>Self-Esteem</i>	47
Tabel 3.11 Hasil Uji Analisis Item <i>Self-Esteem</i>	47
Tabel 4.1 Data Deskriptif Usia Responden	53
Tabel 4.2 Data Demografis	53
Tabel 4.3 Data Demografis	55
Tabel 4.4 Data Deskriptif <i>Cyberchondria</i>	58
Tabel 4.5 Data Deskriptif Tiap Dimensi <i>Cyberchondria</i>	58
Tabel 4.6 Data Deskriptif <i>Self-Esteem</i>	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 4.8 Uji Signifikansi Variabel <i>Self-Esteem</i> dan <i>Cyberchondria</i>	61
Tabel 4.9 <i>Model Summary</i> Variabel <i>Self-Esteem</i> dan <i>Cyberchondria</i>	62
Tabel 4.10 Uji Regresi Variabel <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Cyberchondria</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 4.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas Model Regresi <i>Self-Esteem</i> dan <i>Cyberchondria</i>	61

