

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berjalannya waktu, tingkat pengguna internet di Indonesia terus meningkat dan penggunaan internet sebagai sarana mendapatkan informasi kesehatan menjadi hal yang umum. Berdasarkan data dari APJII (2024), sebanyak 79,50% penduduk Indonesia merupakan pengguna internet dan konten terkait kesehatan menempati peringkat kelima konten yang paling banyak diakses oleh masyarakat Indonesia. Saat ini informasi kesehatan mudah untuk ditemukan, baik di website penyedia informasi kesehatan hingga media sosial. Media sosial seperti X, Instagram, dan YouTube menjadi *platform* yang banyak digunakan untuk memperoleh informasi kesehatan. Hal ini diperkuat dengan hasil survei Ayaskara Nisita Synergy pada September 2024 bahwa sebanyak 98,08% responden mendapatkan informasi kesehatan dari media sosial (Tribunnews, 2024).

Pasca pandemi Covid-19, kepedulian masyarakat terhadap kesehatan dan penggunaan teknologi untuk akses informasi kesehatan mengalami peningkatan (Rizqiyah dkk., 2023). Pencarian informasi kesehatan di internet menjadi hal yang semakin umum dilakukan dikarenakan banyaknya konten kesehatan di internet dan media sosial (Varma & Singh, 2023). Ditambah dengan keadaan masyarakat saat ini yang cenderung lebih takut terhadap informasi penyakit dan mudah untuk bereaksi secara panik berlebih ketika mendengar beredarnya penyakit baru setelah pandemi Covid-19 (Kompas, 2025). Hal ini sejalan dengan pendapat Gayatri dan Ariana (2024) bahwa individu yang merasa tertekan karena kondisi kesehatan akan cenderung lebih sering mencari informasi kesehatan di internet dalam waktu yang lebih lama.

Selain itu, terdapatnya tren gaya hidup sehat atau *wellness lifestyle* yang saat ini sudah banyak diterapkan membuat masyarakat semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di tengah tuntutan hidup yang padat (Rachmawati, 2025). Kesadaran yang semakin meningkat mengenai pentingnya

kesehatan membuat banyak orang menjadikan pola hidup sehat sebagai prioritas utama, beberapa tren seperti pola makan berbasis nabati, perhatian lebih pada kesehatan mental, hingga penggunaan teknologi untuk mendukung aktivitas fisik (Rasyid, 2025). Adanya tren gaya hidup sehat yang meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan akan memperbesar kemungkinan masyarakat untuk mencari informasi kesehatan di internet.

Pencarian informasi kesehatan melalui internet mirip dengan kunjungan ke dokter atau psikolog, yakni digunakan untuk mengurangi perasaan cemas akan kesehatan dan menghindari emosi negatif (White & Horvitz, 2009b; dalam Jungmann dkk., 2024). Namun, hasil pencarian informasi kesehatan dari internet dapat mengurangi kecemasan atau sebaliknya dapat memperkuat kecemasan tersebut (White & Horvitz, 2009b; dalam Jungmann dkk., 2024). Hal ini disebabkan karena pada sebagian orang pencarian informasi kesehatan di internet dilakukan dengan berlebihan yang justru meningkatkan kekhawatiran mereka, perilaku ini disebut dengan *cyberchondria* (Varma & Singh, 2023).

Cyberchondria merupakan fenomena masa kini yang ditandai dengan pencarian informasi kesehatan di internet secara berlebihan dan berulang (kompulsif), dan disertai dengan meningkatnya kecemasan kesehatan (Varma & Singh, 2023). *Cyberchondria* berasal dari gabungan kata “*cyber*” dan “*hypochondriasis*” yang didefinisikan sebagai pencarian informasi kesehatan *online* yang berlebihan atau berulang yang dikaitkan dengan peningkatan kecemasan akan kesehatan (Agrawal dkk., 2024; Starcevic, 2023). *Cyberchondria* tidak termasuk ke dalam gangguan yang berada pada Klasifikasi Penyakit Internasional Revisi ke-11 (ICD-11) atau Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental Edisi Kelima (DSM-5) (Infanti dkk., 2023). Menurut McElroy dkk. (2019), *cyberchondria* terdiri dari empat dimensi yaitu pencarian informasi medis secara berulang di internet (*excessiveness*), gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*compulsion*), peningkatan emosi negatif (*distress*), dan dorongan untuk mencari kepastian atau penenangan (*reassurance*).

Pencarian informasi kesehatan *online* yang berlebihan dan berulang dilakukan individu untuk mendapatkan kepastian terkait kondisi kesehatan dan meredakan kecemasan (Starcevic, 2023; Fergus, 2013; dalam Xu dkk., 2025).

Namun, kepastian terkait kondisi kesehatan mungkin tidak akan didapatkan melalui pencarian informasi kesehatan *online*, sebaliknya justru memperparah kecemasan kesehatan dan gangguan psikologis (Xu dkk., 2025). Hal ini disebabkan karena informasi yang diberikan oleh internet ambigu dan sebagian bertentangan satu sama lain, serta hasil pencarian di internet sering menghubungkan keluhan fisik yang sebenarnya ringan dengan penyakit serius (Eysenbach dkk., 2002; White & Horvitz, 2009a, 2009b; dalam Jungmann dkk., 2024). Ditambah dengan banyaknya jumlah informasi kesehatan yang tersedia di internet, apalagi ketika informasi tersebut tidak konsisten dapat membuat individu merasa bingung dan terjebak karena merasa harus mencari informasi lainnya untuk mengkonfirmasi informasi yang sebelumnya ditemukan (Starcevic, 2023). Hal ini menyebabkan pencarian informasi kesehatan *online* yang awalnya bertujuan untuk mengurangi kecemasan, sebaliknya berkembang menjadi pola pencarian berulang yang sulit dikendalikan dan akhirnya meningkatkan tekanan dan ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan yang ditakuti (Fergus & Dolan, 2014; Ko & Yen, 2020).

Istilah *cyberchondria* pertama kali diperkenalkan oleh media pers Inggris pada pertengahan tahun 1990-an dan menjadi fenomena yang umum terjadi di berbagai negara (Agrawal dkk., 2024). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa fenomena *cyberchondria* telah banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia maupun di luar negeri. Pada penelitian Mohammed dkk. (2019) yang meneliti *cyberchondria* pada populasi di Kanada dan Amerika Serikat mendapatkan hasil bahwa sekitar 30,7% responden penelitian mengalami *cyberchondria*. Penelitian Sabir dan Naqvi (2023) mendapatkan hasil bahwa sebanyak 50,4% mahasiswa di Pakistan memiliki prevalensi *cyberchondria* pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh El-Zayat dkk. (2022), menemukan bahwa sebanyak 83,4% orang di Saudi Arabia mengalami *cyberchondria* pada kategori sedang.

Tidak hanya di luar negeri, fenomena *cyberchondria* juga terjadi di Indonesia baik pada individu dewasa, mahasiswa, hingga remaja. Hal ini diperlihatkan oleh beberapa hasil penelitian *cyberchondria* di Indonesia, seperti penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak dan Princen (2022), bahwa sebagian besar individu dewasa awal mengalami *cyberchondria* pada kategori sedang (55.19%). Salim dkk. (2024) mendapatkan hasil bahwa *cyberchondria* pada

mahasiswa berada pada tingkat sedang. Penelitian yang dilakukan Fitri dkk. (2024) yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat *cyberchondria* kategori sedang (66%). Hal ini menunjukkan bahwa *cyberchondria* menjadi fenomena yang juga terjadi di Indonesia dan perlu adanya penelitian lebih lanjut.

Pada beberapa negara, salah satunya Amerika Serikat, fenomena *cyberchondria* menjadi hal yang umum terjadi karena akses kesehatan di Amerika Serikat yang mahal dan terbatas. Hal ini sesuai dengan pendapat Ciulcowicz dkk. (2022), bahwa akses kesehatan yang terbatas dapat menyebabkan peningkatan kecemasan kesehatan dan *cyberchondria*. Berbeda dengan negara Indonesia yang akses kesehatan lebih murah dan lebih terjangkau, namun fenomena *cyberchondria* masih umum terjadi. Di Indonesia akses kesehatan lebih mudah untuk didapatkan dan biaya untuk pelayanan kesehatan relatif lebih terjangkau melalui adanya program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Layanan publik di bawah program JKN seperti Pusat Kesehatan Primer (Puskesmas), rumah sakit umum, Layanan Khusus dan Rujukan, hingga Klinik Kesehatan yang didukung oleh pemerintah membuat akses terhadap layanan kesehatan di Indonesia menjadi lebih terjangkau dibandingkan dengan keadaan di Amerika Serikat (Soraya dkk., 2023). Selain itu, adanya layanan kesehatan atau *telemedicine* seperti Good Doctor, Halodoc, Alodokter, SIRKA, Sehat TeleCTG, Naluri, dan sebagainya membuat akses kesehatan menjadi lebih mudah untuk terjangkau. Meskipun akses pelayanan kesehatan di Indonesia lebih terjangkau, *cyberchondria* masih umum terjadi. Keadaan ini mendorong perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait penyebab terjadinya fenomena *cyberchondria* di Indonesia.

Menurut Starcevic dan Berle (2013), terdapat beberapa faktor yang memicu *cyberchondria* yakni kecenderungan perfeksionis, intoleransi terhadap ketidakpastian, dan ambivalensi tentang suatu hal yang harus dianggap dapat dipercaya. Selain itu, menurut Bajcar dan Babiak (2019), terdapat beberapa faktor lain yang menjadi faktor kerentanan bagi *cyberchondria*, salah satunya adalah *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan keseluruhan penilaian subjektif individu tentang *value* atau nilai pribadi yang dapat berupa positif ataupun negatif, dengan kata lain *self-esteem* dapat didefinisikan seberapa besar seseorang menyukai dan menghargai

dirinya sendiri terlepas dalam situasi apapun yang dialami (Rosenberg, 1979; dalam Pedersen dkk., 2024). Menurut Lima dan Souza (2019; Tulachan dkk., 2022), terdapat perbedaan karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi dengan individu yang memiliki harga diri rendah. Individu dengan harga diri tinggi memiliki keyakinan positif terhadap dirinya, menghadapi tantangan dan menerima kritik dari orang lain secara efektif, serta percaya bahwa orang lain menghargai dirinya. Sedangkan individu yang memiliki harga diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dunia sehingga lebih berfokus terhadap hal-hal buruk, sering berpikiran segala hal akan berakhir buruk, mengartikan kritik secara berlebihan, serta melakukan penghindaran.

Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung merasakan kecemasan terkait kesehatan yang lebih besar dan sering salah mengartikan gejala somatik sebagai tanda-tanda penyakit fisik yang nyata dan berpotensi mengancam jiwa (Rizwan & Ahmad, 2015; dalam Varma & Singh, 2023). *Self-esteem* yang rendah dapat meningkatkan rasa takut seseorang untuk sakit, memunculkan pikiran-pikiran yang mengganggu dan tindakan-tindakan yang tidak terkendali, sehingga dapat mengarah pada penggunaan penggunaan internet secara berlebihan untuk mencari informasi terkait kesehatan (Bajcar & Babiak, 2019). Oleh karena itu, individu dengan *self-esteem* rendah mungkin lebih rentan terhadap pencarian informasi yang berhubungan dengan kesehatan secara berlebihan di internet (Bajcar & Babiak, 2019).

Self-esteem berperan penting dalam proses kognitif dalam menghadapi penilaian negatif dan penolakan dari orang lain (Myers, 2013; Jang et al., 2014, dalam Tanoko, 2021). Begitupun sebaliknya, penilaian dari orang lain dapat mempengaruhi naik turunnya *self-esteem* seseorang (Umah, 2017, dalam Mahanani dkk., 2022). Seseorang dengan *self-esteem* yang rendah ketika mendapatkan penilaian negatif dari orang lain akan menyebabkan harga dirinya semakin rendah (Umah, 2017, dalam Mahanani dkk., 2022). Oleh sebab itu, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih suka untuk mengumpulkan informasi secara *online*, termasuk dengan pengumpulan informasi kesehatan (Mahanani dkk., 2022). Hal ini disebabkan bagi individu dengan *self-esteem* rendah bertanya langsung ke orang lain terkait hal-hal sensitif seperti kesehatan fisik ataupun mental membutuhkan

keberanian karena dapat menimbulkan stigma, sedangkan pencarian informasi secara *online* dapat dilakukan secara anonim sehingga individu dengan harga diri yang rendah akan lebih bebas untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan sensitif (Aulia, 2019, dalam Mahanani dkk., 2022; Bajcar & Babiak, 2019). Oleh sebab itu, terdapat kemungkinan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memilih menggunakan internet untuk berbagai keperluan, termasuk mencari informasi kesehatan secara berlebihan dibandingkan individu dengan *self-esteem* yang stabil (Bajcar & Babiak, 2019).

Penelitian terkait pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* sudah mulai banyak dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Bajcar dan Babiak (2019) yang mendapatkan hasil bahwa salah satu faktor kerentanan dari *cyberchondria* adalah *self-esteem*. Penelitian Bajcar & Babiak (2019) juga menemukan terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dengan *cyberchondria*, yakni ketika individu memiliki harga diri yang rendah maka *cyberchondria* yang dialami akan semakin tinggi. Penelitian Mahanani dkk. (2022) mendapatkan hasil terdapat pengaruh positif signifikan *low self-esteem* terhadap *cyberchondria*, yakni jika tingkat *low self-esteem* individu meningkat maka tingkat *cyberchondria* juga meningkat. Penelitian lain yang meneliti pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* dilakukan oleh Vismara dkk. (2021) mendapatkan hasil individu dengan *self-esteem* yang tinggi dan kualitas hidup yang baik cenderung tidak mudah mengalami *cyberchondria*. Serta penelitian yang dilakukan oleh Vujić dan Szabo (2024) dan Ivanova (2013) mendapatkan hasil *cyberchondria* berkorelasi negatif dengan *self-esteem*.

Namun, penelitian pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* masih terdapat perbedaan hasil diantara beberapa penelitian. Bertolak belakang dengan hasil penelitian Mahanani dkk. (2022) dan Bajcar dan Babiak (2021), hasil penelitian yang dilakukan oleh Bonus dan Ebarido, (2021) mengatakan bahwa *low self-esteem* berpengaruh positif terhadap *cyberchondria*, yakni semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki individu maka semakin rendah *cyberchondria* yang dialami. Ketidaksesuaian hasil penelitian tersebut menandakan perlunya penelitian lebih lanjut terkait pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria*.

Peneliti melakukan studi awal kepada 38 responden untuk mengeksplorasi fenomena yang mungkin mengindikasikan *cyberchondria* pada dewasa muda di daerah Jabodetabek. Dibandingkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, sebanyak 84,2% partisipan merasa lebih nyaman mencari terkait kondisi kesehatan mereka di internet. Hampir seluruh partisipan mengatakan bahwa pasca Covid-19 mereka menjadi lebih sering mengakses informasi kesehatan di internet. Dari studi awal ini terdapat beberapa gejala *cyberchondria* yang dirasakan oleh responden ketika melakukan pencarian informasi kesehatan di internet, yakni 68,4% responden mengatakan hasil pencarian informasi kesehatan fisik atau mental di internet membuat mereka merasa lebih cemas tentang kondisi kesehatan mereka. Sebanyak 47% responden sering memeriksa ulang informasi kesehatan yang sama ke berbagai sumber atau website karena merasa tidak yakin. Sebanyak 60,5% responden merasa semakin khawatir setelah mencari informasi kesehatan fisik atau mental di internet, serta 63,1% responden mengatakan pernah menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencari informasi kesehatan fisik atau mental hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, dapat dikatakan fenomena *cyberchondria* juga terjadi pada dewasa awal yang tinggal di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

Dewasa awal menurut Papalia dan Feldman (2014) merupakan individu yang berada pada rentang usia 20-40 tahun. Pada masa ini, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Nurdifa (2020), didapatkan hasil bahwa kesehatan menjadi salah satu dari lima aspek yang cemas pada masa *quarter life crisis* selain karier, pasangan, pendidikan, dan persaingan global. Meskipun individu pada usia dewasa awal terlihat aktif, namun terdapat beberapa penyakit yang beresiko dialami oleh individu dewasa awal. Penyakit tersebut seperti hipertensi (Cristanto dkk., 2021), diabetes, dan obesitas (Agrawal dkk., 2024). Wanita usia 30-40 umumnya mulai mengalami masa menopause yang menimbulkan gejala menstruasi yang tidak teratur, *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan gangguan kognitif (Aqila, 2017; dalam Lestari & Zulhijriani, 2025). Kemudian, berdasarkan penelitian Anonim (2015; dalam Hasibuan, 2023) sebanyak 87% individu di atas 30 tahun positif terkena *herpes simpleks*. Hal ini mendorong individu dewasa awal untuk mulai memperhatikan kesehatan diri.

Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada 2024 didapatkan bahwa dewasa awal (individu pada kelompok usia 20-40) termasuk dalam kelompok yang paling banyak menggunakan internet di Indonesia. Sebanyak 31,8% individu dewasa awal menyatakan mereka selalu menggunakan internet untuk mencari isu-isu terkait kesehatan (Polat dkk., 2022). Dewasa awal yang menjadi populasi dengan tingkat penggunaan internet yang tinggi, adanya kekhawatiran terhadap aspek kesehatan, kepedulian terhadap kesehatan yang meningkat, serta penggunaan internet untuk mencari informasi kesehatan, maka terdapat kemungkinan peluang dewasa awal mengalami *cyberchondria* semakin tinggi. Namun, saat ini masih sedikit penelitian yang meneliti *cyberchondria* pada populasi dewasa awal di Indonesia. Berdasarkan pencarian penelitian, peneliti hanya menemukan beberapa penelitian seperti penelitian yang dilakukan Gayatri dan Ariana (2024), Fahlevi (2024), Nurwahideni (2022), Rukmana dan Sovitriana (2023), Sitompul (2021), Dwatra (2024), dan Simanjuntak dan Princen (2022). Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait *cyberchondria* pada populasi dewasa awal.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa *cyberchondria* merupakan permasalahan yang sering terjadi ketika mengakses informasi kesehatan di internet. Pencarian informasi kesehatan yang sebelumnya ditujukan untuk mengurangi kecemasan, justru berubah menjadi pencarian yang berulang dan berlebihan serta menambah kecemasan yang dirasakan, karena salah satu faktor *cyberchondria* adalah *self-esteem*. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Cyberchondria* pada Dewasa Awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, berikut merupakan identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian:

1. Pencarian informasi kesehatan yang berulang dan berlebihan di internet menyebabkan peningkatan kecemasan.
2. *Self-esteem* mempengaruhi *cyberchondria* pada dewasa awal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan, pembatasan masalah dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria*. Penelitian ini juga hanya dilakukan pada responden dalam lingkup dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, secara umum rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada dewasa awal?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan di atas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self-esteem* pada *cyberchondria* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian maka dapat diambil beberapa manfaat dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan terkait *cyberchondria* dan *self-esteem* sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk menambah referensi dan memberikan sumbangan terkait penelitian *cyberchondria* dan dampak negatif penggunaan internet.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Dewasa Awal

Bagi dewasa awal penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih baik terkait resiko penggunaan informasi kesehatan *online* yang berlebihan

sehingga dapat menumbuhkan kesadaran pada dewasa awal untuk lebih bijak memahami informasi kesehatan yang didapatkan secara *online*.

1.6.2.2 Bagi Penyedia Informasi Kesehatan di Internet

Bagi penyedia informasi kesehatan di internet penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman untuk memberikan informasi kesehatan yang kredibel dan tidak membingungkan sehingga tidak menambah kemungkinan pembaca untuk mengalami *cyberchondria*.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait penelitian *self-esteem* dan *cyberchondria* selanjutnya.

