

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang selalu panas diangkat dalam kehidupan sehari-hari, terlebih lagi di kehidupan maya. Menurut data WHO, persentase gangguan mental yang terjadi di Indonesia mencapai angka 9,8% dengan gangguan depresi yang mendominasi yaitu 6.6% (Rifky, 2024). Adapun data dari *World Health Organization* (WHO) memaparkan bahwa depresi merupakan penyakit mental yang paling sering diderita, bahkan depresi menempati peringkat ke-4 (Hervina Nathasya et al., 2024). Pada sebuah penelitian ditemukan bahwa, 26,9% dari 124 mahasiswa mengalami gejala depresi ringan, 18,5% depresi sedang, dan 9,3% mengalami gejala depresi berat (Setyanto, 2023).

Gangguan mental merupakan suatu kondisi seseorang yang dapat mempengaruhi kognitif, emosi, perilaku serta kehidupan sosial seseorang dimana gangguan mental dapat sangat bervariasi tergantung tingkat keparahannya (Vitoasmara et al., 2024). WHO mencirikan gangguan mental dalam beberapa kombinasi yaitu abnormal pikiran, emosi, perilaku, serta hubungan interpersonal (Haryanti et al., 2024). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa, pola asuh otoriter dan permisif, serta pengaruh teman sebaya merupakan faktor pemicu munculnya gangguan mental pada remaja, perempuan juga dilaporkan lebih beresiko terkena gangguan mental daripada laki-laki (Rahmawaty et al., 2022). Penelitian lain juga menemukan bahwa, selain pola asuh, faktor genetik, trauma masa kecil, dan *stress* merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya gangguan mental pada seseorang (Kirana et al., 2022).

Pada era modern saat ini, internet menjadi salah satu kebutuhan yang sulit dipisahkan dalam kegiatan sehari-hari. Hampir seluruh kehidupan dipengaruhi oleh internet seperti pendidikan, perdagangan, pemerintahan, dan lain-lain. Lingkup psikologi juga terdampak oleh kemajuan internet saat ini, banyak tersebar luas isu-isu psikologi di kalangan masyarakat

karena adanya internet, salah satunya adalah tes psikologi yang dapat diakses oleh siapapun tanpa terkecuali.

Cyberchondria merupakan istilah yang muncul di akhir tahun 90-an, belum ada penelitian yang menyebutkan siapa tokoh pertama pencetus *cyberchondria*, namun penelitian yang dilakukan oleh White, R.W., & Horvitz, E pada tahun 2009 memberikan sumbangan spesifik untuk memahami *cyberchondria*. Dimana dalam jurnalnya, mereka menggunakan istilah *cyberchondria* untuk menjelaskan mengenai perilaku mencari informasi kesehatan di internet yang mempengaruhi kecemasan seseorang, penelitian ini menggunakan data hasil dari pencarian web anonim dari log pencarian pengguna yang diteliti dalam periode tertentu untuk mengetahui bagaimana alur pencarian informasi mengenai kesehatan yang membuat seseorang memiliki kekhawatiran bahwa dirinya mengidap penyakit, dari temuannya didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi antara perilaku *cyberchondria* dengan kecemasan (White & Horvitz, 2009). Dari penelitian ini, semakin banyak penelitian yang mengupas mengenai *cyberchondria*, sehingga dapat dikatakan bahwa mereka merupakan tokoh *cyberchondria* yang memiliki dampak besar dalam dunia keilmuan psikologi klinis.

Cyberchondria dapat dilihat dari sudut pandang psikologi klinis atau behaviorisme. Dari sudut pandang klinis, *cyberchondria* merupakan suatu masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental yang mempengaruhi pola pikir serta perilaku yang membutuhkan perhatian dari profesional untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan teori Rasional Emotif Albert Ellis mengenai bagaimana suatu keyakinan irasional dapat menimbulkan gangguan emosi, dimana keyakinan irasional akibat dari perilaku *cyberchondria* mengenai kesehatan dapat menimbulkan kecemasan (Alang, 2023). Dari sudut pandang behaviorisme, *cyberchondria* merupakan suatu perilaku yang dipelajari serta dipengaruhi oleh lingkungan. Hal ini sejalan dengan teori *Classical Conditioning* Ivan Pavlov yaitu bagaimana suatu stimulus mempengaruhi respon yang didapatkan dari suatu pembelajaran (Ramadhan et al.,

2024). Dalam konteks ini, kegiatan mencari informasi kesehatan merupakan bentuk stimulus yang kemudian memunculkan respon berupa kecemasan.

Cyberchondria merupakan gabungan dari kata “*cyber*” dan “*hypochondria*” yang berarti *cyberchondria* adalah versi lain dari hipokondriasis yang merupakan dampak dari perkembangan teknologi yang membuat seseorang merasa memiliki sebuah penyakit dan mencari tahu informasi mengenai penyakit tersebut di internet (Fitri et al., 2024). Banyaknya informasi mengenai kesehatan yang beredar di internet dan diperkuat dengan ketidakjelasan informasi serta istilah-istilah medis yang kurang dipahami oleh orang awam menyebabkan semakin tingginya perilaku *cyberchondria* (Maisaroh et al., 2022). Sebuah penelitian menjelaskan bahwa *neuroticism* merupakan faktor penguat antara pengaruh *health anxiety* terhadap *cyberchondria* pada dewasa muda, dengan tingkat *health anxiety* dan *cyberchondria* terbukti lebih tinggi laki-laki daripada perempuan, sedangkan perempuan memiliki tingkat lebih tinggi daripada laki-laki pada *neuroticism* (Santosa & Princen, 2023).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa, saat terjadi wabah Covid-19, masyarakat banyak melakukan *cyberchondria* dikarenakan kecemasan berlebih terhadap kesehatan yang menjadikan mereka melakukan pencarian informasi mengenai kesehatan di internet berulang kali, disebutkan juga bahwa kecemasan terhadap kesehatan mempengaruhi perilaku *cyberchondria* sebesar 14,5% (Simanjuntak, 2022). Adapun ciri-ciri dari orang yang *cyberchondria* diantaranya (CNN Indonesia, 2022):

1. Menghabiskan waktu 1-3 jam untuk mencari berbagai macam gejala di internet
2. Merasa tertekan dan cemas akibat mencari informasi terkait kesehatan di internet
3. Tidak dapat menolak untuk mencari informasi kesehatan di internet dan cenderung kompulsif
4. Perasaan takut berlebih atau merasa memiliki penyakit
5. Merasa tidak membutuhkan bantuan profesional

6. Tidak percaya dengan jawaban yang diberikan oleh tenaga ahli

Perilaku *cyberchondria* dapat menyebabkan munculnya *self diagnose*, orang yang memiliki aktivitas berlebih dalam mencari informasi kesehatan di internet atau perilaku *cyberchondria*, meyakini dan mendiagnosa dirinya sendiri tanpa mencari validasi kepada tenaga profesional yang kemudian menimbulkan kecemasan (Sitompul, 2022). *Self diagnose* merupakan tindakan mendiagnosis secara mandiri mengenai gangguan maupun penyakit yang ada dalam diri sendiri tanpa adanya bekal ilmu pengetahuan yang pasti (Dewi et al., 2022). Maskanah (2022) menjelaskan bahwa, *self diagnose* dapat diartikan sebagai upaya mendiagnosis gangguan kesehatan fisik dan mental yang dilakukan secara mandiri. *Self diagnose* yang dilakukan melalui internet memiliki bahaya diantaranya, informasi yang disajikan memiliki keakuratan rendah sehingga menyajikan hasil yang hanya akan membuat seseorang *overthinking*, informasinya tidak dapat dipastikan validitasnya karena bisa saja yang menyajikan bukan dari profesional, sumber informasinya tidak jelas, dan lebih parahnya dapat menjadi alasan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental karena informasi yang salah (Dewi et al., 2022).

Terdapat beberapa ciri-ciri *self diagnose* yaitu panik, menyangkal kesehatan mental, dan tidak mau berkonsultasi dengan ahli (Adinda, 2022). Seseorang yang melakukan *self diagnose* cenderung diselimuti rasa panik berlebihan karena *self diagnose* memunculkan kekhawatiran berlebih tanpa alasan, seseorang yang sudah sangat percaya dengan hasil *self diagnose* cenderung akan menyangkal kondisi psikologis mereka yang sebenarnya dan paling parahnya adalah jika mereka berpikir bahwa mereka dapat menjadi dokter bagi diri sendiri dan menyepelekan pentingnya berkonsultasi dengan ahli.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maskanah, 2022) pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berusia 18-24 tahun memperoleh kesimpulan bahwa tiga dari empat responden mengungkapkan bahwa *self diagnose* mempengaruhi kesehatan mental

mereka, aktivitas sehari-hari mereka menjadi terganggu, adapun hal-hal yang dirasakan diantaranya seperti memiliki kecemasan berlebih, menjadi *overthinking* pada masa depan, merasa tertekan bahkan *stress*. Wanita dan laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang berbeda. Tingkat kecemasan laki-laki lebih rendah dari perempuan, dimana hal ini dipengaruhi oleh perbedaan otak dan hormon (Gumara et al., 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa, perempuan cenderung lebih percaya hal-hal medis dibandingkan dengan laki-laki, dimana skor "*mistrust of medical professional*" lebih tinggi laki-laki daripada perempuan (Bati et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada perempuan dengan rentang umur 18-24 tahun.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghindari *self diagnose* diantaranya seperti menghindari mencari tahu mengenai gangguan psikologis hanya dengan bermodalkan internet tanpa berkonsultasi dengan para ahli, jangan menjadikan selebritas maupun tokoh fiktif penderita gangguan mental sebagai *role model*, mengurangi atau bahkan tidak mengikuti tes-tes *online* mengenai kesehatan mental, jangan menganggap serius perkataan orang lain yang menilai bahwa kita mengalami gangguan mental, dan yang terakhir adalah apabila memang dirasa memiliki gangguan, maka lebih baik disegerakan melakukan pemeriksaan (Indonesia, 2022).

Banyak sekali trend di sosial media yang menunjukkan keseharian mereka sebagai penyandang gangguan kesehatan mental. Contohnya yaitu sebuah konten Tiktok yang berjudul "POV terkena ADHD" yang memperlihatkan seseorang yang berjalan namun tidak dapat fokus dan tangannya sering menyenggol daun, memungut ranting dan kakinya menendang batu (Nita, 2023). Dari konten tersebut bisa kita lihat bahwa *self diagnose* dapat menular. Komentar yang memenuhi video tersebut berisi pernyataan orang-orang yang mengklaim bahwa mereka juga merupakan penyandang ADHD hanya karena merasa tingkah laku mereka serupa dengan konten kreator tersebut, padahal dalam penetapan diagnosis

penyakit mental tidak hanya dilihat dari tingkah laku semata, tetapi juga masih banyak aspek yang dipertimbangkan.

Penelitian ini berfokus pada media sosial yaitu X, yang dulunya bernama *Twitter*. Dulunya, X hanya diperuntukkan khusus karyawan Ordeo, namun mulai terbuka secara umum pada Juli 2006 dan penggunaannya semakin meningkat dari tahun ke tahun dan fitur-fitur yang disediakan semakin beragam (Bara et al., 2022). Terdapat salah satu fitur di X yaitu komunitas yang dapat dimanfaatkan para penggunaannya untuk terlibat dalam pembahasan yang terfokus pada satu hal dan memiliki koneksi dengan orang lain yang memiliki minat yang sama. Survei yang dilakukan oleh USCasinos.com pada 1.500 pengguna media sosial di AS menunjukkan bahwa, 41% dari mereka membuat akun palsu di X, disusul dengan *Facebook* (31%) dan *Instagram* (28%) (Mello Jr., 2022). Alasan penelitian ini berfokus pada aplikasi X adalah, dengan adanya fitur komunitas, peneliti dapat menyaring orang-orang yang sekiranya dapat menjadi subjek penelitian dengan memilah di salah satu komunitas yang relevan. Adapun dengan fakta bahwa di X banyak akun palsu dimana mereka dapat dengan leluasa mengekspresikan dirinya tanpa takut orang lain mengetahui identitas mereka.

Penelitian ini dilakukan pada salah satu komunitas di X yaitu “Komunitas Marah-Marah”. Hal ini karena pada “Komunitas Marah-Marah”, terdapat aturan mengenai tidak boleh memposting hoax dan menjual kesedihan. Akan tetapi masih banyak akun yang memposting mengenai gangguan mental yang dialaminya yang membuat kehidupan sehari-harinya terganggu, yang mana diagnosa tersebut merupakan diagnosa mandiri yang belum tentu benar. Hal tersebut membuktikan bahwa mereka banyak yang ingin *show up* mengenai *self diagnose*-nya.

Karena maraknya *cyberchondria* yang terjadi di “Komunitas Marah-Marah”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku *cyberchondria* yang

sering dilakukan. Hal ini karena, banyak masyarakat yang percaya terhadap informasi atau tes kesehatan yang bertebaran di internet dan menjadikan informasi tersebut sebagai tolak ukur dirinya dengan lingkungannya. Dengan banyaknya perilaku *cyberchondria* di tengah masyarakat, menimbulkan perilaku *self diagnose* juga, dimana *self diagnose* sangat berbahaya karena dapat memperburuk kondisi seseorang yang memang memiliki suatu penyakit karena tidak segera berkonsultasi pada profesional sebab merasa cukup pintar untuk mengatasinya sendiri. Selain itu, seseorang yang awalnya tidak memiliki gangguan dapat terkena gangguan karena kecemasan berlebih setelah melakukan cocoklogi apa yang dialaminya dengan ciri-ciri suatu gangguan yang tertulis di internet.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *cyberchondria* pada anggota “Komunitas Marah-Marah” yang melakukan perilaku *self diagnose*
2. Jenis gangguan mental yang sering digunakan subjek untuk mendiagnosa dirinya?
3. Media apa yang digunakan untuk mendiagnosis diri sendiri?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *cyberchondria* pada anggota “Komunitas Marah-Marah” yang melakukan perilaku *self diagnose*
2. Untuk mengetahui jenis gangguan mental yang sering digunakan subjek untuk mendiagnosa dirinya
3. Untuk mengetahui media apa yang digunakan untuk mendiagnosis diri sendiri

Kegunaan Penelitian

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pustaka di bidang pendidikan psikologi klinis khususnya tentang *self diagnose* dan *cyberchondria*.

Kegunaan Praktis

1. Anggota “Komunitas Marah-Marah”: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana perilaku *cyberchondria* pada anggota “Komunitas Marah-Marah” sehingga dapat memperluas pandangan mengenai *cyberchondria*.
2. Masyarakat: Dengan adanya penelitian ini juga diharapkan dapat mengurangi perilaku *cyberchondria* di masyarakat yang berujung melakukan *self diagnose*.

