

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital saat ini telah banyak dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan individu di setiap aspek kehidupan. Seperti kebutuhan sandang dan pangan yang dapat diperoleh melalui aplikasi *e-commerce*. Selain memberikan kemudahan dalam memenuhi kebutuhan pokok, teknologi digital yang berkembang pesat saat ini juga memberikan kemudahan dalam memperoleh segala informasi, dimulai dari informasi terkait pendidikan, politik, hingga kesehatan yang dapat ditemui di berbagai *platform* media sosial dan internet. Masyarakat dengan mudah menggunakan internet bukan hanya sebagai sarana belajar dan mengajar serta melakukan pekerjaan lainnya, tetapi juga sebagai sarana berbagi informasi. Terlebih akses dalam memperoleh informasi melalui internet yang mudah dijangkau serta proses yang tidak begitu sulit. Dilansir dari website *teknoia.com* mengenai data yang diambil dari survey yang dilakukan oleh *We Are Social* Indonesia, bahwa Indonesia menempati peringkat ke-11 di dunia pada tahun 2022 dengan waktu penggunaan internet terlama serta rata-rata penggunaan internet selama 7 jam 42 menit. Indonesia juga tercatat sebagai negara ke-2 dengan penggunaan internet yang di akses melalui gawai paling banyak di dunia.

Berkaitan dengan penggunaan internet dalam mencari berbagai informasi, dalam kurun waktu 7 jam 42 menit tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk mencari informasi seputar kesehatan. Terlebih di saat dan setelah berlalunya pandemi, tidak sedikit masyarakat Indonesia yang memanfaatkan internet sebagai sarana dalam memperoleh informasi karena memiliki akses yang mudah dan tidak memakan begitu banyak biaya.

Meskipun memberikan banyaknya dampak positif, penggunaan internet juga dapat memberikan dampak negatif sebagai akibat dari penggunaan yang dilakukan secara berlebihan. Salah satu dampak negatif yang timbul dari penggunaan internet berlebihan terutama dalam mencari informasi kesehatan adalah *cyberchondria*.

Cyberchondria merupakan perilaku individu yang melakukan pencarian informasi kesehatan melalui internet secara berlebihan. Menurut (White & Horvitz, 2009) *cyberchondria* merupakan kekhawatiran yang tidak berdasar mengenai gejala umum berdasarkan hasil pencarian informasi literatur di *web*. Kekhawatiran tersebut membuat seseorang secara berlebihan mencari informasi terkait penyakit tertentu melalui informasi yang ada di *website* maupun media sosial. Individu cenderung mencari kondisi penyakit yang lebih serius; misalnya, seseorang dapat memulai pencarian untuk gejala sakit kepala dan selanjutnya dapat melihat informasi yang berkaitan dengan tumor otak (White & Horvitz, 2009). Karena hasil pencarian online diurutkan berdasarkan frekuensi pencarian, penyebaran informasi kesehatan di *web* bergantung pada teknologi pencarian kesehatan atau algoritma internet dari pengguna. Proses inilah yang nantinya akan mempengaruhi peningkatan pencarian informasi kesehatan individu.

Dalam konsep *cyberchondria* sendiri berasal dari “*cyber*” dan *hypochondria* yang merujuk pada ketakutan atau keyakinan seseorang mengidap sebuah penyakit serius yang berdasar dari salah menafsirkan gejala, dengan penggunaan internet sebagai penyebabnya (Starcevic & Berle, 2013). Sedangkan menurut McMullan et al., (2018) *cyberchondria* mengacu pada pola perilaku tidak normal dimana individu secara berlebihan dan berulang melakukan pencarian informasi terkait dengan kesehatan yang dapat menyebabkan kecemasan atau menjadi pemicu kecemasan. *Cyberchondria* sendiri

merupakan permasalahan yang memiliki kaitan dengan permasalahan *health anxiety*, dimana *health anxiety* diartikan sebagai *distress* atau kecemasan seseorang terkait dengan kesehatannya yang disebabkan oleh kesalahan interpretasi dari gejala yang dirasakan oleh tubuh (Te Poel et al., 2016).

Berkaitan dengan *health anxiety* atau kecemasan kesehatan pada *cyberchondria*, individu akan cenderung mencari informasi yang berkaitan dengan gejala sebuah penyakit yang serupa dengan gejala yang dirasakan oleh individu tersebut. Bahkan dalam kasus *health anxiety* yang parah, individu merasa ketakutan akan penyakit serius sehingga terus melakukan pencarian informasi kesehatan lanjutan meskipun telah mendapatkan jaminan medis yang tepat (Muse et al., 2010).

Kegiatan Pencarian informasi kesehatan melalui internet dan media sosial ini tidak hanya dilakukan oleh kalangan dewasa saja. Remaja juga kini lebih aktif dalam memanfaatkan media sosial dan internet sebagai sarana termudah dalam memperoleh informasi. Bahkan tidak sedikit remaja yang aktif menggunakan internet untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari, dari melakukan kegiatan bersosialisasi secara online atau mencari informasi seputar kesehatan. Rosini & Nurningsih (2018) mengungkapkan dari survey yang dilakukan mengenai pemanfaatan media sosial untuk pencarian informasi kesehatan, bahwa terdapat 38,9% dari 113 orang yang sering menerima informasi kesehatan melalui media sosial. Dalam survey ini disebutkan bahwa media sosial dipilih sebagai sarana untuk mencari informasi kesehatan sebab media sosial memiliki fitur yang mudah digunakan, dapat memberikan respon seperti emoji atau emotikon dan membalas di kolom komentar. Namun media internet yang memuat berbagai informasi juga dapat berisi informasi yang diragukan kebenarannya sebab

tercampur pendapat pribadi dari penyedia informasi tersebut. Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti *misinformasi* bagi individu, terlebih pada remaja yang menerima informasi tersebut tanpa melihat lebih dalam informasi yang diperoleh.

Selain daripada itu, kerentanan remaja pada masa peralihan ini dimana terdapat banyaknya hal yang terjadi pada individu seperti mencari identitas diri, menuntun kebebasan, dan melakukan eksplorasi hingga timbul berbagai masalah (Hurlock, 1980) yang kemudian mengarah kepada masalah-masalah lain sehingga dapat memberikan dampak yang buruk, baik secara fisik maupun mental. Hal ini dapat memunculkan perasaan cemas terhadap diri atau kesehatan pada remaja.

Rasa cemas yang timbul ini, yang kemudian dapat menjadi dorongan remaja untuk mencari tahu tentang penyebab dari rasa cemas tersebut menggunakan media sosial dan internet sebagai sarana yang cukup lengkap dalam memuat berbagai macam informasi. Menurut Mohammed et al., (2019) terdapat kemungkinan besar kelompok usia muda yang menghabiskan banyak waktu dan merasa senang menggunakan internet dalam mendapatkan informasi terkait dengan kesehatan, terlepas remaja yang mengalami permasalahan kesehatan atau tidak. Sehingga peneliti berasumsi bahwa adanya kemungkinan terjadinya permasalahan yang akan muncul akibat rasa cemas terhadap kesehatan atau *health anxiety* yang berasal dari aktivitas pencarian informasi kesehatan di internet yang dapat membuat individu dapat mengalami *cyberchondria*.

Studi awal kemudian dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner terbuka dan didapatkan sebanyak 31 responden yang berisi subjek dari 2 sekolah menengah atas (SMA). Oleh karena fenomena yang cenderung lebih banyak ditemukan pada SMA "X" peneliti kemudian meninjau lebih dalam pada subjek yang berada di SMA "X" tersebut

dan didapatkan 50% subjek menyatakan bahwa mereka sering melakukan pencarian informasi mengenai kesehatan fisik dan mental melalui media sosial dan internet dengan durasi waktu yang bervariasi. peneliti menemukan bahwa penyebab yang mendasari pencarian informasi di internet adalah kekhawatiran akan keganjalan yang dirasakan pada bagian fisik tertentu seperti rasa nyeri atau keganjalan yang dirasakan pada kondisi psikis subjek. Adanya perasaan aneh atau ketidaksesuaian pada kesehatan fisik dan psikis memperlihatkan bahwa subjek mengalami kekhawatiran serta rasa cemas terhadap gejala yang dirasakan, kemudian selanjutnya mengarahkan subjek pada aktivitas pencarian informasi kesehatan serupa dengan gejala-gejala aneh yang dirasakan dimana perilaku ini bertujuan untuk mendapatkan rasa tenang serta mengurangi perasaan cemas. Meskipun mencari kepastian adalah respon yang normal untuk ancaman kesehatan, namun efek tersebut hanya berjangka pendek dan individu dengan *health anxiety* akan semakin kuat untuk terus melakukan pencarian informasi (Starcevic & Berle, 2013). Ditemukan juga bahwa subjek melakukan pencarian informasi kesehatan secara terus-menerus bahkan dalam durasi terlalu lama yaitu satu jam sampai dengan satu hari.

Dalam studi awal ini pula diungkapkan oleh subjek bahwa dampak yang diberikan setelah melakukan pencarian informasi kesehatan adalah perasaan tenang dan lega setelah mengetahui apa yang sedang dialami subjek. Hal ini memperlihatkan bahwa subjek memiliki perasaan untuk mendapat kepastian dari informasi kesehatan di internet serta keinginan untuk mencari rasa tenang dan mengurangi rasa cemas akan kesehatan (Starcevic & Berle, 2013). Selain itu menurut Ivanova, (2020) bahwa adanya keterlibatan *health anxiety* dan aktivitas pencarian informasi kesehatan yang dilakukan disebabkan oleh rasa cemas atau *anxiety* sebagai aspek dari terjadinya *cyberchondria*. Studi awal ini

juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Mohammed et al., (2019) yang menyatakan bahwa sepertiga dari orang dengan perilaku *cyberchondria* salah satunya memiliki permasalahan dengan *health anxiety*.

Permasalahan mengenai pencarian informasi kesehatan dan *cyberchondria* berdasarkan dari pencarian jaminan atau mencari rasa tenang, memiliki kaitan yang lebih kuat dengan *health anxiety* (Starcevic et al., 2020). Dalam beberapa penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan kuat yang positif dari *health anxiety* dan *cyberchondria* dengan rs mulai dari 0.48 sampai 0.68, tergantung dari instrumen yang digunakan (Batigun et al., 2018; Fergus, 2014). Penelitian lainnya yang membahas *cyberchondria* seperti penelitian McMullan et al., (2018) juga memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *health anxiety* dan *cyberchondria*.

Dengan demikian, berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih dalam dan melakukan penelitian tentang “Pengaruh *health anxiety* terhadap *cyberchondria* pada siswa SMA”X”

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah apakah terdapat pengaruh *health anxiety* terhadap *cyberchondria* pada siswa SMA”X”?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui serta menjelaskan pengaruh *health anxiety* terhadap *cyberchondria* pada siswa SMA”X”

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka kegunaan yang dapat diperoleh adalah:

Kegunaan teoritis. Diharapkan dari penelitian ini dapat menjelaskan apakah terdapat pengaruh *health anxiety* terhadap *cyberchondria* pada siswa SMA”X” serta dapat berpartisipasi terutama dalam bilang klinis sosial.

Kegunaan praktis. Dari segi praktis, diharapkan dapat memberi manfaat dalam pemahaman dan gambaran serta dapat membantu dalam mengurangi permasalahan mengenai pengaruh *health anxiety* terhadap *cyberchondria* pada siswa SMA”X”.

