

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi memberikan akses yang memudahkan bagi masyarakat di seluruh dunia. Salah satu tanda berkembangnya teknologi, dapat diamati dari berkembangnya akses internet untuk menggali informasi-informasi apapun pada suatu *website*/situs. Beberapa orang merasa terbantu dengan perkembangan teknologi. Namun, bagi sebagian orang lainnya perkembangan teknologi ini tidak diimbangi dengan rasa kepedulian masyarakat atas dirinya sendiri sehingga memunculkan suatu bentuk fenomena yang baru (Aryandhini, 2022).

Adapun baru-baru ini, setelah dunia memasuki era adaptasi kebiasaan baru terjadi suatu bentuk fenomena yang dikenal dengan istilah *self-diagnosis* yang ramai diperbincangkan baik di media sosial seperti *tiktok*, *twitter*, dan sebagainya. Fenomena ini diawali dengan mulai banyaknya *influencer* yang menggaungkan mengenai *self-diagnosis* mengenai kesehatan mental pada suatu *website*, yang selanjutnya hasil dari *self-diagnosis* dari *influencer* tersebut dirasa memiliki banyak kesamaan dengan salah satu gangguan psikologis tertentu (Kembaren, 2022). Sebagaimana disampaikan Nariswari (2022) dalam tulisannya, bahwa banyak anak-anak muda sekarang melakukan *self-diagnosis* hanya didasarkan informasi yang diperoleh di *website* sebagaimana yang ramai beberapa bulan kebelakangan ketika konten soal gangguan jiwa tahap awal ramai, banyak netizen menyamakannya dengan kondisi dirinya dan mengklaim jika dirinya menderita gangguan jiwa.

*Self-diagnosis* adalah usaha seseorang mengidentifikasi dan memutuskan bahwa dirinya mengidap suatu penyakit baik fisik maupun psikis didasari oleh informasi yang diketahuinya (White & Horvitz, 2009). Dalam hal ini, individu mencari tahu melalui internet dengan memasukkan gejala yang dialaminya dan mendapatkan informasi kesehatan serupa yang

digunakan untuk mendiagnosis dirinya sendiri berdasarkan informasi yang tersedia (Ahmed & Stephen, 2017). Sebagai contoh, jika seseorang individu merasa *mood* nya berubah-ubah pada intensitas waktu yang cukup cepat, maka orang tersebut akan mulai mencari tahu mengenai gejala-gejala bipolar melalui media sosial, internet, informasi kesehatan maupun bertanya dengan orang sekitarnya. Individu tersebut akan berasumsi mengidap gangguan bipolar dan mendiagnosa diri sendiri setelah mengetahui gejala-gejala mengenai penyakit tersebut (Tang & Ng, 2006).

Dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat yang dipublikasikan oleh Universitas Diponegoro dengan judul “*Survei kesadaran mental mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di era digital dan covid-19*” diketahui jika 83.3% dari total 160 orang mahasiswa melakukan *self-diagnosis* dan tidak pernah berkonsultasi dengan Psikolog. Hal ini menunjukkan bahwa angka mahasiswa yang melakukan *self-diagnosis* dari kategori banyak. Bahkan dalam survei tersebut ditemukan pula sebanyak 64.7% mahasiswa hanya sebatas dalam keinginan saja untuk melakukan konsultasi dengan ahli. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran atas kesehatan mental mahasiswa di Universitas Diponegoro masih rendah.

Jika seseorang individu melakukan *self-diagnosis*, Kembaren (2022) dalam tulisannya menyebutkan akan terjadi beberapa kemungkinan, yakni: a) *under diagnosis* atau individu tidak memerdulikan penyakit yang sebenarnya sehingga dapat memberikan efek yang fatal; b) *over diagnosis* atau individu yang merasa mengidap penyakit berat merasakan kepanikan dan ketakutan; c) *misdiagnosis* atau diagnosis yang tidak tepat mengakibatkan pencarian pertolongan serta penanganan yang tidak sesuai; d) salah terapi, pencarian terapi yang cocok dengan yang dibutuhkan; serta e) stigma yang salah dan deskriminasi.

Saat seorang individu melakukan *self-diagnosis* yang tidak tepat, dapat menjadikan suatu hal yang berdampak. Sebagai contoh, individu yang berpotensi memiliki indikasi suatu gangguan, maka individu tersebut akan mengabaikan kemungkinan gangguan lain yang sebenarnya dimilikinya. Individu cenderung menggeneralisasi cukup hanya dengan yang diketahuinya saja, tanpa melibatkan pandangan dari ahlinya, hal ini disebut *cyberchondria* (Loos, 2013). *Cyberchondria* memiliki lima dimensi yang diantaranya kompulsi, akses yang berlebihan (*excessiveness*), tekanan mengenai informasi online (*distress*), dan kebutuhan akan dukungan validasi dari individu lain (*seeking finding reassurance*) (McElroy dkk., 2019). Hal ini pun terbukti dalam suatu karya ilmiah, dengan judul “*Cyberchondria in first year medical students of Yogyakarta*” diketahui bahwa sebanyak 162 mahasiswa dari salah satu Universitas di Yogyakarta memiliki perilaku *cyberchondria* dan berakhir mempercayai mengidap gangguan tertentu. Istilah *cyberchondria* dalam konotasi negatif menggambarkan kekhawatiran dan kecemasan yang diakibatkan dari perilaku *self-diagnosis*.

Starcevic dan Berle (2013) menjelaskan *cyberchondria* sebagai kegiatan individu dalam mencari penjelasan *online* secara berulang dan informasi tersebut untuk menimalisir kekhawatiran, akan tetapi hasilnya adalah hal yang sebaliknya (semakin memperburuk gangguan yang dialami oleh seorang individu). Bagi beberapa individu, kekhawatiran dapat berdampak pada penghentian aktivitas pencarian, tetapi sebaliknya pada beberapa individu malah dapat memberikan stimulus untuk memulai pencarian yang lebih detail. Seperti contoh seorang individu ingin menimalisir rasa cemas terhadap penyakit, namun sebaliknya yang dirasakan adalah kecemasan yang lebih besar (Starcevic & Berle, 2013).

Sebagaimana hasil studi awal terhadap 33 responden yang pernah melakukan *self-diagnosis* pada tanggal 18 April 2023. Seluruh responden atau 100% responden studi awal

mengakui bahwa seluruhnya pernah mencoba mencari tau mengenai gangguan kesehatan mental yang responden rasakan di situs/website. Setelah mencari informasi di situs/website sebanyak 72.7% dari 33 responden meyakini bahwa dirinya termasuk orang yang mengalami gangguan kesehatan mental tersebut. Yang hasilnya membuat 81,8% responden studi awal merasakan khawatir serta cemas setelah mengetahui hasil dari pencarian di situs/website mengenai gejala kesehatan mental.

Studi awal pun selain memberikan pertanyaan, menyertakan pula beberapa item dari *Cyberchondria Severity Scale-12 (CSS-12)* yang dikembangkan oleh McElroy dkk. (2019) untuk mengetahui gambaran secara umum responden yang mengikuti studi awal. Responden studi awal, mengenai kecemasannya dapat diamati pada tabel 1 menunjukkan rasa cemas pada banyak responden yakni sebesar 57.6% responden merasakan selalu cemas setelah mengetahui hasil pencarian atas kesehatan mental. Sebanyak 57.6% responden pun dengan cepat akan mencari informasi di internet mengenai gejala-gejala yang dirasakan. Setelah mencari tau mengenai gejala kesehatan yang dirasakan, secara otomatis mengganggu aktivitas hiburan bagi 45.5% responden. Serta di ketahui pula dari studi awal, mayoritas dari responden atau sebanyak 30.3% responden tidak pernah (enggan) berkonsultasi dengan ahlinya.

Tabel 1.1  
4 item dari 12 item CSS-12

No	Item	TP	J	K	SR	SL
1.	Saya merasa lebih cemas setelah mengetahui hasil pencarian <i>online</i> dari gejala kesehatan yang saya rasakan	9.1%	3%	12.1%	18.2%	57.6%
2.	Jika saya merasakan sensasi/gejala tubuh yang tidak dapat dijelaskan, saya akan mencarinya di internet	6.1%	0%	15.2%	21.2%	57.6%
3.	Mencari gejala kesehatan yang saya rasakan melalui internet, mengganggu aktivitas hiburan <i>online</i> saya (mis. <i>streaming film</i> )	18.2%	6.1%	15.2%	45.5%	15.2%
4.	Pencarian gejala atau kondisi medis yang	30.3%	27.3%	15.2%	15.2%	12.1%

saya rasakan secara *online* membuat saya berkonsultasi ahli medis lainnya

---

Keterangan: TP = Tidak Pernah; J = Jarang; K= Kadang-kadang; SR=Sering; SL=Selalu

*Cyberchondria* sendiri belum memiliki faktor tertentu mengapa seseorang melakukan perilaku tersebut. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan Fergus dan Dolan (2014), dijelaskan jika *cyberchondria* memiliki kesamaan dengan *problematic internet use* (PIU), dikarenakan PIU dan *cyberchondria* dianggap usaha untuk menimalisir emosi negatif yang merupakan dampak pemakaian internet yang berlebihan. Berdasarkan persamaan tersebut, diyakini *cyberchondria* adalah variabel Psikologis yang memiliki kesamaan dengan PIU. Adapun faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya PIU menurut Ardiansyah (2018) adalah *depression, low self-esteem, loneliness, the symptoms of antisocial tendencies and external control, psychological symptoms, social disinhibition, low social support, dan pleasure with the internet*. Pendapat di atas pun sesuai dengan tulisan Bajcar dkk. (2019) yang mengungkapkan adalah bagian dari *hypocondria* dan memiliki kesamaan dengan *problematic Internet Use (PIU)* (Fergus & Dolan, 2014).

Banyak individu menganggap dengan melakukan pencarian informasi mengenai kesehatan mental secara *online* adalah cara yang nyaman secara psikologis bila dibandingkan dengan bertemu dengan ahli maupun profesional (Bajcar & Babiak, 2021). Individu yang berlebihan melakukan pencarian informasi mengenai kesehatan di website memiliki kecenderungan untuk menilai diri secara negatif, yang menyebabkan rasa khawatir, cemas, takut, dan tidak percaya diri yang merupakan ciri-ciri individu *self-esteem* rendah (Devras et al., 2013). Ketika individu mendapatkan persepsi atau penilaian negatif, maka secara otomatis *self-esteem* individu tersebut menjadi rendah, oleh sebab itu, individu cenderung memilih pencarian informasi secara *online* secara berlebih karena menghindari penilaian kritis oleh ahli yang

merupakan tugas cukup menantang (Masruroh, 2020). Akibatnya hal ini menimbulkan perilaku *cyberchondria*. Hal ini dikarenakan kesehatan mental merupakan hal-hal yang sensitif membutuhkan keberanian untuk diceritakan yang kemungkinan dapat memunculkan stigma yang kurang baik di kalangan masyarakat (Aulia, 2019).

*Self-esteem* adalah penilaian yang dilakukan individu secara keseluruhan, baik itu positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Evaluasi ini menggambarkan suatu perilaku penerimaan atau penolakan serta gambaran seberapa besar seseorang meyakini dirinya berharga, berarti, dan berhasil berdasarkan nilai yang ada didirinya. Individu dengan *self-esteem* rendah memegang keyakinan negatif tentang diri, yaitu penilaian diri kurang menarik, tidak kompeten, membosankan, dan kurang berharga dibanding orang lain (Bajcar dan Babiak, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hubungan negatif antara *self-esteem* dengan *health anxiety* yang nantinya menimbulkan perilaku *cyberchondria* dan self-diagnosis (Bajcar dan Babiak, 2021). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Vismara dkk. (2021) terhadap 572 responden yang memiliki perilaku *cyberchondria* dan kebiasaan penggunaan internet ditemukan bahwa *quality of life* dan *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan *cyberchondria*. Hal ini pun sejalan dengan penelitian lainnya yang menemukan *self-esteem* dan perilaku *cyberchondria* memiliki keterkaitan yang erat (Mahanani dkk., 2022). Namun, terdapat perbedaan penelitian oleh Ivanova (2020) menemukan hubungan yang tidak signifikan antara *self-esteem* dan *cyberchondria* dimana individu yang memiliki masalah dengan penggunaan internet menimbulkan *health anxiety* dan *cyberchondria* yang kemudian menurunkan kesejahteraan subyektif, eudaimonik, dan *self-esteem* diikuti dengan tingkat depresi yang lebih tinggi.

Selain faktor dalam dirinya, terdapat juga faktor yang berada di luar diri individu yang berperan bagi *cyberchondria*. Pada suatu kajian terdapat satu variabel yang memungkinkan

memiliki keterkaitan *cyberchondria*, yakni dukungan sosial. Bahkan, ditemukan dukungan sosial sebagai salah satu faktor lingkungan sosial yang berkontribusi untuk menurunkan kecanduan internet atau memiliki *cyberchondria* (Abu Khait dkk., 2022; Al-Gamal dkk., 2016). Selain itu, ditemukan keuntungan menggunakan internet dalam pencarian informasi kesehatan yaitu didapatkannya dukungan sosial dari orang lain yang memiliki gejala atau kondisi serupa (Ivanova, 2020).

Penelitian sebelumnya pun pada variabel PIU sepakat jika dukungan sosial termasuk dukungan orangtua menjadi salah satu faktor yang dianggap sebagai variabel yang berkaitan (Ardiansyah, 2018). Penelitian terdahulu mengindikasikan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan PIU (Octaviani & Qodariah, 2022). Hal ini pun didukung dengan penelitian (Fadillah, 2021) terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari dukungan sosial terhadap PIU. Namun, pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Virenlis S (2022) ditemukan hasil yang berlawanan, dimana tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan PIU.

Individu seolah merasa diyakinkan dengan dukungan sosial yang didapat dari orang sekitar (Masruroh, 2020). Saat individu mengalami kecemasan setelah melakukan pencarian informasi berlebih mengenai kesehatannya di website, tidak sedikit individu terdorong untuk bercerita kepada orang-orang terdekatnya (seperti keluarga, teman, sahabat, dan seseorang yang dianggap spesial). Hal ini dapat terjadi karena kurangnya dukungan sekitar untuk meyakinkan mereka untuk mengkonsultasikannya ke dokter, psikolog, maupun psikiater (Normansyah, 2021). Sehingga, tidak sedikit individu memilih melakukan kembali pencarian informasi kesehatan mental untuk meyakinkan dirinya sendiri dan menimbulkan *cyberchondria*.

Gottlieb (2006) mengungkapkan bahwa dukungan sosial didapatkan dari relasi yang terdekat, seperti keluarga, sahabat, atau pasangan. Dukungan sosial yang berasal dari relasi-relasi

terdekat mampu menjadi stimulus untuk seseorang dalam berperilaku sehat dalam kehidupannya (Meiriana, 2016). Dengan adanya dukungan orangtua sebagai sosok yang dapat diandalkan, menunjukkan bahwa orang-orang terdekat merasakan dicintai (Sarason dkk., 1983).

Berdasarkan hasil literatur dan studi awal, peneliti ingin menggali lebih dalam pengaruh *self-esteem* dan dukungan orangtua terhadap perilaku *cyberchondria*. Penelitian ini sangat penting untuk ditelusuri dikarenakan belum banyak ditemukan penelitian terdahulu yang meneliti perilaku *cyberchondria*, terutama dari aspek eksternal. Penelitian ini pun memiliki kebaruan yaitu dari sisi target partisipan penelitian yang digunakan adalah generasi Z. Selain itu, penelitian ini pun menambahkan variabel dukungan orangtua yang belum memiliki penelitian keterkaitan dengan *cyberchondria* secara langsung di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *self-esteem* dan dukungan orangtua terhadap level *cyberchondria* pada generasi Z”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian “Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* dan dukungan orangtua terhadap perilaku *cyberchondria* pada generasi Z?”

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengaruh *self-esteem* dan *dukungan orangtua* terhadap level *cyberchondria* pada generasi Z.

### **Kegunaan Penelitian**

#### ***Kegunaan Teoretis***

Harapan peneliti bahwa penelitian ini dapat menggambarkan pengaruh *self-esteem* dan dukungan orangtua terhadap perilaku *cyberchondria* pada generasi Z. Sehingga dapat digunakan

guna memperluas referensi dan membawa manfaat bagi kemajuan ilmu psikologi khususnya bidang klinis.

***Kegunaan Praktis***

1. Memberikan informasi berguna yang nantinya diharapkan dapat memperluas wawasan generasi Z, orang tua, sekolah, pengguna internet secara umum, dan lingkungan sekitar terhadap pengaruh *self-esteem* dan dukungan orangtua terhadap level *cyberchondria*.
2. Hasil penelitian ini, dapat dijadikan untuk pengurangan atau pemberian intervensi pada level *cyberchondria* sehingga tidak menimbulkan fenomena *cyberchondria*, *self-diagnosis*, maupun fenomena-fenomena lainnya.

