

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *CYBERCHONDRIA*
PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan
untuk Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Fidela Rosa De Valbis
21090000081

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Fidela Rosa De Valbis
NIM : 21090000081
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Cyberchondria* pada Remaja

Malang, 21 Februari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Cyberchondria*
pada Remaja**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Fidela Rosa De Valbis
21090000081

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 25 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 21 Februari 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fidela Rosa De Valbis
Nomor Pokok : 21090000081
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Cyberchondria*
pada Remaja
Lokasi Penelitian : Indonesia
Alamat Rumah : Merombok, RT 002/ RW 004, Desa Golo Bilas,
Kecamatan Komodo, Kabupaten Manggarai Barat,
Nusa Tenggara Timur
Asal : Manggarai Barat, Nusa Tenggara Timur
No Telp/Email : 0822-3763-2855/fidelarosa33531@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Februari 2025

A handwritten signature in black ink is written over a red revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10.000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '453EAMX179261471'.

Fidela Rosa De Valbis

MOTTO

Filipi 4:13

“Dengan kuasa yang diberikan Kristus kepada saya, saya mempunyai kekuatan untuk menghadapi segala rupa keadaan.”

Christine Owensart

“Every phase of me was necessary. When I wonder why I did this or that, I remind myself: I did not know then what I know now and every experience I’ve ever had has taught me important lessons. That have brought me closer to a deeper understanding of myself.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri penulis sendiri, yang telah mau berproses dan tidak berhenti di tengah jalan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana psikologi. Oleh karena kasih Yesus yang tiada batasnya, penulis dapat mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua penulis, kakak dan adik penulis, dosen pembimbing yang penuh kepedulian terhadap penulis dan anak bimbingan lainnya, serta kepada sahabat-sahabat penulis tercinta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan petunjuk-Nya, sehingga laporan akhir yang berjudul “Hubungan antara *Mindfulness* dan *Cyberchondria* pada Remaja”. Penulis sadar bahwa penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa izin dari Tuhan dan bantuan dari beberapa pihak yang telah terlibat. Untuk itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih atas penyelesaian skripsi ini, kepada:

1. Ibu Dr. Prihat Asih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, penulis ucapkan terima kasih atas banyaknya sumbangsih yang diberikan terhadap Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, serta waktu kepada penulis dan teman-teman lain selama dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih untuk kesabaran, semangat, dan kelembutan hati yang luar biasa sehingga tidak pernah menyerah untuk membimbing penulis dan teman-teman bimbingan lainnya dengan sangat baik.

7. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen perwalian penulis yang telah memberikan motivasi, saran maupun nasihat, dan membantu untuk memaksimalkan sks sehingga penulis dapat memprogram mata kuliah skripsi dan menyelesaikan dengan tepat waktu.
8. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si dan ibu Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
9. Seluruh dosen dan staf Fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang, terima kasih karena sudah memberikan kesan baik, pelajaran, dan pengalaman berharga yang sangat berarti bagi penulis.
10. Kedua orang tua penulis, papa John dan mama Ari. Ucapan terima kasih ini tentu tidak cukup untuk segala pengorbanan dan kasih sayang yang papa dan mama berikan kepada penulis. Begitu banyak doa, waktu, nasihat, dukungan, tenaga, biaya, dan keringat yang sudah papa dan mama berikan kepada penulis, sehingga penulis mampu untuk terus berjuang sampai saat ini.
11. Seluruh responden dan teman-teman yang sudah mau membantu menyebarkan kuesioner penelitian penulis, terima kasih yang berlimpah penulis sampaikan karena telah membantu penulis dalam proses penelitian.
12. Keluarga besar penulis, Ega, Jossy, Lerins, Lidya, dan keluarga besar saya lainnya yang telah dengan caranya masing-masing mendukung penulis dan menghibur penulis ketika bersedih dalam proses pengerjaan skripsi. Terima kasih banyak untuk cinta yang selalu berlimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

13. Sahabat-sahabat penulis, Epin, Angel, Voni, Ketrin, Ella, Maureen, Angga, Nabillah, Nisa, Agnes, Fransiska, Cindy, Olga, Sovi, Dini, Elma, Seren, Rani, Charen, Tasya, Cicy, dan Jein, yang dengan caranya masing-masing telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk tidak pernah membiarkan penulis merasa sendirian.
14. Ibu Ika, selaku pemilik kos Singgalang 24, yang selalu memberikan perhatian kepada penulis dan anak-anak kos. Terima kasih banyak untuk kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan nyaman di kos.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Cyberchondria* pada Remaja” ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan pada jenjang S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Akhir kata, semoga Tuhan senantiasa memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 21 Februari 2025

Fidela Rosa De Valbis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. <i>Cyberchondria</i>	8
1. Pengertian <i>Cyberchondria</i>	8
2. Aspek-Aspek <i>Cyberchondria</i>	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberchondria</i>	12
B. <i>Mindfulness</i>	15
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	15
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	18
C. Remaja	19
1. Pengertian Remaja	19
2. Ciri-ciri dan Tugas Remaja	20
D. Keterkaitan antara <i>Cyberchondria</i> dengan <i>Mindfulness</i>	22
E. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian	25
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	25
1. Variabel Dependen: <i>Cyberchondria</i>	25
2. Variabel Independen: <i>Mindfulness</i>	26
C. Partisipan Penelitian	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
D. Cara Pengumpulan Data.....	29
1. Skala <i>Cyberchondria</i>	29
2. Skala <i>Mindfulness</i>	30
E. Cara Analisis Data	31
1. Uji Asumsi Dasar.....	31

2. Uji Hipotesis	32
F. Prosedur Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	35
B. Kategorisasi Data.....	36
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	38
D. Hasil Uji Hipotesis	39
1. Uji Prasyarat	39
2. Uji Regresi	41
E. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia	35
Tabel 2	Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 3	Deskripsi Data Penelitian.....	37
Tabel 4	Rumus Skor Standar	37
Tabel 5	Kategorisasi Skor <i>Mindfulness</i>	37
Tabel 6	Kategorisasi Skor <i>Cyberchondria</i>	38
Tabel 7	Nilai Maksimal dan Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach (α)	39
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel <i>Mindfulness</i> dan <i>Cyberchondria</i>	40
Tabel 9	Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Mindfulness</i> dan <i>Cyberchondria</i>	41
Tabel 10	Hasil Analisa Regresi antara <i>Mindfulness</i> dan <i>Cyberchondria</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	24
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	55
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	61
Lampiran 3 Uji Normalitas dan Uji Linearitas	71
Lampiran 4 Uji Hipotesis	73
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis	75
Lampiran 6 Hasil Cek Turnitin	77
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	80

Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Cyberchondria* pada Remaja

Fidela Rosa De Valbis
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
fidelarosa33531@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *cyberchondria* pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 176 remaja berusia 14–22 tahun yang dipilih menggunakan teknik insidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* dan *Cyberchondria Severity Scale*, yang telah divalidasi dan reliabel. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif signifikan dengan *cyberchondria* ($\beta = -0.150$, signifikansi $p = 0.046 < 0.05$), dengan kontribusi sebesar 2.3% ($R^2 = 0.023$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *cyberchondria* yang lebih rendah. Penelitian ini berkontribusi dalam memberikan wawasan mengenai pentingnya penguatan *mindfulness* sebagai salah satu strategi intervensi untuk mengurangi dampak negatif *cyberchondria* pada remaja.

Kata Kunci: *Cyberchondria*; Kecemasan kesehatan; *Mindfulness*; Remaja

The Relationship Between Mindfulness and Cyberchondria Among Adolescents

Fidela Rosa De Valbis
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
fidelarosa3351@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between mindfulness and cyberchondria among adolescents. The research employs a quantitative method with a correlational design. The sample consists of 176 adolescents aged 14–22 years, selected using a convenience sampling technique. The instruments used are the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Cyberchondria Severity Scale, both validated and reliable. The results of simple linear regression analysis indicate a significant negative relationship between mindfulness and cyberchondria ($\beta = -0.150$, significance $p = 0.046 < 0.05$), with a contribution of 2.3% ($R^2 = 0.023$). These findings suggest that adolescents with higher mindfulness levels are less likely to exhibit cyberchondria tendencies. This study contributes to understanding the role of mindfulness in mitigating the adverse effects of cyberchondria and highlights its potential as an intervention strategy to address adolescent health-related anxiety.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Cyberchondria; Mindfulness