

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024), dihasilkan data bahwa pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah kelompok individu yang berusia 12-27 tahun, dengan persentase sebanyak 87,02%. Apabila dikaitkan dengan teori Santrock (2018), usia pengguna internet yang mendominasi di Indonesia adalah remaja. Konten yang sering diakses oleh remaja pengguna internet di Indonesia adalah informasi kesehatan, dengan persentase akses sebanyak 23,13%.

Pada usia remaja, individu kerap kali mengalami perubahan fisik serta emosional yang mendorong mereka untuk mencari informasi mengenai perubahan yang mereka alami. Oleh karena internet dapat diakses dengan mudah dan murah, remaja sering kali memilih memperoleh informasi kesehatan secara daring. Hal ini dilakukan agar menghemat biaya serta menghindari prosedur yang panjang apabila berkunjung ke tenaga medis profesional atau rumah sakit. Kesehatan mental, penyakit ringan, dan kesehatan reproduksi menjadi topik informasi kesehatan yang sering ditelusuri remaja di internet (Buaton et al., 2019; Mahfudah & Afrifah., 2020; Arifuddin et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Nur (2018) pada remaja pun menghasilkan informasi bahwa 68,3% remaja di Indonesia menggunakan internet untuk mengakses informasi kesehatan. Topik yang paling sering ditelusuri adalah keluhan penyakit, dengan persentase akses 49,2%. Informasi kesehatan di internet yang berkualitas rendah membuat remaja di Indonesia merasa tidak cukup terbantu dan membuat mereka merasa tidak

tenang. Mereka pun tidak menanyakan kebenaran dari informasi kesehatan tersebut kepada tenaga kesehatan profesional.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian milik Saputri et al (2023), yang menjelaskan bahwa informasi kesehatan di internet pun sering kali berkualitas rendah atau terlalu rumit karena dapat ditulis oleh siapapun tanpa proses penyaringan. Jika informasi yang tidak akurat dipercaya dan digunakan, maka akan menimbulkan dampak yang merugikan. Terutama ketika pencarian didorong oleh sensasi atau emosi, bukan karena kondisi kesehatan yang sebenarnya.

Mestre-Batch dan Potenza (2023) menyatakan bahwa pencarian informasi kesehatan secara daring dapat memicu kecemasan karena terdapat berbagai kemungkinan medis yang mengarah pada diagnosis yang beragam, termasuk penyakit langka yang serius. Penggunaan internet berulang untuk mencari informasi kesehatan dapat meningkatkan kecemasan, terutama bagi mereka yang rentan mengalami kecemasan, di mana hal ini dikenal dengan istilah *cyberchondria*.

Starcevic dan Berle (2013) (dalam Marino et al., 2020) menjelaskan bahwa istilah *cyberchondria* merujuk pada kecenderungan mencari informasi medis secara daring yang berlebihan dan kompulsif, meskipun mengalami tekanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari sebagai akibatnya. Sementara menurut McElroy et al. (2019) "*cyberchondria*" menggambarkan kondisi di mana kecemasan meningkat akibat pencarian kesehatan daring secara berlebihan, yang melibatkan perilaku pencarian berulang dan kekhawatiran akan kesehatan. Meskipun terkait dengan kecemasan kesehatan, hal ini dianggap berbeda karena orang tanpa riwayat kecemasan pun dapat merasakan *stress* akibat pencarian informasi mengenai kesehatan secara daring tersebut.

Berhubungan dengan hal tersebut, di Indonesia sendiri ditemukan bahwa 66,6% remaja di Indonesia mengalami *cyberchondria* (Fitri et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *cyberchondria* tergolong masalah yang signifikan dalam kalangan remaja di Indonesia.

Cyberchondria tidak hanya meningkatkan kecemasan, tetapi juga memberikan dampak negatif pada kesejahteraan umum dan hubungan individu dengan tenaga kesehatan. Mereka yang terjebak dalam perilaku ini cenderung menghindari konsultasi medis atau bantuan *professional* karena merasa sudah memahami kondisi mereka berdasarkan informasi yang diperoleh dari internet (Pratiwi, 2024). Selain meningkatnya kecemasan dan depresi, adanya gejala obsesif-kompulsif, kecanduan internet, serta munculnya lingkaran setan pencarian informasi, dampak lain dari *cyberchondria*, yaitu menurunnya kualitas hidup (Ambrosini et al., 2022).

Simanjuntak dan Princen (2022) mengemukakan bahwa selain meningkatkan kecemasan, *cyberchondria* juga menyebabkan individu melakukan *self-diagnose*. Menurut Arifuddin et al. (2024), banyak remaja yang melakukan *self-diagnose* berdasarkan informasi kesehatan yang mereka peroleh secara daring. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2024), yang menjelaskan bahwa 58,1% remaja di Indonesia tergolong pada kategori kuat untuk melakukan *self-diagnose*. Dampak lain dari *cyberchondria* terhadap remaja adalah melakukan isolasi sosial, menghindari konsultasi dengan tenaga medis yang profesional, timbulnya jarak emosional dan keintiman dalam hubungan dengan orang di sekitar, menurunnya kualitas hidup, serta sulit untuk fokus (Fitri et al., 2024; Mahfudah et al., 2020).

Adapun salah satu faktor yang menjadi penyebab *cyberchondria* yaitu kecemasan kesehatan (Bajcar & Babiak, 2019). Kecemasan kesehatan yang dikenal sebagai *health anxiety*, yaitu sebuah keadaan di mana individu merasa khawatir berlebihan akan kondisi kesehatannya. Individu memiliki dugaan bahwa dirinya memiliki penyakit, baik yang ringan maupun berat, yang dapat muncul meskipun sebenarnya individu tersebut tidak memiliki penyakit (Doherty-Torstrick et al., 2016). Berhubungan dengan hal tersebut, diketahui bahwa kecemasan sendiri sering kali dikaitkan dengan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan perhatian yang disengaja terhadap situasi saat ini; tanpa memberikan penghakiman; yang membuat individu mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh apa adanya; sehingga dapat menghadapi situasi dengan lebih bijaksana (Kabat-Zinn, 2021).

Arslan (2016) menekankan bahwa praktik *mindfulness* memiliki banyak manfaat, termasuk pengurangan stres dan peningkatan perasaan positif serta belas kasih terhadap diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rinera dan Retnowati (2020), diperoleh data bahwa praktik *mindfulness* berhasil menurunkan kecemasan yang dialami oleh remaja akhir di Universitas Gadjah Mada.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Langelo et al. (2021) pun menghasilkan informasi yang sama, bahwa praktik *mindfulness* berhasil menurunkan kecemasan. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa dengan melakukan manajemen stres *mindfulness*, seseorang dapat mengatasi stres dan kecemasan. Hal ini dikarenakan dengan menerapkan *mindfulness*, baik dengan melakukan meditasi atau dengan memfokuskan pikiran pada saat melakukan aktivitas, seseorang sedang belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap

perasaan dan pikiran negatif. Hal tersebut membuat seseorang mampu melepaskan dirinya dari pikiran yang negatif. Pikiran yang negatif merupakan salah satu hal yang membuat seseorang cemas.

Bukti lain yang menyatakan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Rizwari dan Kemala (2022). Dalam penelitian yang dilakukan terhadap remaja SMA di Indonesia pada saat pandemi COVID-19, diperoleh hasil bahwa kecemasan yang dialami responden pada penelitian mengalami penurunan dua hingga empat minggu setelah mempraktikkan *mindfulness*.

Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai *mindfulness* dan *cyberchondria*. Namun, dalam penelitian milik Charan et al. (2024) *mindfulness* disarankan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi *cyberchondria*. *Mindfulness* diakui berpotensi untuk mengelola kecemasan dan meringankan masalah terkait kesehatan secara efektif. Praktik kesadaran ini dapat mendorong individu untuk menumbuhkan kesadaran saat ini dan penerimaan tanpa menghakimi atas pikiran dan sensasi tubuh mereka. Selain dapat mengelola kecemasan, *mindfulness* pun dapat membantu individu untuk mengatasi gejala *distress* psikologis dan membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik (Kim, 2022).

Mengacu pada penelitian-penelitian terdahulu, penulis menemukan cela bahwa belum terdapat banyak penelitian mengenai *cyberchondria* dengan subjek remaja, khususnya remaja yang berusia 14-22 tahun. Penulis juga belum menemukan penelitian yang mengangkat variabel *mindfulness* untuk diteliti hubungannya dengan *cyberchondria*. Penelitian yang dilakukan oleh Sitompul (2022) berfokus pada melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan tendensi

cyberchondria mental disorder pada fase dewasa awal. Selanjutnya, penelitian milik Nurwahideni (2022) membahas tentang keterkaitan antara *e-health literacy* dengan *cyberchondria* pada dewasa awal. Sementara penelitian milik Masruuroh (2020), membahas mengenai *low self-esteem* dan *cyberchondria* yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang, yang berusia 18-24 tahun.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan *cyberchondria* pada remaja. Adapun remaja yang dimaksudkan dalam penelitian ini, yaitu remaja yang berusia 14-22 tahun (Santrock, 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *cyberchondria* pada remaja?”.

C. Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *cyberchondria* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi yang baik bagi para pembaca, khususnya bagi mahasiswa psikologi Universitas Merdeka Malang mengenai *mindfulness* dan *cyberchondria*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan menambah kajian penelitian terkait bidang psikologi, khususnya psikologi klinis yang berhubungan dengan *mindfulness* dan *cyberchondria*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak Universitas Merdeka Malang serta lembaga pendidikan lain, untuk mengembangkan kebijakan ataupun program kesehatan mental berbasis *mindfulness* kepada mahasiswa serta pelajar yang berfokus pada pengelolaan kecemasan terkait pencarian informasi kesehatan di internet.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada orang tua dan pendidik mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan remaja terkait pencarian informasi kesehatan di internet.
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai *mindfulness* dan *cyberchondria*.