

# Cyberchondria Pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan

Fara Ulfa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*e-mail:* [farapsi@uin-suska.ac.id](mailto:farapsi@uin-suska.ac.id)

## *Abstract*

*Cyberchondria is a condition in which an individual experiences heightened anxiety as a result of searching for health information online. Adolescents, as the largest group of internet users in Indonesia, are particularly vulnerable to cyberchondria due to their still-developing physical and psychological maturity. This study aims to explore the role of mental health literacy and health anxiety in predicting cyberchondria among adolescents. The study involved 428 adolescent participants from Pekanbaru City. A correlational quantitative research design was used, with multiple linear regression analysis. The researchers utilized three types of scales to collect data: The Short Health Anxiety Inventory (SHAI), the Mental Health Literacy Scale (MHLS), and the Cyberchondria Severity Scale 12 (CSS-12). Based on the hypothesis testing results, it was found that both mental health literacy and health anxiety can simultaneously predict cyberchondria in adolescents.*

**Keywords:** *Cyberchondria, Mental Health Literacy, Health Anxiety, Adolescent*

## **ABSTRAK**

Cyberchondria adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan kecemasan sebagai akibat dari pencarian informasi kesehatan secara online. Remaja sebagai pengguna internet terbesar di Indonesia rentan mengalami cyberchondria, karena perkembangannya yang belum matang dari segi fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan dalam memprediksi cyberchondria pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 428 orang remaja yang ada di Kota Pekanbaru. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda. Peneliti menggunakan tiga jenis skala untuk mengumpulkan data yaitu The Short Health Anxiety inventory (SHAI), Mental Health Literacy scale (MHLS) dan Cyberchondria severity scale 12 (CSS-12). Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh bahwa literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan secara simultan dapat memprediksi cyberchondria pada remaja.

**Kata Kunci:** *Cyberchondria, Literasi Kesehatan Mental, Kecemasan Kesehatan, Remaja*

## **Pendahuluan**

Kebanyakan orang saat ini lebih memilih untuk memperoleh informasi terkait kesehatan melalui internet karena biaya yang dibutuhkan relatif kecil (Starcevic, 2017). Survei online yang dilakukan oleh Ipsos tahun 2022, menyebutkan topik kesehatan mental menjadi salah satu isu populer yang dicari individu di internet karena saat ini kesejahteraan mental merupakan hal yang penting untuk dimiliki. Tekanan hidup sehari-hari dapat menurunkan fungsi mental sehingga kesadaran untuk merawat kesehatan mental pun meningkat. Berbagai sumber di internet menyediakan informasi tentang gejala, faktor penyebab bahkan penanganan tentang kesehatan mental sehingga sangat mudah untuk diakses siapapun. Informasi kesehatan mental

dapat berupa artikel, video, podcast, blog, dan lain sebagainya yang tersebar di mesin pencari maupun media sosial.

Kelompok usia remaja merupakan salah satu konsumen informasi kesehatan mental yang ada di internet, karena remaja merupakan pengguna internet terbanyak di Indonesia menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023. Informasi kesehatan mental dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif pada remaja. Starcevic (2017) mengatakan media sosial punya potensi positif untuk mempromosikan kesehatan mental, terutama dalam mengurangi stigma. Sumber di internet dapat membantu mengurangi stres dalam menangani masalah mental remaja, yang masih sulit terbuka untuk bercerita ke orang tua atau teman. Disisi lain, informasi yang menyesatkan dari konten populer di media sosial dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan bunuh diri (Khalaf dkk., 2023; Naslund dkk., 2020). Artinya, tindakan remaja membaca, melihat atau mendengar ulasan tentang gejala, karakteristik, penyebab ataupun cara-cara penanganan tentang suatu gangguan mental dari media sosial tidak selamanya menguntungkan, tetapi dapat menyebabkan salah paham, kecenderungan mendiagnosis diri sendiri dan menurunnya kepercayaan dan sikap positif terhadap tenaga profesional seperti psikiater atau psikolog.

Hasil pencarian informasi kesehatan mental yang diperoleh secara online dapat mempengaruhi perilaku pencarian layanan kesehatan langsung dan tingkat kepercayaan terhadap saran dari profesional seperti dokter dan psikolog (Starcevic, 2017; Wilcox dkk., 2022). Jika dibiarkan, remaja akan semakin sulit memperoleh bantuan penanganan kesehatan mentalnya. Studi kualitatif yang dilakukan oleh Nurismawan dkk., (2024) pada populasi remaja Indonesia, menghasilkan data bahwa remaja yang memperoleh informasi kesehatan mental di internet mendiagnosis diri sendiri saat mengalami tekanan atau masalah. Remaja tersebut mencocokkan kondisi yang dialami dengan penjelasan yang ada di tiktok, youtube atau website sehingga meyakini bahwa diri mereka mengalami stres, kecemasan berlebihan, *overthinking*, paranoid, ataupun ADHD. Akibat dari tindakan mendiagnosis diri sendiri ini adalah merasa cemas berlebihan, terus memikirkan kondisi mentalnya, meyakini diagnosis yang belum terkonfirmasi oleh tenaga profesional, serta kesulitan dalam sosialisasi dan menurunnya kepercayaan diri. Efek dari kecemasan yang berlebih membuat mereka terus mencari informasi secara berulang.

Alpaslan (2016) mengatakan dibandingkan anak-anak, remaja mengalami banyak perubahan secara biopsikologis dan lebih banyak yang mempunyai masalah kesehatan mental. Pada survei yang dilakukan Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada tahun 2022, diketahui bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia setidaknya memiliki satu masalah kesehatan mental. Di era digital seperti saat ini, remaja memanfaatkan internet untuk memahami dirinya seperti mencari informasi tentang penyakit tertentu, diet, gaya hidup, perawatan dan lain sebagainya. Namun, informasi yang ada di internet tidak semua mempertimbangkan usia sehingga membuat remaja rentan mengalami misinterpretasi. Oleh karena itu, remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami cyberchondria.

Cyberchondria adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan kecemasan sebagai akibat dari pencarian informasi kesehatan secara online (Mohammed dkk., 2024; Nasiri dkk., 2023; McElroy dkk., 2019). Cyberchondria meliputi reaksi perilaku yaitu melakukan pencarian yang eksemisif dan disertai oleh kondisi emosional yang khawatir atau cemas sebagai dampak dari pencarian yang dilakukan. Meskipun mirip seperti gejala hipokondriasis, tetapi terdapat gejala spesifik yang membuat cyberchondria berbeda, yaitu elemen eskalasi atau berlebihan dalam konteks penggunaan waktu yang ekstrem untuk mencari informasi.

Zheng dkk., (2020) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat cyberchondria seseorang yaitu segala bentuk gangguan kecemasan seperti *intolerance of uncertainty*, kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, dan literasi kesehatan.

Kecemasan kesehatan diyakini menjadi salah satu faktor yang signifikan memprediksi cyberchondria. Perilaku pencarian informasi kesehatan yang terus berulang tersebut adalah dalam rangka memenuhi keinginan untuk meyakinkan diri (*reassurance*) bahwa individu telah menemukan jawaban yang dibutuhkan. Selain itu adanya kecenderungan seseorang untuk merasa cemas akan kesehatan dirinya juga menjadi faktor pendukung berkembangnya cyberchondria. Kecemasan kesehatan atau *Health Anxiety* merupakan kecemasan berlebihan tentang kondisi kesehatan sehingga muncul keyakinan bahwa individu menderita suatu penyakit meskipun tidak benar-benar merasakan gejala penyakit tersebut. Selain itu, kecemasan kesehatan juga dipandang sebagai interpretasi negatif yang berlebihan terhadap sensasi fisik yang biasa terjadi, meskipun orang tersebut tidak memiliki penyakit fisik apa pun (Gedik dkk., 2023). (Mohammed dkk., 2024) mengatakan bahwa sebanyak 30,7% orang dewasa sampai usia lanjut merasa tertekan, cemas dan depresi mengenai kesehatan mereka setelah mengulas suatu penyakit di internet. Menurut Nadeem dkk., (2022) orang yang memiliki kecemasan kesehatan cenderung berupaya untuk mengurangi rasa cemas, misalnya dengan menjalani pemeriksaan kesehatan atau mencari informasi terkait kesehatan.

Hal lain yang menentukan perkembangan cyberchondria adalah terkait literasi kesehatan mental. Jorm, dkk. (O'Connor & Casey, 2015), mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu pengenalan, pengelolaan atau pencegahan terhadap suatu permasalahan mental. Menurut Mantell dkk., (2020), orang yang memiliki literasi kesehatan yang rendah cenderung memiliki status kesehatan yang lebih buruk. Selain itu, rendahnya literasi kesehatan mental akan menghambat penanganan yang efektif bagi individu yang membutuhkannya (Yulianti & Surjaningrum, 2021). Literasi kesehatan mental yang baik membantu dalam mengolah informasi tentang informasi gangguan mental di media online, sehingga mendorong pengambilan keputusan yang tepat terkait status mental dirinya. Oleh karenanya, sejauhmana seorang remaja mampu mengenali gejala gangguan mental, mengetahui cara untuk mendapat informasi, faktor risiko dan penyebab gangguan mental, penanganan secara mandiri maupun profesional, serta mampu bersikap positif akan menurunkan kecenderungan cyberchondria.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk memahami lebih lanjut mengenai peran literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan dalam mempengaruhi cyberchondria pada

remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya prediksi literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan terhadap cyberchondria pada remaja baik secara simultan maupun parsial.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini terdiri dari 3, yaitu: 1) Ada peran literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan sebagai prediktor cyberchondria; 2) Ada peran positif kecemasan kesehatan terhadap cyberchondria; 3) Ada peran negatif literasi kesehatan mental terhadap cyberchondria.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Tujuan digunakan pendekatan ini adalah untuk menguji hubungan antarvariabel, yaitu literasi kesehatan mental (X1), kecemasan kesehatan (X2) dan cyberchondria (Y).

Pada penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling* untuk merekrut remaja yang ada di Kota Pekanbaru. Populasi remaja di Kota Pekanbaru yaitu berjumlah 186.222 pada Tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru). Ditetapkan kriteria sampel penelitian yaitu, 1) Usia 13-18 tahun; 2) Memiliki *smartphone* pribadi; 3) Berdomisili di Pekanbaru. Berdasarkan pendapat Roscoe (dalam Azwar, 2022), jumlah sampel yang disarankan untuk penelitian kuantitatif adalah antara 30 sampai 500. Lokasi penelitian ini adalah di salah satu SMA Negeri di Pekanbaru. Peneliti telah diberikan izin oleh pihak sekolah untuk pengambilan data, selain itu seluruh partisipan telah memberikan persetujuan sebelum mengisi skala.

Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari skala The Short Health Anxiety inventory (SHAI) untuk mengukur kecemasan kesehatan yang dikembangkan oleh Salkovskis, dkk. (2002), yang terdiri dari 18 item. Sedangkan, untuk mengukur literasi kesehatan mental digunakan skala Mental Health Literacy scale (MHLS) yang dikembangkan oleh O'Connor dkk. (2015) yang terdiri dari 35 item. Kemudian, untuk mengukur cyberchondria digunakan skala the Cyberchondria severity scale 12 (CSS-12) yang dikembangkan oleh McElroy dkk. (2019) yang terdiri dari 12 item. Sebelum digunakan, setiap skala diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Selanjutnya, dilakukan pula *try-out* terhadap 34 orang remaja untuk mengecek validitas, reliabilitas dan keterbacaan. Hasil *try-out* pada setiap skala yaitu sebagai berikut: 1) SHAI cronbach alpha's = 0,673; 2) MHLS cronbach alpha's = 0,734; 3) CSS-12 cronbach alpha's = 0,865.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS 26.0. menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui peran literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan sebagai prediktor cyberchondria pada remaja.

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 428 orang remaja yang terdiri dari 158 orang laki-laki dan 270 orang perempuan yang berada pada rentang usia 14-18 tahun. Sebelum dilakukan uji regresi linear berganda, dilakukan uji normalitas dan diketahui bahwa data penelitian terdistribusi normal dengan nilai signifikansi kolmogorov-smirnov sebesar 0,200. Hasil uji linearitas juga

menunjukkan hubungan antar variabel yang linear dengan nilai signifikansi 0,001. Selanjutnya, diketahui bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara variabel independen yang dilihat dari nilai tolerance 0,776 dan  $VIF < 10 = 1,288$ . Simpulannya, seluruh uji asumsi terpenuhi dan layak untuk dilakukan pengujian selanjutnya. Di bawah ini, dapat dilihat tabel yang menjelaskan hasil analisis korelasi dan deskripsi statistik.

Tabel 1  
Hasil Analisis Korelasi dan Deskripsi Statistik

	Mean	SD	1	2	3
Literasi Kesehatan Mental	19,75	6,260	-	0,122**	0,368**
Kecemasan Kesehatan	107,96	9,891		-	0,102**
Cyberchondria	29,74	8,240			-

Keterangan: \*\*p-value = <0,05

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa skor rata-rata kecemasan kesehatan sebesar  $M=107,96$ ,  $SD= 9,891$ , skor rata-rata literasi kesehatan mental sebesar  $M= 19,75$ ,  $SD= 6,260$ . Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa cyberchondria mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan kesehatan,  $r= 0,368$ ;  $n= 428$ ;  $p<0,05$ . Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan cyberchondria,  $r=0,102$ ;  $n= 428$ ;  $p<0,05$ . Arah hubungan keduanya adalah positif, sehingga dapat diartikan bahwa makin tinggi kecemasan kesehatan dan literasi kesehatan mental, makin tinggi cyberchondria. Selanjutnya, pada tabel di bawah ini akan dijelaskan hasil analisis regresi linear berganda.

Tabel 2  
Hasil Analisis Regresi Linear Berganda (Simultan)

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Adj. R <sup>2</sup>	F
Literasi Kesehatan Mental Kecemasan Kesehatan	0,372	0,139	0,135	34,218

Keterangan: \*\*p-value = <0,05

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa secara bersama-sama literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan dapat memprediksi cyberchondria ( $F=34,218$ ,  $p<0,05$ ) dengan koefisien determinasi  $R^2= 0,139$ . Artinya, literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan dapat menjelaskan cyberchondria sebesar 13,9%. Secara parsial, hubungan ketiga variabel dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3  
Hasil Analisis Regresi Linear Berganda (Parsial)

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	SE	$\beta$		
(Konstanta)	15,124	4,123		3,668	0,000
Literasi Kesehatan Mental	0,049	0,038	0,058	1,284	0,200
Kecemasan Kesehatan	0,475	0,060	0,361	7,955	0,000

Berdasarkan tabel 3, literasi kesehatan mental tidak berperan signifikan dalam memprediksi cyberchondria. Sedangkan untuk variabel kecemasan kesehatan secara parsial ada peranan yang signifikan dalam memprediksi cyberchondria.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan dalam memprediksi cyberchondria pada remaja yang ada di Kota Pekanbaru. Terdapat 3 hipotesis yang ingin dibuktikan pada penelitian ini. Hipotesis pertama diterima, diketahui bahwa literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan secara bersama-sama dapat memprediksi cyberchondria pada remaja di Kota Pekanbaru. Kedua variabel tersebut memberikan sumbangsih sebesar 13,9% terhadap cyberchondria. Selanjutnya diperoleh hasil bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat peran bernilai positif antara kecemasan kesehatan terhadap cyberchondria. Sedangkan hasil uji hipotesis ketiga ditolak, peran yang semula diprediksi bernilai negatif menghasilkan hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan cyberchondria. Secara parsial, kecemasan kesehatan merupakan prediktor yang signifikan sementara literasi kesehatan mental tidak signifikan. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental, diikuti dengan semakin tinggi kecemasan kesehatan yang dimiliki akan mendorong semakin tingginya cyberchondria yang dialami oleh remaja di Kota Pekanbaru.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dari asumsi awal, sehingga dibuktikan bahwa semakin baik pengetahuan tentang gejala-gejala gangguan mental, fasilitas kesehatan, *treatment* dan informasi relevan lainnya maka remaja semakin terdorong untuk terus mencari informasi kesehatan mental sehingga memunculkan kecemasan atau *cyberchondria*. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa tingginya tingkat literasi kesehatan *online* tidak membuat seseorang terhindar dari cyberchondria (Rogala & Nestorowicz, 2021). Penelitian lain, yang dilakukan Seboka dkk., (2022) menemukan bahwa literasi kesehatan mental berkorelasi signifikan dengan pencarian informasi terkait kesehatan mental yang berulang. Serupa dengan itu, penelitian Bordbar dkk. (2023) juga melaporkan hasil yang sama bahwa ada hubungan signifikan secara langsung antara literasi kesehatan dengan cyberchondria. Hal ini mungkin dapat dikaitkan dengan kecenderungan seseorang yang memiliki banyak pengetahuan tentang gejala-gejala gangguan mental, sumber informasi, alternatif penanganan dan lain nya terdorong untuk mencari lebih banyak informasi tentang informasi kesehatan mental untuk memenuhi keingintahuan mereka. Remaja, sebagai kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia menghabiskan banyak waktu di internet sehingga remaja berpeluang tinggi untuk terpapar konten-konten tentang kesehatan mental melalui berbagai platform di internet, misalnya mesin pencari google, media sosial tiktok, instagram, twitter, dan youtube dan lain sebagainya. (Aslantaş & Altuntaş, 2023) membuktikan bahwa penggunaan internet bermasalah juga meningkatkan resiko cyberchondria. Menurut Indreswari, dkk., (2022) remaja yang sulit mengendalikan aktivitas *online* nya, menerima lebih banyak konsekuensi negatif bagi dirinya, termasuk *cyberchondria*. Lebih lanjut, (Indreswari dkk., 2023) menjelaskan fenomena *cyberchondria* pada remaja menunjukkan gambaran tugas perkembangan seperti rasa ingin

tahu, dan dorongan untuk menerima perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada diri remaja supaya memiliki kepribadian yang sehat. Remaja akan sangat fokus dan memperhatikan setiap perubahan yang ada di dalam dirinya untuk mengembangkan perasaan berharga dan mampu dalam hubungan sosialnya. Mahanani dkk., (2022) menyebutkan harga diri yang rendah membuat individu takut sakit, terus berpikir negatif, dan sulit mengendalikan tindakannya sehingga menyebabkan pencarian informasi yang berlebihan atau cyberchondria.

Kecenderungan untuk memberikan diagnosis terhadap diri sendiri atau yang dikenal sebagai *self-diagnose* dari hasil pencarian *online* sangat mungkin terjadi pada remaja. Penelitian Komala dkk., (2023) membuktikan bahwa tingkat literasi kesehatan mental yang baik justru diikuti oleh diagnosis diri sendiri yang kuat pada populasi mahasiswa Prodi Keperawatan UPI. Pada awalnya upaya pencarian informasi kesehatan dari internet dilakukan untuk mencari tahu diagnosis awal dari gejala penyakit yang dialami tetapi banyaknya sumber informasi yang tersedia menimbulkan keraguan dan mendorong seseorang untuk terus melakukan pencarian. Zheng & Tandoc (dalam (Santosa & Princen, 2023) beranggapan bahwa upaya pencarian informasi awal adalah dalam rangka meyakinkan diri sendiri dan sebetulnya merupakan bentuk perilaku normal, yaitu sebagai salah satu bentuk *coping* terhadap kecemasan, tetapi jika dilakukan secara berulang maka akan menimbulkan obsesi. Perilaku ini menjadi dasar munculnya *cyberchondria*, yaitu ketika seseorang menjadikan sumber *online* sebagai tempat untuk memenuhi kebutuhan penanganan kesehatan mental tanpa bantuan profesional.

Selanjutnya, hasil penelitian ini sejalan dan menguatkan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan kesehatan dengan *cyberchondria* (Boursier & Gioia, 2020; Sansakorn dkk., 2024; Kobryn & Duplaga, 2024). Adanya kecemasan kesehatan membuat seseorang semakin sering mencari tahu tentang informasi-informasi tentang gangguan mental. Perilaku tersebut ditujukan untuk *reassurance*, menenangkan diri, dan menjawab keingintahuan awal terhadap gejala-gejala yang dialami. Hasan dkk., (2023) mengatakan ketika masalah kecemasan diulas secara masif di media sosial maka hal tersebut akan memberikan dampak positif yaitu meningkatnya kesadaran akan permasalahan mental di masyarakat. Namun, disisi lain kondisi ini dapat menyebabkan viewer atau pengguna internet mungkin saja mengalami misinterpretasi, misalnya menganggap kecemasan yang normal atau masih dalam level wajar menjadi suatu gangguan serius. Tidak terkecuali pada remaja yang kemampuan kognitifnya masih terbatas. Meskipun secara kognitif perkembangan remaja telah mencapai level optimal namun tentu saja cara berpikir remaja masih belum sebaik orang dewasa. Remaja yang memiliki kecenderungan *cyberchondria* mudah kebingungan akan informasi kesehatan yang kontradiktif, salah interpretasi, dan mereka sulit berhenti memikirkan suatu penyakit mental sehingga memunculkan stres, kepercayaan diri rendah, evaluasi diri yang negatif, terganggunya aktivitas sehari-hari, relasi yang buruk, atau kepanikan berlebihan (Indreswari dkk., 2023).

Berdasarkan pembahasan di atas, maka untuk mengurangi risiko meningkatnya *cyberchondria* pada remaja dibutuhkan promosi kesehatan mental yang bersifat sistematis yang melibatkan banyak pihak seperti orang tua, guru, profesional, pemerintah maupun masyarakat umum.

Sumber informasi yang terpercaya menentukan pemahaman remaja tentang permasalahan kesehatan mental serta efeknya terhadap sikap dan status kesejahteraan psikologis mereka. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu menciptakan pola interaksi yang hangat dan terbuka dari orang tua, layanan konseling di sekolah, dan fasilitas kesehatan atau tersedianya telemedis yang mudah dijangkau oleh remaja.

Limitasi pada penelitian ini adalah terkait subjek penelitian yang digunakan bukan kasus klinis. Oleh karenanya, pengambilan kesimpulan tidak dapat menggambarkan kondisi klinis terutama pada variabel kecemasan kesehatan dan cyberchondria.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan memiliki peran secara simultan terhadap *cyberchondria* dengan daya prediksi 13,9%. Secara parsial, kecemasan kesehatan merupakan prediktor yang signifikan sementara literasi kesehatan mental tidak signifikan. Selain itu, diketahui adanya korelasi positif antara literasi kesehatan mental dengan *cyberchondria*. Selanjutnya, ditemukan korelasi positif yang signifikan antara kecemasan kesehatan dengan *cyberchondria*.

### Ucapan Terima Kasih

Artikel ini ditulis oleh Fara Ulfa dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau berdasarkan hasil penelitian dengan judul yang sama yang dibiayai oleh Dirjen Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia melalui Litapdimas tahun anggaran 2023.

### Daftar Pustaka

- Alpaslan, A. H. (2016). Cyberchondria and adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 62(7), 679–680. <https://doi.org/10.1177/0020764016657113>
- Aslantaş, A. H. B., & Altuntaş, M. (2023). Cyberchondria's Possible Relationship with Problematic Internet Use and eHealth Literacy. *Journal of Academic Research in Medicine*, 13(2), 63–69. <https://doi.org/10.4274/jarem.galenos.2023.91885>
- Bordbar, F. T., Esmaili, M., & Keshavarz, Z. (2023). The Relationship between Health Literacy and Cyberchondria Based on the Mediating Role of Health Anxiety. *The Journal of Toloobehtdasht*. <https://doi.org/10.18502/tbj.v22i4.14144>
- Boursier, V., & Gioia, F. (2020). What Does Predict Cyberchondria? Evidence from a Sample of Women. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 7(1), 68–75. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2020.07.6>
- Gedik, S., A., Atay, E., Pala, S., C., Zencirci, S., A., Ocal, E., E., Demirtas, Z., Yenilmez, C., Onsuz, M., F., & Metintas, S. (2023). Evaluation of Health Anxiety in Adults Admitting to Primary Health Care Institutions. *Northern Clinics of Istanbul*. <https://doi.org/10.14744/nci.2021.40111>
- Hasan, F., Foster, M. M., & Cho, H. (2023). Normalizing Anxiety on Social Media Increases Self-Diagnosis of Anxiety: The Mediating Effect of Identification (But Not Stigma). *Journal of Health Communication*, 28(9), 563–572. <https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2235563>
- Indreswari, H., 'Aliyah, S. M., 'Ilmi, A. M., & Bariyyah, K. (2023). Psychological Impact Analysis on Adolescents with Cyberchondria: a Literature Review. *Psychocentrum Review*, 4(3), 367–376. <https://doi.org/10.26539/pcr.431814>

- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kobryn, M., & Duplaga, M. (2024). Does Health Literacy Protect Against Cyberchondria: A Cross-Sectional Study? *Telemedicine and e-Health*, 30(4), e1089–e1100. <https://doi.org/10.1089/tmj.2023.0425>
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Mahanani, F. K., Shofwan, I., & Masruroh, A. (2022). CYBERCHONDRIA: IS IT REALLY RELATED TO LOW SELF-ESTEEM? Dalam *Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN* (Vol. 8, Nomor 1).
- Mantell, P. K., Baumeister, A., Christ, H., Ruhrmann, S., & Woopen, C. (2020). Peculiarities of health literacy in people with mental disorders: A cross-sectional study. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(1), 10–22. <https://doi.org/10.1177/0020764019873683>
- McElroy, E., Kearney, M., Touhey, J., Evans, J., Cooke, Y., & Shevlin, M. (2019). The CSS-12: Development and Validation of a Short-Form Version of the Cyberchondria Severity Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(5), 330–335. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0624>
- Mohammed, M. S., Hendawi, N. E. H., El-Ashry, A. M., & Ali, S. S. (2024). *The relationship between Cyberchondria and Health Literacy among first year Nursing Students: the mediating effect of health anxiety*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4595282/v1>
- Nadeem, F., Malik, N., Atta, M., Ullah, I., Martinotti, G., Pettoroso, M., Vellante, F., Di Giannantonio, M., & De Berardis, D. (2022). Relationship between Health-Anxiety and Cyberchondria: Role of Metacognitive Beliefs. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2590. <https://doi.org/10.3390/jcm11092590>
- Nasiri, M., Mohammadkhani, S., Akbari, M., & Alilou, M. M. (2023). The structural model of cyberchondria based on personality traits, health-related metacognition, cognitive bias, and emotion dysregulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.960055>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nurismawan, S. A., Lestary, Y. D., Purwoko, B., Alfariy, H. Z., & Nafisah, K. (2024). Unraveling The Dangers of Mental Health Self-diagnosis: A Study on The Phenomenon of Adolescent Self-diagnosis in Junior High Schools. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.24042/kons.v%vi%i.180389>
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Rogala, A., & Nestorowicz, R. (2021). E-Health Literacy, Well-Being and Cyberchondria Among Polish Internet Users – Relations and Dependencies. *Conference: 37th International Business Information Management Association Conference*.
- Sansakorn, P., Mushtaque, I., Awais-E-Yazdan, M., & Dost, M. K. Bin. (2024). The Relationship between Cyberchondria and Health Anxiety and the Moderating Role of Health Literacy among the Pakistani Public. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1168. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091168>
- Santosa, K. C. T., & Princen. (2023). PENGARUH HEALTH ANXIETY TERHADAP PENINGKATAN CYBERCHONDRIA DENGAN MODERASI NEUROTICISM PADA DEWASA MUDA. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 272–291. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7920>
- Seboka, B. T., Hailegebreal, S., Negash, M., Mamo, T. T., Ali Ewune, H., Gilano, G., Yehualashet, D. E., Gizachew, G., Demeke, A. D., Worku, A., Endashaw, H., Kassawe, C., Amede, E. S., Kassa, R., & Tesfa, G. A. (2022). Predictors of Mental Health Literacy and Information Seeking Behavior

- Toward Mental Health Among University Students in Resource-Limited Settings. *International Journal of General Medicine*, Volume 15, 8159–8172. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S377791>
- Starcevic, V. (2017). Cyberchondria: Challenges of Problematic Online Searches for Health-Related Information. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(3), 129–133. <https://doi.org/10.1159/000465525>
- Wilcox, S., Huzo, O., Minhas, A., Walters, N., Adada, J. E., Pennington, M., Roseme, L., Mohammed, D., Dusic, A., & Zeine, R. (2022). *The Impact of Medical or Health-Related Internet Searches on Patient Compliance* (hlm. 72–97). <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8630-3.ch005>
- Yulianti, P. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). A review of mental health literacy strategy for adolescence. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(4), 764. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i4.20364>
- Zheng, H., Sin, S.-C. J., Kim, H. K., & Theng, Y.-L. (2020). Cyberchondria: a systematic review. *Internet Research*, 31(2), 677–698. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2020-0148>
- Aslantaş, A.H.B., Altuntaş, M. (2023). Cyberchondria's Possible Relationship with Problematic Internet Use and eHealth Literacy. *Journal of Academic Research in Medicine*, 13(2), 63-69. doi:10.4274/jarem.galenos.2023.91885.