

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perubahan gaya hidup masyarakat saat ini telah bergeser dari media cetak menjadi media digital. Memasuki tahun 2018, seluruh kehidupan manusia yang modern mengalami perubahan yang begitu cepat. Perubahan tersebut merupakan bagian dari revolusi industri keempat atau biasa dikenal dengan Revolusi 4.0 yang berupa peningkatan perkembangan teknologi canggih yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Saat ini Indonesia telah memasuki era revolusi 4.0 yang pertama kali diperkenalkan dalam kegiatan Hannover Fair 2011 di Jerman. Pemakaian digital dalam kehidupan manusia di Revolusi 4.0 meningkat sangat tajam. Fenomena ini dapat ditemukan diberbagai keseharian masyarakat seperti teknologi digital komputer, permainan digital, digitalisasi pemakaian uang, dan pemakaian media digital (Abdullah, 2019).

Perkembangan teknologi di era digital saat ini memudahkan masyarakat dalam mengakses internet dan media sosial. Menurut KOMINFO dari situs web republica.co.id yang dipublikasikan oleh Esthi (2021) mengatakan pada tahun 2017, jumlah pengguna internet mencapai angka 143,26 juta jiwa yang setara dengan 54,68% dari jumlah penduduk Indonesia. Menurut Bambang (2020) dalam Forum Firtual Kebebasan Berekspresi di Era digital yang diadakan oleh KOMINFO tersebut mengatakan bahwa sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbesar keempat didunia, penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 202 juta orang atau 73% dari total 274 penduduk. Beliau mengatakan kondisi ini sebagai pisau bermata dua bagi bangsa Indonesia untuk memilah informasi yang masuk ke masyarakat. Terutama untuk generasi Y atau generasi milenial dengan rentang usia 20-34 tahun yang menjadi pengguna mayoritas internet di Indonesia.

Pengguna media sosial dapat memberikan informasi secara bebas dan terbuka melalui situs web, dan dapat menarik perhatian para pembacanya. Pada proses pembelajaran atau edukasi, masyarakat dapat dengan mudah mengakses internet salah satunya dalam hal pencarian kesehatan mental. Edukasi kesehatan

mental yang diberikan dalam media sosial dapat dikunjungi dengan bebas oleh penggunanya. Dukungan teknologi informasi memberikan peluang jangkauan layanan kesehatan mental pada masyarakat lebih luas. Kemudahan yang diberikan dalam media sosial tentu dapat menarik minat banyak orang untuk berpartisipasi didalamnya. Hal ini memberikan dampak bagi penggunaanya dalam melakukan pencarian di media sosial. Salah satu dampak yang terlihat adalah maraknya kasus *cyberchondria* (Faris, 2019).

Pencarian yang berlebihan dalam mencari informasi mengenai kesehatan di internet yang disertai dengan kekhawatiran atau kecemasan saat ini menjadi semakin umum di kalangan pengguna internet. Sering kali ketika mendapatkan sebuah informasi, seseorang dapat dengan langsung menggeneralisasikan apa yang mereka ketahui dengan fakta di sekitar tanpa informasi yang lebih spesifik dari dokter. Akibatnya mereka justru akan menjadi cemas bahkan obsesif pada diagnosis yang mereka putuskan sendiri, hal ini yang disebut dengan fenomena *cyberchondria* (Faris, 2019). Pencarian informasi mengenai kesehatan secara online tidak selalu dibenarkan maupun disalahkan. Individu yang memiliki kecenderungan *cyberchondria* seharusnya memahami bahwa informasi dari internet hanyalah sebatas informasi terkait kesehatan, bukan pemberi jaminan yang valid atau jawaban atas semua pertanyaan terkait kesehatan yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Aminatun (2020) mahasiswa di Universitas Negeri Semarang diketahui sebanyak 28 mahasiswa (25,5%) berada pada kategori tingkat *cyberchondria* yang rendah, 79 mahasiswa (71,8%) memasuki kategori sedang, dan 3 mahasiswa (2,7%) berada pada kategori tingkat *cyberchondria* yang tinggi. Kategorisasi fenomena ini didasarkan pada gejala yang ditunjukkan oleh mahasiswa. Berdasarkan kategorisasi dan gejala yang ditunjukkan pada studi pendahuluan tersebut memberikan informasi bahwa umumnya tingkat keparahan *cyberchondria* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang mengarah pada kategori sedang. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Julianti (2016) sebagian besar partisipannya antara usia 17-59 tahun berada pada *cyberchondria* kategori sedang (55,19%).

Fenomena lainnya yang ditemukan peneliti sendiri yaitu banyaknya konten mengenai kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan *cyberchondria*. Seseorang yang mendiagnosis dirinya karena merasa *relate* dengan gejala-gejala dari gangguan mental yang diperoleh dari konten-konten tersebut akan melabeli diri mereka sendiri dengan gangguan mental yang ditemuinya. Peneliti melihat beberapa contoh seseorang mengalami *self diagnosis* yaitu pada penggunaan *instagram* seperti cuplikan foto yang sedang menyakiti tangannya sendiri dan membuat kalimat mengenai gangguan mental yang ia alami. Peneliti sempat melakukan wawancara sedikit, dan didapatkan bahwa ia mendiagnosis dirinya sendiri tanpa mengunjungi dokter terlebih dahulu. Dirinya yakin bahwa gejala yang ia temui diinternet tersebut sangat *relate* dengan gejala yang ia alami. Hal ini merupakan salah satu dari kecenderungan *cyberchondria*.

Penelitian yang dilakukan oleh Abrianto et al., (2021) menjelaskan kondisi ketakutan pada masyarakat Indonesia saat virus Covid-19 menjadikan penyebab munculnya ketakutan baru sehingga masyarakat mengalami kecenderungan *cyberchondria*. Perubahan perilaku akibat adanya wabah tersebut berdampak pada perilaku dalam pencegahan resiko kesehatan. *Cyberchondria* menyebabkan ketikpastian ekonomi, kesehatan, sosial bahkan berhubungan langsung dengan sikap dan kemampuan mengendalikan diri. Dilihat dari kasus yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa yang paling sering melakukan *cyberchondria* adalah individu yang rentang usianya sekitar 20-30 tahun yaitu individu yang sudah masuk kategori masa dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan istilah yang saat ini digunakan untuk menunjukkan transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa. Transisi dari masa ini diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan dan disebut sebagai masa pencarian, penemuan, pematapan, dan masa reproduktif. Artinya suatu masa yang dipenuhi dengan berbagai masalah dan ketegangan dalam emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Kehidupan manusia pada masa dewasa awal perlu dan penting dalam

menyelesaikan tugas perkembangannya agar dalam menjalani kehidupannya tidak mengalami masalah dan merasa aman serta bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya.

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2018) membagi tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut: a) mendapatkan suatu pekerjaan, b) memilih seorang teman hidup, c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, d) membesarkan anak-anak, e) mengelola sebuah rumah tangga, f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, g) bergabung dalam suatu kelompok sosial. Tugas perkembangan tersebut akan semakin sulit sesuai dengan tahap perkembangan individu, oleh karena itu individu harus bisa mencapai tugas tersebut sebaik mungkin.

Secara teori belum tertera faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *cyberchondria*. Penelitian yang dilakukan oleh Fergus & Dolan (dalam Bajcar & Babiak, 2021) mengatakan bahwa adanya kesamaan antara *cyberchondria* dan *Problematic Internet Use* (PIU), karena keduanya sama dalam hal upaya mengurangi emosi negatif melalui penggunaan internet yang berlebihan. Pada kesamaan ini, diketahui bahwa faktor penyebab terjadinya PIU menurut Ardiansyah (2018) adalah depresi (*depression*), kesendirian (*loneliness*), rasa malu, dan harga diri rendah (*low self esteem*).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diatas, dapat dikatakan bahwa *cyberchondria* memiliki faktor penyebab yang tidak jauh dengan PIU, salah satunya adalah rendahnya *self esteem*. Tingkah laku pada individu dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya, juga evaluasi terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif. Diantaranya menjadi tidak percaya diri dalam melakukan sesuatu dan akhirnya hasil yang didapat tidak menyenangkan. Penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri ini disebut harga diri (*self esteem*) (Sarwito, 2009). Individu dengan *self esteem* kategori sedang umumnya memiliki kemiripan dengan individu dengan *self esteem* kategori tinggi yaitu pada penerimaan diri, dalam hal ini individu akan cenderung optimis dan memiliki kemampuan dalam menangani kritik. Individu yang harga dirinya rendah cenderung tidak mampu dalam menilai diri dan kepercayaan diri.

Hal ini menyebabkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya dilingkungan sosial, merasa tidak aman, dan tidak mempunyai keyakinan diri.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Dila anggita (2022) menjelaskan bahwa masyarakat di Samarinda mengalami *cyberchondria* yang tinggi dan memiliki *self esteem* yang rendah. Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *self esteem* adalah tingkat resiliensi pada individu yang diartikan sebagai kemampuan individu dalam mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi *stress*. Individu yang melakukan pencarian informasi mengenai kesehatan secara *online* didasarkan pada perasaan khawatir, cemas, takut, dan tidak percaya diri. Gejala yang dialami ini merupakan tanda-tanda individu dengan *self esteem* yang rendah.

Peneliti menyimpulkan bahwa fenomena *cyberchondria* atau pencarian informasi terkait kesehatan di internet salah satunya dipengaruhi oleh *self esteem* yang rendah. Penggunaan sosial media terbanyak sudah memasuki usia masa dewasa awal dari 18 tahun hingga 30 tahun. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam web yang ditulis oleh Bayu (2022) mengatakan tingkat penetrasi internet tertinggi pada tahun 2021-2022, berada di usia 13-18 tahun mencapai 99,16%, dan posisi kedua berada di usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi sebesar 98,64%.

Mahasiswa juga merupakan individu yang aktif dalam penggunaan internet. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian *cyberchondria* dan *self esteem* pada mahasiswa di Universitas Bekasi.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang sama dalam hal tema kajian, meskipun sedikit berbeda dalam hal subyek, jumlah, dan metode analisis yang digunakan. Sedikitnya terdapat lima judul skripsi terkait tentang *self esteem* dengan kecenderungan *cyberchondria* pada mahasiswa universitas x.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Mahanani (2022) dengan judul *Cyberchondria: Is It Really Related to Low Self Esteem* menggunakan sampel

penelitian mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan *cyberchondria* dapat dipengaruhi oleh harga diri yang rendah.

Penelitian yang kedua dilakukan oleh Bajcar & Babiak (2021) dengan judul *Self-Esteem and Cyberchondria: The Mediation Effects of Health Anxiety and Obsessive-Compulsive Symptoms in a Community Sample*. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan langsung antara harga diri dengan *cyberchondria*. Selain itu hubungan tersebut secara parallel dimediasi oleh kecemasan kesehatan dan gejala obsesif-kompulsif.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Aminatun (2020) dengan judul *Pengaruh Low Self Esteem Terhadap Cyberchondria Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang*. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik probability sampling. Skala dalam penelitian ini adalah skala likert untuk alat ukur *cyberchondria* dan skala gutman untuk alat ukur *low self esteem*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh *low self esteem* terhadap *cyberchondria*.

Penelitian keempat dilakukan oleh Starsevic (2019) dengan judul *Cyberchondria and its Relationship with Related Constructs: a Network Analysis*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menerapkan jaringan analisis untuk menyelidiki sejauh mana *cyberchondria* adalah konstruksi yang berbeda, pastikam mana dari konstruksi terkait yang memiliki hubungan terkuar dengan *cyberchondria*. Kuesioner pada penelitian ini menilai tingkat keparahan *cyberchondria*, kecemasan kesehatan, gejala gangguan obsesif dan kompulsif, intoleransi ketidakpastian, internet bermasalah penggunaan, kecemasan depresi, dan gejala somatic. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa

*cyberchondria* mewakili sekelompok gejala yang saling terkait yaitu penggunaan internet bermasalah dan kecemasan kesehatan.

Penelitian kelima dilakukan oleh Vijaya (2020) dengan judul *Cyberchondria: Manajemen dan Pencegahan*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meninjau faktor-faktor yang menciptakan *Cyberchondria* dikalangan internet generasi, pengelolaan dan pencegahannya. Dalam penelitiannya disebutkan beberapa teknik untuk pencegahan *cyberchondria* diantaranya adalah mengendalikan penggunaan internet yang berlebihan, konsultasi dengan dokter, edukasi pasien, intervensi psikologis, kontrol OCD, meningkatkan harga diri, kontrol disparitas konten internet, dan manajemen media sosial.

Penelitian yang membahas antara *Cyberchondria* dan *Self esteem* pada mahasiswa belum dilakukan di Universitas Bekasi. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian pada mahasiswa di Universitas Bekasi, karena menurut peneliti mahasiswa di Bekasi memiliki jumlah populasi yang cukup banyak dan aktif dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa fenomena dan hasil yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “apakah terdapat pengaruh antara *self ssteem* dengan kecenderungan *cyberchondria* pada mahasiswa universitas x?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah tertera diatas, adapun tujuan umum dari penelitian ini, yaitu untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh antara *self esteem* dengan kecenderungan *cyberchondria* pada mahasiswa universitas x.

### 1.4 Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ditinjau secara teoritis dan juga secara praktis, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Pada penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat serta pemahaman informasi khususnya dalam peningkatan pengetahuan terkait tentang *cyberchondria* dan *self esteem*.

- b. Di era digital ini penulis berharap mampu menjadi sumber referensi dalam mencari informasi yang lebih relevan mengenai kesehatan mental.

## 2. Manfaat Praktis

Jika hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecendrungan *Cyberchondria* lebih tinggi daripada *Self Esteem*, maka mahasiswa bisa lebih meningkatkan *Self Esteem*nya.

