

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET**

SKRIPSI



oleh

Achmad Aminulloh

NIM. 210401110074

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Achmad Aminulloh

NIM. 210401110074

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET**

SKRIPSI

oleh

Achmad Aminulloh

NIM. 210401110074

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Ermita Zakiyah, M.Th.I NIP. 198701312019032007		18 / 02 2025
Dosen Pembimbing 2 Dr. Yulia Solichatun, M.Si. NIP. 197007242005012003		18 / 02 2025

Malang, 18 Februari 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET**

SKRIPSI

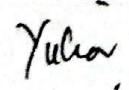
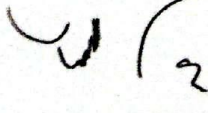
oleh

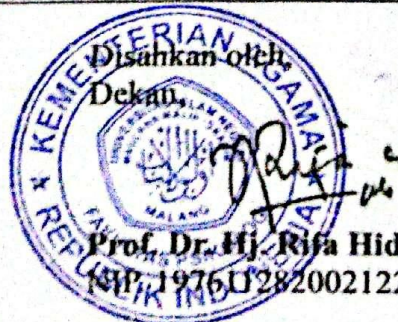
Achmad Aminulloh

NIM. 210401110074

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 13 Maret 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Ermita Zakiyah, M.Th.I. NIP. 198701312019032007		13/03 2025
Ketua Penguji Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. NIP. 197007242005012003		13/03 2025
Penguji Utama Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. NIP. 197605052005011003		13/03 2025



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP. 197601282002122001

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET**

Yang ditulis oleh :

Nama : Achmad Aminulloh

NIM : 210401110074

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Malang, 18 Februari 2025

Dosen Pembimbing 1,



Ermita Zakiyah, M.Th.I

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP *CYBERCHONDRIA* PADA
LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET**

Yang ditulis oleh :

Nama : Achmad Aminulloh

NIM : 210401110074

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Malang, 18 Februari 2025

Dosen Pembimbing 2,



Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Aminulloh

NIM : 210401110074

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul *PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP CYBERCHONDRIA PADA LAKI-LAKI GEN Z PENGGUNA INTERNET* adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 Februari 2025

Penulis



Achmad Aminulloh

NIM. 210401110074

MOTTO

“Surely with that hardship comes more ease.”

(Al-Insyirah: 6)

*“Mistakes lead to the best things in life. It’s okay to make mistakes because it’s
part of the process and trying to do better.”*

(Taylor Swift & Spiderman)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, yang telah berjuang untuk sampai pada secuil titik pencapaian ini. Kemudian, untuk Alm. Ibu saya tercinta, yang telah memberikan pesan-pesan kepada saya ketika dahulu masih hidup. Perjuangan saya belum selesai untuk membahagiakan beliau, tetapi saya berharap langkah kecil ini akan menjadi lompatan besar pada masa depan untuk meraih mimpi dan harapan saya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari beberapa pihak yang telah terlibat. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing satu. Terima kasih telah menjadi dosen wali yang baik dan selalu memberikan motivasi selama penulis berkuliah juga selalu memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi dan banyak kebaikan kepada penulis saat menyelesaikan penelitian ini.
4. Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing dua yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi dan banyak kebaikan kepada penulis. Terima kasih karena telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan mengusahakan agar penulis bisa lulus pada semester ini dalam waktu yang singkat.
5. Seluruh dosen pengajar dan asisten laboratorium psikodiagnostik yang telah memberikan ilmu selama penulis menempuh pendidikan dan para staf Program Studi S1 Psikologi atas pelayanan dan bantuannya.

6. Alm. Ibu tercinta, Sri Sukarni Yuliana, yang telah banyak memberi dukungan selama beliau masih hidup dahulu. Terima kasih atas semua dukungan hingga penulis bisa sampai pada titik ini.
7. Ayah, Much. Zaenal, yang memberikan dukungan secara materi selama proses perkuliahan penulis dan mendoakan penulis hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas dukungan dalam bentuk apapun yang diberikan.
8. Ketiga saudara kandung, Bobby Firmansyah, M. Faiz Junaedi, dan Ach. Kholilur Rochman yang selalu memotivasi dan mendoakan penulis hingga pada titik ini. Terima kasih atas dukungan dalam bentuk apapun yang diberikan.
9. Seluruh responden yang telah bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih sudah membantu sehingga skripsi ini selesai dengan lancar.
10. Keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan doa pada setiap langkah yang penulis jalani. Terima kasih sudah selalu kebersamaan penulis dalam setiap prosesnya.
11. Rofidatus Syafiqoh Husniyah Putri, *the most important person and support system* penulis yang telah menemani menyelesaikan skripsi ini hingga selesai serta memberi dukungan secara moril dan spiritual kepada penulis sehingga penulis bersemangat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk menemani penulis.

12. Teman-teman penulis yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu Hasanah Ridwan, Faradina Setiorini. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk saling membantu dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Tim *Legal Social Issue* PT Pesta Pora Abadi, Bapak Tri Ubayanto, Gallan Aldebart, Yahta Alfian, Yasmin Ghaisani, Chriss Setyandung, yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
14. Rekan-rekan mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan kenangan yang tak terlupakan selama empat tahun ini.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Malang, 18 Februari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Achmad A'.

Achmad Aminulloh

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan berkat, rahmat, serta penyertaan-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Cyberchondria* pada Laki-laki Gen Z Pengguna Internet”, untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Maka, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I dan Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si selaku dosen pembimbing satu dan dua yang telah banyak membantu penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Penulis sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis sampaikan terima kasih.

Malang, 18 Februari 2025



Achmad Aminulloh

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
<i>ملخص</i>	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. <i>Cyberchondria</i>	11
1. Pengertian <i>Cyberchondria</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Cyberchondria</i>	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberchondria</i>	15
4. Integrasi <i>Cyberchondria</i> dalam Perspektif Islam	16
B. <i>Self-Esteem</i>	17
1. Pengertian <i>Self-Esteem</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i>	18
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	19
4. Integrasi <i>Self-Esteem</i> dalam Perspektif Islam	20
C. Keterkaitan Searah Antara <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Cyberchondria</i>	20
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional	26
D. Partisipan	27

E. Alat Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Asumsi Dasar	34
2. Uji Hipotesis	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Gambaran Subjek Penelitian	38
B. Pelaksanaan Penelitian	38
1. Tahap Persiapan	38
2. Tahap Pelaksanaan	39
3. Tahap Pasca Pelaksanaan	40
C. Hasil Penelitian	40
1. Kategorisasi Data	40
2. Statistik Deskriptif, Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur.....	44
3. Uji Normalitas	45
4. Uji Lineartias.....	46
5. Uji Regresi Linear Sederhana	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Integrasi <i>Cyberchondria</i>	16
Tabel 2.2 Integrasi <i>Self-esteem</i>	20
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> (RSES).....	32
Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4.3 Rumus Skor Standar.....	42
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor <i>Self-Esteem</i>	42
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor <i>Cyberchondria</i>	43
Tabel 4.6 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), <i>Standar Deviasi</i> (SD), <i>Alpha Cronbach</i>	44
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	45
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.9 Hasil Regresi Linear Sederhana.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	24
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala penelitian	63
Lampiran 2 Tabulasi data skala Penelitian.....	69
Lampiran 3 Reliabilitas skala penelitian.....	72
Lampiran 4 Validitas skala penelitian.....	74
Lampiran 5 Statistik deskriptif data penelitian.....	80
Lampiran 6 Kategorisasi data penelitian.....	82
Lampiran 7 Hasil uji normalitas.....	84
Lampiran 8 Hasil uji linearitas.....	86
Lampiran 9 Analisis regresi linear sederhana.....	88
Lampiran 10 Hasil cek turnitin.....	90

ABSTRAK

Aminulloh, Achmad (2025). Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap *Cyberchondria* Pada Laki-Laki Gen Z Pengguna Internet. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Ermita Zakiyah, M.Th.I; Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Kata Kunci: *Self-Esteem*, *Cyberchondria*, Laki-Laki Gen Z, Pengguna Internet

Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet. *Cyberchondria* adalah pencarian informasi kesehatan di internet secara berlebihan yang menimbulkan kecemasan berlebih. Salah satu faktor yang mengaitkan kerentanan terkena *cyberchondria* adalah *self-esteem*. Studi ini penting karena laki-laki gen Z rentan melakukan *self-diagnose* dan berada pada kategori tinggi pada penggunaan internet.

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang melibatkan 156 laki-laki gen Z pengguna internet yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Untuk mengukur *self-esteem* digunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan untuk *cyberchondria* diukur menggunakan skala *Cyberchondria Severity Scale* (CSS). Setelah data diperoleh, diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara *self-esteem* terhadap *cyberchondria* dengan pengaruh 2,6%. Dapat diartikan bahwa jika *self-esteem* tinggi maka kecenderungan mengalami *cyberchondria* menurun, begitupun sebaliknya. *Self-esteem* tetap berperan dalam pencarian informasi kesehatan di internet meskipun pengaruhnya tergolong rendah.

Implikasi dalam penelitian ini memperlihatkan pentingnya intervensi khususnya pada laki-laki gen Z pengguna internet untuk meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi *cyberchondria*. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu pengaruh *self-esteem* yang diperoleh relatif kecil, sehingga diperlukan penelitian lanjutan menggunakan variabel mediasi untuk mendukung *self-esteem*.

ABSTRACT

Aminulloh, Achmad (2025). *The Effect of Self-Esteem on Cyberchondria in Gen Z Male Internet Users*. Thesis. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Ermita Zakiyah, M.Th.I; Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Keywords: *Self-Esteem, Cyberchondria, Gen Z Men, Internet Users*

This study aims to determine the effect of self-esteem on cyberchondria in gen Z male internet users. Cyberchondria is an excessive search for health information on the internet that causes excessive anxiety. One of the factors that lead to susceptibility to cyberchondria is self-esteem. This study is important because gen Z males are prone to self-diagnose and are in the high category of internet use.

The method in this study uses quantitative with a correlational approach involving 156 male gen Z internet users selected using accidental sampling technique. To measure self-esteem, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) was used and cyberchondria was measured using the Cyberchondria Severity Scale (CSS). After the data was obtained, it was processed using simple linear regression analysis.

The results showed that there is an influence between self-esteem on cyberchondria with an effect of 2.6%. It can be interpreted that if self-esteem is high, the tendency to experience cyberchondria decreases, and vice versa. Self-esteem still plays a role in searching for health information on the internet even though the effect is relatively low.

The implications of this study show the importance of interventions, especially for gen Z male internet users, to increase self-esteem and reduce cyberchondria. However, this study also has limitations, namely the effect of self-esteem obtained is relatively small, so further research is needed using mediating variables to support self-esteem.

ملخص

أمين الله، أحمد (2025). تأثير تقدير الذات على تقدير الذات في مستخدمي الإنترنت من الذكور من الجيل من مستخدمي الإنترنت من الذكور. أطروحة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج Z الإسلامية الحكومية

المشرف إرميتا زكية، د. يوليا سوليتشاتون، د

من الذكور، مستخدمو الإنترنت Z الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الاعتزاز بالنفس، سايبير غونديرا، جيل تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير احترام الذات على مرض السايبيركونديرا لدى مستخدمي الإنترنت من السايبيركونديرا الإلكترونية هي البحث المفرط عن المعلومات الصحية على Z. الذكور من الجيل الإنترنت مما يسبب القلق المفرط. أحد العوامل التي تؤدي إلى القابلية للإصابة بالسايبيرشونديرا هو احترام معرضون لتشخيص الذات وهم من الفئة الأعلى Z الذات. هذه الدراسة مهمة لأن الذكور من الجيل استخداماً للإنترنت

Z يستخدم المنهج في هذه الدراسة أسلوباً كمياً بمنهج ارتباطي يشمل 156 من مستخدمي الإنترنت من الجيل من الذكور الذين تم اختيارهم باستخدام تقنية أخذ العينات العرضية. ولقياس تقدير الذات، استُخدم مقياس ، وتم قياس الغضروف الإلكتروني باستخدام مقياس شدة الغضروف (RSES) روزنبرغ لتقدير الذات بعد الحصول على البيانات، تمت معالجتها باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. (CSS) الإلكتروني

أظهرت النتائج أن هناك تأثير بين احترام الذات على السيبرانية بتأثير 2.6%. ويمكن تفسير ذلك بأنه إذا كان تقدير الذات مرتفعاً فإن الميل إلى الإصابة بالسايبير غونديرية ينخفض، والعكس صحيح. لا يزال احترام الذات يلعب دوراً في البحث عن المعلومات الصحية على الإنترنت على الرغم من أن تأثيره منخفض نسبياً

تُظهر الآثار المترتبة على هذه الدراسة أهمية التدخل، خاصة بالنسبة لمستخدمي الإنترنت من الذكور من ، لزيادة احترام الذات والحد من الغندرة الإلكترونية. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة لها قيود أيضاً، Z الجيل وهي أن تأثير احترام الذات الذي تم الحصول عليه صغير نسبياً، لذلك هناك حاجة إلى مزيد من البحث باستخدام متغيرات وسيطة لدعم احترام الذات

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan demografi di Indonesia menunjukkan perubahan signifikan dalam komposisi generasi, terutama dengan hadirnya generasi Z sebagai kelompok usia terbesar dalam populasi. Berdasarkan Sensus Penduduk yang dilakukan oleh BPS tahun 2020 memperoleh hasil sebanyak 75,49 juta jiwa merupakan gen Z, sementara generasi milenial hanya berjumlah 69,38 juta jiwa. Hal tersebut dapat diartikan bahwa gen Z menduduki peringkat pertama dan mendominasi sebesar 50% pada penduduk di Indonesia (Iqbal, 2021).

Rentang usia yang dimiliki gen Z berkisar dari tahun 1997 sampai 2012 (Dimock, 2019). Gen Z atau generasi Z sendiri merupakan generasi yang dari sejak lahir sudah berinteraksi dengan internet. Berkembangnya internet dan media sosial yang begitu cepat mempengaruhi pola berkomunikasi, bersosialisasi dan mengakses informasi gen Z. Berbeda dengan generasi milenial, gen Z memiliki daya tangkap dan kemampuan beradaptasi yang cepat terhadap perkembangan internet dan media sosial.

Gen Z disebut juga sebagai *digital native generation* karena mahirnya mereka dalam menggunakan teknologi, yang memiliki karakteristik menyukai semua hal yang instan dikarenakan terbiasa hidup dengan internet (Nabila dkk., 2023). Kemudahan dalam mengakses informasi membuat gen Z ingin mendapatkan solusi yang cepat dan efisien. Hal tersebut tentu saja

mempengaruhi pola hidup gen Z mulai dari konten yang ditonton, berbelanja hingga berobat.

Pola hidup yang serba instan terutama pada gen Z, salah satunya ditunjukkan dengan pengunjung aktif *platform* kesehatan Alodokter sebanyak 18 juta jiwa serta pada *platform* kesehatan Halodoc sebanyak 20 juta jiwa (Sudharta, 2021). Gen Z lebih memilih mencari informasi kesehatan di internet karena mereka menganggap mudah diakses dan mengeluarkan biaya yang sedikit dari pada harus berkonsultasi ke ahli atau dokter. Hal ini diperkuat dengan pendapat Akhtar dan Fatima (2020) yang menyatakan bahwa internet dapat memberikan informasi dengan biaya yang relatif rendah dan dengan akses anonim yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan gen Z lebih memilih mencari informasi tentang kesehatannya di internet daripada berobat secara langsung. Seringnya mencari informasi kesehatan di internet tanpa adanya panduan oleh ahlinya dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan diagnosa pada dirinya sendiri (*self-diagnose*). Sejalan dengan pendapat Bajcar dkk. (2019) yang menyatakan bahwa sekitar 75% penggunaan internet digunakan untuk mencari informasi kesehatan serta melakukan diagnosa kepada dirinya sendiri dengan gejala yang dialaminya.

Perilaku *self-diagnose* yang dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan tersendiri yang biasa disebut sebagai *cyberchondria*. Vismara dkk. (2020) menjelaskan bahwa *cyberchondria* merupakan timbulnya

kekhawatiran tanpa dasar tentang gejala-gejala umum kesehatan berdasarkan hasil pencarian atau literatur dari internet. Kondisi ini diperparah dengan mudahnya akses informasi kesehatan yang sering kali tidak akurat dan belum terverifikasi. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mohammed dkk. (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 30,7% orang mengalami depresi dan merasa cemas setelah melihat informasi kesehatan dan mengkajinya.

Penelitian yang menunjukkan tingkat *cyberchondria* di Indonesia dengan sampel yang dapat menggeneralisasi masih belum ditemukan. Namun, terdapat beberapa penelitian tentang *cyberchondria* dengan subjek di beberapa tempat di Indonesia. Penelitian sebelumnya oleh Aulia dkk. (2020) dilakukan kepada mahasiswa fakultas kedokteran semester awal di Indonesia. Namun, di kota Pekanbaru, Fitri dkk. (2024) melakukan penelitian kepada remaja di SMA dan menemukan tingkat prevalensi *cyberchondria* yang tinggi, yaitu pada angka 66,6% dari total sampel. Sementara pada penelitian di Samarinda yang dilakukan oleh Anggita dkk. (2022) menunjukkan bahwa tingkat prevalensi *cyberchondria* juga tinggi yaitu sebesar 54,7%. Data tersebut memperlihatkan bahwa *cyberchondria* merupakan masalah yang semakin umum dan signifikan yang berpotensi negatif pada kesehatan mental dan perilaku individu. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi saat ini, seharusnya individu lebih siap mengatasi fenomena *cyberchondria* dengan memanfaatkan teknologi secara bijak. Namun, kenyataannya masih banyak individu yang kesulitan dalam

menyaring informasi kesehatan yang ditemukan di internet, yang pada akhirnya memicu terjadinya *cyberchondria*.

Siapun dapat terkena *cyberchondria*, baik itu laki-laki maupun perempuan, yang berusia tua maupun muda. Namun, pada rentang usia muda, yang termasuk gen Z, memiliki kerentanan terkena *cyberchondria* karena mereka sudah mengenal internet sejak lahir (Wu dkk., 2021). Akibatnya, generasi ini cenderung lebih sering mencari informasi kesehatan secara daring tanpa panduan yang tepat.

Pembahasan terkait *cyberchondria* saat ini belum mendapatkan perhatian yang signifikan serta upaya pencegahan yang juga masih sangat terbatas. Jika *cyberchondria* tidak dikelola dengan bijak dapat memicu munculnya gejala depresi karena memiliki korelasi yang cukup mendalam (Jokic-Begic dkk., 2020). *Cyberchondria* dapat menyebabkan terbuangnya waktu yang sia-sia untuk mencari informasi di internet dalam kurun waktu yang lama, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang tinggi akibat informasi yang ditemukan, serta menciptakan perilaku berulang dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Cyberchondria disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya *e-health literacy*, *health anxiety* dan *self-esteem*. Penelitian Gayatri dan Ariana (2024) serta Rachma (2024) menyebutkan bahwa individu dengan *e-health literacy* dan *health anxiety* yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan terkena *cyberchondria*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Bajcar dan Babiak

(2019) menyatakan bahwa kerentanan terkena *cyberchondria* salah satunya disebabkan oleh *self-esteem*. *Self-esteem* atau harga diri dapat mengganggu pikiran dan menyebabkan tindakan di luar kendali jika tidak dapat dikelola dengan baik.

Harga diri atau *self-esteem* sendiri merupakan kegiatan evaluasi atau penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri baik dari segi positif maupun negatif kepada diri sendiri. *Self-esteem* atau harga diri terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu harga diri tinggi, harga diri sedang, dan harga diri rendah. Pada dasarnya, individu dengan *self-esteem* sedang dan tinggi memiliki kesamaan pada penerimaan diri. Namun, hal tersebut tergantung pada penerimaan sosialnya. Sementara itu, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan ketidakmampuan menilai diri dan kurang percaya diri (Coopersmith, 1967).

Self-esteem global merupakan penilaian positif atau negatif secara keseluruhan terhadap dirinya (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* dipandang sebagai salah satu aspek penting pembentuk kepribadian individu. Salah satu contohnya adalah lingkungan keluarga yang sangat penting dalam menumbuhkan dukungan emosional dan membentuk persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. Selain keluarga, teknologi juga berpengaruh terhadap *self-esteem* seseorang. Banyaknya informasi yang diakses tanpa mengetahui benar atau tidaknya mengakibatkan harga diri gen Z cenderung berbeda.

Kesulitan mengemukakan pendapat di depan umum termasuk sebagai salah satu ciri-ciri tidak diperhatikannya pengelolaan *self-esteem*. *Self-esteem* yang

tidak dikelola dengan baik, didukung dengan perkembangan teknologi yang pesat, membuat gen Z mempunyai kemampuan berbicara yang kurang. Seringnya menggunakan media sosial tanpa adanya interaksi langsung, membuat gen Z susah berkomunikasi. Sependapat dengan penelitian Amir dan Witriani (2019) yang menyatakan bahwa kemampuan berkomunikasi yang kurang menyebabkan *self-esteem* menurun.

Selain itu, Istiqamah dan Hariyono (2020) mengungkapkan bahwa rentang usia pada gen Z yang mengenal teknologi sejak dini rentan mengalami berbagai masalah terkait *self-esteem* seperti tekanan psikologis, menurunnya minat, serta kecemasan dan kekhawatiran. Pada usia tersebut, masalah yang dihadapinya semakin berat, tetapi masih mengalami fase labil sehingga melakukan pencarian informasi tentang masalah yang dideritanya kemudian melakukan diagnosa tanpa konsultasi dengan ahlinya atau dikenal dengan *cyberchondria*.

Penelitian ini ingin berfokus pada gen Z berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santosa dan Princen (2023) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami *cyberchondria*, yang memperoleh nilai sebesar (M=99,66), dibandingkan dengan perempuan, yang hanya memperoleh nilai sebesar (M=93,58). Tingginya tingkat *cyberchondria* pada laki-laki disebabkan karena laki-laki cenderung menghindar bahkan enggan untuk pergi ke dokter (Mohammed dkk., 2019). Laki-laki lebih memilih mencari kondisi kesehatan yang dialaminya di internet dikarenakan lebih praktis. Selain itu, stereotip sosial yang mengharuskan laki-laki untuk hidup mandiri dan kuat. Stereotip tersebut mengakibatkan laki-laki gen Z mempunyai

harga diri yang rendah sehingga gen Z enggan untuk pergi ke dokter dan lebih mengandalkan informasi kesehatan yang ada di internet.

Berdasarkan data *We Are Social*, gen Z tercatat sebagai pengguna utama internet, yang menjadi salah satu alasan kuat bagi banyak orang untuk menggunakan *handphone* (Riyanto, 2024). Sebanyak 39,1% gen Z menggunakan *handphone* untuk mencari informasi kesehatan (*researching health issues and healthcare product*). Pengguna internet didominasi oleh laki-laki sebesar 20% dan perempuan 17,7%.

Terkait dengan *cyberchondria*, *self-esteem* juga harus diperhatikan untuk mengurangi tingkat *cyberchondria*. Terdapat beberapa kesamaan antara *cyberchondria* dengan *Problematic Internet Use* atau PIU (Fergus dan Dolan, 2014). Hal tersebut dimungkinkan terdapat faktor yang menyebabkan individu terkena *cyberchondria* yang tidak jauh berbeda dengan individu yang terkena PIU. *Self-esteem* berpengaruh terhadap *cyberchondria* ditunjukkan pada penelitian Pratiwi (2024) yang hasilnya menunjukkan bahwa harga diri individu terbentuk dari perilaku *self-diagnose* yang dilakukan secara terus-menerus. Selain itu, Gayatri dan Ariana (2024) juga menyebutkan bahwa *cyberchondria* dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kecemasan dan harga diri.

Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Bajcar dan Babiak (2019) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif langsung antara *self-esteem* dan *cyberchondria*, yang dapat diartikan bahwa rendahnya *self-esteem* dapat menyebabkan peningkatan *cyberchondria*. Individu dengan

self-esteem rendah cenderung melakukan pencarian informasi kesehatan di internet secara berlebihan yang dapat memperburuk kondisi psikologis individu tersebut. Selain itu, *self-esteem* juga berhubungan dengan *cyberchondria* melalui kecemasan kesehatan dan gejala obsesif-kompulsif, menciptakan hubungan timbal balik di mana *cyberchondria* dapat memperburuk *self-esteem*. Penelitian tersebut dilakukan di luar negeri serta skala yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) versi Polandia, yang terdiri dari 10 item dengan subjek penelitian terdiri dari 122 perempuan dan 85 laki-laki. Oleh karena itu, penelitian yang mengeksplorasi bagaimana *self-esteem* mempengaruhi dalam berbagai konteks budaya dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Masruroh (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *low self-esteem* terhadap *cyberchondria*. Jika *low self-esteem* tinggi, maka *cyberchondria* juga tinggi. Dalam penelitian tersebut meneliti *low self-esteem* menggunakan skala *Sorensen Self-Esteem Test* yang kemudian dikembangkan menjadi 37 item dengan subjek penelitian mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Meski terdapat beberapa penelitian terkait *self-esteem* dan *cyberchondria*, penelitian yang berfokus pada populasi laki-laki gen Z pengguna internet belum ditemukan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tingkat *self-esteem* berpengaruh terhadap *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet. Dengan pemahaman yang lebih baik terkait *self-esteem* dan *cyberchondria* diharapkan untuk mengurangi risiko *cyberchondria* yang terjadi

pada laki-laki dan meningkatkan *self-esteem* bagi laki-laki gen Z. Berdasarkan fenomena tersebut, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-esteem* Terhadap *Cyberchondria* pada Laki-laki Gen Z Pengguna Internet”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *self-esteem* pada laki-laki gen Z pengguna internet?
2. Bagaimana tingkat *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet?
3. Bagaimana pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Menjelaskan tingkat *self-esteem* pada laki-laki gen Z pengguna internet.
2. Menjelaskan tingkat *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet.
3. Menjelaskan pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian sebelumnya, maka dapat diambil beberapa manfaat dari penelitian ini, diantaranya :

1. Sebagai manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan pengetahuan yang baik kepada para pembaca mengenai *self-esteem* dan *cyberchondria*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tinjauan serta referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitiannya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *self-esteem* dan *cyberchondria*.
2. Sebagai manfaat praktis, penelitian ini diharapkan dapat mampu menjadi bahan refleksi agar dapat membentuk mahasiswa sebagai pribadi yang memiliki harga diri yang tinggi serta tidak mudah percaya dan menyaring informasi kesehatan yang didapat melalui internet.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Cyberchondria*

1. Pengertian *Cyberchondria*

Tahun 1990-an istilah “*cyberchondria*” pertama kali dicetuskan oleh pers Inggris pada pertengahan tahun dari kombinasi kata “*cyber*” dan “*hypochondriasis*”. Istilah tersebut menjadi sering didengar serta mulai digunakan dalam publikasi ilmiah. Segala sesuatu yang berkaitan dan melibatkan komputer atau jaringan komputer seperti internet dalam *Merriam Webster Dictionary* disebut sebagai kata “*cyber*”. Dalam DSM-5-TR istilah “*hypochondria*” telah diubah menjadi *Somatic Symptom Disorder* (SSD) dan *Illness Anxiety Disorder* (IAD) yang diartikan sebagai masalah kejiwaan yang ditandai bahwa terdapat masalah di dalam dirinya tanpa ada alasan yang mendasar, meskipun para profesional sudah memberi tahu bahwa di dalam dirinya tidak mengidap penyakit yang serius. Berdasarkan pemaparan tersebut, salah satu variasi dari *hypochondria* adalah *cyberchondria* (Bajcar dkk., 2019).

Cyberchondria dalam *Diagnostic and Statistical Manual for mental disorder* (DSM) bukanlah istilah resmi untuk mendiagnosis. Namun, *Oxford English Dictionary* menyebutkan bahwa *cyberchondria* merupakan seseorang yang aktif mencari informasi kesehatan di internet yang sesuai dengan kondisi atau gejalanya. Sejalan dengan pendapat Desai dan Suthar

(2023), yang menjelaskan bahwa *cyberchondria* merupakan seseorang yang merasa cemas karena informasi kesehatan yang diperoleh dari internet. Pengidap *cyberchondria* merasa yakin pada informasi yang ditemukan di internet bahkan cenderung melakukan *self-diagnose* pada dirinya meskipun informasi yang ditemukan belum tentu akurat.

Pendekatan kognitif-perilaku *cyberchondria* menunjukkan sebagian besar orang menderita kecemasan terhadap kesehatannya (Sabir dan Naqvi, 2023). Tidak terpenuhinya kebutuhan akan kepastian mengakibatkan individu mencari informasi kesehatan secara berlebihan di internet. Meskipun menyebabkan berbagai dampak negatif seperti gangguan psikologis, perilaku ini akan tetap berlanjut karena kekhawatiran yang berlebihan terhadap kesehatan (Mestre-Bach dan Potenza, 2023). Hal tersebut dapat dikatakan sebagai ciri utama individu yang sedang mengalami kecanduan perilaku mencari informasi kesehatan di internet.

Menurut pendapat Laato dkk. (2020) pencarian informasi kesehatan yang berlebihan secara *online* mengakibatkan gejala perilaku seperti ketakutan yang biasa disebut sebagai *cyberchondria*. Tidak hanya sebatas mencari informasi kesehatan secara *online*, *cyberchondria* juga dipicu oleh dorongan dari hasrat yang tidak terkendali (Batoool dan Batoool, 2022). Situasi ini sangat berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kesehatan serta ketidakmampuan untuk menerima ketidakpastian.

Cyberchondria mencakup dua aspek, yaitu aspek perilaku dan aspek emosional (Newby dan McElroy, 2020). Aspek perilaku dari *cyberchondria* mencakup pencarian informasi kesehatan di internet secara berlebihan serta terus-menerus, sementara aspek emosionalnya mencakup kekhawatiran yang timbul akibat pencarian tersebut, atau ketidakmampuan untuk mengendalikan kebiasaan mencari informasi. Aspek perilaku dan emosional pada *cyberchondria* saling memengaruhi, yang dapat ditunjukkan pada pencarian informasi kesehatan yang berlebihan memperparah kekhawatiran emosional, sementara kekhawatiran tersebut mendorong individu untuk terus mencari informasi tanpa henti.

Dapat disimpulkan bahwa *cyberchondria* merupakan fenomena individu yang secara berlebihan mencari informasi kesehatan di internet. Perilaku tersebut sering kali memicu kecemasan dan perilaku kompulsif, meskipun informasi yang diperoleh belum tentu akurat. Selain itu, *cyberchondria* menggambarkan kondisi seseorang yang merasa cemas terhadap kesehatan dan mengalami kesulitan menerima ketidakpastian. Walaupun tidak diakui secara resmi dalam DSM sebagai gangguan mental, *cyberchondria* dapat diidentifikasi melalui aspek perilaku (pencarian berulang terkait kesehatan) dan aspek emosional (kecemasan akibat pencarian tersebut). Meskipun menimbulkan dampak psikologis negatif, perilaku ini sering kali terus berlanjut karena dorongan kompulsif untuk mencari kepastian tentang kesehatan.

2. Aspek-Aspek *Cyberchondria*

McElroy dan Shevlin (2014) mengemukakan bahwa terdapat lima dimensi pada *cyberchondria* diantaranya *compulsion*, *distress*, *excessiveness*, *seeking finding reassurance*, dan *mistrust of medical professional*.

a. *Compulsion*

Perilaku *compulsion* merupakan kecenderungan untuk bertindak secara berulang yang mencerminkan rasa cemas dalam diri seseorang. Perilaku ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang diakibatkan oleh pencarian informasi kesehatan di internet.

b. *Distress*

Distress adalah keadaan emosional individu yang negatif tentang pencarian informasi kesehatan di internet. Saat mencari informasi Kesehatan di internet, individu seringkali khawatir sehingga menyebabkan kecemasan yang berlebihan tentang kondisi kesehatannya.

c. *Excessiveness*

Excessiveness merupakan perilaku individu yang menghabiskan waktu untuk mencari informasi kesehatan secara intens pada sosial media. Individu pada aspek ini cenderung terjebak pada perulangan penarian informasi kesehatan di internet.

d. *Seeking Finding Reassurance*

Seeking Finding Reassurance merupakan perilaku individu untuk memvalidasi informasi kesehatan yang ditemukan di internet untuk memberikan rasa ketenangan terkait penyakitnya. Individu pada aspek ini terus menerus melakukan pencarian informasi di internet untuk memvalidasi temuan yang sesuai dengan kondisinya.

e. *Mistrust of Medical Professional*

Mistrust of Medical Professional merupakan hilangnya kepercayaan terhadap tenaga medis dikarenakan informasi yang ditemukan di internet seringkali tidak sesuai harapan. Beberapa individu merasa tidak mendapatkan kepastian dari dokter bahkan bisa merasa di abaikan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Cyberchondria*

Starcevic dan Berle (2013) berpendapat bahwa terdapat faktor lain dari *cyberchondria* selain pencarian informasi kesehatan di internet yaitu diantaranya:

a. Kecenderungan Perfeksionis

Banyaknya informasi yang ada di internet membuat individu berharap dan mengandalkan informasi tersebut untuk kondisi kesehatan yang di alaminya. Hal tersebut akan memicu terjadinya perilaku yang berulang.

b. Intoleransi Ketidakpastian

Beragamnya informasi menyebabkan timbulnya ketidakpastian yang dapat memicu *cyberchondria*. Beberapa individu berharap mencari informasi kesehatan di internet dapat mengurangi kebingungannya, tetapi kenyataannya justru memperburuk situasi yang dialaminya.

c. Kebimbangan Tentang Apa yang Harus Dianggap Dapat Dipercaya

Konten yang berisi informasi kesehatan semakin banyak tetapi isinya belum tentu akurat dan lengkap. Hal tersebut kerap mendorong individu terus mencari informasi kesehatan yang dipercaya.

4. Integrasi *Cyberchondria* dalam Perspektif Islam

Cyberchondria dalam Islam dipandanh sebagai kecemasan yang berlebihan dapat ditunjukkan dalam Al-Qur'an surah Al-Ma'arij ayat 19 dan HR Bukhari No: 5246.

Tabel 2.1 Integrasi *Cyberchondria*

No	Ayat	Arti	Referensi	Aspek Psikologis
1.	إِنَّ الْإِنْسَانَ	Sesungguhnya manusia	QS. Al-Ma'arij ayat 19	Zuhayli (1998) berpendapat bahwa lafadz <i>Halu'a</i> yakni "keluh kesah" pada ayat diatas memiliki makna yang sama dengan kata "Cemas". Berdasarkan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi alamiah manusia yang tidak dapat dihindari, mengingat ketidakmampuan setiap individu untuk memprediksi peristiwa yang akan terjadi dalam kehidupannya.
2.	خُلِقَ هَلُوعًا	Diciptakan keluh-kesah atau loba-kikir		
4.	إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً	kecuali Dia juga menurunkan obatnya		

B. *Self-Esteem*

1. Pengertian *Self-Esteem*

Self-esteem adalah pandangan, evaluasi atau penilaian baik itu positif atau negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan konsep diri individu. *Self-esteem* mencerminkan sejauh mana seseorang menyukai, menghargai, dan memandang dirinya secara keseluruhan.

Rahayu (2024) *Self-esteem* merupakan sekumpulan perilaku dan pemikiran seseorang tentang dirinya sendiri, yang didasari oleh persepsi dan perasaan mengenai nilai dan kepuasan yang dimilikinya. Memahami dan berusaha memperbaiki *self-esteem* merupakan langkah penting bagi individu yang ingin meningkatkan kualitas hidupnya dan mewujudkan aspirasi-aspirasi pribadinya. Tingkat *self-esteem* seseorang tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, namun juga dapat mempengaruhi interaksi dan hubungannya dengan orang lain di sekitarnya.

Yulya dkk. (2023) menyebutkan bahwa *self-esteem* merupakan faktor keberhasilan dalam kehidupan individu, karena perkembangan *self-esteem* menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depan. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki motivasi, keyakinan diri, dan ketahanan mental yang lebih baik untuk mengejar cita-cita dan meraih prestasi di masa depan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-esteem* rendah kemungkinan besar akan mengalami hambatan dalam mencapai

keberhasilan hidup, karena cenderung mudah menyerah dan kurang percaya diri.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian, baik positif maupun negatif, yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Hal ini menjadi aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan konsep diri individu, yang tercermin dari bagaimana seseorang memandang, menghargai, dan merasa puas dengan dirinya. *Self-esteem* juga dianggap sebagai faktor kunci keberhasilan di masa depan, di mana individu dengan *self-esteem* positif cenderung lebih termotivasi, percaya diri, dan tangguh dalam meraih prestasi.

2. Aspek-Aspek *Self-Esteem*

Menurut Rosenberg (1965) menyebutkan bahwa *self-esteem* memiliki dua aspek yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Terdapat lima dimensi dalam dua aspek tersebut, yaitu:

a. Dimensi Akademik

Dimensi ini mengacu pada pandangan individu mengenai kualitas pendidikan.

b. Dimensi Sosial

Dimensi ini mengacu pada pandangan individu mengenai hubungan sosial dan lingkungannya.

c. Dimensi Emosional

Dimensi ini mengacu pada pandangan individu mengenai sejauh mana individu terlibat secara emosional.

d. Dimensi Keluarga

Dimensi ini mengacu pada pandangan individu mengenai proses adaptasi dan keterlibatan yang ada pada keluarga.

e. Dimensi Fisik

Dimensi ini mengacu pada pandangan individu mengenai fisik yang dimiliki individu lain.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem*

Rosenberg (1965) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *self-esteem* diantaranya:

a. Gambaran Penilaian

Perilaku komunikasi manusia dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memandang dirinya dari sudut pandang orang lain. Ketika seseorang mampu berempati dan menempatkan diri dalam perspektif orang lain, maka ia akan lebih sadar akan dirinya sebagai objek perhatian, persepsi, dan evaluasi dari orang-orang di sekitarnya.

b. Perbandingan Sosial

Perspektif perbandingan sosial menekankan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu konsekuensi dari proses perbandingan yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri dengan orang lain.

4. Integrasi *Self-Esteem* dalam Perspektif Islam

Self-esteem sangat dijunjung tinggi serta dihargai dalam pandangan

Islam yang terbukti dalam Al-Qur'an surah Al-Isra' ayat 70 dan HR

Muslim No: 4849.

Tabel 2.2 Integrasi *Self-esteem*

No	Ayat	Arti	Referensi	Aspek Psikologis
1.	وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ	Dan sesungguhnya kami telah memuliakan anak adam	QS. Al-Isra' ayat 70	Tafsir wajiz pada ayat ini menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki kemuliaan dan nilai yang tinggi di mata Allah SWT (<i>Quran NU</i> , n.d.).
2.	وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ	Dan kami bawa atau angkut mereka di daratan dan lautan		Sehingga tidak sepatasnya seseorang memandang rendah dirinya sendiri.
3.	وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ	Dan kami beri rezeki mereka dari yang baik-baik		
4.	وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا	Dan kami lebihkan mereka atas kebanyakan dari orang (makhluk)		
5.	خَلَقْنَا تَفْضِيلًا	Kami telah ciptakan kelebihan	HR Muslim No: 4849	
6.	يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى	Allah Ta'ala berfirman		
7.	أَنَا عَبْدُكَ يَا رَبِّ	Aku sesuai prasangka hamba-Ku		

C. Keterkaitan Searah Antara *Self-Esteem* dengan *Cyberchondria*

Teknologi digital yang semakin berkembang membuat individu lebih mudah dalam mengakses informasi terlebih informasi kesehawtan. Kemudahan tersebut tentunya membawa dampak negatif karena informasi yang ada belum tentu akurat yang akhirnya menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Gen Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 sampai 2012 yang juga sangat aktif dalam memakai internet terutama mencari informasi keshetan di internet. Nabila dkk. (2023) menyebutkan bahwa laki-laki gen Z kerap kali

menggunakan internet untuk mencari informasi terkait kesehatan dibandingkan generasi lain. Namun, intensitas pencarian informasi kesehatan yang tinggi tidak selalu berdampak positif, justru dapat meningkatkan risiko *cyberchondria*.

Self-esteem atau harga diri memiliki peran dalam menentukan sejauh mana individu rentan mengalami *cyberchondria*. Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri contohnya pada kondisi kesehatan. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung mencari informasi kesehatan secara *online* daripada berkonsultasi langsung dengan dokter. Hal tersebut dikarenakan interaksi tatap muka dengan dokter sering kali memerlukan keberanian yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi individu dengan *self-esteem* rendah (Aulia dkk. 2020). Sejalan dengan penelitian Bajcar dan Babiak (2019) yang mengemukakan bahwa harga diri yang rendah dapat memicu pencarian informasi kesehatan secara berlebihan untuk memvalidasi kondisi yang dialami meskipun dapat memperparah kondisi *cyberchondria*.

Teori kecemasan milik Freud memandang *cyberchondria* sebagai bentuk dari dinamika kepribadian antara id, ego, dan superego. Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis utama, yaitu kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realitas pada *cyberchondria* timbul ketika informasi kesehatan yang diperoleh secara *online* belum ada diagnosa dari tenaga yang berkompeten dianggap sebagai ancaman nyata terhadap kesehatan.

Kecemasan neurotik pada *cyberchondria* timbul karena konflik antara dorongan id untuk segera mendapatkan kepastian tentang kondisi tubuh dan keterbatasan ego dalam mengatasi kecemasan tersebut. Individu dengan *self-esteem* rendah sering kali memiliki ego yang kurang terbiasa saat mengelola ketidakpastian, akibatnya cenderung mencari informasi kesehatan secara berulang untuk meredakan kecemasan yang pada kenyataannya semakin memperburuk kecemasannya.

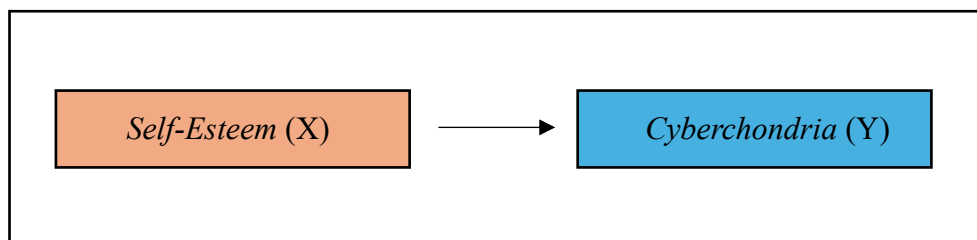
Cyberchondria mencerminkan bagaimana kecemasan yang dijelaskan dalam teori Freud berkembang dalam era digital, terutama pada individu dengan *self-esteem* rendah. Ketidakmampuan ego untuk mengatasi tekanan menyebabkan meningkatnya kecemasan dalam bentuk kecemasan realitas dan kecemasan neurotik, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis individu.

Terdapat beberapa penelitian yang mendukung adanya pengaruh antara *self-esteem* dan *cyberchondria*. Fitri dkk. (2024) menyebutkan bahwa 66,6% remaja SMA mengalami *cyberchondria*, sementara penelitian di Samarinda oleh Anggita dkk. (2022) menunjukkan prevalensi *cyberchondria* sebesar 54,7%. Amir dan Witriani, (2019) mengemukakan bahwa komunikasi yang buruk juga turut berpengaruh dalam menyebabkan rendahnya *self-esteem* rendah. Sementara itu, Istiqamah dan Hariyono (2020) menyebutkan bahwa gen Z yang mengenal teknologi sejak dini lebih rentan mengalami tekanan psikologis terkait *self-esteem* yang pada akhirnya berpengaruh terhadap *cyberchondria*.

Pratiwi (2024) menunjukkan bahwa *self-diagnose* yang dilakukan secara terus-menerus mempengaruhi pembentukan harga diri. Gayatri dan Ariana (2024) menunjukkan bahwa *cyberchondria* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk *self-esteem*. Rizkianingsih (2023) mengemukakan bahwa *self-esteem* berkontribusi sebesar 16% terhadap kecenderungan seseorang mengalami *cyberchondria*. Mahanani dkk. (2022) lebih lanjut menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami ketakutan, pikiran negatif, serta kesulitan mengendalikan tindakan yang mengakibatkan individu melakukan pencarian informasi kesehatan yang berlebihan.

Variabel mediasi juga berperan dalam pengaruh antara *self-esteem* dan *cyberchondria*. Muhibbin (2024) menemukan bahwa dukungan orang tua dapat menurunkan kecenderungan *cyberchondria* sebesar 0,066. Lebih lanjut Ahmadi dkk. (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa variabel *illness anxiety* untuk memediasi hubungan antara *self-esteem* dan *cyberchondria* dengan nilai $\beta = -0.32$. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Bordbar, 2024) mengungkapkan bahwa dimensi kepribadian seperti neurotisme, *ekstraversi*, dan ketelitian memiliki pengaruh signifikan dengan tingkat *cyberchondria*, dengan konsep diri berperan sebagai mediator. Sementara itu, Jokic-Begic dkk. (2020) menunjukkan bahwa *cyberchondria* dapat meningkatkan persepsi individu terhadap keparahan suatu situasi, sehingga mendorong mereka untuk mengambil tindakan pencegahan, meskipun pengaruhnya terhadap perilaku tidak sepenuhnya melalui kecemasan.

Penelitian ini secara keseluruhan menjelaskan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap *cyberchondria* melalui teori kecemasan Freud. Ketidakstabilan *self-esteem* menghambat kemampuan individu dalam mengelola kecemasan yang timbul akibat informasi kesehatan yang ditemukan secara daring. Oleh karena itu, memahami teori kecemasan Freud menjadi langkah penting dalam upaya mengurangi risiko *cyberchondria*, khususnya di kalangan laki-laki generasi Z pengguna internet.



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

Keterangan:

X (variabel bebas) mempengaruhi Y (variabel terikat)

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis yang diterima adalah :

H1: Terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Machali (2021) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang mulai dari proses pengumpulan data, penafsiran, sampai pada hasil banyak menggunakan angka. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional didasarkan pada koefisien korelasi untuk membuktikan seberapa erat kaitan antara variabel tertentu dan variasi pada satu atau lebih variabel lainnya (Sitepu dan Subroto, 2022). Pendekatan korelasional pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (X) yaitu *self-esteem* terhadap variabel terikat (Y) yaitu *cyberchondria*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala hal yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Purwanto (2019) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah ciri-ciri atau sifat yang melekat pada objek studi, baik itu individu, benda, atau kejadian, yang dimanfaatkan untuk menjelaskan keadaan objek penelitian tersebut. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel bebas (X). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *cyberchondria*. Sementara variabel bebas merupakan variabel yang

menjelaskan atau mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self-esteem*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel sangat penting untuk diklarifikasi dalam melakukan penelitian. Hal ini bertujuan untuk menjamin bahwa peneliti memiliki pemahaman yang tepat tentang variabel-variabel tersebut, serta meminimalisir ketidakpastian dalam proses pengukuran dan observasi yang berkaitan. Mustafa dkk. (2022) berpendapat bahwa definisi operasional merupakan pengertian praktis yang diterapkan pada suatu variabel, yang mencakup penjelasan arti, perincian aktivitas, atau penetapan langkah-langkah operasional yang dibutuhkan untuk mengukurnya. Pada penelitian ini, penulis memakai dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Terikat: *Cyberchondria*

Cyberchondria adalah gangguan kecemasan yang muncul saat laki-laki gen Z mengakses internet untuk menelusuri informasi kesehatan berdasarkan tanda-tanda atau situasi yang dialaminya. Pengukuran variabel *cyberchondria* dilakukan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh McElroy dan Shevlin (2014) yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan oleh Aulia dkk. (2020) kemudian dikembangkan menjadi versi yang lebih pendek oleh Princen dkk. (2024) yang dikenal sebagai *Cyberchondria Severity Scale* (CSS) yang menyebutkan empat dimensi dari lima dimensi *cyberchondria*, yaitu

compulsion, distress, excessiveness, dan seeking finding reassurance. Dimensi *mistrust medical professional* tidak dimasukkan karena hasil perhitungan psikometrinya yang tidak valid (Aulia dkk., 2019).

2. Variabel Bebas: *Self-Esteem*

Self-esteem adalah penilaian atau evaluasi terhadap diri sendiri secara negatif maupun positif yang dalam penelitian ini adalah laki-laki gen Z. Pengukuran variabel *self-esteem* dilaksanakan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rosenberg (1965) yang kemudian diadaptasi dan dikembangkan oleh Maroqi (2018) yang dikenal sebagai *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang menyebutkan dua aspek yaitu penghargaan diri dan penerimaan diri, dengan dimensi akademik, sosial, emosi, keluarga dan fisik

D. Partisipan

1. Populasi

Seluruh elemen penelitian yang mencakup objek dan subjek dengan ciri-ciri spesifik, disebut sebagai populasi (Amin dkk., 2023). Komponen ini memainkan peran penting dalam penelitian karena berfungsi sebagai informasi utama. Populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki gen Z dengan kelahiran tahun 1997 sampai 2012 (Dimock, 2019) atau berusia 12-27 tahun per tahun ini yang merupakan pengguna internet aktif. Menurut Survei Kontribusi Internet Indonesia 2024 Asosiasi Penyelenggara Jasa

Internet Indonesia (APJII) laki-laki gen Z pengguna internet aktif berjumlah 38.787.257 jiwa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang berperan sebagai sumber data penelitian (Amin dkk., 2023). Pada penelitian ini, sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan yang telah ditetapkan sebesar 8% sehingga ketetapan sampel sebesar 95%. Sesuai dengan *survey zoho* yang menyebutkan bahwa *margin of error* pada tingkat kepercayaan 95% yang dapat diterima berkisar antara 4% sampai 8%. Cochran (1963) menyatakan rumus Slovin sebagai metode dalam penelitian survei untuk menghitung ukuran sampel serta untuk mendapatkan hasil penelitian yang representatif dengan menentukan jumlah responden yang diperlukan. Pada penelitian ini jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = taraf kesalahan (*margin of error*)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{38.787.257}{1 + 38.787.257 (0,08)^2}$$

$$n = \frac{38.787.257}{1 + 248.238,4448}$$

$$n = \frac{38.787.257}{248.239,4448}$$

$$n = 156,249$$

$$n = 156$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 156 sampel.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Sugiyono (2019) berpendapat bahwa teknik *non-probability sampling* adalah teknik yang tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling* atau juga biasa disebut *grab sampling* atau *convenience sampling*, yaitu metode sampling yang respondennya bukan melalui pendekatan terencana atau formal melainkan dipilih berdasarkan ketersediaan responden serta kemudahan bagi peneliti (Trochim, 2021). Teknik ini digunakan pada saat penulis memiliki keterbatasan akses terhadap populasi secara menyeluruh. Pada penelitian ini, penggunaan teknik ini bertujuan untuk memberikan

gambaran dari 156 sampel yang dipilih, bukan untuk membuat generalisasi pada seluruh populasi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkategorikan partisipan pada tingkat *self-esteem* dan *cyberchondria*.

E. Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala. Azwar (2022) berpendapat bahwa instrumen pengukuran psikologis berperan sebagai perangkat penilaian yang membantu mengidentifikasi pola perilaku individu atau kelompok, serta memprediksi perilaku pada masa mendatang. Penggunaan skala dalam pengumpulan data didasarkan pada beberapa alasan kunci. Pertama, responden dianggap sebagai sumber informasi paling akurat mengenai kondisi dirinya. Kedua, tanggapan atau pernyataan yang diberikan melalui skala oleh responden dianggap dapat dipercaya dan valid. Terakhir, skala memungkinkan peneliti untuk memahami perspektif responden terhadap tujuan penelitian. Dalam konteks ini, skala yang digunakan dirancang untuk skala *cyberchondria* dan skala *self-esteem* mengikuti format Likert. Sujarweni (2020) berpendapat bahwa skala Likert terdiri dari serangkaian pernyataan yang mengungkapkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden. Instrumen ini mencakup butir item yang berupa pernyataan atau pertanyaan, yang terbagi menjadi dua jenis yaitu bersifat mendukung (*favorable*) dan yang bersifat tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap objek yang diukur. Skala yang digunakan adalah *Cyberchondria Severity Scale* (CSS) dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES).

1. Skala *Cyberchondria*

Pengukuran variabel *cyberchondria* dilaksanakan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh McElroy dan Shevlin (2014) yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan oleh Aulia dkk. (2020) menjadi 30 item, kemudian dikembangkan menjadi versi yang lebih pendek oleh Princen dkk. (2024) menjadi 12 item. Tujuan dikembangkannya skala tersebut adalah agar responden yang mengisi tidak kelelahan karena banyaknya item serta menghindari ketidakakuratan karena pengisian kuisioner menggunakan alat elektronik. Skala tersebut diperuntukkan untuk responden berusia 18-60 tahun. Skala tersebut adalah *Cyberchondria Severity Scale* (CSS) yang terdiri dari empat dimensi yaitu *compulsion*, *distress*, *excessiveness*, dan *seeking finding reassurance*. Reliabilitas skala ini bernilai *Alpha Cronbach's* $\alpha = 0,881$ yang berarti alat ukur ini reliabel. Sedangkan validitas skala ini bernilai $r > 0,254$, $p < ,01$, yang berarti skala ini valid.

2. Skala *Self-Esteem*

Pengukuran variabel *self-esteem* dilaksanakan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rosenberg (1965) yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan oleh Maroqi (2018) dengan total 10 item, 5 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Tujuan dikembangkannya skala tersebut adalah untuk mencari item yang bersifat unidimensional. Skala tersebut diperuntukkan untuk santri yang sedang dalam proses menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Ma'hadut

Tholabah Babakan, Lebaksiu, Tegal berjumlah 198 orang. Skala tersebut adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang menyebutkan dua aspek yaitu penghargaan diri dan penerimaan diri, dengan dimensi akademik, sosial, emosi, keluarga dan fisik. Validitas skala ini diukur menggunakan analisis faktor konfirmatori (CFA) yang menunjukkan bahwa model satu faktor (unidimensional) dapat diterima setelah modifikasi, dengan Chi-Square = 15,18, df = 17, P-value = 0,58232, dan RMSEA = 0,000, sehingga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara data dengan teori. Sedangkan reliabilitas pada skala ini tidak disebutkan secara eksplisit, tetapi item yang bermuatan faktor positif dan signifikan $t > 1.96$ menunjukkan bahwa skala tersebut dapat dianggap reliabel. Adapun *blueprint* dalam skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yaitu:

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES)

No	Aspek	Indikator	Jenis		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan diri	1. Puas dengan dirinya	1	2	2
		2. Menganggap dirinya memiliki potensi diri	3	5, 6	3
		3. Menghargai diri sendiri	10	8	2
2.	Penghormatan diri	1. Dapat melakukan apa yang orang lain lakukan	4, 7	-	2
		2. Merasa dirinya berhasil	-	9	1
Total					10

3. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Fadli dkk. (2023) berpendapat bahwa validitas merupakan suatu metode pengukuran yang digunakan untuk menguji tingkat kesesuaian antara instrumen pengukuran dengan variabel yang akan diukur. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan validitas konstruk (*construct validity*). Menurut Ramadhan dkk. (2024) validitas konstruk merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana item-item dalam suatu instrumen penelitian mampu mengukur konsep yang sesuai dengan definisi konseptual yang telah ditetapkan. Pengujian validitas konstruk pada instrumen *cyberchondria* maupun *self-esteem* dalam penelitian ini mengacu pada hasil pengujian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, yang juga melakukan proses penerjemahan terhadap instrumen tersebut.

b. Uji Reliabilitas

Tugiman dkk. (2022) berpendapat bahwa uji reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang telah ditentukan. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian dapat menghasilkan pengukuran yang konsisten dan dapat diandalkan dalam mengukur fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronchbach's*. Kline (2023) menuliskan bahwa koefisien *Alpha Cronbach's* merupakan indikator reliabilitas

internal yang umum digunakan dalam mengevaluasi instrumen pengukuran psikologis. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*. Reliabilitas diukur dengan rentang antara 0,00 hingga 1,00. Sanaky dkk. (2021) menuliskan bahwa jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* > 0.90 maka reliabilitas sempurna. Jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* 0.70 hingga 0.90 maka reliabilitas tinggi. Jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* 0.50 hingga 0.70 maka reliabilitas moderat (sedang). Jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* < 0.50 maka reliabilitas rendah. Jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* rendah, kemungkinan beberapa item tidak reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini adalah uji analisis regresi. Darma (2021) menyatakan bahwa salah satu metode analisis yang dapat digunakan jika peneliti ingin mengetahui pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya adalah analisis regresi. Pada penelitian ini penulis melakukan uji asumsi dasar terlebih dahulu kemudian melakukan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi Dasar

Sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana diperlukan langkah awal yaitu uji asumsi dasar (Ghozali, 2022). Tahapan ini dilaksanakan untuk menjamin bahwa nilai koefisien regresi yang dihasilkan memiliki sifat tidak bias, konsisten, dan tepat dalam perkiraannya. Selain itu, Field (2024) berpendapat bahwa uji asumsi dasar merupakan serangkaian pengujian

statistik yang dilaksanakan untuk memverifikasi bahwa model regresi linear telah memenuhi asumsi yang dibutuhkan guna menghasilkan temuan yang valid dan dapat dipercaya. Hasil dari pengujian ini membantu para peneliti memastikan bahwa analisis regresi linear sederhana yang dilakukan telah sesuai dengan kaidah-kaidah statistik yang diperlukan, sehingga interpretasi terhadap hasil analisis dapat dilakukan dengan tingkat keyakinan dan ketepatan yang lebih tinggi. Pada penelitian ini, uji asumsi dasar yang digunakan diantaranya uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Hair dkk. (2022) berpendapat bahwa uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah sebaran data dalam suatu studi mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan distribusi yang paling umum diaplikasikan dalam kajian statistik. Terpenuhiya asumsi normalitas menjadi krusial untuk menjamin bahwa hasil dari analisis regresi linear valid dan dapat diandalkan. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program komputer *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*. Jika hasil menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berbeda secara signifikan, yang berarti data tersebut tidak normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dikatakan normal.

b. Uji Linearitas

Wang dkk. (2021) berpendapat bahwa uji linearitas memiliki tujuan utama untuk menjamin adanya hubungan linear antara variabel bebas

dan variabel terikat. Hal tersebut penting dilakukan karena jika variabel bebas mengalami perubahan, maka variabel terikat menghasilkan perubahan secara linear. Selain itu, koefisien regresi menjadi menyesatkan dan tidak akurat jika asumsi ini tidak terpenuhi. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan program komputer *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*. Jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh linear antara dua variabel. Namun, jika nilai $p > 0,05$, maka pengaruh antara kedua variabel tersebut tidak linear atau lemah.

2. Uji Hipotesis

Sileyew (2019) berpendapat bahwa uji hipotesis merupakan suatu prosedur dalam statistik yang diterapkan untuk mengevaluasi apakah terdapat bukti yang memadai dalam data sampel guna mendukung suatu dugaan atau pernyataan tentang populasi yang diteliti. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi. Darma (2021) menyatakan bahwa salah satu metode analisis yang dapat digunakan jika peneliti ingin mengetahui pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya adalah analisis regresi. Pada penelitian ini hanya terdapat dua variabel maka menggunakan analisis regresi linear sederhana. Prasetyo (2022) berpendapat bahwa analisis regresi linear sederhana adalah teknik yang bertujuan untuk menemukan keterkaitan matematis dalam bentuk persamaan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Pada penelitian ini, penulis ingin mengetahui bagaimana pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria*. Uji hipotesis ini dihitung dengan bantuan *software*

IBM SPSS Statistic 26 for Windows. Jika nilai signifikansi korelasi yang diperoleh $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah signifikan. Namun, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki di Indonesia, dengan kriteria subjek di antaranya termasuk generasi z (kelahiran tahun 1997-2012 atau berusia 12 – 27 tahun) serta pernah melakukan pencarian terkait informasi kesehatan di internet. Total partisipan dalam penelitian ini yaitu 156 subjek. Adapun gambaran subjek dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel-tabel berikut.

Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persen
17 Tahun	2	1,3%
18 Tahun	2	1,3%
19 Tahun	2	1,3%
20 Tahun	18	11,5%
21 Tahun	55	35,3%
22 Tahun	29	18,6%
23 Tahun	21	13,4%
24 Tahun	13	8,3%
25 Tahun	4	2,6%
26 Tahun	7	4,5%
27 Tahun	3	1,9%
Total	156	100%

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Sebelum memulai penelitian, peneliti melakukan observasi yang dilakukan dengan menjelajahi internet terlebih dahulu untuk memastikan

ketersediaan subjek yang dapat dijadikan sampel penelitian. Peneliti juga menelaah kondisi lapangan dalam hal ini internet, untuk melihat apakah fenomena yang akan diteliti benar adanya. Observasi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memastikan bahwa sampel yang akan dipilih relevan dengan kebutuhan penelitian. Selain itu, observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang berkaitan, memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai konteks penelitian, serta membantu penulis dalam merancang metode penelitian yang lebih tepat dan efisien.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti mulai mendistribusikan skala yang berisi *g-form* mengenai *self-esteem* dan *cyberchondria* kepada partisipan yang memenuhi kriteria sampel penelitian melalui platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Untuk memastikan sampel yang sesuai, peneliti membagikan skala tersebut pada kolom komentar postingan yang relevan dengan konten kesehatan. Apabila jumlah partisipan yang dibutuhkan belum tercapai, peneliti kemudian membagikan skala tersebut secara acak melalui media sosial sambil memberikan penjelasan tentang penelitian serta tujuannya, dengan memastikan bahwa partisipan yang mengisi skala memenuhi kriteria yang sudah ditentukan. Peneliti juga menegaskan ketersediaan partisipan dengan mencantumkan pernyataan persetujuan untuk mengisi skala. Setelah proses pengisian selesai, Peneliti menyampaikan terima kasih kepada partisipan yang telah berpartisipasi.

3. Tahap Pasca Pelaksanaan

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan sebelumnya. Proses pengolahan data ini meliputi beberapa langkah, seperti pengumpulan, penyederhanaan, dan deskripsi data. Pada tahap pertama, data yang diperoleh melalui *Google Form* diolah menggunakan *Microsoft Excel* untuk mempermudah penyederhanaan dan mempercepat prosesnya. Selanjutnya, data dianalisis dengan menerapkan uji statistik yang telah ditentukan, menggunakan *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*, dan hasilnya diinterpretasikan berdasarkan teori yang relevan.

C. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Data

Data dianalisis dengan cara mengelompokkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) dan deviasi standar (SD) untuk setiap variabel yang diteliti. Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *Self-Esteem* yang terdiri dari 10 item, dan skala *Cyberchondria* yang memiliki 12 item. Pengukuran pada kedua skala tersebut dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Pada skala *Self-Esteem*, terdapat empat pilihan respons yang tersedia, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Sementara itu, skala *Cyberchondria* menggunakan empat kategori respons yang meliputi Tidak Pernah, Jarang, Sering, dan Selalu.

Pada skala *Self-Esteem* yang terdiri dari 10 item, jika semua responden memberikan nilai terendah yaitu 1 pada setiap item, maka total skor yang diperoleh adalah $1 \times 10 = 10$ ($X_{\min}$). Sebaliknya, jika semua responden memberikan nilai tertinggi yaitu 4 pada setiap item, maka total skor yang diperoleh adalah $4 \times 10 = 40$ ($X_{\max}$). Dengan demikian, rentang nilai data tersebut adalah $40 - 10 = 30$. Berdasarkan kurva normal yang memiliki enam standar deviasi, setiap standar deviasi nilainya adalah $30 / 6 = 5$. Dikarenakan nilai *mean* pada kurva normal selalu terletak di tengah, maka nilai *mean* = $(10 + 40) / 2 = 25$.

Pada skala *Cyberchondria* yang terdiri dari 12 item, apabila seluruh responden memberikan skor terendah, yaitu 1 pada setiap item, maka jumlah skor yang diperoleh adalah $1 \times 12 = 12$ ($X_{\min}$). Sebaliknya, jika responden memberikan skor tertinggi, yaitu 4 pada setiap item, maka total skor yang didapatkan adalah $4 \times 12 = 48$ ($X_{\max}$). Oleh karena itu, rentang skor pada skala ini adalah $48 - 12 = 36$. Kurva distribusi normal memiliki enam deviasi standar, yang berarti setiap deviasi standar bernilai $36 / 6 = 6$. Nilai rata-rata pada kurva normal selalu terletak di tengah, yang dapat dihitung dengan rumus $(12 + 48) / 2 = 30$.

Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-Esteem</i>	40	10	25	5
<i>Cyberchondria</i>	48	12	30	6

Tahapan berikutnya adalah melakukan pengkategorian skor dari variabel *Self-Esteem* dan *Cyberchondria*. Tujuan dari pengelompokan ini adalah untuk mengklasifikasikan kedua variabel tersebut, yang mana proses pengelompokan ini menggunakan rumus berikut.

Tabel 4.3 Rumus Skor Standar

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq M + 1.SD$
Sedang	$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$
Rendah	$X < M - 1.SD$

Keterangan : M = Mean

SD = Standar Deviasi

Langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi atau pengelompokan hasil penilaian dari kedua variabel dalam penelitian ini. Adapun pengelompokan untuk variabel *Self-Esteem* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor *Self-Esteem* (x)

Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 20	1	6%
Sedang	$20 - 30$	31	19,9%
Tinggi	$30 \leq$	124	79,5%
Total		156	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor *Self-Esteem* yang terlampir, dapat disimpulkan bahwa terdapat 124 subjek atau 79,5% dari total 156 subjek yang termasuk dalam kategori *self-esteem* tinggi. Terdapat 31 subjek atau

19,9% yang masuk dalam kategori sedang serta terdapat 1 subjek atau 6% yang masuk dalam kategori rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi serta persepsi yang positif baik dalam aspek penerimaan diri maupun penghormatan diri terhadap diri sendiri. Penelitian ini secara keseluruhan melibatkan 156 subjek yang didominasi oleh subjek yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi.

Berikut merupakan tabel kategorisasi variabel *Cyberchondria* yang tercantum dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor *Cyberchondria* (y)

Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 24	14	9,0%
Sedang	$24 - 36$	124	79,5%
Tinggi	$36 \leq$	18	11,5%
Total		156	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor *Cyberchondria* yang terlampir, dapat disimpulkan bahwa terdapat 124 subjek atau 79,5% dari total 156 subjek yang termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pencarian informasi kesehatan secara *online* pada kelompok ini cenderung tinggi tetapi tidak mengalami kecemasan yang berlebih. Terdapat 18 subjek atau 11,5% yang termasuk dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa pencarian informasi kesehatan secara *online* cenderung diiringi kecemasan berlebih yang intens. Terdapat 14 subjek atau 9,0% yang masuk dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa kecemasan tidak berdampak pada kesejahteraan psikologis meskipun individu tersebut mencari

informasi kesehatan secara *online*. Penelitian ini secara keseluruhan melibatkan 156 subjek yang didominasi oleh subjek yang memiliki tingkat *cyberchondria* sedang.

2. Statistik Deskriptif, Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif sebagai teknik analisis untuk mengorganisir, merangkum, dan menyajikan data yang telah dikumpulkan tanpa bertujuan untuk menggeneralisasi hasilnya ke populasi yang lebih luas. Melalui analisis ini, aspek reliabilitas dan validitas dalam penelitian dapat diidentifikasi dan disajikan secara sistematis..

Tabel 4.6 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), *Standar Deviasi* (SD), *Alpha Cronbach*

No.	Variabel	Min - Maks	M	SD	A
1.	<i>Self-Esteem</i>	10 - 40	25	5	0,616
2.	<i>Cyberchondria</i>	12 - 48	30	6	0,696

Catatan: N = 156

Berdasarkan data dalam tabel, skor pada skala *self-esteem* berada dalam rentang 10 hingga 40, dengan nilai rata-rata sebesar 25 dan standar deviasi 5. Reliabilitas skala ini diukur menggunakan *Cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai sebesar 0,616, mengindikasikan tingkat reliabilitas yang sedang. Sementara itu, skala *cyberchondria* memiliki skor yang berkisar antara 12 hingga 48, dengan rata-rata sebesar 30 dan standar deviasi 6. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala ini adalah 0,696, yang juga mengindikasikan tingkat reliabilitas sedang. Validitas pada skala *self-esteem*, semua aitem dinyatakan valid karena nilai

signifikansi $< 0,05$ yaitu bernilai 0,000. Begitu juga validitas pada skala *cyberchondria*, semua aitem dinyatakan valid karena nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu bernilai 0,000 dan pada aitem nomor 10 dan 11 bernilai 0,002.

3. Uji Normalitas

Hair dkk. (2022) berpendapat bahwa uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah sebaran data dalam suatu studi mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan distribusi yang paling umum diaplikasikan dalam kajian statistik. Terpenuhinya asumsi normalitas menjadi krusial untuk menjamin bahwa hasil dari analisis regresi linear valid dan dapat diandalkan. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program komputer *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*. Jika hasil menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berbeda secara signifikan, yang berarti data tersebut tidak normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dikatakan normal.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	N	<i>Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
<i>Self-Esteem</i>	156	0,200	Normal
<i>Cyberchondria</i>	156	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa pada kedua skala tersebut berdistribusi normal.

4. Uji Lineartias

Wang dkk. (2021) berpendapat bahwa uji linearitas memiliki tujuan utama untuk menjamin adanya hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Hal tersebut penting dilakukan karena jika variabel bebas mengalami perubahan, maka variabel terikat menghasilkan perubahan secara linear. Selain itu, koefisien regresi menjadi menyesatkan dan tidak akurat jika asumsi ini tidak terpenuhi. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan program komputer *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*. Jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh linear antara dua variabel. Namun, jika nilai $p > 0,05$, maka pengaruh antara kedua variabel tersebut tidak linear atau lemah.

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Sig. Deviation from Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Self-Esteem Cyberchondria</i>	$> 0,05$	0,871	Linear

Berdasarkan uji linearitas yang tercantum di dalam tabel diatas maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat karena $0,871 > 0,05$.

5. Uji Regresi Linear Sederhana

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh linear antara variabel bebas dan terikat. Analisis regresi linear sederhana menetapkan bahwa variabel X mempengaruhi variabel Y jika nilai sig. $< 0,05$.

Tabel 4.9 Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Self-Esteem</i> <i>Cyberchondria</i>	0,161	0,026	4,098	0,045

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai *F* hitung = 4,098 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,045 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel *Self-Esteem* (*x*) terhadap variabel *Cyberchondria* (*y*). Selain itu, diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) 0,026 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Self-Esteem*) terhadap variabel terikat (*Cyberchondria*) adalah 2,6%.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *Self-Esteem* dan *Cyberchondria* serta pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Cyberchondria* pada laki-laki gen Z pada 156 responden yang sudah diperoleh. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis regresi linear sederhana ditemukan bahwa nilai *F* hitung = 4,098 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,045 < 0,05$ dengan *R-Square* 2,6% menunjukkan bahwa jika *self-esteem* seseorang tinggi, maka kecenderungan seseorang untuk mengalami *cyberchondria* menurun. Maka dapat disimpulkan bahwa *H1* diterima dan *H0* ditolak.

Subjek dalam penelitian ini berada dalam satu fase perkembangan menurut Erik Erikson, yaitu fase transisi dari *identity versus role confusion* menuju *intimacy versus isolation*. Pada usia ini, individu berada dalam tahap pencarian dan pembentukan identitas diri, serta memahami diri sendiri. Bentuk eksplorasi yang umum terjadi dalam fase ini adalah pencarian informasi kesehatan untuk

menghadapi perubahan fisik dan emosional yang dialami. Namun, tanpa pemahaman yang memadai, pencarian informasi kesehatan di internet dapat menimbulkan kecemasan berlebih yang dikenal sebagai *cyberchondria*. Seiring bertambahnya usia, individu mulai memasuki tahap *intimacy versus isolation*. Pada fase ini, individu mulai membangun hubungan yang lebih mendalam dengan orang lain. Rutinitas yang padat membuat individu tersebut tidak memiliki cukup waktu untuk berkunjung ke dokter. Akibatnya individu pada fase ini cenderung melakukan pencarian informasi kesehatan secara *online* yang pada akhirnya memperkuat fenomena *cyberchondria*. Dapat disimpulkan, sepanjang tahap perkembangan tersebut, individu tetap menghadapi tantangan serupa terkait kecemasan berlebih akibat pencarian informasi kesehatan yang diperoleh tidak selalu akurat.

Tingkat *cyberchondria* dan *self-esteem* pada penelitian ini diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dari total 156 responden yang diteliti, pada variabel *cyberchondria*, kategori *cyberchondria* pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang dengan responden berjumlah 124 atau 79,5% dari total responden yang ada. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pencarian informasi kesehatan secara *online* pada kelompok ini cenderung tinggi tetapi tidak mengalami kecemasan yang berlebih. Individu pada kelompok ini melakukan pencarian informasi kesehatan secara berlebihan tetapi tetap sadar akan pentingnya berkonsultasi kepada tenaga medis yang lebih berkompeten.

Kategori tinggi berjumlah 18 atau 11,5% dari total responden yang ada, menunjukkan bahwa pencarian informasi kesehatan secara *online* cenderung diiringi kecemasan berlebih yang intens. Sementara itu kategori rendah berjumlah 14 atau 9% dari total responden yang ada, menunjukkan bahwa kecemasan tidak berdampak pada kesejahteraan psikologis meskipun individu tersebut mencari informasi kesehatan secara *online*.

Aspek yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah *compulsion*. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami dorongan yang sulit dikendalikan untuk terus mencari informasi kesehatan, meskipun sering kali informasi yang diperoleh justru meningkatkan kecemasan mereka. Perilaku kompulsif berkaitan erat dengan kebutuhan untuk validasi informasi dengan kondisi kesehatannya. Namun, pada kenyataannya individu tersebut justru terjebak dalam pencarian informasi kesehatan yang tidak berujung. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terlebih pada individu dengan *self-esteem* yang rendah.

Variabel *self-esteem* pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori tinggi dengan responden berjumlah 124 atau 79,5% dari total responden yang ada. Pada kategori sedang berjumlah 31 responden atau 19,9% dan pada kategori rendah berjumlah 1 responden atau 6% dari total responden yang ada. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi serta persepsi yang positif baik dalam aspek penerimaan diri maupun penghormatan diri terhadap diri sendiri. Hal tersebut dapat membuat

kepercayaan diri meningkat sehingga individu lebih siap dalam menghadapi kecemasan terkait.

Rizkianingsih (2023) menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *cyberchondria* dengan perolehan *self-esteem* sebesar 16%. Menunjukkan bahwa jika *self-esteem* menurun, maka *cyberchondria* cenderung naik. Selanjutnya Mahanani dkk. (2022) mengemukakan bahwa *self-esteem* memiliki keterkaitan yang erat dengan *cyberchondria*. Dijelaskan juga bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami ketidakpastian dalam mengartikan informasi yang diperoleh sehingga akan terus mencari validasi terhadap informasi yang diperoleh yang pada kenyataannya dapat memperburuk bukan menyembuhkan.

Tingkat *self-esteem* yang rendah bukanlah satu satunya faktor yang memengaruhi tingkat *cyberchondria*. Muhibbin (2024) menyebutkan bahwa meskipun *self-esteem* tidak memiliki dampak langsung terhadap *cyberchondria* yang tinggi, tetapi jika di mediasi dengan dukungan orang tua, maka dapat menurunkan sebesar 0.066 tingkat seseorang melakukan *cyberchondria*. Selain itu, akses internet yang mudah digunakan dapat berdampak buruk tanpa adanya literasi yang cukup. Purwanto dkk. (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan *cyberchondria* dan jumlah informasi yang didapat dari internet.

Pencarian konten kesehatan di internet dapat memperburuk kecemasan yang dialami. Kurangnya pengetahuan yang mendalam untuk mengevaluasi

informasi kesehatan yang didapat juga terkait dengan *cyberchondria* (Kobryn dan Duplaga, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh White dan Horvitz (2009) menyebutkan bahwa "bias penilaian" merupakan komponen psikologis penting dalam *cyberchondria*: individu yang mencari informasi kesehatan secara online cenderung berfokus pada penjelasan gejala yang dialami tanpa mempertimbangkan yang lain. Individu tersebut sering mencocokkan gejala ringan dengan gejala penyakit serius untuk memvalidasi prasangka atau hipotesis mereka sendiri. Doherty-Torstrick dkk. (2016) juga menyatakan bahwa individu cenderung mencurigai informasi yang didapat jika gejala yang dialami termasuk dalam kategori langka serta mengambil keputusan tanpa adanya konsultasi dengan tenaga medis yang lebih berkompeten.

Terdapat tiga implikasi yang dapat dipetik dari penelitian ini diantaranya implikasi teoritis, praktis dan sosial. Pada implikasi teoritis memperkuat teori tentang *self-esteem* yang berperan dalam menjaga perilaku individu khususnya pada saat mencari informasi kesehatan di internet serta menambah wawasan terkait pengembangan teori kesehatan mental digital terutama pada laki-laki gen Z yang belum banyak dibahas. Untuk implikasi praktis, penelitian ini dapat menjadi rujukan, upaya preventif dan intervensi terkait fenomena *cyberchondria* dan peningkatan *self-esteem* seperti layanan konseling yang difokuskan pada konsep diri dan penerimaan diri. Implikasi sosial pada penelitian ini yaitu pada penciptaan ruang untuk perkembangan *self-esteem* pada laki-laki gen Z khususnya pada lingkungan keluarga dan orang terdekat. Selain itu, dukungan sosial yang bagus dapat membantu individu menyaring

informasi kesehatan yang ditemukan, meminimalisir untuk melakukan *self-diagnose*, dan mendorong individu untuk berani berkonsultasi dengan dokter secara langsung.

Penelitian ini tentu mempunyai keterbatasan yang perlu diperhatikan. Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* yang berarti partisipan dipilih tanpa mempertimbangkan representasi populasi secara menyeluruh. Akibatnya hasil temuannya tidak bisa digeneralisasikan pada seluruh populasi, melainkan hanya memberikan gambaran pada 156 partisipan yang sudah diperoleh. Selain itu, keterbatasan yang lain terletak pada sedikitnya literatur atau penelitian yang membahas dengan variabel yang sama yaitu *self-esteem* dan *cyberchondria*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tingkat *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet mayoritas berada pada kategori sedang dengan responden berjumlah 124 atau 79,5% serta aspek yang mendominasi yaitu *compulsion*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pencarian informasi kesehatan secara *online* pada kelompok ini cenderung tinggi dan berulang, tetapi tidak mengalami kecemasan yang berlebih.

Tingkat *self-esteem* pada laki-laki gen Z pengguna internet mayoritas berada pada kategori tinggi dengan responden berjumlah 124 atau 79,5%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi serta persepsi yang positif baik dalam aspek penerimaan diri maupun penghormatan diri terhadap diri sendiri.

Penelitian ini menerima hipotesis terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada laki-laki gen Z pengguna internet dengan responden yang sudah diperoleh berjumlah 156. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika *self-esteem* seseorang tinggi, maka kecenderungan seseorang untuk mengalami *cyberchondria* menurun.

B. Saran

Bagi laki-laki gen Z pengguna internet diharapkan untuk memperhatikan kondisi *self-esteem* khususnya dalam penerimaan dan penghormatan diri. Peningkatan *self-esteem* dapat dilakukan dengan membangun kepercayaan diri mengikuti kegiatan sosial atau pelatihan. Dengan *self-esteem* yang bagus, individu cenderung mudah untuk menyaring informasi kesehatan yang diperoleh. Bagi keluarga dan lingkungan sosial diharapkan untuk memberi dukungan sosial dan emosional yang positif seperti memvalidasi perasaan yang muncul serta menciptakan lingkungan yang aman. Dengan lingkungan yang mendukung membuat individu merasa lebih aman serta tidak mudah cemas tentang informasi kesehatan yang diperoleh dari internet.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lebih dari satu atau memakai variabel mediasi untuk mendukung variabel *self-esteem*. Selain itu, disarankan untuk memakai metode penelitian dan pendekatan yang berbeda serta populasi yang lebih kecil agar dapat memberikan gambaran secara menyeluruh terhadap fenomena *cyberchondria*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, E., Yousefi, R., & Kohl, H. B. A. (2024). The mediating role of Illness Anxiety in the Relationship Between Self-esteem and Cyberchondria in Students. *Journal of Research in Psychopathology*. <https://doi.org/10.22098/jrp.2024.13387.1191>
- Akhtar, M., & Fatima, T. (2020). Exploring cyberchondria and worry about health among individuals with no diagnosed medical condition. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(1), 90–95. <https://doi.org/10.5455/JPMA.8682>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dn Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, Volume 14(1), 31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Amir, N. B., & Witriani, '. (2019). Gambaran Self-Esteem Berdasarkan Tingkat Communication Apprehesion Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i1.22795>
- Anggita, D., Abdullah, Y., & Rachmi, E. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Cyberchondria di Kota Samarinda. 04(1). <https://jurnal.stikesmm.ac.id/index.php/verdu/article/view/190>
- Aulia, A., Marchira, C. R., Supriyanto, I., & Pratiti, B. (2020). Cyberchondria in First Year Medical Students of Yogyakarta. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/15398285.2019.1710096>
- Aulia, A., Pratiti, B., & R Marchira, C. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen cyberchondria severity scale untuk menilai kecemasan terhadap kesehatan fisik akibat internet pada mahasiswa fakultas kedokteran, kesehatan masyarakat, dan keperawatan Universitas Gadjah Mada di Yogyakarta [Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/171032>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka Baru.
- Bajcar, B., & Babiak, J. (2019). Self-esteem and cyberchondria: The mediation effects of health anxiety and obsessive–compulsive symptoms in a community sample. *Current Psychology*, 40(6), 2820–2831. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00216-x>
- Bajcar, B., Babiak, J., & Olchowska-Kotala, A. (2019). Cyberchondria i jej pomiar. Polska adaptacja i właściwości psychometryczne Skali Cyberchondrii CSS-PL Cyberchondria and its measurement. The Polish adaptation and psychometric properties of the Cyberchondria Severity Scale CSS-PL. *Psychiatr. Pol*, 53(1), 49–60. www.psychiatriapolska.pl

- Batool, I., & Batool, H. (2022). Cyberchondria: Role of Potential Risk Factors. *Khyber Medical University Journal*, 14(4), 251–255. <https://doi.org/10.35845/kmuj.2022.22920>
- Bordbar, F. T. (2024). Developing a Structural Model for Cyberchondria Based on Personality Dimensions with Mediating Role of Self-Concept: A Cross-Sectional Study During the Corona. *Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 12(2), 31–41. <https://doi.org/10.61186/shefa.12.2.31>
- Cochran, W. G. (1963). *Sampling techniques*. John Wiley & Sons. <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-edinburgh-mathematical-society/article/w-g-cochran-sampling-techniques-john-wiley-sons-2nd-edition-1963-ix413-pp-72s/6C0E70831E28C1DB6CA367A384751902>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent Of Self-esteem*. W.H Freeman and Company : San Francisco.
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan SPSS (uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji f, r2)*. Guapedia. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=acpLEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Darma,+B.+\(2021\).+Statistika+penelitian+menggunakan+SPSS+\(uji+validitas,+uji+reliabilitas,+regresi+linier+sederhana,+regresi+linier+berganda,+uji+t,+uji+f,+r2\).+Guepedia&ots=IZk6WWf](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=acpLEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Darma,+B.+(2021).+Statistika+penelitian+menggunakan+SPSS+(uji+validitas,+uji+reliabilitas,+regresi+linier+sederhana,+regresi+linier+berganda,+uji+t,+uji+f,+r2).+Guepedia&ots=IZk6WWf)
- Desai, M. P., & Suthar, D. N. (2023). Cyberchondria and Tendency of Repetitive Searching Nature on Exercise in Younger. *International Journal of Health Sciences and Research*, 13(7), 45–50. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20230707>
- Dimock, M. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Doherty-Torstrick, E. R., Walton, K. E., & Fallon, B. A. (2016). *Cyberchondria: Parsing Health Anxiety From Online Behavior*. *Psychosomatics*. <https://doi.org/doi:10.1016/j.psych.2016.02.002>.
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734–1739. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1419>
- Fergus, T. A., & Dolan, S. L. (2014). Problematic internet use and internet searches for medical information: The role of health anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 761–765. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0169>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). SAGE Publications.

[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=83L2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Field,+A.,+Miles,+J.,+%26+Field,+Z.+\(2024\).+Discovering+statistics+using+r.+SAGE+Publications.&ots=UbKYDoGLGL&sig=h1yH1jwc9RXTk_ryIJqEmSYDAkg](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=83L2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Field,+A.,+Miles,+J.,+%26+Field,+Z.+(2024).+Discovering+statistics+using+r.+SAGE+Publications.&ots=UbKYDoGLGL&sig=h1yH1jwc9RXTk_ryIJqEmSYDAkg)

Fitri, A., Ulfa, Fara, Hirmaningsih, Salmiyanti, & Jannah, P. M. (2024). Gambaran Cyberchondria pada Remaja. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(1), 1–6. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/2261>

Gayatri, P. A., & Ariana, A. D. (2024). *Hubungan Health Anxiety dan Cyberchondria: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif*. 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i1.53847>

Ghozali, I. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Universitas Indonesia.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2022). *Multivariate data analysis (8th ed.)*. Cengage Learning.

Iqbal, A. (2021). *Keuangan Syariah Menjawab Tantangan Muslim Milenial*. 18 June 2021. <https://kneks.go.id/berita/357/keuangan-syariah-menjawab-tantangan-muslim-milenial?category=1>

Istiqamah, & Hariyono, D. S. (2020). Keterampilan Berbicara Siswa dengan Self-Esteem Rendah di SMP Global Islamic Boarding School (GIBS) Barito Kuala (Skills Talking Students With Low Self-Esteem At The Global Islamic Boarding School (GIBS) Barito Kuala). *Sastra Dan Pembelajarannya*, 10(1), 68–77.

Jokic-Begic, N., Lauri Korajlija, A., & Mikac, U. (2020). *Cyberchondria in the age of COVID-19*. 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243704>

Kline, R. B. (2023). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (Fifth)*. Guilford publications. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=t2CvEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kline,+R.+B.+\(2023\).+Principles+and+practice+of+structural+equation+modeling+\(5th+ed.\).+Guilford+Publications.&ots=sWUAU29ZkJ&sig=acBIwtHrxxLAAwazR-duO2a58uQ](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=t2CvEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kline,+R.+B.+(2023).+Principles+and+practice+of+structural+equation+modeling+(5th+ed.).+Guilford+Publications.&ots=sWUAU29ZkJ&sig=acBIwtHrxxLAAwazR-duO2a58uQ)

Kobryn, M., & Duplaga, M. (2021). *Cyberchondria As a By-Product of Extensive Use of Health-Related Information on the Internet*. 31(31), 1–14.

Laato, S., Islam, A. K. M. N., Farooq, A., & Dhir, A. (2020). Unusual purchasing behavior during the early stages of the COVID-19 pandemic: The stimulus-organism-response approach. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 57(July), 102224. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102224>

Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (Ed.); Cetakan 3). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Jln. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281.

- Mahanani, F. K., Shofwan, I., & Masruroh, A. (2022). Cyberchondria : Is It Really Related To Low Self-Esteem ? *Cyberchondria: Is It Really Related to Low Self-Esteem?*, 8(1), 32–45.
- Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Masruroh, A. (2020). *Pengaruh Low Self Esteem Terhadap Cyberchondria Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang*. 1–164. <http://lib.unnes.ac.id/40847/1/1511416013.pdf>
- McElroy, E., & Shevlin, M. (2014). The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 259–265. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.12.007>
- Mestre-Bach, G., & Potenza, M. N. (2023). Cyberchondria: a Growing Concern During the COVID-19 Pandemic and a Possible Addictive Disorder? *Current Addiction Reports*, 10(1), 77–96. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00462-3>
- Mohammed, D., Wilcox, S., Renee, C., Janke, C., Jarrett, N., Evangelopoulos, A., Serrano, C., Tabassum, N., Turner, N., Theodore, M., Dusic, A., & Zeine, R. (2019). Cyberchondria: Implications of online behavior and health anxiety as determinants. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 154. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_108_19
- Muhibbin, S. S. (2024). *Pengaruh Self-Esteem dan dukungan orangtua terhadap level Cyberchondria pada Generasi Z*. https://digilib.uinsgd.ac.id/89299/70/7_bab4.pdf
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Utama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga. In *Sustainability (Switzerland)* (Cetakan 1, Vol. 11, Issue 1). Insight Mediatama. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Nabila, L. N., Utama, F. P., Habibi, A. A., & Hidayah, I. (2023). Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0. *Journal of Education Research*, 4(1), 28–36. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.113>
- Newby, J. M., & McElroy, E. (2020). The impact of internet-delivered cognitive behavioural therapy for health anxiety on cyberchondria. *Journal of Anxiety*

- Disorders*, 69(October 2019), 102150.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102150>
- Prasetyo, R. A. (2022). Analisis Regresi Linear Berganda Untuk Melihat Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat. *Journal of Mathematics UNP*, 7(2), 62.
<https://doi.org/10.24036/unpjomath.v7i2.12777>
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Gambaran Bias Kognitif Pada Adolescence Yang Melakukan Self Diagnose Terhadap Penyakit Mental. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), 205–212. <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
- Princen, Sugianto, D., & Simanjuntak, E. J. (2024). Pengembangan Skala Cyberchondria Versi Pendek. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(1), 34–42. <https://doi.org/10.21009/jppp.131.05>
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20.
<https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Purwanto, Harahap, D. A., Amanah, D., & Gunarto, M. (2021). *Efek Beban Informasi Media Sosial terhadap Respon Psikologis dan Niat Isolasi Mandiri serta Pembelian Tidak Biasa Selama Pandemi Covid-19*. 12(2).
- Quran NU. (n.d.). <https://quran.nu.or.id/al-isra%27/70>
- Rachma, N. A. (2024). *Pengaruh Electronic Health Literacy terhadap Cyberchondria pada Mahasiswa Laki-Laki Sistem Informasi Universitas X*. 4, 6766–6776.
- Rahayu, E. N. (2024). Hubungan Self Esteem dengan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 51 Jakarta. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.367>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975.
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Riyanto, A. D. (2024). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. Katadata. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- Rizkianingsih, N. A. (2023). *Pengaruh Self Esteem dengan Kecenderungan Cyberchondria Pada Mahasiswa Universitas X*. Undergraduate thesis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. [https://repository.ubharajaya.ac.id/24298/3/201810515083_NurAiniRizkianingsih_BAB II%2C III%2C IV.pdf](https://repository.ubharajaya.ac.id/24298/3/201810515083_NurAiniRizkianingsih_BAB%20II%2C%20III%2C%20IV.pdf)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sabir, S., & Naqvi, I. (2023). Prevalence of cyberchondria among university students: An emerging challenge of the 21st century. *Journal of the Pakistan*

- Medical Association*, 73(8), 1634–1639. <https://doi.org/10.47391/JPMA.7771>
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah*. 11(1), 432–439.
- Santosa, K. C. T., & Princen. (2023). Pengaruh Health Anxiety Terhadap Peningkatan. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 272–291.
- Sileyew, K. J. (2019). Research design and methodology. *Www.Intechopen.Com*, 0–12. <https://doi.org/10.5772/intechopen.85731>
- Sitepu, C., & Subroto, M. (2022). Hubungan dukungan keluarga untuk memotivasi sembuh pada narapidana perempuan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1342–1351.
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205–213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Sudharta, J. (2021). *Lima Tahun Berinovasi, Halodoc Terus Fokus Jawab Tantangan Kesehatan di Indonesia*. Halodoc. https://www.halodoc.com/media/lima-tahun-berinovasi-halodoc-terus-fokus-jawab-tantangan-kesehatan-di-indonesia?srsId=AfmBOorZIRGON_jgRLu2rFMBJ2ZkDOUmqnbaOpnzBnzkoelGFC0jYJSC
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2020). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru.
- Trochim, W. M. K. (2021). *The research methods knowledge base*. Conjointly. <https://conjointly.com/kb/nonprobability-sampling/>
- Tugiman, T., Herman, H., & Yudhana, A. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Model Utaut Untuk Evaluasi Sistem Pendaftaran Online Rumah Sakit. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1621–1630. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v9i2.2227>
- Vismara, M., Caricasole, V., Starcevic, V., Cinosi, E., Dell’Osso, B., Martinotti, G., & Fineberg, N. A. (2020). Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Comprehensive Psychiatry*, 99, 152167. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152167>
- Wang, C., Guo, F., & Zhang, Q. (2021). How does disruptive innovation influence firm performance? A moderated mediation model. *European Journal of Innovation Management*, 26(3), 798–820. <https://doi.org/10.1108/EJIM-07-2021-0369>
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). *Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in Web search*. 27(4).

<https://dl.acm.org/doi/10.1145/1629096.1629101>

- Wu, X., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2021). Using fear and anxiety related to covid-19 to predict cyberchondria: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6). <https://doi.org/10.2196/26285>
- Yulya, T. W., Irawan, S. A., Hati, K. A. P., Loviana, Efendi, N. P., FathanIlmi, M., Anugrah, A., Arina, N. B., & Ayu, T. W. (2023). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Self Esteem Pada Masa Transisi Anak Ke Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.133>
- Zuhayli, W. (1998). *Tafsir al munir fi Al Aqidah wa Al Syari'ah wa al Manhaj* (jilid 1-2). Beirut : Dar al Fikr al Mu'asir. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil142-oMyJAxUTzjgGHTnQFhYQFnoECBcQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.warunayama.org%2Findex.php%2Ftriwikrama%2Farticle%2Fview%2F48&usg=AOvVaw1-JwP5uNiP6bHpodfeXLSl&opi=899>

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Penelitian

Skala Self-Esteem

Identitas Responden

Nama atau inisial :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah disediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi, silakan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang Anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

Sebaran Aitem Variabel *Self-Esteem*

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.				
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik.				
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya.				
4.	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya.				
5.	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya.				
6.	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali.				
7.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain.				
8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri.				
9.	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal.				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri.				

Skala *Cyberchondria*

Identitas Responden

Nama atau inisial :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah disediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi, silakan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang Anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

Sebaran Aitem Variabel *Cyberchondria*

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi medis yang saya rasakan mengganggu pencarian untuk bidang ilmu yang lain (misalnya, untuk pekerjaan / tugas kuliah / pekerjaan rumah saya).				
2.	Mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi medis yang saya rasakan menyebabkan terganggunya kegiatan santai online saya (misalnya, streaming film).				
3.	Mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi medis yang saya rasakan, mengganggu pekerjaan saya (misalnya menulis email, mengerjakan dokumen atau spreadsheet).				
4.	Saya merasa lebih cemas atau tertekan setelah mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi media yang saya rasakan.				
5.	Saya merasa sulit berhenti mengkhawatirkan gejala atau kondisi medis yang saya rasakan yang telah saya kumpulkan keterangannya secara online.				

No	Pernyataan	1	2	3	4
6.	Saya mengalami kesulitan untuk tidur setelah mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi medis yang saya rasakan, karena temuan tersebut membebani pikiran saya.				
7.	Jika saya merasakan suatu sensasi yang muncul di tubuh dan tidak dapat dijelaskan, saya akan mencarinya di internet.				
8.	Saya memasukkan gejala-gejala yang sama ke dalam pencarian web lebih dari satu kali kesempatan.				
9.	Saya membaca halaman web yang berbeda tentang kondisi yang sama yang saya rasakan				
10.	Mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi medis yang saya rasakan membuat saya berkonsultasi dengan dokter umum saya.				
11.	Saya mendiskusikan temuan medis online saya dengan dokter umum / tenaga Kesehatan saya.				
12.	Mengumpulkan keterangan secara online tentang gejala atau kondisi medis yang saya rasakan membawa saya berkonsultasi dengan spesialis medis lainnya (misalnya dokter spesialis / konsultan).				

Lampiran 2

Tabulasi Data Skala Penelitian

Tabulasi Data Skala *Self-Esteem*

[illegible]

Tabulasi Data Skala *Cyberchondria*

[illegible]

Lampiran 3

Reliabilitas Skala Penelitian

Reliabilitas X

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.616	10

Reliabilitas Y

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.696	12

Lampiran 4

Validitas Skala Penelitian

Validitas X

		Correlations										Total_
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X
X01	Pearson Correlation	1	.034	.211*	.195*	.142	.006	.247*	.078	.068	.183*	.403**
	Sig. (2-tailed)		.671	.008	.015	.077	.937	.002	.333	.396	.023	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X02	Pearson Correlation	.034	1	.056	.004	.222*	.180*	.191*	.149	.270*	.067	.405**
	Sig. (2-tailed)	.671		.488	.956	.005	.024	.017	.064	.001	.404	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X03	Pearson Correlation	.211*	.056	1	.264*	.123	.081	.131	.222*	-.093	.141	.436**
	Sig. (2-tailed)	.008	.488		.001	.126	.314	.103	.005	.249	.078	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X04	Pearson Correlation	.195*	.004	.264*	1	-.119	.277*	.085	.102	.036	.069	.409**
	Sig. (2-tailed)	.015	.956	.001		.140	.000	.291	.204	.657	.394	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X05	Pearson Correlation	.142	.222*	.123	-.119	1	.080	.168*	.296*	.243*	.134	.461**
	Sig. (2-tailed)	.077	.005	.126	.140		.323	.036	.000	.002	.096	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X06	Pearson Correlation	.006	.180*	.081	.277*	.080	1	.128	.216*	.222*	.146	.404**

	Sig. (2-tailed)	.937	.024	.314	.000	.323		.113	.007	.005	.069	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X07	Pearson Correlation	.247*	.191*	.131	.085	.168*	.128	1	.137	.192*	.219*	.400**
	Sig. (2-tailed)	.002	.017	.103	.291	.036	.113		.088	.016	.006	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X08	Pearson Correlation	.078	.149	.222*	.102	.296*	.216*	.137	1	.183*	.085	.432**
	Sig. (2-tailed)	.333	.064	.005	.204	.000	.007	.088		.022	.293	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X09	Pearson Correlation	.068	.270*	-.093	.036	.243*	.222*	.192*	.183*	1	.206*	.476**
	Sig. (2-tailed)	.396	.001	.249	.657	.002	.005	.016	.022		.010	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
X10	Pearson Correlation	.183*	.067	.141	.069	.134	.146	.219*	.085	.206*	1	.458**
	Sig. (2-tailed)	.023	.404	.078	.394	.096	.069	.006	.293	.010		.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Total_X	Pearson Correlation	.403*	.405*	.436*	.409*	.461*	.404*	.400*	.432*	.476*	.458*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Y

		Correlations												Total _Y
		Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	
Y01	Pearson Correlation	1	.63 8**	.59 8**	.19 4*	.22 2**	.23 9**	.09 9	.20 6**	.18 5*	.16 0*	- .10 0	.14 9	.570**
	Sig. (2-tailed)		.00 0	.00 0	.01 5	.00 5	.00 3	.21 8	.01 0	.02 0	.04 6	.21 5	.06 4	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y02	Pearson Correlation	.63 8**	1	.73 1**	.13 0	.08 1	.28 4**	- .01 2	.05 3	.10 0	.13 0	- .02 6	.13 6	.539**
	Sig. (2-tailed)	.00 0		.00 0	.10 7	.31 5	.00 0	.88 4	.51 3	.21 5	.10 5	.75 0	.09 1	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y03	Pearson Correlation	.59 8**	.73 1**	1	.17 8*	.07 4	.30 5**	- .05 4	.10 7	.07 9	.08 6	- .07 8	.06 7	.526**
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.00 0		.02 6	.35 8	.00 0	.50 3	.18 3	.32 7	.28 8	.33 1	.40 5	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y04	Pearson Correlation	.19 4*	.13 0	.17 8*	1	.76 2**	.45 6**	.29 9**	.37 5**	.23 5**	- .09 7	- .12 7	.06 0	.590**
	Sig. (2-tailed)	.01 5	.10 7	.02 6		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 3	.22 9	.11 3	.45 6	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y05	Pearson Correlation	.22 2**	.08 1	.07 4	.76 2**	1	.46 9**	.39 4**	.38 4**	.29 9**	- .02 8	- .04 3	.12 2	.609**
	Sig. (2-tailed)	.00 5	.31 5	.35 8	.00 0		.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.73 3	.59 6	.12 9	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y06	Pearson Correlation	.23 9**	.28 4**	.30 5**	.45 6**	.46 9**	1	.25 3**	.25 9**	.21 0**	- .00 9	- .07 2	.02 8	.578**

	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000		.001	.001	.009	.911	.374	.726	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y07	Pearson Correlation	.099	-.012	-.054	.299**	.394**	.253**	1	.615**	.600**	-.107	-.166*	.046	.479**
	Sig. (2-tailed)	.218	.884	.503	.000	.000	.001		.000	.000	.182	.038	.570	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y08	Pearson Correlation	.206**	.053	.107	.375**	.384**	.259**	.615**	1	.608**	-.213**	-.358**	-.068	.443**
	Sig. (2-tailed)	.010	.513	.183	.000	.000	.001	.000		.000	.008	.000	.397	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y09	Pearson Correlation	.185*	.100	.079	.235**	.299**	.210**	.600**	.608**	1	-.095	-.257**	.008	.455**
	Sig. (2-tailed)	.020	.215	.327	.003	.000	.009	.000	.000		.237	.001	.925	.000
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y10	Pearson Correlation	.160*	.130	.086	-.097	-.028	-.009	-.107	-.213**	-.095	1	.472**	.360**	.250**
	Sig. (2-tailed)	.046	.105	.288	.229	.733	.911	.182	.008	.237		.000	.000	.002
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y11	Pearson Correlation	-.100	-.026	-.078	-.127	-.043	-.072	-.166*	.358**	.257**	.472**	1	.302**	.245**
	Sig. (2-tailed)	.215	.750	.331	.113	.596	.374	.038	.000	.001	.000		.000	.002
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Y12	Pearson Correlation	.149	.136	.067	.060	.122	.028	.046	-.068	.008	.360**	.302**	1	.281**
	Sig. (2-tailed)	.064	.091	.405	.456	.129	.726	.570	.397	.925	.000	.000		.000

	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156
Total	Pearson	.57	.53	.52	.59	.60	.57	.47	.44	.45	.25	.24	.28	1
_Y	Correlati on	0**	9**	6**	0**	9**	8**	9**	3**	5**	0**	5**	1**	
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.00 2	.00 2	.00 0	
	N	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5

Statistik Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SelfEsteem	156	13	37	28.94	5.027
Cyberchondria	156	13	48	28.69	6.125
Valid N (listwise)	156				

Lampiran 6

Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi X

		Kategori_Self_Esteem			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.6	.6	.6
	sedang	31	19.9	19.9	20.5
	tinggi	124	79.5	79.5	100.0
	Total	156	100.0	100.0	

Kategorisasi Y

		Kategori_Cyberchondria			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	9.0	9.0	9.0
	sedang	124	79.5	79.5	88.5
	tinggi	18	11.5	11.5	100.0
	Total	156	100.0	100.0	

Lampiran 7

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		156
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.68253039
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.057
	Negative	-.049
Test Statistic		.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberchondria * Self_Esteem	Between Groups	(Combined)	279.211	15	18.614	.812	.663
		Linearity	90.430	1	90.430	3.944	.049
		Deviation from Linearity	188.780	14	13.484	.588	.871
	Within Groups		3209.764	140	22.927		
	Total		3488.974	155			

Lampiran 9

Analisis Regresi Linear Sederhana

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.161 ^a	.026	.020	4.698

a. Predictors: (Constant), Self_Esteem

b. Dependent Variable: Cyberchondria

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	90.430	1	90.430	4.098	.045 ^b
	Residual	3398.544	154	22.068		
	Total	3488.974	155			

a. Dependent Variable: Cyberchondria

b. Predictors: (Constant), Self_Esteem

Lampiran 10

Hasil Cek Turnitin

Skripsi Cek Turnitin Fix.pdf

ORIGINALITY REPORT

23%	20%	10%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	5%
2	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	2%
3	lib.unnes.ac.id Internet Source	2%
4	id.123dok.com Internet Source	1%
5	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%
7	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1%
8	repository.uiad.ac.id Internet Source	<1%
9	eprints.unpak.ac.id Internet Source	<1%
10	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
11	Submitted to Ajou University Graduate School Student Paper	<1%
12	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%