

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Populasi dunia yang semakin berkembang seiringnya dengan kemajuan zaman dibedakan menjadi beberapa generasi. Salah satunya ialah Generasi Z, Istilah Generasi Z sendiri pertama kali dikenal publik tahun 2012 dari artikel Bruce Horovitz berjudul “*After Gen X, Millennials, What Should Next Generation Be?, USA Today*”. Generasi ini juga dikenal dengan sebutan *iGeneration*, generasi net, atau generasi internet (Bertha & Sunasih, 2019). Generasi Z umumnya hidup dalam keterhubungan yang kuat dengan dunia digital, dimana hampir seluruh aktivitas dapat dilakukan melalui kecanggihan teknologi yang tersedia. Situasi ini dapat diibaratkan seperti dua sisi dari satu mata uang, yang membawa manfaat sekaligus kelemahan. Selain itu, Generasi Z berada dalam rentang usia remaja hingga dewasa awal, yang merupakan fase perkembangan penting. Ciri khas utama dari generasi ini adalah tumbuh besar di tengah kemajuan teknologi dan lingkungan digital, yang diperkirakan membentuk mereka menjadi individu dengan karakteristik yang beragam, baik dalam aspek akademik maupun dalam menjalin relasi sosial (Wisnubrata, 2021).

Tulgan (2013) mengidentifikasi lima karakteristik utama yang membedakan Generasi Z dari generasi-generasi sebelumnya. Pertama, media sosial dipandang sebagai cerminan masa depan oleh generasi ini. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang tidak pernah benar-benar terlepas dari koneksi sosial; media sosial menjadi sarana untuk mengatasi rasa keterasingan karena memungkinkan setiap individu untuk terhubung, berkomunikasi, dan berinteraksi secara luas. Kedua, keterhubungan sosial menjadi prioritas utama bagi Generasi Z, yang memandang relasi dengan orang lain sebagai sesuatu yang sangat penting. Ketiga, terdapat kesenjangan keterampilan yang cukup mencolok antara generasi Z dan generasi sebelumnya, yang disebabkan oleh perbedaan nilai-nilai hidup yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mentransfer keterampilan penting dari generasi sebelumnya, seperti kemampuan komunikasi

interpersonal, etos kerja, keterampilan teknis, dan kemampuan berpikir kritis. Keempat, meskipun Generasi Z mampu menjelajah dunia secara virtual dengan sangat mudah melalui koneksi internet, pengalaman eksplorasi secara geografis menjadi lebih terbatas. Namun, kemudahan dalam menjalin hubungan dengan individu dari berbagai penjuru dunia membentuk cara pandang global (*global mindset*) dalam diri mereka. Kelima, sikap terbuka Generasi Z terhadap beragam pandangan dan pemikiran membuat mereka lebih mudah menerima perbedaan dan keberagaman. Akan tetapi, keterbukaan ini juga berdampak pada kesulitan dalam membentuk identitas diri yang stabil. Identitas yang dimiliki seringkali berubah-ubah, tergantung pada berbagai faktor eksternal yang memengaruhi cara mereka berpikir dan bersikap terhadap suatu hal.

Saat ini kaum muda diisi oleh Generasi Z yang pada tahun 2023 mereka berusia 13-28 tahun. Sebagian dari mereka memasuki perkembangan usia remaja dan usia dewasa awal (Santrock, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS, 2020), Generasi Z adalah kategori kelompok generasi dengan jumlah paling dominan baik di Indonesia dengan 27,94% populasi, Maupun dari berbagai belahan dunia (Spitzagel, 2020).

Katherina (2017), selaku Executive Director dan Head of Watch Business di Nielsen Indonesia, menyebutkan bahwa Generasi Z adalah generasi digital murni pertama. Sejak masa awal kehidupannya, mereka telah dikelilingi oleh berbagai perangkat digital seperti *smartphone*, *computer desktop*, *laptop*, *tablet*, dan *televisi*, sebagai bagian dari perkembangan revolusi digital. paparan teknologi sejak usia dini menjadikan generasi ini sangat akrab dan bergantung pada perangkat teknologi atau gadget dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS), menyatakan bahwa pada tahun 2023 angka penggunaan *smartphone* pada usia 15-24 mencapai 92,14%.

Terkait dengan data di atas dapat dipastikan bahwa penggunaan internet pada tahun 2023 juga tergolong tinggi. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa pada tahun 2023 pengguna fasilitas internet sudah sangat tinggi, yakni mencapai 215 juta penggunanya. Salah satu Provinsi di Indonesia yang memiliki pengguna fasilitas Internet yang tinggi adalah Provinsi

Jawa Timur, yakni mencapai 81,26% pengguna. Selain itu, APJII juga menyebutkan bahwa dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Generasi Z sebanyak 34,40%.

Secara umum, internet memberikan berbagai kemudahan bagi manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Beberapa keunggulan internet antara lain adalah kemudahan dalam mengirim dan menerima informasi, akses informasi yang cepat dan praktis, kemampuan untuk menemukan berbagai data dengan mudah, serta sifat informasi digital yang tidak mudah hilang. Selain itu, internet dinilai lebih efisien dibandingkan media konvensional. Namun, di balik manfaatnya, internet juga memiliki sejumlah kelemahan. Diantaranya adalah maraknya penyebaran informasi palsu (*hoax*), potensi kecanduan dalam penggunaan, resiko bocornya informasi pribadi, meningkatnya tindak kejahatan siber (*cyber crime*), serta dampak negatif terhadap kesehatan mata jika digunakan secara berlebihan (Barni, 2018).

Salah satu jenis konten yang paling sering diakses oleh pengguna internet adalah informasi seputar kesehatan dan penyakit yang disediakan melalui berbagai platform layanan kesehatan daring (APJII, 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) terdapat 39,96% pengguna internet yang sering mengakses konten kesehatan melalui internet. Namun sayangnya, informasi yang terdapat dalam internet tidak semuanya benar adanya, hal ini terkadang dapat membuat individu yang membacanya menjadi salah paham, panik bahkan bisa saja mereka menyebarkan informasi palsu (*hoax*) kepada orang lain. Mendapati berita dengan isi yang saling bertolak belakang dapat memicu keinginan individu untuk mencari bukti yang mendukung kebenaran dari pernyataan berikut. Saat terdapat banyak informasi yang tidak terstruktur, bahkan mengandung misinformasi, serta tidak adanya kesepakatan mengenai situasi yang sedang terjadi, maka banjir informasi ini dapat meningkatkan risiko individu untuk mengalami peningkatan aktivitas pencarian online yang berujung pada *cyberchondria* (Laato dkk, 2020). Istilah *cyberchondria* diciptakan pada pertengahan tahun 1990-an oleh media Inggris dengan menggabungkan kata “*cyber*” dan “*hypokondriasis*”. Setelah itu, *cyberchondria* menjadi istilah yang

sering digunakan di media arus utama dan akhirnya dalam literatur akademis untuk menggambarkan individu yang mencari informasi terkait kesehatan secara *online* atau menunjukkan penyakit mental yang dapat didiagnosis (Loos, 2013). Fenomena *cyberchondria* ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Tarhan dkk (2021). Dalam penelitian tersebut dapat disimpulkan yakni tingkat *cyberchondria* tertinggi antar generasi terdapat pada Generasi Z, sedangkan tingkat *cyberchondria* paling rendah terdapat pada Generasi *Baby Boomers*.

Fenomena *cyberchondria* ini diperkuat juga dengan adanya beberapa kasus yang peneliti temukan. Pada kasus pertama, dilansir dari laman detik.com dikatakan bahwa seorang YouTuber yang bernama Cherelle Farrugia yang meyakini bahwa dirinya menderita penyakit berat setelah melakukan pencocokan gejala-gejala yang dialami dengan informasi yang ada di internet. Kebiasaan *googling* penyakit yang dilakukan oleh Cherelle ini bahkan sampai menyebabkan kejang-kejang dan berniat bunuh diri enam hari setelah anaknya lahir (Detik, 2021).

Pada kasus kedua, dilansir dari laman tribunnews.com dikatakan bahwa terdapat seorang ibu asal Taiwan yang meyakini bahwa penyakit yang diderita oleh anaknya hanyalah penyakit demam biasa. Walaupun pada saat mencari informasi melalui internet dikatakan penyakit yang diderita anaknya merupakan penyakit mematikan, namun beliau tetap bersikeras bahwa penyakit yang diderita anaknya hanyalah demam biasa. Akhirnya gejala yang di derita anaknya bertambah parah, lalu beliau membawa anaknya ke rumah sakit untuk diperiksa, ternyata benar bahwa penyakit yang diderita oleh anaknya adalah penyakit mematikan (Tribunnews, 2020).

Kasus-kasus tersebut merupakan contoh dari beberapa kasus mengenai *cyberchondria*. (McElroy & Shevlin, 2014), menggambarkan *cyberchondria* sebagai kontruksi multidimensi yang mencerminkan elemen kecemasan dan kompulsif, yang melibatkan peningkatan kecemasan terhadap status kesehatan diri sendiri sebagai akibat dari peninjauan berlebihan terhadap informasi kesehatan *online*. (Newbie & McElroy, 2020), menyatakan bahwa *cyberchondria* terdiri dari

dua komponen yaitu komponen behavioral dan emosional. Komponen perilaku *cyberchondria* melibatkan pencarian *online* yang berlebihan dan berulang-ulang terkait informasi kesehatan, sedangkan komponen emosional *cyberchondria* adalah kecemasan yang disebabkan oleh pencarian, atau ketidakmampuan mengendalikan perilaku pencarian. Menurut McElroy dan Shevlin (2014), *cyberchondria* memiliki dampak negatif, di antaranya dapat memperparah rasa takut terhadap penyakit, menimbulkan kebingungan akibat informasi kesehatan secara daring hingga mengganggu aktivitas pribadinya, serta berpotensi merusak hubungan antara individu dengan tenaga profesional di bidang kesehatan.

Menurut Starcevic (2017), *cyberchondria* merupakan kondisi kecemasan yang muncul akibat pencarian informasi kesehatan secara daring yang dilakukan secara berulang-ulang. Aktivitas ini ditandai dengan perilaku individu yang secara berlebihan mencari informasi mengenai perawatan atau kondisi kesehatan melalui internet. Individu yang mengalami *cyberchondria* cenderung mempercayai hasil pencarian online dan mendiagnosis dirinya sendiri tanpa berkonsultasi langsung dengan tenaga medis profesional, yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan berkepanjangan (Doherty-Torstrick, 2016).

Terdapat beberapa faktor yang dikaitkan dengan munculnya *cyberchondria*, seperti ketidakmampuan individu dalam menghadapi ketidakpastian, kebutuhan untuk memperoleh penjelasan yang lengkap dan meyakinkan mengenai gejala yang dialami, serta kecenderungan untuk secara selektif memusatkan perhatian pada informasi-informasi terkait kesehatan (Starcevic, 2017). Lebih lanjut, Starcevic menjelaskan bahwa ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan pribadi dapat meningkatkan dorongan untuk mencari informasi secara online, terlebih ketika informasi yang ditemukan bersifat ambigu atau saling bertentangan. Kondisi ini mendorong individu untuk terus melakukan pencarian demi mendapatkan kepastian, meskipun seringkali justru memperparah kecemasan.

Internet yang dipenuhi berbagai macam informasi membuat perilaku *cyberchondria* meningkatkan risiko individu menemukan artikel dengan klaim yang tidak benar, sehingga memungkinkan terpapar berita sensasional yang

minim ketelitian jurnalistik (Laato dkk, 2020). Selain itu, perilaku mencari informasi kesehatan secara daring secara berulang dapat menimbulkan keasyikan berlebihan terhadap kondisi kesehatan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan individu (Singh dkk, 2016; Starcevic & Berle, 2013).

Lebih lanjut, beberapa penelitian menemukan bahwa *cyberchondria* dikaitkan dengan beberapa konsekuensi negatif seperti gangguan fungsional (Barked dkk, 2016), kualitas hidup yang lebih buruk (Matematika dkk, 2018) dan kurang puasnya konsultasi dokter (Tanis dkk, 2016). Oleh karena itu, dari sudut pandang pengobatan, diperlukan pendekatan yang lebih berbeda untuk lebih memahami cara menilai masalah kesehatan yang baru namun umum terjadi di era digital (Vismara dkk, 2020).

Individu yang mengalami *cyberchondria* cenderung tergerak untuk terus mencari informasi terkait kesehatan, yang dipengaruhi oleh beberapa dimensi utama. Dimensi tersebut mencakup *compulsion*, yakni dorongan cemas akibat pencarian informasi daring yang dapat mengganggu aktivitas *online* maupun *offline*; *distress*, yaitu tekanan psikologis yang berkaitan dengan kebiasaan pencarian informasi kesehatan secara daring; *excessiveness*, yaitu perilaku pencarian yang dilakukan secara berlebihan dan berulang; serta *reassurance seeking*, yaitu dorongan untuk mencari kepastian dari tenaga profesional, seperti dokter, sebagai akibat dari kecemasan akan kondisi kesehatan (McElroy & Shevlin, 2014).

Cybechondria dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya rendahnya harga diri (*low self-esteem*), kecemasan terhadap kesehatan, gejala obsesif-kompulsif (Bajcar & Babiak, 2019), ketidakmampuan dalam menghadapi ketidakpastian, kecenderungan untuk menganggap rasa sakit sebagai sesuatu yang mengerikan, serta kepercayaan metakognitif tertentu (Vismara et al., 2020). Salah satu faktor yang diduga berperan dalam *cyberchondria* diperkuat oleh temuan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aminatun Masruroh, berjudul “Pengaruh *Low Self-Esteem* Terhadap *Cyberchondria* Pada Mahasiswa Universitas Negri Semarang”. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh *low self-esteem* terhadap *cyberchondria*, jika *self-esteem*nya rendah maka *cyberchondria* tinggi.

Harga diri memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas serta tingkat kebahagiaan hidup individu (Dariurzky, 2004). Menurut Rahman (2013), harga diri merupakan aspek alami yang berasal dari dalam diri seseorang dan memengaruhi cara berpikir, perasaan, keinginan, nilai, serta tujuan hidupnya. Individu dengan harga diri yang tinggi umumnya merasa tenang, percaya diri, optimis, mampu mengontrol diri, serta lebih kuat dan siap dalam menghadapi berbagai tantangan serta persoalan hidup. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri rendah cenderung bersikap pesimis dan mudah menyerah ketika dihadapkan pada kesulitan (Stuart & Sundeen, 1998).

Sorensen (2012) menjelaskan bahwa rendahnya harga diri sebenarnya merupakan bentuk gangguan dalam pola pikir, dimana individu memandang dirinya sebagai sosok yang tidak layak, tidak pantas dicintai, tidak mampu, dan tidak diterima, serta keyakinan negatif ini meresap kedalam berbagai aspek kehidupannya. Rendahnya harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selaras dengan kenyataan, dan hal ini memengaruhi cara individu membentuk asumsi, menafsirkan peristiwa, mengambil kesimpulan, serta membangun keyakinan tentang diri sendiri maupun orang lain. Akibatnya, individu dengan harga diri rendah cenderung bersikap sangat kritis terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta beresiko membuat keputusan dengan penilaian yang kurang objektif. Secara umum, harga diri rendah ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri sebagai pribadi, dan pada dasarnya, individu dengan kondisi ini biasanya menyimpan keyakinan negatif yang kuat terhadap dirinya maupun terhadap orang lain di sekitarnya.

Rendahnya harga diri pada seseorang biasanya bermula dari pengalaman yang tidak menyenangkan, yang kemudian dipersepsikan sebagai sumber stress yang sulit untuk diatasi. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa berbeda, tidak berdaya, gagal, dan mulai menilai kemampuan dirinya secara negatif (Direja, 2011). Keadaan ini semakin diperparah oleh lingkungan yang tidak

memberikan dukungan, yang pada akhirnya menambah tekanan psikologis serta memperkuat pandangan negatif individu terhadap dirinya sendiri (Direja, 2011).

Tingkat harga diri yang rendah juga berhubungan dengan kondisi seperti depresi, perasaan putus asa, dan tingginya persepsi terhadap stigma, meskipun tidak berkaitan langsung dengan tingkat keparahan gejala psikotik. Ketika seseorang mampu mengenali dirinya sebagai individu yang kompeten dan bernilai, maka hal tersebut akan mendorong penerimaan diri, meningkatkan harga diri, serta memberikan rasa puas dalam hidup. Harga diri yang tinggi membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan situasi sulit, serta berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku bunuh diri dengan cara menurunkan resiko terjadinya depresi (Sharaf, Thompson & Walsh, 2009).

Rendahnya harga diri (*low self-esteem*) dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan seseorang. Menurut Darsono (2014), beberapa konsekuensi dari rendahnya harga diri antara lain : (1) hubungan interpersonal yang tidak harmonis, (2) kecendrungan menyabotase diri sendiri, (3) munculnya perilaku yang kurang sehat, (4) gangguan dalam pola makan, (5) penurunan prestasi akademik, (6) terhambatnya pengembangan potensi dan bakat, (7) timbulnya depresi, serta (8) keterlibatan dalam perilaku yang beresiko.

Rendahnya harga diri yang tidak segera ditangani dengan tepat berpotensi memicu munculnya gangguan psikologis lain, seperti berkembang menjadi kondisi harga diri rendah yang kronis bahkan mengarah pada isolasi sosial. Hal ini terjadi karena individu dengan harga cenderung memandang dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki kemampuan, serta takut mengalami kegagalan dalam menjalani aktivitas maupun membangun hubungan sosial (Fitria, 2013).

Literatur menunjukkan bahwa harga diri yang rendah merupakan faktor risiko untuk masalah yang berhubungan dengan internet, seperti menghabiskan terlalu banyak waktu online, kesulitan mengontrol penggunaan internet (Bajcar & Babiak, 2019).

Sorensen (2006) menyatakan bahwa salah satu karakteristik utama individu dengan harga diri rendah adalah kecenderungan untuk lebih menerima umpan balik negatif, meskipun mereka juga memperoleh informasi yang positif.

Individu dengan harga diri rendah biasanya lebih terfokus pada aspek-aspek negatif dalam diri mereka, seperti kegagalan, kelemahan, kurangnya keterampilan, dan ketidaksempurnaan, sementara Sorensen informasi positif sering diabaikan atau dianggap tidak relevan dan tidak sesuai dengan pandangan mereka terhadap diri sendiri. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Hill (dalam Umah, 2017) yang menyebutkan bahwa persepsi atau penilaian dari orang lain dapat memengaruhi fluktuasi tingkat harga diri seseorang. Individu yang memiliki harga diri rendah dan menerima penilaian negatif dari lingkungan cenderung mengalami penurunan harga diri yang lebih signifikan.

Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung mengumpulkan informasi kesehatan secara online dibandingkan jika harus langsung datang menemui dokter. Pasalnya, Individu yang memiliki harga diri rendah umumnya enggan terlibat dalam komunikasi langsung atau tatap muka (*face-to-face*), serta cenderung menghindari menyampaikan informasi secara terbuka (Ardi & Maison, 2014).

Perilaku mencari informasi kesehatan secara daring tidak dapat disamaratakan sebagai sesuatu yang negatif. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Bajcar dkk (2019), bahwa bagi sebagian individu, pencarian informasi kesehatan melalui internet dapat memberikan manfaat positif berupa peningkatan kesejahteraan dan rasa lega secara emosional. Namun Starcevic (2017) menjelaskan bahwa sebenarnya internet pada dasarnya tidak ditujukan untuk selalu menyajikan informasi yang tepat, relevan, akurat, tidak bertentangan, tidak ambigu, atau meyakinkan, yang membuat hasil pencarian terkait kesehatan online kurang dapat diprediksi dibandingkan dengan hasil pencarian kepastian dari anggota keluarga atau dokter. Internet tidak hanya dapat memberikan informasi yang bertentangan, ambigu atau salah mengenai subjek pencarian, namun juga dapat mengganggu dan mengarah pada informasi lain yang berpotensi menambah kecemasan (misalnya, informasi tentang penyakit atau risiko kesehatan yang sampai sekarang tidak diketahui).

Individu yang mengalami *cyberchondria* perlu menyadari bahwa internet hanyalah media untuk mengakses informasi, bukan sebagai sumber diagnosis

utama. Hal ini sependapat juga dengan Starcevic (2017) yang menyatakan bahwa internet bukanlah alat untuk mendiagnosis diri. Mengumpulkan informasi terkait kesehatan tidak sama dengan menegakkan diagnosis yang dijelaskan secara *online*. Oleh karena itu, diagnosis mandiri yang diperoleh melalui internet tidak boleh menjadi tujuan pencarian *online* terkait kesehatan. Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak individu yang mendiagnosis diri sendiri hanya melalui internet, sehingga banyak dari mereka yang mengalami peningkatan kecemasan terhadap status kesehatan diri sendiri.

Seseorang dengan tingkat harga diri yang rendah umumnya menunjukkan kecenderungan lebih suka mencari informasi kesehatan mengenai gejala yang di deritanya melalui internet. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu dengan harga diri rendah untuk menghindari komunikasi langsung serta enggan menyampaikan informasi pribadi secara tatap muka (*face-to-face*) (Ardi & Maison, 2014). Terlebih lagi, Generasi Z merupakan individu yang saat ini berada pada tahap remaja hingga dewasa awal, di mana menurut Hurlock (1992), masa remaja atau *adolescence* diartikan sebagai fase menuju kedewasaan, yang mencakup pencapaian kematangan secara mental, emosional, sosial, dan fisik. Salah satu ciri khas perkembangan pada tahap ini adalah rasa ingin tahu yang tinggi, yang mendorong remaja untuk bereksplorasi, menjelajahi hal-hal baru, serta mencoba berbagai pengalaman yang belum pernah mereka alami sebelumnya (Santrock, 2010). Rasa keingintahuan yang tinggi ini mendorong remaja untuk mencari informasi kesehatan melalui internet. Hal inilah yang terkadang tidak disadari oleh remaja bahwa mereka telah menemukan berita atau informasi palsu.

Pada masa dewasa awal, individu mengalami perkembangan dalam cara berpikir yang lebih kompleks. Menurut Jan Sinnott (1998, dalam Papalia dkk., 2008), masa ini ditandai dengan munculnya pemikiran postformal, yaitu kemampuan berpikir yang lebih terbuka, fleksibel, dan adaptif. Salah satu ciri utama dari pemikiran postformal adalah pendekatan pragmatis, yakni kemampuan untuk memilih solusi terbaik dari berbagai alternatif yang tersedia. Kemampuan

ini juga tercermin dalam cara individu mencari dan mengolah informasi, termasuk dalam hal pencarian informasi kesehatan secara daring.

Kelompok usia dewasa awal cenderung lebih memilih mengakses informasi kesehatan melalui internet daripada berkonsultasi langsung dengan tenaga medis. Hal ini berkaitan dengan kenyataan bahwa individu pada usia ini lebih sering menghadapi berbagai perubahan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, maupun permasalahan kesehatan mental dibandingkan kelompok usia lainnya. Oleh karena itu, mereka lebih cenderung menggunakan internet sebagai sarana untuk mencari jawaban atas berbagai pertanyaan terkait gejala atau kondisi kesehatan yang mereka alami (Alpaslan, 2016).

Tidak hanya untuk kepentingan pribadi, individu dewasa awal juga kerap mencari informasi kesehatan atau penyakit tertentu yang kemudian dibagikan kepada orang tua, anggota keluarga, atau teman sebaya. Tindakan ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan akan pengetahuan terkait kondisi kesehatan tertentu (Kinanti & Erza, 2020; Kose & Murat, 2021).

Peningkatan intensitas pencarian informasi kesehatan ini umumnya didorong oleh keinginan untuk memahami penyebab suatu penyakit guna mengambil langkah pencegahan yang tepat (Kinanti & Erza, 2020). Bahkan, dalam kondisi sehat sekalipun, individu pada tahap ini tetap aktif mencari informasi sebagai bentuk kewaspadaan terhadap kemungkinan munculnya penyakit. Tingginya pencarian informasi kesehatan ini juga dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap gangguan kesehatan yang umum dialami pada usia dewasa awal (Mohammed et al., 2019; Kinanti & Erza, 2020).

Selama ini, sebagian besar penelitian lebih banyak menyoroti hubungan antara *low self-esteem* dengan perilaku *cyberchondria*. Fokus utama diberikan pada individu yang memiliki harga diri rendah, yang cenderung menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi terhadap status kondisi kesehatan dan terdorong untuk mencari informasi medis secara berlebihan di internet. Hal ini disebabkan karena rendahnya kepercayaan diri dan ketidakmampuan dalam mengelola rasa tidak aman yang mereka rasakan.

Namun, studi yang mengkaji pengaruh *self-esteem* secara menyeluruh, mencakup kategori tinggi, sedang, dan rendah, terhadap *cyberchondria* masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman yang hanya berpusat pada *low self-esteem* belum mampu memberikan gambaran yang lengkap terkait bagaimana tingkat harga diri seseorang memengaruhi kecenderungan mengalami *cyberchondria*. Individu dengan *self-esteem* sedang maupun tinggi mungkin memiliki pola respon yang berbeda dalam menghadapi kekhawatiran terhadap kesehatan dan informasi medis di internet.

Dengan menelaah *self-esteem* sebagai sebuah spektrum yang utuh, penelitian dapat menggambarkan hubungan yang lebih menyeluruh antara konsep diri dan perilaku pencarian informasi kesehatan. Hal ini juga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran sesuai dengan tingkat harga diri individu. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya membatasi kajian pada *low self-esteem*, tetapi juga mencakup seluruh tingkat *self-esteem* dalam hubungannya dengan *cyberchondria*.

Maka dari itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang mengangkat tentang “Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap *Cyberchondria* Pada Generasi Z”

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan utama dalam penelitian ini diungkap dalam pernyataan berikut “Apakah ada pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada Generasi Z?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *cyberchondria* pada Generasi Z.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan informasi baru dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang ilmu psikologi klinis dan sosial

mengenai peran *self-esteem* terhadap *cyberchondria*. Sehingga dapat membantu dalam pengembangan strategi pencegahan dan penanganan pada *cyberchondria*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna untuk mencari solusi dari permasalahan kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan internet secara berlebihan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menambah wawasan atau informasi bagi Generasi Z terhadap peran *Self-Esteem*, dalam hal peningkatan pengetahuan dan kesadaran diri subjek sehingga menjadi bijak dalam menggunakan internet terutama ketika mencari informasi kesehatan. Sehingga mereka bisa meningkatkan *self-esteem* nya agar tidak berujung *cyberchondria*.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman bagi orang tua terkait peran *self-esteem* dan *cyberchondria*. Sehingga dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan yang terkait dengan penggunaan internet yang berlebihan. Selain itu, orang tua dapat menggunakan pengetahuan ini untuk mencegah *cyberchondria* dengan cara mengendalikan penggunaan internet pada anak-anak mereka, mengontrol konten internet yang diakses, dan dapat memberikan edukasi terkait kesehatan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, dan diharapkan dapat memperluas peneliti dengan menemukan informasi baru dan mengembangkan teori yang telah ada.