Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 01 – 08

Cyberchondria di Era Digital: Peran *Neuroticism* pada Pengguna Internet Usia Dewasa Awal

Jenar Shelomita Kristanto
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Mamang Efendy
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Herlan Pratikto
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: Jenarshelo145@gmail.com

Abstract

Cyberchondria is a condition in which individuals excessively search for health information on the internet, causing anxiety, while neuroticism is one of the Big Five personality dimensions characterized by a tendency to experience negative emotions such as anxiety, fear, and easy stress. This study aims to determine the relationship between cyberchondria and neuroticism in early adult internet users. This study used a quantitative approach with correlational methods. Participants totaled 351 early adults (18-40 years old) who were selected using purposive sampling technique. The measuring instruments used were the Cyberchondria scale and the Neuroticism scale, both of which had been tested for validity and reliability. The data analysis technique used was Pearson product moment correlation technique. shows that there is a significant positive relationship between cyberchondria and neuroticism (p < 0.05), which means that the higher a person's level of neuroticism, the higher the tendency of cyberchondria he has. These results indicate the importance of paying attention to personality aspects in understanding excessive health information seeking behavior on the internet.

Keywords: *Anxiety; Cyberchondria, Early adulthood; Internet; Neuroticism;*

Abstrak

Cyberchondria merupakan kondisi di mana individu secara berlebihan mencari informasi kesehatan di internet sehingga memunculkan kecemasan, sedangkan *neuroticism* adalah salah satu dimensi kepribadian *Big Five* yang ditandai dengan kecenderungan mengalami emosi negatif seperti cemas, takut, dan mudah stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *cyberchondria* dan *neuroticism* pada individu usia dewasa awal pengguna internet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan berjumlah 351 usia dewasa awal (18–40 tahun) yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Cyberchondria* dan skala *Neuroticism*, yang keduanya telah diuji untuk validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adaalah teknik korelasi pearson product moment. menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *cyberchondria* dan *neuroticism* (p < 0,05), yang berarti semakin tinggi tingkat *neuroticism* seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan *cyberchondria* yang dimilikinya. Hasil ini menunjukkan pentingnya memperhatikan aspek kepribadian dalam memahami perilaku pencarian informasi kesehatan secara berlebihan di internet.

Kata Kunci: *Cyberchondria;* Internet; Kecemasan; Neurotisme; Usia Dewasa Awal

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong terjadinya revolusi dalam berbagai bidang kehidupan manusia. Internet, sebagai produk utama dari kemajuan ini, kini menjadi kebutuhan pokok yang menunjang aktivitas sehari-hari. Penggunaannya tidak lagi terbatas pada sektor bisnis dan pendidikan, tetapi telah merambah aspek pribadi seperti hubungan sosial, hiburan, bahkan pengelolaan kesehatan individu. Fenomena ini memperlihatkan pergeseran cara masyarakat modern dalam mencari informasi, di mana hampir semua pertanyaan atau kekhawatiran dapat dijawab melalui mesin pencari digital. Seiring waktu, akses cepat terhadap berbagai jenis informasi ini telah mengubah pola pikir, kebiasaan, dan perilaku masyarakat secara menyeluruh (Gani, 2018). Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul tantangan baru, terutama dalam hal akurasi dan dampak psikologis dari informasi yang dikonsumsi secara daring.

Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami pertumbuhan signifikan setiap tahunnya. Hingga tahun 2023, tercatat sekitar 215,6 juta pengguna atau 78,19% dari total populasi Indonesia telah terhubung dengan internet. Faktor yang mendorong peningkatan ini meliputi infrastruktur jaringan yang semakin merata, harga perangkat elektronik yang kian terjangkau, serta meningkatnya kebutuhan masyarakat akan kemudahan dalam memperoleh informasi secara cepat dan fleksibel. Menariknya, salah satu jenis informasi yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia adalah informasi terkait kesehatan, dengan persentase tertinggi mencapai 36,96% (Muhammad, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi sumber utama bagi masyarakat dalam memahami kondisi kesehatan mereka secara mandiri.

Akan tetapi, akses informasi kesehatan yang tidak terbatas ini menyimpan risiko tersendiri. Tidak semua informasi yang tersedia secara daring dapat dijamin kebenarannya, terlebih banyak situs atau forum kesehatan yang tidak melalui proses verifikasi ilmiah. Akibatnya, pencarian informasi secara sembarangan dapat menyebabkan kebingungan, ketakutan yang tidak berdasar, bahkan munculnya gejala psikologis seperti kecemasan yang berlebihan. Beberapa individu mengalami kecenderungan untuk terus mencari informasi medis guna mendapatkan kepastian, meskipun tidak menunjukkan gejala yang serius. Perilaku ini dikenal sebagai *cyberchondria*, yaitu keadaan di mana individu mencari informasi kesehatan secara berulang dan kompulsif melalui internet, yang justru memperparah rasa cemas dan kekhawatiran terhadap kesehatan diri (Starcevic & Berle, 2013). *Cyberchondria* menjadi perhatian karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan membentuk kebiasaan yang tidak adaptif dalam mengelola kesehatan.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa perilaku *cyberchondria* telah menjangkit berbagai kelompok usia, terutama remaja dan dewasa muda. Misalnya, studi Fitri dkk. (2024) terhadap 428 siswa SMA di Pekanbaru mengungkapkan bahwa sebanyak 66% responden mengalami tingkat *cyberchondria* sedang. Studi lain oleh Salwa (2023) terhadap 279 siswa SMA di Jakarta menemukan hasil serupa, yaitu 64,5% responden berada dalam kategori *cyberchondria* sedang. Tingginya angka ini memperlihatkan bahwa pencarian informasi kesehatan secara

daring bukan lagi fenomena langka, melainkan masalah yang cukup merata di kalangan pelajar Indonesia. Bahkan, beberapa penelitian lain mengaitkan kemunculan *cyberchondria* dengan berbagai faktor psikologis, termasuk *health anxiety*, ketidakpastian terhadap kesehatan, dan kurangnya kepercayaan terhadap layanan medis profesional.

Pencarian informasi kesehatan secara berulang biasanya dipicu oleh dorongan untuk mendapatkan kepastian atau penguatan (*reassurance*). Individu dengan kecemasan kesehatan tinggi cenderung terus mencari informasi meskipun hasil pencarian sebelumnya justru memperburuk ketakutan mereka. Sistem algoritma dalam mesin pencari internet semakin memperkuat pola ini dengan menampilkan konten yang serupa atau bahkan lebih ekstrem, sehingga memperbesar bias konfirmasi dan memperpanjang siklus pencarian yang tidak sehat (Pawar dkk., 2022). Keadaan ini bisa mengarah pada sikap skeptis terhadap tenaga medis, keengganan untuk berkonsultasi secara langsung, serta meningkatnya ketergantungan terhadap penilaian pribadi yang belum tentu akurat. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengganggu relasi sosial, produktivitas, dan kualitas hidup individu.

Dalam memahami penyebab *cyberchondria*, faktor kepribadian menjadi salah satu aspek yang mendapat perhatian khusus. Salah satunya adalah dimensi *neuroticism*, yang termasuk dalam lima besar model kepribadian Big Five. Individu dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar dalam merasakan emosi negatif seperti kecemasan, stres, ketakutan, dan depresi (Barlow, 2014). Keadaan emosional yang tidak stabil ini membuat mereka lebih sensitif terhadap informasi medis, bahkan pada gejala yang sebenarnya bersifat ringan atau umum. Dalam upaya meredakan kecemasan, mereka cenderung melakukan pencarian informasi secara terus-menerus, tetapi alih-alih menenangkan diri, mereka justru merasa semakin khawatir. Akhirnya, pencarian informasi yang semula dimaksudkan sebagai solusi justru menjadi pemicu tambahan bagi gangguan kecemasan yang lebih dalam.

Dengan demikian, hubungan antara *neuroticism* dan *cyberchondria* menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut, terutama pada kelompok dewasa awal yang merupakan pengguna internet paling aktif. Menurut Erikson (1968), dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memulai karier, membangun relasi sosial dan emosional, serta menghadapi tuntutan kemandirian. Dalam kondisi stres seperti itu, individu dengan kepribadian neurotik cenderung menggunakan internet sebagai alat utama untuk menenangkan diri atau mencari kepastian. Jika tidak dikelola dengan baik, strategi ini dapat berkembang menjadi pola pencarian informasi yang maladaptif dan memicu *cyberchondria*. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam hubungan antara *neuroticism* dan *cyberchondria* pada individu dewasa awal pengguna internet di Indonesia.

Metode

Penelitian ini melibatkan individu berusia 18–40 tahun yang berdomisili di Surabaya, aktif menggunakan internet, dan memiliki ketertarikan pada isu-isu kesehatan. Responden dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan untuk memastikan keterkaitan dengan fokus penelitian.

Pendekatan kuantitatif digunakan dengan desain korelasional untuk mengukur hubungan antara variabel *neuroticism* sebagai variabel bebas dan *cyberchondria* sebagai variabel terikat. Pendekatan ini memungkinkan analisis hubungan antarvariabel secara objektif menggunakan data numerik, sekaligus menentukan kekuatan dan arah hubungan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert lima poin, mulai dari “sangat setuju” hingga “sangat tidak setuju.” Instrumen yang digunakan meliputi skala *neuroticism* berdasarkan teori John & Srivastava (1999) dan skala *cyberchondria* berdasarkan teori McElroy & Shevlin (2014). Keduanya telah disusun dan diuji validitas serta reliabilitasnya.

Kuesioner disebarkan secara daring menggunakan *Google Forms* dan secara luring melalui interaksi langsung di beberapa lokasi strategis seperti kampus atau tempat umum. Strategi ini digunakan untuk menjaring responden lebih luas dan beragam sesuai kriteria yang ditentukan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 22. Uji normalitas dan uji linieritas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik. Setelah prasyarat terpenuhi, hubungan antara kedua variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil

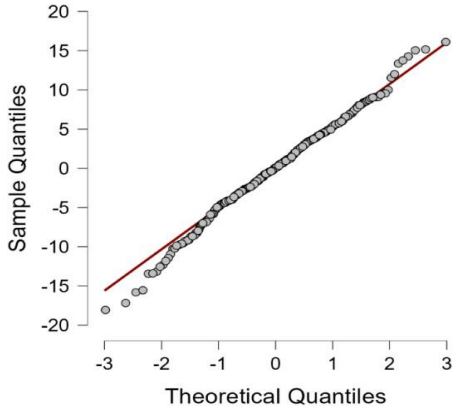
Tabel 1. Data Demografi

Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	124	35,33 %
Perempuan	227	64,67 %
Usia		
18 - 20	162	46,15 %
21 - 24	154	43,88 %
25 - 29	30	8,55 %
30 +	5	1,42 %

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan variabel kepribadian *neuroticism* (X) dan variabel *cyberchondria* (Y). Untuk memastikan kelayakan data dalam analisis maka, dilaksanakan uji prasyarat yang diantaranya uji normalitas dan uji linearitas yang dianalisis menggunakan software JASP dan IBM SPSS.

Berdasarkan pengujian secara visual dengan melihat Q-Q Plot dapat diketahui bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal karena Q-Q Plot diatas menunjukkan garis lurus dan lebih dari 50% sebagaimana tampilan grafik dibawah ini, hal itu menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas



Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kepribadian *neuroticism* - *Cyberchondria*	18,897	0,000	Linier

Hasil uji linearitas antara variabel kepribadian *neuroticism* dengan *cyberchondria* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kepribadian *neuroticism* dengan *cyberchondria*.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Cyberchondria*

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	25	7.1%
Rendah	68	19.4%
Sedang	155	44.2%
Tinggi	88	25.1%
Sangat Tinggi	15	4.3%

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kepribadian *Neuroticism*

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	28	8%
Rendah	69	19.7%
Sedang	137	39%
Tinggi	104	29.6%
Sangat Tinggi	13	3.7%

Analisis kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang untuk variabel *cyberchondria* (44.2%) dan *neuroticism* (39%). Untuk variabel *cyberchondria*, sebanyak 7.1% berada dalam kategori sangat rendah, dan 4.3% berada dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, untuk variabel *neuroticism*, 8% berada dalam kategori sangat rendah, dan 3.7% berada dalam kategori sangat tinggi.

Tabel 5. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Cyberchondria	0,220	0,000	Korelasi positif lemah
Neuroticism			

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *cyberchondria* dan *neuroticism* ($r = 0,220$, $p < 0,05$). Hubungan ini berarti semakin tinggi tingkat *Neuroticism* seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *Cyberchondria*.

Namun, Karena kekuatan hubungan hanya sebesar 0,220 maka *Neuroticism* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *Cyberchondria*. Terdapat kemungkinan faktor lain juga berperan, seperti kecemasan kesehatan, literasi digitasl, atau intoleransi terhadap ketidakpastian.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Neuroticism* dan *Cyberchondria* pada individu dewasa awal yang menggunakan internet. Berdasarkan hasil analisis data dengan teknik korelasi *pearson product moment* yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien sebesar $r = 0,220$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,00$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Neuroticism* dan *Cyberchondria*. Artinya, individu dengan tingkat *Neuroticism* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *Cyberchondria* yang lebih besar pula. Temuan ini sejalan dengan arah hipotesis yang telah dirumuskan, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pemahaman bahwa kepribadian memainkan peran penting dalam membentuk cara individu memproses informasi serta merespons situasi yang mengandung ketidakpastian, terutama yang berkaitan dengan kesehatan. Individu dengan *neuroticism* tinggi umumnya memiliki pola pikir dan emosi yang cenderung negatif, serta kesulitan dalam menghadapi tekanan atau stres. Hal tersebut mendorong mereka untuk mencari kepastian secara cepat, yang dalam konteks digital saat ini, sering kali dilakukan melalui pencarian informasi kesehatan secara daring.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Aldinger (2014) yang menyatakan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung memiliki ketidakstabilan emosional, mudah gugup, dan merasa tidak aman secara emosional. Dalam situasi ketidakpastian terhadap kondisi tubuh, individu neurotik akan lebih cepat merasa

cemas dan terdorong untuk mencari informasi secara berlebihan sebagai bentuk coping terhadap kecemasan yang dirasakan.

Lebih lanjut, Bajcar dan Babiak (2020) menjelaskan bahwa hubungan antara *neuroticism* dan *Cyberchondria* dapat dimediasi oleh faktor seperti intoleransi terhadap ketidakpastian dan pesimisme defensif**.** Individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung merasa tidak nyaman menghadapi kondisi kesehatan yang ambigu, dan memiliki kecenderungan untuk mempersiapkan diri terhadap kemungkinan terburuk. Hal ini mendorong mereka untuk terus mencari informasi kesehatan melalui internet, yang justru berpotensi memperburuk kecemasan.

Hasil ini juga konsisten dengan temuan Starcevic dan Berle (2013) yang menyebutkan bahwa *neuroticism* dapat memperkuat kecemasan terhadap kesehatan dan membuat individu semakin sulit mengendalikan pikiran-pikiran negatif mengenai kondisi tubuhnya. Hal ini menciptakan siklus maladaptif, di mana pencarian informasi kesehatan yang semula bertujuan untuk menenangkan diri justru menimbulkan lebih banyak distress.

Walaupun demikian, karena kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong lemah, maka dapat diasumsikan bahwa *Cyberchondria* juga dipengaruhi oleh faktor- faktor lain di luar *neuroticism*, seperti literasi kesehatan digital, pola coping terhadap stres, kecemasan umum, atau pengalaman medis sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menyertakan variabel lain yang relevan agar dapat menjelaskan fenomena *Cyberchondria* secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *neuroticism* dan perilaku *cyberchondria* pada individu dewasa awal pengguna internet. Individu dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kecemasan saat menghadapi stres atau ketidakpastian, terutama yang berkaitan dengan kondisi kesehatan. Dalam situasi seperti ini, internet sering dijadikan sebagai sumber untuk mencari informasi medis guna meredakan kekhawatiran. Namun, bukan ketenangan yang didapat, justru kecemasan dapat semakin meningkat akibat paparan informasi yang belum terverifikasi. Pola ini menggambarkan dinamika psikologis yang kompleks, di mana keinginan untuk merasa aman justru memicu siklus pencarian informasi yang tidak berkesudahan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman terhadap peran kepribadian dalam merespons informasi digital, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis di era teknologi.

Berdasarkan temuan tersebut, penting bagi individu, khususnya yang memiliki kecenderungan *neuroticism* tinggi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menyaring informasi kesehatan yang valid dan terpercaya di internet. Peningkatan literasi kesehatan digital menjadi krusial agar individu tidak mudah terpancing oleh informasi yang menyesatkan atau memperburuk kecemasan. Selain itu, program intervensi psikologis seperti pelatihan regulasi emosi, pengelolaan stres, serta edukasi mengenai penggunaan teknologi secara sehat perlu dikembangkan di tingkat komunitas atau lembaga pendidikan. Dukungan dari tenaga profesional seperti

psikolog atau konselor juga dibutuhkan untuk membantu individu yang menunjukkan gejala *cyberchondria* agar dapat memperoleh penanganan yang tepat.

Referensi

Aldinger, M., Stopsack, M., Ulrich, I., Appel, K., Reinelt, E., Wolff, S., … Barnow, S. (2014). *Neuroticism* developmental courses – implications for depression, anxiety and everyday emotional experience. *BMC Psychiatry, 14*, Article 210. https://doi.org/10.1186/s12888-014-0210-2

Bajcar, B., & Babiak, J. (2020). *Neuroticism* and cyberchondria: The mediating role of intolerance of uncertainty and defensive pessimism. *Personality and Individual Differences, 162*, Article 110006. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110006

Barlow, D. H. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of *neuroticism*: Back to the future. *Clinical Psychological Science, 2*(3), 344–365. https://doi.org/10.1177/2167702613505532

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.

Fitri, A., dkk. (2024). Gambaran cyberchondria pada remaja di Pekanbaru: Studi deskriptif. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi, 3*(1), 1–15.

Gani, A. (2018). *Psikologi komunikasi digital: Pengaruh internet terhadap perilaku manusia*. Jakarta: Kencana.

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (edisi ke-2, hlm. 102–138). New York, NY: Guilford.

McElroy, E., & Shevlin, M. (2014). Development and psychometric evaluation of the Cyberchondria Severity Scale (CSS). *Journal of Affective Disorders, 178*, 125–130.

Muhammad, F. (2023). Tren pencarian konten kesehatan pengguna internet Indonesia menurut APJII. *Jurnal Media & Kesehatan*, 10(1), 15–28.

Pawar, P., dkk. (2022). Peran algoritma mesin pencari terhadap cyberchondria: Studi mediasi intolerance of uncertainty. *Journal of Cyberpsychology*, 5(2), 88–105.

Salwa, D. (2023). Tingkat cyberchondria pada siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 120–130.

Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics, 13*(2), 205–213.