

PENGARUH SELF-DIAGNOSIS ONLINE TERHADAP CYBERCHONDRIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING DI STKIP BUDIDAYA BINJAI

Dedek Kresna Dharmawan¹ ; Nurul Hasanah² ; Khairina Afni³

¹ zarackydedic@gmail.com ² nurul.psikologi07@gmail.com ³ khairinaafni89@gmail.com

Abstrak

Riset ini diselenggarakan untuk mengupas sejauh mana *self-diagnosis online* berkontribusi terhadap munculnya *cyberchondria* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai. Penelitian mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian mencakup 238 mahasiswa mulai semester 2 hingga semester 8, sedangkan sekitar 100 mahasiswa ditetapkan sebagai partisipan melalui teknik *purposive sampling*. Penghimpunan data mengandalkan instrumen skala Likert yang memuat konstruk *self-diagnosis online* dan *cyberchondria*. Seluruh data kemudian diolah menggunakan analisis regresi linier sederhana berbantuan IBM SPSS Statistics. Luaran pengolahan data memperlihatkan bahwa angka probabilitas yang dihasilkan berada pada kisaran 0,000 atau masih melampaui syarat kebermaknaan statistik, sehingga *self-diagnosis online* dinyatakan memiliki kontribusi yang bermakna terhadap *cyberchondria*. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,591 mengisyaratkan bahwa sekitar 59,1% variasi *cyberchondria* dapat dijelaskan oleh *self-diagnosis online*. Hasil analisis per aspek menunjukkan bahwa aspek keyakinan terhadap hasil diagnosis adalah aspek paling dominan yang mempengaruhi *cyberchondria*, dengan kontribusi sekitar 55,3% ($R^2 = 0,553$). Ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan individu terhadap hasil diagnosis menjadi faktor utama yang berkontribusi pada perkembangan *cyberchondria* pada mahasiswa.

Kata Kunci : *Self-diagnosis online, cyberchondria, mahasiswa, regresi linear sederhana, kecemasan kesehatan.*

Abstract

This study aims to understand the impact of online self-diagnosis on cyberchondria among students in the Guidance and Counseling program at STKIP Budidaya Binjai. The research uses a quantitative approach with a correlational method. The study population consists of 238 students from semester 2 to semester 8, with around 100 students selected using purposive sampling. Data was collected using Likert scales consisting of online self-diagnosis and cyberchondria. Data analysis was conducted using simple linear regression with the support of IBM SPSS Statistics. The research results show that online self-diagnosis has a significant effect on cyberchondria, with a significance level of 0.000 (<0.05) and a determination coefficient of 0.591 (59.1%). The analysis by aspect shows that the belief in diagnosis results is the most dominant aspect affecting cyberchondria, contributing about 55.3% ($R^2 = 0.553$). This indicates that an individual's level of confidence in the diagnosis results is a key factor contributing to the development of cyberchondria among students

Keywords: *Online Self-Diagnosis, Cyberchondria, Students, Simple Linear Regression, Health Anxiety.*

A. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah mengubah cara orang mencari informasi, termasuk informasi terkait kesehatan. Saat ini, internet menjadi salah satu sumber utama informasi kesehatan karena menyediakan akses yang cepat dan mudah. Menurut Wahyu dkk. (2023), meskipun internet menyediakan informasi kesehatan dengan cara yang mudah diakses, informasi tersebut tidak selalu akurat karena tidak melalui proses validasi yang ketat. Hal ini membuat orang memiliki kemampuan untuk membagikan informasi terkait kesehatan.

Fenomena pengumpulan informasi kesehatan secara berani ini terkait dengan munculnya self-diagnosis online. Lambert dan Loiselle (2007) menjelaskan bahwa perilaku mencari informasi kesehatan dipengaruhi oleh kebutuhan seseorang untuk memahami kondisi kesehatannya, yang kemudian diperkuat oleh kemajuan teknologi digital. Self-diagnosis online merujuk pada pencarian, analisis, dan evaluasi kesehatan seseorang berdasarkan informasi yang didapat dari internet tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis.

Menurut Ahmed dan Stephen (2017), ada beberapa aspek dari diagnosa diri secara online, termasuk mengumpulkan informasi kesehatan pribadi, membandingkan informasi kesehatan sendiri dengan orang lain, menafsirkan informasi kesehatan secara subjektif, menganalisis hasil diagnosa sendiri, dan mengembangkan tindak keputusan. Perspektif yang disebutkan tadi menunjukkan bahwa diagnosa diri tidak hanya bergantung pada pengumpulan informasi, tapi juga pada proses mengumpulkan informasi dan membuat keputusan berdasarkan informasi tersebut.

Diagnosis diri secara online juga bisa berdampak pada kondisi psikologis seseorang, salah satunya adalah cyberchondria. Menurut Fitrikk dkk. (2024), cyberchondria adalah jenis hipokondriasis modern yang muncul karena kemudahan orang dalam mendapatkan informasi kesehatan melalui internet, di mana mereka mengalami peningkatan kecemasan setelah melakukannya. Menurut Ulfa (2024), cyberchondria terkait dengan perolehan informasi seputar kesehatan, yang meningkatkan kesadaran akan kemungkinan penyakit serius.

Menurut McElroy dkk. (2019), ada beberapa aspek dari cyberchondria, termasuk dorongan, tekanan, berlebihan, dan mencari jaminan. Aspek-aspek tersebut menggambarkan bagaimana orang terdorong untuk terus-menerus mencari informasi kesehatan, menilai kondisi kesehatan, melakukan penelitian terkait kesehatan secara sistematis, dan mencari informasi yang relevan tentang kondisi kesehatan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa diagnosis mandiri online memiliki kaitan dengan cyberchondria. Menurut Rizkika (dalam Pratiwi, 2024), diagnosis mandiri bisa meningkatkan prevalensi cyberchondria karena individu menjadi lebih sadar dengan hasil diagnosis mereka sendiri meskipun mereka belum melakukan pemeriksaan medis. Selain itu, Hullur dkk. (2020) menjelaskan bahwa ketidakpastian dan ketergantungan pada informasi kesehatan di internet bisa meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko informasi yang salah.

Berdasarkan fenomena ini, diagnosa diri secara online adalah salah satu faktor yang memengaruhi cyberchondria mahasiswa. Hal ini didukung oleh hasil observasi awal, yang menunjukkan bahwa sejumlah besar mahasiswa sebelumnya pernah menggunakan internet untuk mendiagnosis diri sendiri saat mengalami penyakit tertentu. Karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dampak diagnosa diri secara online terhadap cyberchondria di kalangan mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai...

B. KAJIAN TEORI

Self-diagnosis online merupakan proses individu dalam menilai atau mengidentifikasi kondisi kesehatannya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh melalui internet tanpa pemeriksaan langsung oleh tenaga kesehatan profesional (White & Horvitz, 2009). Perilaku ini dilakukan dengan mencocokkan gejala yang dirasakan dengan informasi kesehatan yang ditemukan secara daring untuk menarik kesimpulan mengenai kemungkinan kondisi kesehatan yang dialami. Kemudahan akses informasi kesehatan melalui internet turut mendorong individu melakukan penilaian kondisi kesehatannya secara mandiri (Amalia & Dearly, 2024). Maka, dapat disimpulkan bahwa self-diagnosis online merupakan perilaku pencarian, pencocokan, dan penafsiran informasi kesehatan melalui internet yang dilakukan individu untuk menilai kondisi kesehatannya sendiri tanpa pendampingan tenaga kesehatan profesional.

Cyberchondria merupakan kecenderungan individu mengalami peningkatan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan setelah melakukan pencarian informasi kesehatan secara daring (White & Horvitz, 2009). Menurut Starcevic dan Berle (2013), cyberchondria ditandai dengan perilaku pencarian informasi kesehatan yang berulang dan berlebihan sehingga pencarian tersebut justru dapat meningkatkan kecemasan. McElroy dkk. (2019) menjelaskan bahwa cyberchondria melibatkan pencarian informasi kesehatan yang kompulsif, kesulitan mengendalikan dorongan untuk mencari informasi, serta meningkatnya kecemasan setelah pencarian dilakukan. Maka, dapat disimpulkan bahwa cyberchondria merupakan kondisi kecemasan kesehatan yang ditandai dengan perilaku pencarian informasi kesehatan secara berlebihan dan berulang melalui internet.

C. METODE PENELITIAN

Riset ini termasuk penelitian non-eksperimen yang mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Populasinya mencakup 238 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai mulai semester 2 hingga semester 8, sedangkan 100 mahasiswa dipilih sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling. Penghimpunan data dilakukan memakai metode survei berbasis skala Likert. Instrumen penelitian terdiri atas skala self-diagnosis online dan skala cyberchondria yang disusun dengan berpijak pada dimensi teoretis dari masing-masing variabel. Sebelum memasuki tahap analisis utama, data lebih dahulu melewati serangkaian pemeriksaan asumsi untuk memastikan kelayakannya dianalisis menggunakan pendekatan parametrik maupun nonparametrik. Pemeriksaan tersebut meliputi uji normalitas dan uji linearitas, sedangkan pembuktian hipotesis dijalankan melalui analisis regresi linier sederhana guna menelaah kontribusi self-diagnosis online terhadap cyberchondria.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Tujuan dari analisis deskriptif dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan karakteristik respons berdasarkan semester studi. Ini penting untuk memahami sebaran sampel penelitian yang digunakan dalam analisis data. :

Tabel 1 Tabel deskriptif responden

No	Semester	Jumlah Responden	Persentase (%)
1	Semester 2	47 orang	47%
2	Semester 4	10 orang	10%
3	Semester 6	6 orang	6%
4	Semester 8	37 orang	37%
Total		100 orang	100%

2. Analisis Data

a. Variable Self Diagnosis Online

1) Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Tabel 2 Skor Hipotetik dan Empirik

Skor Hipotetik				Skor Empirik			
Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
39	156	97,5	19,5	39	155	107,14	17,59
				2			

berdasarkan rata-rata dan deviasi standar variabel penelitian, menggunakan kriteria berikut:

Tabel 3 Kategori tingkat self diagnosis online

No	Kategori	Kriteria
1	Tinggi	$\bar{X} > 100,965$
2	Sedang	$94,035 \leq \bar{X} \leq 100,965$
3	Rendah	$\bar{X} < 94,035$

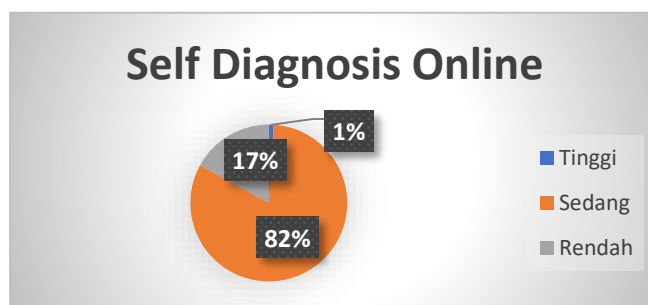
2) Kategorisasi Data

Kategorisasi data menggunakan norma skor hipotetik berikut:

Tabel 4 Kategori Self Diagnosis Online

No	Kategorisasi	Jumlah Orang	Persentase
1	Tinggi	1 orang	1%
2	Sedang	82 orang	82%
3	Rendah	17 orang	17%
Total		100 orang	100%

Analisis data menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dengan diagnosis mandiri online adalah 1% di kategori tinggi, 82% di kategori sedang, dan 17% di kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada di kategori sedang dalam hal diagnosis mandiri online. Ini berarti mahasiswa sering melakukan penelitian sendiri tentang informasi kesehatan di internet. Distribusi kategori diagnosis mandiri online di antara mahasiswa bisa dilihat pada diagram berikut.



b. Variabel Cyberchondria

1) Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Tabel 5. Skor Hipotetik dan Skor Resiliensi							
Skor Hipotetik				Skor Empirik			
Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
40	160	100	20	40	160	109,72	21,910

Gambaran deskriptif variabel cyberchondria memperlihatkan bahwa instrumen penelitian memuat empat puluh butir pernyataan. Berdasarkan luaran pengolahan data, skor hipotetik berada pada rentang 40 hingga 160 dengan rerata 100 serta standar deviasi 20. Sementara itu, skor empiris juga berada pada kisaran 40 hingga 160, tetapi memiliki rerata 109,72 dengan standar deviasi 21,910. Saat kedua kelompok skor tersebut disejajarkan, rerata empiris tampak melampaui rerata hipotetik, yakni 109,72 dibandingkan 100. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa tingkat cyberchondria mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai cenderung berada di atas gambaran teoritis. Dengan demikian, mahasiswa memperlihatkan kecenderungan yang cukup tinggi untuk mencari serta mengakses informasi kesehatan melalui media daring.

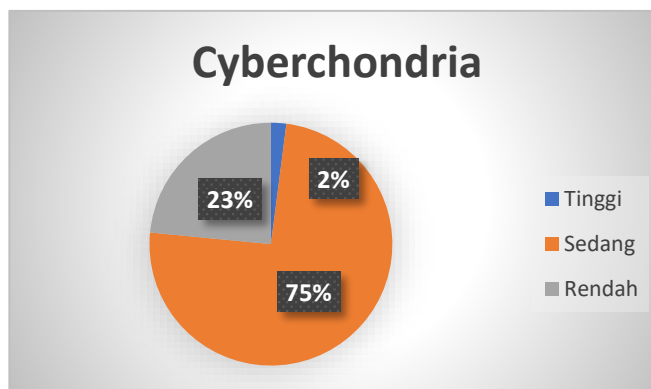
2) Kategorisasi Data

Klasifikasi data menggunakan skor hipotetik dengan norma berikut:

Tabel 6 . Kategori Cyberchondria			
No	Kategorisasi	Jumlah Orang	Persentase
1	Tinggi	2 orang	2%
2	Sedang	75 orang	75%
3	Rendah	23 orang	23%
Total		100 orang	100%

Berdasarkan hasil klasifikasi variabel cyberchondria, dapat dilihat bahwa sekitar 2 responden (2%) masuk ke kategori tinggi, 75 responden (75%) masuk ke kategori sedang, dan 23 responden (23%) masuk ke kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai masuk ke kategori sedang dalam hal cyberchondria. Situasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa

mengalami masalah kesehatan dalam tingkat yang cukup tinggi, yang terkait dengan kesulitan memperoleh informasi kesehatan secara lengkap melalui internet. Hasil klasifikasi ditampilkan pada diagram batang berikut:



3. Uji Asumsi

Sebagai syarat analisis regresi sederhana, dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas ini bertujuan untuk menemukan adanya deviasi dalam distribusi data. Selain tes normalitas, tes linearitas dan tes hipotesis juga akan dilakukan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dijalankan guna menelusuri apakah pola persebaran data pada penelitian masih mengikuti distribusi normal atau justru menyimpang dari asumsi tersebut. Dalam riset ini, proses pengecekan normalitas dilakukan melalui One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test berbantuan IBM SPSS Statistics. Data dinilai telah memenuhi asumsi normalitas apabila nilai Asymp. Sig. yang diperoleh melampaui ambang signifikansi penelitian. meski begitu, tabel berikut menunjukkan hasil dari uji normalitas:

Tabel 7. Normalitas

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Self-Diagnosis Online	100	0,062	Normal
Cyberchondria	100	0,096	Normal

b. Uji Linearitas

Analisis linearitas dijalankan untuk memastikan apakah pola keterkaitan antara variabel self-diagnosis online dan cyberchondria mengikuti arah yang bersifat linear. Pada riset ini, pemeriksaan linearitas dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Keterhubungan kedua variabel dipandang memenuhi asumsi linear apabila nilai Deviation from Linearity yang dihasilkan melampaui batas signifikansi penelitian.

Tabel 8. Linearitas

No	Nilai	Keterangan
1.	0,172	Linearitas

c. Uji Hipotesis

Tahap pembuktian hipotesis dijalankan untuk menelaah apakah self-diagnosis online memberikan kontribusi terhadap cyberchondria pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai. Pengujian dilakukan melalui analisis regresi linier berbantuan IBM SPSS Statistics. Hipotesis dinyatakan memperoleh dukungan apabila angka probabilitas hasil analisis masih berada di bawah taraf signifikansi penelitian, sedangkan hipotesis tidak memperoleh dukungan apabila angka tersebut melampaui batas signifikansi yang telah ditetapkan. Rangkuman luaran regresi linier sederhana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.768	.591	.586	14.092

Berdasarkan hasil Ringkasan Model, nilai R Square sekitar 0,591. Ini menunjukkan bahwa diagnosis mandiri online memberikan kontribusi sebesar 59,1% terhadap cyberchondria di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai, sementara variabel lain di luar penelitian menyumbang 40,9%.

Tabel 10. Hasil Uji Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	28064.251	1	28064.251	141.317	.000
Residual	19461.909	98	198.591		
Total	47526.160	99			

Berdasarkan hasil ANOVA, tingkat signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$ dan F hitung sekitar 141,317. Ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan, jadi model regresi ini digunakan untuk memprediksi cyberchondria berdasarkan diagnosis mandiri online. Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwa diagnosis mandiri online secara bersamaan mempengaruhi cyberchondria mahasiswa.

Tabel 11. Hasil Uji Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	7.179	8.740	—	0.821	0.413
Self-Diagnosis	0.957	0.081	0.768	11.888	0.000

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Std. Error	Beta	t	Sig.
Online					

Berdasarkan hasil uji koefisien, tingkat signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitungnya sekitar 11,888. Ini menunjukkan bahwa diagnosis mandiri online memiliki pengaruh signifikan terhadap cyberchondria di kalangan mahasiswa program Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai. Selain itu, diperoleh persamaan regresi berikut:

$$Y = 7,179 + 0,957X$$

Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu diagnosis diri secara online akan meningkatkan cyberchondria sekitar 0,957. Koefisien positif ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat: semakin banyak diagnosis diri secara online, semakin tinggi juga cyberchondria.

E. Pengaruh Aspek Self-Diagnosis Online terhadap Cyberchondria

Dalam studi ini, analisis tambahan juga dilakukan untuk memahami aspek diagnosis mandiri online yang paling sering memengaruhi cyberchondria mahasiswa. Analisis dilakukan menggunakan uji regresi sederhana pada beberapa aspek.

Berdasarkan hasil analisis, diagnosis mandiri online memiliki efek yang berbeda terhadap cyberchondria. Aspek-aspek yang memiliki dampak paling besar ditentukan berdasarkan koefisien beta (β) atau nilai R Square yang tinggi pada sebagian besar pengujian.

Tabel 12. Pengaruh Aspek Self-Diagnosis Online terhadap Cyberchondria

Aspek	R	R Square	Beta	Sig.	Keterangan
Aspek 1 – Pencarian informasi mandiri	0,617	0,381	0,617	0,000	Signifikan
Aspek 2 – Pencocokan gejala	0,515	0,515	0,515	0,000	Signifikan
Aspek 3 – Interpretasi subjektif	0,611	0,373	0,611	0,000	Signifikan
Aspek 4 – Keyakinan diagnosis mandiri	0,744	0,553	0,744	0,000	Paling Signifikan
Aspek 5 – Pengambilan keputusan tindak lanjut	0,695	0,483	0,695	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi pada beberapa aspek diagnosis mandiri online, semua aspek menunjukkan dampak yang signifikan terhadap cyberchondria di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai. Dari aspek-aspek yang disebutkan tadi, yang paling berpengaruh adalah aspek keempat, yaitu keyakinan mengenai hasil diagnosis individu dengan R Square 0,553 dan beta 0,744. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan seseorang terhadap hasil diagnosis sendiri yang diperoleh dari internet, semakin tinggi pula tingkat cyberchondria yang dialaminya.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Menurut temuan penelitian dari mahasiswa STudi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai, diagnosis mandiri secara online memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cyberchondria. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji regresi sederhana yang menunjukkan tingkat signifikansi sekitar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai t hitung sekitar 11,888, yang mengindikasikan hipotesis alternatif (H_a). Koefisien regresi sebesar 0,957 menunjukkan pengaruh positif, artinya semakin tinggi diagnosis mandiri online, semakin tinggi pula cyberchondria di kalangan mahasiswa. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,591 menunjukkan bahwa diagnosis mandiri online memberi kontribusi 59,1% terhadap cyberchondria, sedangkan faktor lain di luar penelitian menyumbang 40,9%.

Hasil analisis berdasarkan berbagai aspek dari diagnosis diri secara online menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki pengaruh signifikan terhadap cyberchondria. Aspek-aspek yang disebutkan meliputi: pencarian informasi kesehatan secara pribadi, pencocokan gejala dengan informasi penyakit, interpretasi subjektif terhadap informasi kesehatan, keyakinan tentang hasil diagnosis pribadi, dan tindak keputusan selanjutnya. Dari semua aspek tersebut, keyakinan terkait hasil diagnosis menjadi aspek yang paling dominan dalam memengaruhi cyberchondria, dengan nilai R Square yang cukup tinggi sekitar 0,553 atau 55,3%.

Hal ini bisa dijelaskan oleh teori Ahmed dan Stephen (2017), yang menyatakan bahwa diagnosis diri secara online adalah proses individu dalam mencari, menganalisis, dan menafsirkan informasi kesehatan yang diperoleh dari internet sebagai dasar untuk menilai kondisi kesehatan diri sendiri tanpa bantuan tenaga medis. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa cenderung menggunakan informasi dari internet untuk mengidentifikasi gejala yang dirasakan, sehingga meningkatkan diagnosis diri sendiri.

Di sisi lain, cyberchondria dalam penelitian ini bisa dijelaskan menggunakan teori McElroy dkk. (2019), yang menyatakan bahwa cyberchondria adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perilaku kompulsif, penuh kecemasan, berlebihan, dan mencari kepastian saat mencari informasi kesehatan dengan cara yang berani. Situasi ini dijelaskan oleh Ulfa (2024), yang mengklaim bahwa cyberchondria menyebabkan elemen eskalasi, seperti penggunaan waktu untuk mencari informasi terkait kesehatan dan kecenderungan individu untuk berpindah dari informasi umum ke masalah kesehatan yang lebih serius. Selain itu, Fitri dkk. (2024) menyatakan bahwa cyberchondria adalah bentuk hipokondriasis kontemporer yang berkembang akibat kemajuan teknologi digital, di mana orang-orang semakin banyak menggunakan internet untuk menilai kesehatan mereka sendiri.

Hubungan antara self-diagnosis online dan cyberchondria terjadi melalui mekanisme psikologis, di mana informasi kesehatan yang dilaporkan sendiri menyebabkan interpretasi subjektif. Ketika seseorang menerima diagnosis melalui internet tanpa terlebih dahulu memverifikasinya dengan tenaga medis, muncul masalah yang membuat sulit untuk mendapatkan informasi secara tepat waktu. Sindrom ini memperburuk cyberchondria, terutama dalam hal kebiasaan berlebihan dan mencari kepastian.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori-teori McElroy dkk. (2019), Ulfa (2024), dan Fitri dkk. (2024) bahwa cyberchondria disebabkan oleh akses berani dan tidak terkendali terhadap informasi kesehatan. Dalam konteks Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai,

diagnosis mandiri secara online sangat penting untuk meningkatkan prevalensi cyberchondria, terutama ketika mempertimbangkan hasil diagnosis sendiri sebagai faktor terpenting.

E. KESIMPULAN

Merujuk pada temuan penelitian terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya Binjai, self-diagnosis online diketahui memiliki kontribusi yang bermakna terhadap cyberchondria. Hal tersebut tercermin dari luaran analisis regresi linier sederhana, di mana angka probabilitas yang dihasilkan berada pada kisaran 0,000 atau masih berada di bawah taraf signifikansi penelitian, disertai besaran t hitung sebesar 11,888. Kondisi tersebut menegaskan bahwa hipotesis alternatif (H_a) memperoleh dukungan. Di sisi lain, koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,591 mengisyaratkan bahwa self-diagnosis online mampu menerangkan sekitar 59,1% variasi cyberchondria, sedangkan 40,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai aspek diagnosis mandiri online, setiap aspek memiliki pengaruh signifikan terhadap cyberchondria. Namun, faktor terpenting yang memengaruhi cyberchondria adalah keyakinan terhadap hasil diagnosis sendiri, dengan R Square yang tinggi sebesar 0,553 atau 55,3%.

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa seiring meningkatnya tingkat pemeriksaan diri secara online di kalangan mahasiswa, begitu pula meningkatnya tingkat cyberchondria yang dialami, terutama yang dipengaruhi oleh keyakinan individu mengenai hasil diagnosis yang diperoleh langsung melalui internet.

G. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dan kritis dalam melakukan *self-diagnosis* online serta tidak menjadikan informasi yang diperoleh melalui internet sebagai dasar utama dalam menentukan kondisi kesehatan. Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan informasi kesehatan secara tepat agar mahasiswa mampu menyaring informasi dan mengurangi kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatan.

H. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., & Stephen, S. (2017). *Self-diagnosis in psychology students. International Journal of Indian Psychology*, 4(2).
- Fitri, A., Ulfa, F., Jannah, P. M., & Mental, K. (2024). Gambaran cyberchondria pada remaja. *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(1), 1–6.
- Hullur, H., Kataria, R., Koshy, V., & Behl, O. (2020). Cyberchondria: Prevalence of internet-based self-diagnosis among medical and non-medical urban Indian population. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 7(3), 21–25.
- Lambert, S. D., & Loisele, C. G. (2007). Health information-seeking behavior. *Qualitative Health Research*, 17(8), 1006–1019.
- McElroy, E., Kearney, M., Touhey, J., Evans, J., Cooke, Y., & Shevlin, M. (2019). The CSS-12: Development and validation of a short-form version of the cyberchondria severity scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(5), 330–335.
- Pijar Pratiwi, B. P. (2024). Gambaran bias kognitif pada adolescence yang melakukan self diagnose terhadap penyakit mental. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 205–212.

- Ulfa, F. (2024). Cyberchondria pada remaja: Peran literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 183–192.
- Wahyu, P. G. G., Setiawan, I., & Saputri, R. I. (2023). Perilaku pencarian informasi kesehatan melalui internet di masyarakat. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 7(1), 81–8