

TINGKAT CYBERCHONDRIA PADA SISWA SMK ABDI NEGARA BINJAI SERTA IMPLIKASINYA DALAM PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

M. Nur Fadhilah¹, Muhazir², Khairina Afni³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan internet sebagai sumber informasi kesehatan yang dapat memunculkan perilaku *cyberchondria*, yaitu kecenderungan mencari informasi kesehatan secara berlebihan yang disertai rasa cemas terhadap kondisi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *cyberchondria* pada siswa SMK Abdi Negara Binjai serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 234 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 70 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,987. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *cyberchondria* pada siswa SMK Abdi Negara Binjai berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 58,73 atau persentase sebesar 58,73%. Seluruh indikator, yaitu *excessiveness*, *distress*, *compulsion*, dan *reassurance*, juga berada pada kategori sedang. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu mengoptimalkan layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individual untuk meningkatkan literasi kesehatan, kemampuan menyaring informasi dari internet, serta membantu siswa mengelola kecemasan akibat pencarian informasi kesehatan secara berlebihan.

Kata Kunci: *cyberchondria*, siswa, bimbingan dan konseling.

Abstract

This study was motivated by the increasing use of the internet as a source of health information, which may lead to cyberchondria, a condition characterized by excessive online health information seeking accompanied by anxiety about one's health. The purpose of this study was to determine the level of cyberchondria among students of SMK Abdi Negara Binjai and its implications for guidance and counseling services. This research employed a quantitative approach using a descriptive method. The population consisted of 234 students, while the sample comprised 70 students selected through simple random sampling. The research instrument was a questionnaire that met the validity and reliability requirements, with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.987. Data were analyzed using descriptive statistics with the assistance of IBM SPSS

Statistics. The findings revealed that the students' level of cyberchondria was in the moderate category, with a mean score of 58.73 (58.73%). All dimensions, namely excessiveness, distress, compulsion, and reassurance, were also classified as moderate. The findings imply that guidance and counseling services should optimize information services, group guidance, and individual counseling to improve students' health literacy, enhance their ability to evaluate online health information critically, and help them manage anxiety resulting from excessive online health information seeking.

Keywords: *cyberchondria, students, guidance and counseling.*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam hal memperoleh informasi. Era digital merupakan perkembangan pemanfaatan teknologi yang berkaitan erat dengan internet dan teknologi informasi, sehingga memungkinkan masyarakat mengakses informasi dengan cepat dan mudah dalam kehidupan sehari-hari. Wibowo *et al.* (2023) menyatakan bahwa kondisi tersebut menyebabkan internet menjadi salah satu sumber rujukan utama dalam memenuhi kebutuhan informasi sehari-hari. Salah satu dampak negatif dari pencarian informasi kesehatan melalui internet adalah munculnya fenomena *cyberchondria*. Kurniawan *et al.* (2026) mengemukakan bahwa *cyberchondria* merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap kondisi kesehatannya setelah mencari informasi mengenai penyakit melalui internet. Individu yang mengalami *cyberchondria* cenderung menafsirkan gejala kesehatan yang ringan sebagai indikasi penyakit yang berat setelah membaca berbagai informasi medis di internet.

Fenomena *cyberchondria* semakin berpotensi terjadi pada remaja karena kelompok usia ini merupakan pengguna internet yang sangat aktif. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung mencari jawaban atas berbagai gejala yang mereka alami melalui internet sebelum berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Kemampuan literasi kesehatan yang belum optimal menyebabkan sebagian remaja sulit membedakan informasi kesehatan yang akurat dengan informasi yang kurang dapat dipercaya sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan terhadap kondisi kesehatan mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Abdi Negara Binjai, ditemukan bahwa beberapa siswa sering mencari informasi mengenai gejala penyakit melalui internet ketika mengalami keluhan seperti sakit kepala, pusing, atau kelelahan. Setelah memperoleh informasi tersebut, sebagian siswa menjadi merasa takut dan khawatir bahwa gejala yang dialaminya merupakan tanda penyakit yang serius. Bahkan beberapa siswa mendiskusikan hasil pencarian tersebut dengan teman-temannya sehingga memunculkan kekhawatiran bersama terhadap kondisi kesehatan tertentu. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada siswa yang perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah. mereka untuk menghadapi tantangan akan terlihat.

Cyberchondria yang tidak ditangani dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis maupun proses belajar siswa. Kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi motivasi belajar, mengganggu interaksi sosial, serta memengaruhi prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan

peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa memahami penggunaan internet secara bijaksana, meningkatkan literasi kesehatan, serta mengembangkan kemampuan mengelola kecemasan yang muncul akibat pencarian informasi kesehatan melalui internet. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik. Dayanasbah, Muhazir, dan Sitepu (2023) menunjukkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa dapat dilaksanakan melalui konseling individual, konseling kelompok, dan bimbingan belajar dengan memanfaatkan media yang sesuai dengan kondisi siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran dalam memberikan layanan yang fleksibel sesuai dengan permasalahan yang dihadapi peserta didik. Dalam konteks cyberchondria, pelayanan BK dapat diarahkan untuk membantu siswa mengelola kecemasan akibat pencarian informasi kesehatan secara berlebihan serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menyikapi informasi yang diperoleh melalui internet secara lebih tepat.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal. Melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, maupun konseling individual, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa memahami cara memperoleh informasi kesehatan yang benar serta mengurangi kecenderungan melakukan pencarian informasi kesehatan secara berlebihan. Namun demikian, berdasarkan informasi dari guru BK SMK Abdi Negara Binjai, layanan yang secara khusus ditujukan untuk mengatasi cyberchondria belum pernah dilaksanakan sehingga diperlukan data mengenai tingkat cyberchondria sebagai dasar penyusunan program layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat cyberchondria pada siswa SMK Abdi Negara Binjai serta mendeskripsikan implikasi hasil penelitian terhadap penyusunan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru BK dalam menyusun layanan yang mampu meningkatkan literasi kesehatan, kemampuan berpikir kritis terhadap informasi kesehatan di internet, serta membantu siswa mengelola kecemasan secara lebih efektif.

B. KAJIAN TEORI

1. Cyberchondria

Cyberchondria berkaitan dengan kecenderungan individu melakukan pencarian informasi kesehatan melalui internet secara berlebihan yang disertai kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan. Dalam penelitian ini, cyberchondria dioperasionalkan melalui empat indikator, yaitu *excessiveness*, *distress*, *compulsion*, dan *reassurance*. Keempat indikator tersebut digunakan untuk menggambarkan kecenderungan siswa dalam mencari informasi kesehatan, rasa tidak nyaman atau cemas setelah memperoleh informasi, dorongan untuk terus mencari informasi, serta kebutuhan memperoleh kepastian mengenai kondisi kesehatan.

McElroy (2019) mengembangkan Cyberchondria Severity Scale versi singkat sebagai instrumen untuk mengukur tingkat cyberchondria. Zheng et al. (2020) melalui kajian sistematis menjelaskan bahwa cyberchondria berkaitan dengan pencarian informasi kesehatan secara daring yang dapat berhubungan dengan kecemasan kesehatan. Dalam konteks remaja, pencarian informasi kesehatan

yang tidak disertai kemampuan menilai kredibilitas informasi dapat menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian.

2. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan yang diberikan kepada peserta didik untuk membantu mencapai perkembangan yang optimal dan menghadapi permasalahan yang dialami. Dalam penelitian ini, pelayanan BK ditempatkan sebagai bentuk tindak lanjut terhadap kondisi cyberchondria siswa, terutama melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individual. Dayanasbah, Muhazir, dan Sitepu (2023) menunjukkan bahwa pelayanan BK dapat dilaksanakan melalui konseling individual, konseling kelompok, dan bimbingan belajar dengan memanfaatkan media yang sesuai dengan kondisi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan BK perlu disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan kondisi permasalahan yang dihadapi.

Implikasi teori dalam penelitian ini adalah bahwa hasil pengukuran cyberchondria dapat digunakan sebagai dasar bagi guru BK untuk menyusun layanan yang bersifat preventif, pengembangan, dan penanganan. Layanan informasi dapat diarahkan pada literasi kesehatan digital, bimbingan kelompok pada kemampuan berpikir kritis dalam menyaring informasi, sedangkan konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang menunjukkan kecemasan lebih tinggi.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat cyberchondria pada siswa SMK Abdi Negara Binjai tanpa melakukan pengujian hubungan maupun pengaruh antarvariabel. Penelitian dilaksanakan di SMK Abdi Negara Binjai. Populasi penelitian berjumlah 234 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 70 siswa yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket cyberchondria yang disusun berdasarkan empat indikator, yaitu excessiveness, distress, compulsion, dan reassurance. Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,987, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden sesuai sampel penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis dilakukan melalui perhitungan nilai rata-rata (mean), persentase, serta pengelompokan hasil ke dalam kategori tingkat cyberchondria yang telah ditetapkan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data

Hasil penelitian ini diperoleh dari penyebaran angket *cyberchondria* kepada 70 siswa SMK Abdi Negara Binjai yang menjadi sampel penelitian. Data yang telah

terkumpul kemudian diolah menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat *cyberchondria* pada siswa.

Hasil analisis statistik deskriptif mengenai tingkat *cyberchondria* pada siswa SMK Abdi Negara Binjai disajikan pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat *Cyberchondria* Siswa SMK Abdi Negara Binjai

Aspek	<i>Excessive ness</i>	<i>Distress</i>	<i>Compul sion</i>	<i>Re assurance</i>	Total
Ideal	25	25	25	25	100
Max	22	23	23	23	91
Min	6	7	7	7	31
Σ	1034	1030	1018	1029	4111
Mean	14,77	14,71	14,54	14,70	58,73
%	59,09	58,86	58,17	58,80	58,73
sd	3,64	3,56	3,41	3,46	13,64
Ket	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang

Apabila ditinjau berdasarkan setiap aspek penyusun *cyberchondria*, seluruh aspek juga berada pada kategori sedang. Aspek *excessiveness* memperoleh persentase sebesar 59,09%, aspek *distress* sebesar 58,86%, aspek *reassurance* sebesar 58,80%, dan aspek *compulsion* sebesar 58,17%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa keempat aspek memiliki tingkat yang relatif seimbang, dengan aspek *excessiveness* memiliki persentase tertinggi, sedangkan aspek *compulsion* memiliki persentase terendah.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai tingkat *cyberchondria* siswa, berikut disajikan hasil analisis pada masing-masing aspek, yaitu *excessiveness*, *distress*, *compulsion*, dan *reassurance*.

1. *Excessiveness*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, aspek *excessiveness* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,77 dengan persentase sebesar 59,09%, sehingga berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan yang cukup dalam mencari informasi kesehatan melalui internet ketika mengalami keluhan kesehatan. Meskipun demikian, perilaku tersebut belum menunjukkan kecenderungan yang berlebihan sehingga masih berada pada tingkat sedang.

2. *Distress*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, aspek *distress* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,71 dengan persentase sebesar 58,86%, sehingga berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa informasi kesehatan yang diperoleh melalui internet cukup menimbulkan rasa khawatir dan kecemasan pada siswa, meskipun tingkat kecemasan tersebut belum tergolong tinggi. Dengan kata lain, siswa sesekali mengalami ketidaknyamanan setelah membaca informasi kesehatan di

internet, namun belum sampai mengganggu aktivitas sehari-hari secara berlebihan.

3. *Compulsion*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, aspek *compulsion* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,54 dengan persentase sebesar 58,17%, sehingga berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan yang cukup untuk terus mencari informasi kesehatan melalui internet ketika mengalami gejala tertentu, tetapi dorongan tersebut belum bersifat berlebihan. Aspek ini merupakan aspek dengan persentase terendah dibandingkan aspek lainnya, namun masih termasuk dalam kategori sedang.

4. *Reassurance*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, aspek *reassurance* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,70 dengan persentase sebesar 58,80%, sehingga berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan yang cukup untuk mencari pendapat atau keyakinan dari orang lain setelah memperoleh informasi kesehatan melalui internet. Meskipun demikian, kecenderungan tersebut belum menjadi perilaku yang dominan.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig.) > 0,05. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Cyberchondria
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	58.73
	Std. Deviation	13.638
	Absolute	.089
Most Extreme Differences	Positive	.074
	Negative	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		.743
Asymp. Sig. (2-tailed)		.640

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,640. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,640 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, data

tingkat *cyberchondria* siswa SMK Abdi Negara Binjai memenuhi asumsi normalitas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat *cyberchondria* siswa SMK Abdi Negara Binjai berdasarkan hasil analisis data penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, serta hasil analisis deskriptif yang memperoleh nilai rata-rata sebesar 58,73 dengan persentase 58,73%, maka hipotesis penelitian menyatakan bahwa tingkat *cyberchondria* siswa SMK Abdi Negara Binjai berada pada kategori sedang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *cyberchondria* pada siswa SMK Abdi Negara Binjai berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 58,73%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan mencari informasi kesehatan melalui internet secara berulang, namun kecenderungan tersebut belum berada pada tingkat yang tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa internet telah menjadi salah satu sumber utama informasi kesehatan bagi siswa, tetapi kemampuan dalam menyaring dan menafsirkan informasi yang diperoleh masih memerlukan pendampingan agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa keempat indikator *cyberchondria*, yaitu *excessiveness*, *distress*, *compulsion*, dan *reassurance*, seluruhnya berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan mencari informasi kesehatan secara berulang ketika mengalami gejala tertentu, merasakan kekhawatiran setelah membaca informasi kesehatan di internet, terdorong untuk terus melakukan pencarian informasi, serta berusaha memperoleh kepastian mengenai kondisi kesehatannya melalui berbagai sumber informasi daring. Meskipun kecenderungan tersebut belum mencapai kategori tinggi, perilaku tersebut tetap memerlukan perhatian karena berpotensi berkembang menjadi kecemasan kesehatan yang lebih berat apabila tidak diantisipasi sejak dini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan latar belakang penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa siswa di SMK Abdi Negara Binjai sering mencari informasi mengenai gejala penyakit melalui internet, kemudian merasa khawatir bahwa gejala yang dialami merupakan tanda penyakit serius. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemudahan akses informasi kesehatan tidak selalu memberikan dampak positif. Sebaliknya, apabila informasi yang diperoleh tidak dipahami secara tepat, maka informasi tersebut dapat meningkatkan kecemasan siswa terhadap kondisi kesehatannya sendiri.

Temuan penelitian memberikan implikasi penting terhadap pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling perlu menyusun program yang mampu meningkatkan literasi kesehatan digital siswa sehingga mereka dapat membedakan informasi kesehatan yang valid dan informasi yang belum dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, guru BK juga perlu membantu siswa memahami bahwa tidak semua informasi kesehatan yang terdapat di internet sesuai dengan kondisi yang mereka alami sehingga diperlukan sikap kritis dalam menerima informasi tersebut.

Pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan meliputi layanan informasi mengenai penggunaan internet secara bijaksana, bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis terhadap informasi kesehatan, serta konseling individual bagi siswa yang menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan siswa lainnya. Melalui layanan tersebut diharapkan siswa mampu mengelola kecemasan secara lebih baik, meningkatkan literasi kesehatan, dan menggunakan internet sebagai sumber informasi secara lebih bertanggung jawab.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa cyberchondria pada siswa belum berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, tetapi tetap memerlukan upaya pencegahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu siswa menjaga kesehatan psikologis sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam memanfaatkan informasi kesehatan secara tepat.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat cyberchondria pada siswa SMK Abdi Negara Binjai berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 58,73%. Seluruh indikator cyberchondria, yaitu excessiveness, distress, compulsion, dan reassurance, juga berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan mencari informasi kesehatan melalui internet yang dapat menimbulkan kecemasan terhadap kondisi kesehatannya, meskipun kecenderungan tersebut belum berada pada tingkat tinggi.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan literasi kesehatan digital, mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap informasi kesehatan yang diperoleh dari internet, serta mengelola kecemasan akibat pencarian informasi kesehatan secara berlebihan. Program layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individual menjadi alternatif layanan yang dapat dikembangkan oleh guru bimbingan dan konseling sesuai dengan kebutuhan siswa.

F. SARAN

Guru BK disarankan mengembangkan layanan informasi dan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan literasi kesehatan digital, cara menilai kredibilitas informasi kesehatan, serta penggunaan internet secara bijaksana. Guru BK dapat

memberikan konseling individual kepada siswa yang menunjukkan kecemasan lebih tinggi setelah melakukan pencarian informasi kesehatan melalui internet. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan variabel, subjek, atau pendekatan yang berbeda untuk memperluas pemahaman mengenai cyberchondria pada peserta didik.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Abu Khait, A., Mrayyan, M. T., Al-Rjoub, S., Rababa, M., & Al-Rawashdeh, S. (2023). Cyberchondria, anxiety sensitivity, hypochondria, and internet addiction: Implications for mental health professionals. *Current Psychology*, 42(31), 27141–27152.
- Arikunto, S. (2023). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bahadir, O., & Dundar, C. (2024). The impact of online health information source preference on intolerance to uncertainty and cyberchondria in a youthful generation. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(4), 360–366.
- Ceylan, D., Akan-Çelen, F. N., Özkan, S., & Aycan, Z. (2022). Promoting adolescent health: Health literacy, self-efficacy and internet use. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 64(1), 110–121.
- Dayanasbah, A., Muhazir, & Sitepu, D. R. (2023). Gambaran proses pelayanan BK di SMP Negeri 1 Binjai pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 15–20. Artikel ini diterbitkan pada 23 Mei 2023.
- Hidayat, D. R., & Bakry, G. N. (2022). Terpaan media sosial dan pengaruhnya pada tingkat cyberchondria dimediasi rasa takut cacar monyet. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Bisnis*, 8(1), 42–63.
- Hidayatullah, H. T., Setiyowati, A. J., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2025). Cyberchondria and adolescent mental health: School counseling interventions. *Bisma: The Journal of Counseling*, 9(1), 36–45.
- Hsu, W. C. (2024). Developing a cyberchondria severity scale to promote self-care among university students during COVID-19. *Scientific Reports*, 14, 23683.
- Jafari, A., Tavakoly Sany, S. B., & Peyman, N. (2021). The status of health literacy in students aged 6 to 18 old years: A systematic review study. *Iranian Journal of Public Health*, 50(3), 448–458.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- McElroy, E. (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.
- Nash, R., Patterson, K., Flittner, A., Elmer, S., & Osborne, R. (2021). School-based health literacy programs for children (2–16 years): An international review. *Journal of School Health*, 91(8), 632–649.
- Ratnawulan, T., Alam, R., Trianugrahwati, D., Haryani, S., & Nurlaela, N. (2023). Bimbingan dan konseling dalam peningkatan peran sekolah. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Robles-Mariños, R., Alvarado, G. F., Maguiña, J. L., & Bazo-Alvarez, J. C. (2023). The short-form of the Cyberchondria Severity Scale (CSS-12): Adaptation and validation of the Spanish version in young Peruvian students. *PLOS ONE*, 18(10), e0292459.
- Salim, G. T., Chotidjah, S., & Musthofa, M. A. (2024). Hubungan rumination dan cyberchondria pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 10(1).
- Schenkel, S., Jung, M., Smolenski, U. C., et al. (2021). Conceptualizations of cyberchondria and relations to the anxiety spectrum: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11), e27835.
- Smith, C., Goss, H. R., Issartel, J., & Belton, S. (2021). Health literacy in schools? A systematic review of health-related interventions aimed at disadvantaged adolescents. *Children*, 8(3), 176.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Svestkova, A., Kvardova, N., & Smahel, D. (2024). Health anxiety in adolescents: The roles of online health information seeking and parental health anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 33, 1083–1094.
- Ulfa, F. (2024). Gambaran cyberchondria pada remaja. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(1), 33–39.
- Zheng, H., Sin, S.-C. J., Kim, H. K., & Theng, Y.-L. (2020). Cyberchondria: A systematic review. *Internet Research*, 31(2), 677–698.