

## Hubungan *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* pada Penderita Asma di Tengah Virus HMPV di DKI Jakarta

Suryaningsih<sup>1\*</sup>, Free Dirga Dwatra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: [suryaningsih200210@gmail.com](mailto:suryaningsih200210@gmail.com)

### ABSTRAK

*Human Metapneumovirus (HMPV)* adalah virus RNA untai tunggal negatif dari famili *Paramyxoviridae* yang menyerang saluran pernapasan. Virus ini pertama kali diidentifikasi di Belanda pada 2001 dan dapat menyebabkan gejala ringan seperti batuk dan demam hingga kasus berat seperti bronkiolitis dan pneumonia. Penderita penyakit pernapasan kronis, termasuk asma, merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap komplikasi serius akibat infeksi *HMPV*. Laporan epidemiologi pada awal 2025 menunjukkan peningkatan kasus *HMPV* di DKI Jakarta, yang berpotensi memicu kekhawatiran berlebihan terkait kesehatan pada kelompok rentan tersebut. Kekhawatiran ini, atau yang dikenal sebagai *Health Anxiety*, merupakan kondisi psikologis di mana individu secara berlebihan menafsirkan gejala tubuh sebagai tanda penyakit serius meskipun bukti medis tidak mendukung. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* pada penderita asma di tengah merebaknya *HMPV* di DKI Jakarta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling* pada 396 responden. Instrumen penelitian meliputi CSS-12 (adaptasi Bahasa Indonesia) untuk mengukur *Cyberchondria* dan SHAI (adaptasi Bahasa Indonesia) untuk mengukur *Health Anxiety*. Analisis menggunakan *Spearman's rho* menunjukkan hubungan positif signifikan antara kedua variabel ( $r = 0,562, p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *Health Anxiety* pada penderita asma, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk terjebak dalam perilaku pencarian informasi kesehatan daring yang berlebihan. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang dan menguji efektivitas intervensi psikologis untuk menurunkan *Health Anxiety*, sehingga dapat mencegah atau mengurangi risiko terjadinya *Cyberchondria* pada penderita asma, khususnya di tengah situasi penyebaran *HMPV* di DKI Jakarta.

**Kata kunci:** *Cyberchondria, Health Anxiety, Penderita Asma, HMPV*

### ABSTRACT

*Human Metapneumovirus (HMPV)* is a negative-sense single-stranded RNA virus from the *Paramyxoviridae* family that infects the respiratory tract. First identified in the Netherlands in 2001, HMPV can cause symptoms ranging from mild, such as cough and fever, to severe conditions like bronchiolitis and pneumonia. Individuals with chronic respiratory diseases, including asthma, are highly vulnerable to serious complications from HMPV infection. Epidemiological reports in early 2025 indicated an increase in HMPV cases in Jakarta, potentially triggering excessive health-related concerns among at-risk populations. This excessive concern, known as health anxiety, is a psychological condition in which individuals interpret bodily symptoms as signs of serious illness despite a lack of medical evidence. This study aimed to examine the relationship between health anxiety and cyberchondria among individuals with asthma during the HMPV outbreak in Jakarta. A quantitative correlational approach was employed, with purposive sampling used to recruit 396 respondents. Research instruments included the CSS-12 (Indonesian adaptation) to measure cyberchondria and the SHAI (Indonesian adaptation) to measure health anxiety. Data analysis using Spearman's rho revealed a significant positive correlation between the two variables ( $r = 0.562, p < 0.05$ ). These findings indicate that higher health anxiety among individuals with asthma is associated with a greater tendency to engage in excessive online health information seeking. The results of this study can serve as a basis for designing and testing the effectiveness of psychological interventions aimed at reducing health anxiety, thereby preventing or mitigating the risk of cyberchondria among asthma patients, particularly during the spread of HMPV in Jakarta.

**Kata kunci:** *Cyberchondria, Health Anxiety, Asthma Patients, HMPV*

### PENDAHULUAN

Pada 7 Januari 2025, *World Health Organization* melalui *Disease Outbreak News* melaporkan adanya peningkatan kasus *Human Metapneumovirus (HMPV)* (*World Health Organization, 2025*). *HMPV* merupakan virus RNA dapat mengakibatkan infeksi saluran pernapasan di manusia. Virus ini pertama kali ditemukan di Belanda di tahun 2001 (*Kementerian Kesehatan RI,*

2025). Beberapa negara telah melaporkan kasus HMPV, di antaranya China, Malaysia, India, dan Hong Kong (Kompas, 2025).

Pada 6 Januari 2025, Kementerian Kesehatan mengumumkan bahwa HMPV telah terdeteksi di Indonesia, dengan kasus terbanyak berada di wilayah DKI Jakarta (Detik Health, 2025). Menurut Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi (Pemprov) Jakarta, terdapat 79 kasus HMPV yang dapat menyebabkan ISPA yang tercatat pada awal tahun 2025 (Detik News, 2025). Di wilayah Jakarta Timur, Pemerintah Kota (Pemkot) Jakarta melaporkan kelompok usia yang terkena virus HMPV, di antaranya berusia 5 tahun, 8 tahun, 31 tahun, dan 40 tahun (Antara News, 2025).

Selain wilayah DKI Jakarta, Jawa Barat melaporkan adanya empat kasus HMPV, dengan pasien berusia 1 tahun, dua orang berusia 45 tahun, dan satu orang berusia 79 tahun (Radio Republik Indonesia, 2025). Wilayah lain seperti Banten melaporkan adanya lima kasus HMPV (Banten TV, 2025). Sementara itu, beberapa daerah lain di Indonesia, seperti Jawa Tengah (Detik Jatim, 2025), Daerah Istimewa Yogyakarta (Harian Jogja, 2025), Sumatera Utara (CNN Indonesia, 2025), dan lainnya belum melaporkan adanya kasus HMPV. Penelitian ini berfokus di DKI Jakarta karena wilayah ini memiliki kasus HMPV terbanyak di Indonesia.

Gejala HMPV meliputi batuk, flu, demam, dan sakit tenggorokan. Pada kasus parah, infeksi ini dapat menyebabkan kesulitan bernapas, bronkiolitis, dan pneumonia (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Virus ini menyebar melalui kontak langsung, *droplet*, dan permukaan terkontaminasi. Pada individu sehat, HMPV umumnya hanya menimbulkan gejala ringan seperti flu. Namun, pada kelompok rentan, virus ini dapat memicu komplikasi serius (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Salah satu kelompok rentan yang mudah terkena HMPV adalah penderita penyakit pernapasan kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Menurut World Health Organization (2025), asma termasuk penyakit pernapasan kronis. Pada penderita asma, HMPV dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk *pneumonia*, *hypoxia*, serta memperparah gejala sesak napas. Pada kasus yang parah, keadaan ini bisa mengakibatkan kematian (Satapathy *et al.*, 2025).

Mengingat tingginya kasus HMPV di DKI Jakarta, pemerintah mengambil langkah-langkah preventif untuk mengendalikan penyebaran virus ini. Kementerian Kesehatan mengimbau masyarakat guna meningkatkan kewaspadaan serta menerapkan protokol kesehatan yang dianjurkan, seperti jaga pola hidup sehat, cuci tangan dengan rutin, serta memakai masker di tempat umum guna kurangi risiko penularan (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Selain itu, masyarakat diharapkan terus mengikuti perkembangan informasi resmi terkait HMPV dan menerapkan tindakan pencegahan yang direkomendasikan oleh otoritas kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Seiring dengan upaya pemerintah dalam menyebarluaskan informasi kesehatan, masyarakat semakin mengandalkan internet sebagai sumber utama untuk memperoleh informasi terkait penyakit dan langkah pencegahannya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh We Are Social (2025), jumlah pengguna internet di Indonesia pada awal tahun 2025 mencapai 212 juta jiwa dari total populasi 285 juta jiwa, dengan tingkat penetrasi sebesar 74,6%. Selain itu, dalam satu tahun terakhir, terjadi peningkatan jumlah pengguna internet sebesar 8,7%, yang setara dengan 17 juta pengguna baru.

Survei yang dilakukan oleh We Are Social (2025), menunjukkan bahwa 82,7% masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mencari informasi. Salah satu jenis konten yang paling sering diakses adalah informasi kesehatan, dengan persentase mencapai 27,79% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Lebih lanjut, 17,4% masyarakat Indonesia secara rutin memeriksa gejala kesehatannya secara daring setiap minggu, sementara 92,9% menggunakan internet untuk mencari pengobatan terhadap penyakit (We Are Social, 2025).

Penderita penyakit pernapasan kronis, seperti penderita asma, cenderung lebih aktif pada mencari informasi terkait kondisi kesehatan mereka di internet. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Klak *et al.*, (2017), dalam penelitiannya membandingkan perilaku pencarian informasi kesehatan antara individu sehat dan penderita asma/alergi pernapasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97% penderita asma/ alergi pernapasan mencari informasi kesehatan secara *online*, lebih tinggi dibandingkan dengan 92% individu sehat. Selain itu, 56% penderita asma/alergi pernapasan mencari informasi kesehatan secara *online* ketika merasa sakit, dan mereka juga lebih sering memverifikasi diagnosis dokter melalui internet dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki penyakit kronis.

Penggunaan media dan informasi kesehatan dari internet menjadi bagian dari *safety-seeking behavior* memengaruhi cara individu menafsirkan sensasi dan perubahan dalam tubuh mereka (Simanjuntak & Princen, 2022). Individu cenderung mencari informasi mengenai gejala yang dianggap sebagai tanda atau indikasi penyakit atau infeksi virus, dan mengidentifikasi sensasi mereka alami (Simanjuntak & Princen, 2022). Akibatnya, mereka dapat mengalami peningkatan kecemasan terhadap kesehatannya (Simanjuntak & Princen, 2022). Kecemasan berlebihan yang timbul akibat pencarian informasi kesehatan di internet dikenal sebagai *Cyberchondria* (Starcevic, 2017).

*Cyberchondria* merupakan gabungan dari kata "cyber" dan "hypochondriasis". Berdasarkan definisi itu, istilah ini mengacu ke bentuk *hypochondriasis* yang berhubungan dengan penggunaan internet atau komputer (Starcevic & Berle, 2013). Awalnya, istilah ini diperkenalkan oleh media berita guna menyoroti dampak negatif dari akses informasi kesehatan secara digital. *Cyberchondria* digambarkan untuk pola perilaku tertentu serta bukan termasuk dalam kategori gangguan mental (Starcevic & Berle, 2013). Kondisi ini disebut pencarian informasi kesehatan yang berlebihan atau berulang di internet, lalu memunculkan tekanan atau kecemasan (Starcevic & Berle, 2013). Tidak sama dengan perilaku mencari informasi kesehatan secara *online* secara sesekali atau teratur, *Cyberchondria* melibatkan pencarian yang berlebihan dan dapat berdampak negatif (Gayatri & Ariana, 2024).

Kemunculan virus HMPV tidak hanya berdampak di kesehatan fisik, namun juga memengaruhi kesehatan mental dan psikologis, seperti menimbulkan kecemasan serta ketakutan terhadap kondisi kesehatan. Individu dengan tingkat *Health Anxiety* yang tinggi cenderung mengalami perasaan depresi, cemas, kesepian, panik, serta menunjukkan gejala obsesif-kompulsif (Heinen *et al.*, 2022). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Cyberchondria* adalah *Health Anxiety* (Starcevic & Berle, 2013).

Menurut Bati *et al.*, (2018), *Health Anxiety* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan akibat persepsi ancaman tertentu. Kondisi ini mencerminkan interpretasi negatif terhadap sensasi fisik, baik yang normal maupun abnormal. Dengan kata lain, individu dengan kecemasan kesehatan meyakini bahwa dirinya mengalami masalah kesehatan serius yang dapat berdampak negatif. *Health Anxiety* tidak hanya dialami oleh individu dengan gangguan *somatoform* dan psikologis, tetapi juga dapat terjadi pada individu tanpa gangguan tersebut.

Merasa khawatir terhadap kesehatan saat mengalami sakit merupakan hal yang wajar (Nadeem *et al.*, 2022). Misalnya, seseorang dengan riwayat serangan jantung cenderung lebih waspada terhadap kemungkinan serangan jantung di masa depan (Nadeem *et al.*, 2022) Namun, individu dengan *Health Anxiety* cenderung mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap kondisi kesehatannya, bahkan meyakini bahwa mereka menderita penyakit serius meskipun tidak ada gejala fisik yang mendukung (Nadeem *et al.*, 2022). Peningkatan tekanan psikologis ini dapat memengaruhi cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari. Banyak individu dengan *Health Anxiety* merasa dirinya sakit dan meragukan diagnosis dokter (Nadeem *et al.*, 2022). Ketakutan terhadap kesehatan mengacu pada rasa khawatir dan cemas mengenai kondisi kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gala (2023), pada penelitiannya ditemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *Cyberchondria* dan *Health Anxiety*. Studi ini melibatkan 41 wanita berusia 18-25 tahun dari Kota Mumbai dan Distrik Thane, India. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Health Anxiety* seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami *Cyberchondria*. Dimensi *Cyberchondria* seperti *excessiveness*, *distress*, *reassurance*, dan *compulsive* semuanya memiliki korelasi positif dengan *Health Anxiety*.

Tingginya kasus HMPV di DKI Jakarta, dengan penderita asma sebagai kelompok rentan yang berisiko mengalami komplikasi serius. Hal ini dapat memicu *Health Anxiety*, di mana individu menjadi berlebihan dalam menafsirkan gejala tubuhnya. Di era digital, masyarakat lebih sering mencari informasi kesehatan di internet tetapi pencarian ini justru dapat memperburuk kecemasan dan memicu *Cyberchondria*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* saling berhubungan, namun belum ada penelitian di Indonesia yang meneliti hubungan ini di tengah virus HMPV di DKI Jakarta dan penderita asma. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* pada Penderita Asma di Tengah Virus HMPV di DKI Jakarta".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 396 partisipan yang merupakan penderita asma yang berdomisili di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu: (1) telah didiagnosis menderita asma oleh tenaga medis, (2) berdomisili di wilayah DKI Jakarta, (3) memiliki akses serta aktif menggunakan internet untuk mencari informasi kesehatan, dan (4) melakukan pencarian informasi kesehatan secara berulang di internet. Kriteria ini dipilih untuk menyesuaikan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada kecenderungan *Cyberchondria* pada penderita asma yang rentan terhadap paparan informasi digital terkait kesehatan.

Variabel *Cyberchondria* diukur menggunakan *Cyberchondria Severity Scale-Short Form* (CSS-12) yang dikembangkan oleh McElroy *et al.*, (2019). Skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Gayatri & Ariana, 2024). Instrumen ini awalnya terdiri dari 12 item, namun setelah melalui uji coba, dua item (item nomor 1 dan 5) dinyatakan gugur, sehingga hanya 10 item yang digunakan dalam analisis utama. Contoh item dalam skala ini adalah “Saya merasa terganggu dalam aktivitas saya karena terus mencari informasi kesehatan di internet.” Respon diberikan menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Hasil uji reliabilitas pada uji coba penelitian ini menunjukkan nilai 0,816, yang termasuk kategori reliabel.

Variabel *Health Anxiety* diukur menggunakan *Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) yang dikembangkan oleh Salkovskis *et al.*, (2002) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Simanjuntak & Princen (2022). Instrumen ini terdiri dari 18 item dan seluruh item digunakan dalam analisis. Contoh pernyataan dalam SHAI adalah “Saya merasa sangat khawatir bahwa saya mungkin memiliki penyakit serius.” Setiap item terdiri dari empat pernyataan pilihan yang menggambarkan tingkat *Health Anxiety*, dengan skor berkisar antara 0 hingga 3. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai sebesar 0,895 yang juga termasuk dalam kategori tinggi.

Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan kode etik penelitian, termasuk di dalamnya mendapatkan persetujuan penggunaan alat ukur dari pengembang asli, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta mengedepankan prinsip partisipasi sukarela dalam proses pengumpulan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 396 partisipan dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (73%) dan kelompok usia terbesar berada pada rentang 31–39 tahun (36,1%). Responden tersebar di seluruh wilayah DKI Jakarta, dengan proporsi tertinggi dari Jakarta Selatan (31,3%). Mayoritas responden berpendidikan terakhir S1 (54%) dan bekerja sebagai pegawai swasta (35,8%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rerata (*mean*) empirik *Cyberchondria* sebesar 40,09, lebih tinggi daripada *mean* hipotetik sebesar 30. Demikian pula, rerata empirik *Health Anxiety* sebesar 34,57 melebihi *mean* hipotetik sebesar 27. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kedua variabel tersebut pada partisipan berada di atas rata-rata prediksi awal.

Kategorisasi data dilakukan untuk melihat distribusi tingkat *Cyberchondria* dan *Health Anxiety* pada responden. Berdasarkan pembagian tiga kategori (rendah, sedang, dan tinggi) dengan pendekatan statistik berbasis *mean* dan standar deviasi, ditemukan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Sebanyak 66,9% responden berada pada kategori *Cyberchondria* sedang, Sementara itu, pada variabel *Health Anxiety*, 69,7% responden berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	
	Sig.	Keterangan
<i>Cyberchondria</i>	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
<i>Health Anxiety</i>	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2025).

Pada tabel diatas diketahui bahwa variabel *Cyberchondria* mempunyai nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan *Health Anxiety* mempunyai nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka bisa

disimpulkan kalau dari dari kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu pengujian hipotesis akan dilaksanakan memakai teknik analisis non parametrik.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Linearitas	Sig.	Keterangan
<i>Cyberchondria</i>	218,990	0,000	Linear
<i>Health Anxiety</i>			

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2025).

Pada tabel diatas diketahui bahwa Linearitas adalah 218,990 dan nilai signifikansinya 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Health Anxiety* dan *Cyberchondria*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	<i>Spearman's rho</i>		
	Korelasi	Sig.	Keterangan
<i>Cyberchondria</i>	0,562	0,000	Hubungan Positif Signifikan
<i>Health Anxiety</i>			

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2025).

Pada tabel diatas diketahui bahwa nilai korelasi 0,562 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya hubungan Hubungan antara *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* bersifat positif dan signifikan.

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* di Penderita Asma di Tengah Virus HMPV di DKI Jakarta. Hasil analisis menggunakan korelasi *Spearman's rho* memperlihatkan nilai koefisien sebesar 0,562 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya ada hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi oleh Sugiyono (2019), nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan sedang (0,40 – 0,599). Hubungan positif ini menunjukkan kalau semakin tinggi *Health Anxiety*, lalu semakin tinggi pula *Cyberchondria*, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini selaras yang dilakukan oleh Gala (2023), dalam penelitiannya didapat kalau ada hubungan positif yang signifikan antara *Cyberchondria* serta *Health Anxiety*. Penelitian ini melibatkan 41 wanita berusia 18-25 tahun dari Kota Mumbai dan Distrik Thane, India. Hasil penelitian memperlihatkan kalau semakin tinggi tingkat *Health Anxiety* seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami *Cyberchondria*. Dimensi *Cyberchondria* seperti *excessiveness*, *distress*, *reassurance*, dan *compulsive* semuanya memiliki hubungan positif dengan *Health Anxiety*. Penelitian ini membuktikan bahwa *Health Anxiety* mempunyai hubungan dengan *Cyberchondria*.

*Cyberchondria* merupakan perilaku kompulsif berupa pencarian informasi kesehatan dengan *online* yang dilakukan secara berulang yang dipicu oleh kecemasan mengenai kondisi kesehatan. Namun, alih-alih meredakan kecemasan tersebut, perilaku ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang dialami individu (Starcevic & Berle, 2013). Pada masa penyebaran virus HMPV di wilayah DKI Jakarta, terdapat berbagai faktor yang memicu timbulnya kecemasan, ketakutan, serta gangguan kesehatan fisik maupun psikologis, khususnya pada kelompok rentan seperti penderita asma. Dalam situasi ini, masyarakat cenderung mencari informasi secara mandiri untuk memahami risiko yang mereka hadapi.

Media sosial menjadi sebuah sumber utama informasi kesehatan (Wijaya & Parjito, 2025). Namun, informasi yang tersebar di media sosial mengenai gejala, tanda-tanda penularan, hingga jumlah kasus yang terinfeksi, kerap disampaikan dengan bahasa yang emosional dan dramatis (Simanjuntak & Princen, 2022). Meningkatnya jumlah informasi yang beredar dapat menimbulkan disinformasi dan membingungkan masyarakat, yang pada akhirnya bisa memicu kepanikan atau bahkan kelalaian dalam pencegahan penyakit (Wijaya & Parjito, 2025). Situasi ini dapat mendorong individu untuk melakukan pencarian informasi lebih lanjut sebagai bentuk upaya perlindungan diri (*safety seeking behavior*) (Simanjuntak & Princen, 2022). Terutama dengan memanfaatkan internet

untuk cara yang dirasa paling aman untuk mencari informasi kesehatan, seperti gejala penyakit atau tanda-tanda infeksi, sampai melaksanakan konsultasi daring, yang bisa mendorong individu alami *Cyberchondria* (Jokic-Begic *et al.*, 2020).

Faktor yang memicu munculnya *Cyberchondria* adalah *Health Anxiety* (Starcevic & Berle, 2013). *Health Anxiety* ialah sebuah keadaan yang ditandai oleh kecemasan dan ketakutan berlebihan kepada kesehatan, karena keyakinan atau penafsiran kalau sensasi atau perubahan tubuh ialah tanda penyakit serius (Asmundson *et al.*, 2010). *Health Anxiety* mendorong individu guna melaksanakan usaha pencarian informasi guna atasi kecemasannya dan obati penyakit yang dipersepsikan dirasakan (Starcevic & Berle, 2013). Pengalaman pencarian informasi kesehatan nanti meningkatkan kecemasan itu serta sebaliknya akan menguatkan perilaku pencarian informasi yang berulang (Te Poel *et al.*, 2016).

Berdasarkan gambaran kategorisasi tingkat *Cyberchondria* di penelitian ini mayoritas berada pada kategori *Cyberchondria* sedang. Kategori ini memperlihatkan kalau pencarian informasi kesehatan dengan *online* bisa memengaruhi kecemasan individu, meski mereka masih pertimbangkan pendapat tenaga medis. Saat informasi yang didapat timbulkan kekhawatiran, individu cenderung mencari kepastian dari tenaga kesehatan profesional, maka kecemasannya bisa terkendali dan tidak berkembang lebih lanjut.

Gambaran kategorisasi tingkat *Health Anxiety* pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori *Health Anxiety* sedang. Sedang dalam artian individu memiliki kekhawatiran terhadap kesehatannya, namun kekhawatiran tersebut masih berada pada tingkat yang wajar dan dapat dikendalikan. Individu merasa cemas ketika mengalami gejala fisik tertentu dan terdorong untuk mencari tahu penyebabnya, namun tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada individu yang masuk ke dalam kategori ini cenderung memiliki kesadaran terhadap pentingnya memperoleh informasi dari sumber yang terpercaya, termasuk berkonsultasi dengan tenaga medis sebagai bentuk *reassurance seeking* untuk menenangkan kekhawatiran mereka (McElroy & Shevlin, 2014).

Pada penelitian ini *Health Anxiety* bukan jadi satu-satunya variabel yang pengaruhi tingkat *Cyberchondria* seseorang. Terdapat beberapa faktor lain yang juga relevan dan bisa memicu *Cyberchondria* yang sebelumnya sudah diidentifikasi oleh Starcevic & Berle (2013), faktor pertama adalah kebutuhan akan jawaban yang sempurna dapat mendorong individu untuk terus-menerus mencari informasi kesehatan di internet. Perilaku berulang ini dapat menimbulkan kecemasan atau kegelisahan, yang akhirnya mendorong individu melaksanakan pencarian lebih lanjut hingga mereka merasa telah menemukan informasi yang dianggap lengkap dan memuaskan. Faktor kedua adalah ketidakpastian akibat informasi kesehatan yang ambigu, yang justru bisa menambah kecemasan. Faktor ketiga, kepercayaan pada sumber *online*, mendorong individu terus mencari informasi dari situs yang dianggap terpercaya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh lewat penelitian yang sudah peneliti lakukan tentang hubungan *Health Anxiety* dan *Cyberchondria*. Ditemukan bahwa tingkat *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* didominasi di kategori sedang. Hasil analisis memperlihatkan terdapat hubungan positif yang signifikan *Health Anxiety* dan *Cyberchondria* pada Penderita Asma di Tengah Virus HMPV di DKI Jakarta. Hal ini bermakna semakin tinggi tingkat *Health Anxiety* maka semakin tinggi tingkat *Cyberchondria* dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian selanjutnya juga bisa merancang dan menguji efektivitas intervensi psikologis yang bertujuan menurunkan *Health Anxiety*, guna mencegah atau mengurangi risiko terjadinya *Cyberchondria* pada penderita asma, khususnya di tengah situasi penyebaran virus HMPV di DKI Jakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

Antara News. (2025). *Pemkot Jaktim Temukan Empat Kasus HMPV di Awal 2025, Semua Pasien Telah Sembuh*. <https://www.antaranews.com/berita/4582134/pemkot-jaktim-temukan-empat-kasus-hmpv-awal-2025-semua-sudah-semuh>

- Asmundson, G. J. G., Abramowitz, J. S., Richter, A. A., & Whedon, M. (2010). Health Anxiety: Current Perspectives and Future Directions. *Current Psychiatry Reports*, 12(4), 306–312. <https://doi.org/10.1007/s11920-010-0123-9>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Banten TV. (2025). *Lima Warga Banten Terjangkit Virus HMPV*. <https://bantentv.com/berita/lima-warga-banten-terjangkit-virus-hmpv/>
- Bati, A. H., Mandiracioglu, A., Govsa, F., & Çam, O. (2018). Health Anxiety and Cyberchondria Among Health Science Students at Ege University. *Nurse Education Today*, 71, 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.029>
- CNN Indonesia. (2025). *Dinkes Pastikan Virus HMPV Belum Ditemukan di Sumut*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20250108094304-20-1184908/dinkes-pastikan-virus-hmpv-belum-ditemukan-di-sumut>
- Detik Health. (2025). *Kemenkes RI Sebut HMPV Sudah Masuk Indonesia, Sejumlah Anak Tertular*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7720243/kemenkes-ri-sebut-hmpv-sudah-masuk-indonesia-sejumlah-anak-tertular>
- Detik Jatim. (2025). *Klaim Tak Ada Kasus HMPV di Jatim, Kadinkes: Nggak Perlu Takut Berlebihan!* <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7734446/klaim-tak-ada-kasus-hmpv-di-jatim-kadinkes-nggak-perlu-takut-berlebihan>
- Detik News. (2025). *79 Kasus HMPV di 2025, Dinkes Jakarta Minta Warga Pakai Masker Jika Sakit*. <https://news.detik.com/berita/d-7727689/79-kasus-hmpv-di-2025-dinkes-jakarta-minta-warga-pakai-masker-jika-sakit>
- Gala, F. (2023). A Study on Cyberchondria and Health Anxiety among Young Adult Females. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(1), 2308–2311.
- Gayatri, P. A., & Ariana, A. D. (2024). Kelekatan Tidak Aman dan Cyberchondria pada Dewasa Awal: Peran Kecemasan Kesehatan sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 46–58. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.12485>
- Harian Jogja. (2025). *Bukan HMPV! DIY Justru Mewaspadai Flu Burung*. <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2025/01/13/510/1200799/bukan-hmpv-diy-justru-mewaspadai-flu-burung>
- Heinen, A., Varghese, S., Krayem, A., & Molodynski, A. (2022). Understanding Health Anxiety In The COVID-19 Pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1756–1763. <https://doi.org/10.1177/00207640211057794>
- Jokic-Begic, N., Lauri Korajlija, A., & Mikac, U. (2020). Cyberchondria in the Age of COVID-19. *PLOS ONE*, 15(12), e0243704. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243704>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Wabah Virus HMPV Merebak di China, Kemenkes Imbau Publik untuk Waspada*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/Wabah-Virus-HMPV-Merebak-di-China,%20Kemenkes-Imbau-Publik-untuk-Waspada>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Human Metapneumo Virus (HMPV)*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-pernapasan--tb/human-metapneumo-virus-hmpv>
- Kłak, A., Raciborski, F., & Samoliński, B. (2017). Searching Online for Health-Related Information by People Suffering from Respiratory Allergy and Asthma: The Results of a Survey Study. *Advances in Respiratory Medicine*, 85(2), 87–96. <https://doi.org/10.5603/ARM.2017.0015>

- Kompas. (2025). *Deretan Negara yang Sudah Laporkan Kasus HMPV*.  
<https://www.kompas.com/tren/read/2025/01/07/063000465/deretan-negara-yang-sudah-laporkan-kasus-hmpv?page=all>
- 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.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0624>
- McElroy, E., & Shevlin, M. (2014). Development and Initial Validation of the Cyberchondria Severity Scale (CSS). *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 259–265.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.12.007>
- Nadeem, F., Malik, N., Atta, M., Ullah, I., Martinotti, G., Pettoroso, M., Vellante, F., Di Giannantonio, M., & De Berardis, D. (2022). Relationship between Health-Anxiety and Cyberchondria: Role of Metacognitive Beliefs. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2590.  
<https://doi.org/10.3390/jcm11092590>
- Radio Republik Indonesia. (2025). *Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor Waspada Virus HMPV*.  
<https://www.rri.co.id/kesehatan/1255116/dinas-kesehatan-kabupaten-bogor-waspada-virus-hmpv>
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. C., & Clark, D. M. (2002). Development and Validation of the Health Anxiety Inventory for Measuring Health Anxiety and Hypochondriasis. *Psychological Medicine*, 32(05).  
<https://doi.org/10.1017/S0033291702005822>
- Satapathy, T., Satapathy, A., Satapathy, A., Yadav, N., Manisha Chandrakar, M. C., & Chandrakar, K. (2025). Recent outbreaks of Human Metapneumovirus (HMPV): Prevention, Diagnosis and Therapeutic insights. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 15(2), 193–203.  
<https://doi.org/10.22270/jddt.v15i2.7000>
- Simanjuntak, E. J., & Princen. (2022). Pengaruh Kecemasan Kesehatan terhadap Cyberchondria di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 11(1), 34–47.  
<https://doi.org/10.25170/manasa.v11i1.3325>
- Starcevic, V. (2017). Cyberchondria: Challenges of Problematic Online Searches for Health-Related Information. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(3), 129–133.  
<https://doi.org/10.1159/000465525>
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Toward a Better Understanding of Excessive Health-Related Internet Use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205–213.  
<https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Te Poel, F., Baumgartner, S. E., Hartmann, T., & Tanis, M. (2016). The Curious Case of Cyberchondria: A Longitudinal Study on the Reciprocal Relationship Between Health Anxiety and Online Health Information Seeking. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 32–40.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.07.009>
- We Are Social. (2025, February 5). *Digital 2025*. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>
- Wijaya, F. A., & Parjito. (2025). Analisis Sentimen Publik terhadap Virus HMPV Berdasarkan Media Sosial X dengan Algoritma Logistic Regression. *Building of Informatics, Technology and Science (BITS)*, 6(4), 2535–2545. <https://doi.org/10.47065/bits.v6i4.7053>
- World Health Organization. (2025). *Chronic Respiratory Diseases (Asthma, COPD)*.  
<https://www.who.int/westernpacific/health-topics/chronic-respiratory-diseases>

World Health Organization. (2025). *WHO Advisory on Trends of Acute Respiratory Infections, Including Human Metapneumovirus*. <https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/pacific-support/news/detail/16-01-2025-who-advisory-on-trends-of-acute-respiratory-infection--including-human-metapneumovirus>