

THE INFLUENCE INTOLERANCE OF UNCERTAINTY ON CYBERCHONDRIA IN EARLY ADULT INTERNET USERS

PENGARUH INTOLERANSI KETIDAKPASTIAN TERHADAP CYBERCHONDRIA PADA DEWASA AWAL PENGGUNA INTERNET

Novi Fadila¹, Free Dirga Dwatra²

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: novifadilla2001@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of intolerance of uncertainty on cyberchondria in early adult internet users. This research uses quantitative methods. The sample collection technique used in this study was purposive sampling. This study had a sample of 138 early adults in Padang City. The data collection method in this study used a questionnaire distributed via a google form link. The research instrument used is the cyberchondria scale that has been compiled which refers to the Cyberchondria Severity Scale (CSS) which is made based on the dimensions described by Mcelroy & Shevlin (2014) which were then modified by Aulia (2019) to become 30 items with a reliability of 0.899 and uses an uncertainty intolerance scale that refers to the IUS-12 (Intolerance of Uncertainty Scale- Short Form) which is made based on aspects that have been developed by Carleton et al. (2007) as many as 12 items, which were then adapted into Indonesian by Bagaskara (2009) and have a reliability of 0.735. The results of data analysis obtained using simple linear regression analysis show that H_0 is rejected and H_a is accepted with an r -square value of 0.189 which indicates that there is a positive influence between intolerance of uncertainty on cyberchondria. The higher the intolerance of uncertainty felt by individuals, the higher the cyberchondria in individuals, and vice versa the lower the intolerance of uncertainty in individuals, the lower the cyberchondria that occurs in individuals.

Keywords: cyberchondria, intolerance of uncertainty, early adulthood

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap cyberchondria pada dewasa awal pengguna internet. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 138 orang dewasa awal yang berada di Kota Padang. Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *link google form*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala cyberchondria yang telah disusun yang mengacu pada Cyberchondria Severity Scale (CSS) yang dibuat berdasarkan dimensi-dimensi yang telah diuraikan oleh Mcelroy & Shevlin (2014) yang kemudian dimodifikasi oleh Aulia (2019) hingga menjadi 30 item dengan reliabilitas sebesar sebesar 0,899 serta menggunakan skala intoleransi ketidakpastian yang mengacu pada IUS-12 (Intolerance of Uncertainty Scale- Short Form) yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang telah dikembangkan oleh Carleton *et al.*, (2007) sebanyak 12 item, yang kemudian di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Bagaskara (2009) serta memiliki reliabilitas sebesar 0,735. Hasil analisis data yang didapatkan menggunakan analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai r -square sebesar 0,189 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif antara intoleransi ketidakpastian terhadap cyberchondria. Semakin tinggi intoleransi ketidakpastian yang dirasakan individu maka semakin tinggi pula cyberchondria pada individu, begitupun sebaliknya semakin rendah intoleransi ketidakpastian pada individu maka semakin rendah pula cyberchondria yang terjadi pada individu.

Keywords: cyberchondria, intoleransi ketidakpastian, dewasa awal

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan telekomunikasi telah meluaskan cakupan internet ke berbagai aspek kehidupan dengan akses yang terbuka bagi semua golongan. Namun, fenomena ini juga membawa dampak dimana pengguna internet cenderung menghabiskan lebih banyak waktu secara daring daripada di kehidupan nyata. Data riset dari APJII tahun 2022 menunjukkan bahwa penggunaan internet mendominasi pada kelompok usia 13-18 tahun dengan persentase 99,16% serta pada kelompok usia 19-34 tahun dengan persentase 98,64% (APJII, 2022).

Internet tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai informasi kesehatan (Ivanova & Karabeliova, 2014). Penggunaan internet untuk tujuan kesehatan memiliki beberapa motif seperti mencari solusi, memahami masalah, merencanakan tindakan, berbagi pengalaman kesehatan, dan mengantisipasi pengalaman negatif dengan profesional medis (McManus et al., 2014). Motif-motif ini membuat individu mengandalkan internet sebagai sumber informasi kesehatan yang dapat diandalkan.

Pencarian informasi kesehatan di internet dapat memiliki dampak positif seperti rasa nyaman dan perasaan lega (Bajcar et al., 2019). Ini dapat dianggap wajar jika digunakan untuk meningkatkan wawasan atau sebagai referensi awal sebelum berkonsultasi dengan tenaga medis. Namun, perilaku ini akan menjadi berbahaya jika individu mulai mendiagnosis sendiri atau terlalu percaya pada informasi online, yang dapat menyebabkan kecemasan berlebihan dan siklus pencarian informasi yang tak terputus (Doherty-Torstrick et al., 2016).

Pencarian informasi kesehatan secara berlebihan yang menimbulkan perasaan cemas semakin marak terjadi di kalangan pengguna internet. Peristiwa ini dikenal sebagai *cyberchondria*, yang merupakan tindakan yang melibatkan pencarian yang berulang-ulang dan berlebihan terhadap informasi kesehatan secara online dengan tujuan utama untuk mengurangi kecemasan, namun sebaliknya dapat memperburuk keadaan (Starcevic & Berle 2013). Sejalan dengan McElroy & Shevlin (2014) *cyberchondria* merupakan wujud dari kecemasan yang digambarkan sebagai upaya yang berlebihan dalam mencari informasi kesehatan di internet.

Pengguna internet pada dewasa muda cenderung lebih intensif dalam penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga perilaku terkait *cyberchondria* lebih umum terjadi di kalangan dewasa awal (Bajcar & Babiak, 2019). Pada tahap dewasa awal adanya permasalahan *Quarter Life Crisis* (QLC) yang merupakan perasaan khawatir mengenai masa depan terkait kehidupan sosial, relasi, dan karir di usia 20-an (Fischer, 2008).

Kecemasan dapat mengarahkan sebagian individu untuk berhenti mencari informasi kesehatan secara berkelanjutan, sementara bagi yang lain, kecemasan justru mendorong pencarian online yang berlebihan. Ini dapat terjadi karena upaya mencari ketenangan dan mengurangi ketakutan terhadap gejala yang dirasakan. Namun, hal ini sering kali dapat menghasilkan kecemasan yang lebih parah (Starcevic & Berle, 2013).

Meskipun informasi kesehatan online mudah diakses dan lebih praktis, keakuratannya seringkali tidak terjamin, sesuai dengan Starcevic & Berle (2013) dan McElroy & Shevlin (2014) menunjukkan dampak negatif dari *cyberchondria* yang meliputi meningkatnya kecemasan, kebingungan karena informasi yang bertentangan, keterikatan berlebihan pada pencarian online yang mengabaikan aktivitas sehari-hari, dan kemungkinan menghambat hubungan dengan tenaga medis. Starcevic (2017) menambahkan bahwa ambiguitas atau informasi yang bertentangan dapat mendorong pencarian online yang berkelanjutan untuk mengatasi ketidaknyamanan dan ketidakpastian terkait masalah kesehatan.

Intoleransi terhadap ketidakpastian adalah bias kognitif dimana individu merasa bahwa kemungkinan peristiwa negatif tidak dapat diterima, meskipun probabilitasnya rendah (Carleton et al., 2007). Individu yang tidak dapat mentoleransi ketidakpastian menjadikan internet sebagai sarana untuk menghibur diri ketika menghadapi kesusahan dan kesulitan (Zangoulechi et al., 2018). Pencarian informasi kesehatan dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakpastian kesehatan. Individu dengan intoleransi ketidakpastian cenderung menjadi sangat cemas terhadap kesehatan mereka, seringkali menafsirkan informasi kesehatan secara tidak tepat, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka (Carleton et al., 2007; Zangoulechi et al., 2018). Oleh karena itu individu dengan intoleransi ketidakpastian yang tinggi lebih berpotensi mengalami peningkatan kecemasan kesehatan sebagai akibat dari pencarian informasi kesehatan di internet atau *cyberchondria*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Norr et al., (2014) yang menyelidiki hubungan antara sensitivitas kecemasan dan intoleransi ketidakpastian sebagai faktor risiko potensial terjadinya *cyberchondria* menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sensitivitas kecemasan dan intoleransi ketidakpastian dengan *cyberchondria*. Pentingnya memahami faktor-faktor ini dalam konteks kecemasan kesehatan dan pencarian internet yang berlebihan untuk mencari informasi medis.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal pengguna internet sebanyak 138 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* yang dijelaskan sebagai metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu dewasa awal dengan umur 18-25 tahun di Kota Padang, melakukan pencarian terkait informasi kesehatan di internet secara berulang-ulang atau lebih dari 3 kali, merasa cemas/takut mengidap penyakit tertentu setelah melakukan pencarian.

Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan skala likert, dimana skala yang digunakan berasal dari skala aspek *Cyberchondria* oleh McElroy & Shevlin (2014) dan skala aspek intoleransi ketidakpastian oleh Carleton et al., (2007). Skala *cyberchondria* yang dipakai merupakan adaptasi dari instrumen milik Aulia (2019) yang berjumlah 30 aitem, yang tersusun dari empat aspek

diantaranya *compulsion*, *distress*, *excessiveness* dan *seeking finding reassurance* dengan 5 pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang (K), Sering (SR), Selalu (SL). Skala intoleransi ketidakpastian yang dipakai merupakan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Bagaskara (2009) yang terdiri dari 12 aitem, yang tersusun dari dua aspek yaitu *Prospektive anxiety* dan *inhibitory anxiety* dengan 6 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Nilai *alpha Cronbach* skala *cyberchondria* yaitu sebesar 0,899 dan intoleransi ketidakpastian sebesar 0,735.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Berikut hasil analisis dari penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	Mean	P	Ket.
Intoleransi Ketidakpastian	8,569	52,93	0,087	Normal
<i>Cyberchondria</i>	19,355	84,67	0,079	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua variabel yaitu intoleransi ketidakpastian memiliki nilai p sebesar 0,087 ($p > 0,05$) dan pada variabel *cyberchondria* memiliki nilai sebesar 0,079 ($p > 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji linearitas

Deviation from Linearity	Df	Mean Square	F	Sig.
	35	369,489	1,301	0,156

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan nilai F yaitu sebesar 1,301 dengan nilai p sebesar 0,156 ($p > 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3. Hasil Uji hipotesis

Uji Hipotesis	P	R-Square	B (IK)	B (constant)	R	F
Anareg Linear Sederhana	0,000	0,189	0,983	32,663	0,435	31,738

Berdasarkan hasil uji analisis regresi linear sederhana menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap *cyberchondria* pada dewasa awal. Selanjutnya diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,189 yang berarti intoleransi ketidakpastian memberikan sumbangan kontribusi terhadap *cyberchondria* sebanyak 18,9%.

2. PEMBAHASAN

Intoleransi ketidakpastian merupakan bias kognitif dimana individu menganggap kemungkinan peristiwa negatif tidak bisa di toleransi, terlepas dari probabilitasnya (Carleton et al., 2007). Pada penelitian ini intoleransi ketidakpastian pada dewasa awal berada pada tingkat tinggi.

Hal ini dapat terjadi karena mereka menganggap ketidakpastian sebagai sumber stress dan kekecewaan, serta mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi secara normal (Carleton et al., 2007). Meskipun kehidupan penuh dengan ketidakpastian, namun individu dengan intoleransi ketidakpastian cenderung menemukan alasan untuk khawatir.

Intoleransi ketidakpastian meningkatkan ketakutan terhadap penyakit, menyebabkan pikiran yang mengganggu, dan tindakan yang tidak terkendali, mendorong penggunaan internet yang berlebihan untuk mencari informasi kesehatan (Zangoulechi et al., 2018). Individu yang sulit mengatasi ketidakpastian cenderung mencari kontrol atas situasi tersebut, terutama saat mengalami gejala yang tidak jelas, yang mendorong mereka untuk melakukan pencarian informasi secara berlebihan di internet.

Individu yang sulit mentoleransi ketidakpastian cenderung membuat interpretasi yang salah tentang informasi medis online, yang mendorong mereka untuk mencari lebih banyak informasi demi kepastian kesehatan, meningkatkan kecemasan dan *cyberchondria*. Intoleransi ketidakpastian dapat memperburuk *cyberchondria* dengan meningkatkan kecemasan, mendorong individu untuk mencari jawaban yang cepat dan tergantung pada informasi yang didapatkan, seringkali mengabaikan saran dari profesional medis. Dalam kasus *cyberchondria* yang parah, ini dapat mengganggu kesejahteraan mental dan menyebabkan stress.

Cyberchondria pada dewasa awal di Kota Padang cenderung berada pada tingkat sedang. Meskipun sebagian individu mempercayai informasi kesehatan online, mereka juga mengandalkan tenaga kesehatan profesional untuk mengonfirmasi kebenaran tersebut, mengurangi kecemasan yang bisa memburuk. Meskipun aspek kompulsi berada pada kategori rendah, pencarian informasi online menghambat aktivitas dan menyebabkan perasaan negatif seperti khawatir dan stress (aspek distress). Kecemasan juga muncul karena kebutuhan untuk mendapatkan kepastian dari informasi kesehatan online meskipun mencari informasi tersebut seringkali memakan waktu. Sementara itu pada aspek kebutuhan untuk diyakinkan dan akses berlebihan terhadap informasi kesehatan online berada pada tingkat sedang, yang bisa menghambat konsultasi dengan dokter karena adanya faktor lain seperti faktor biaya atau tingkat *cyberchondria* yang cenderung rendah.

Intoleransi ketidakpastian berpengaruh positif terhadap *cyberchondria*, didukung oleh penelitian Zangoulechi et al., (2018), karena penggunaan internet untuk mencari informasi kesehatan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan tingkat ketidakpastian dan memperburuk kecemasan kesehatan, terutama bagi individu dengan intoleransi ketidakpastian yang tinggi. Faktor lain yang membuat individu rentan terhadap *cyberchondria* meliputi kecemasan kesehatan dan gejala obsesif-kompulsif, seperti yang dikemukakan oleh Bajcar & Babiak, (2019). Adapun Starcevic & Berle juga mengidentifikasi faktor lain yang memicu *cyberchondria* seperti kecenderungan perfeksionis dan ambivalensi terhadap kepercayaan. Faktor-faktor tersebut diasumsikan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberchondria* serta meningkatkan tingkat *cyberchondria* pada individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intoleransi ketidakpastian terhadap *cyberchondria* pada dewasa awal pengguna internet. Adanya pengaruh yang positif antara intoleransi ketidakpastian terhadap *cyberchondria* menunjukkan bahwa semakin tinggi intoleransi ketidakpastian maka semakin tinggi *cyberchondria*, begitupun sebaliknya.

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan pada topik ini dapat melakukan penelitian eksperimen dengan merancang intervensi yang dapat menurunkan intoleransi ketidakpastian sebagai upaya dalam menurunkan resiko terjadinya *cyberchondria*.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*, 10. apji.or.id
- Aulia, A. (2019). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Cyberchondria Severity Scale Untuk Menilai Kecemasan Terhadap Kesehatan Fisik Akibat Internet Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada Di Yogyakarta*. 1–23.
- Bagaskara, S. (2009). *Fundamentalisme dan Closed-Mindedness: Peran Religiusitas, Intolerance of Uncertainty, dan Need for Closure terhadap Fundamentalisme Agama*.
- Bajcar, B., & Babiak, J. (2019). Self-esteem and cyberchondria: The mediation effects of health anxiety and obsessive–compulsive symptoms in a community sample. *Current Psychology*, 40(6), 2820–2831. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00216-x>
- Bajcar, B., Babiak, J., & Olchowska-Kotala, A. (2019). Cyberchondria and its measurement. The polish adaptation and psychometric properties of the cyberchondria severity scale CSS-PL. *Psychiatria Polska*, 53(1), 49–60. <https://doi.org/10.12740/PP/81799>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Doherty-Torstrick, E. R., Walton, K. E., & Fallon, B. A. (2016). Cyberchondria: Parsing Health Anxiety From Online Behavior. *Psychosomatics*, 57(4), 390–400. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2016.02.002>
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC
- Ivanova, E., & Karabeliova, S. (2014). Elaborating on Internet addiction and cyberchondria – relationships, direct and mediated effects. *Journal of Education Culture and Society*, 5(1), 127–144. <https://doi.org/10.15503/jecs20141.127.144>
- McElroy, E., & Shevlin, M. (2014). The 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>
- McManus, F., Leung, C., Muse, K., & Williams, J. M. G. (2014). Understanding “cyberchondria”: An interpretive phenomenological analysis of the purpose, methods and impact of seeking health information online for those with health anxiety. *Cognitive Behaviour Therapist*, 7.

<https://doi.org/10.1017/S1754470X14000270>

- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P., & Schmidt, N. B. (2014). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria. *Journal of Affective Disorders*, 174, 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.023>
- 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: Towards 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. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Zangoulehchi, Z., Yousefi, Z., & Keshavarz, N. (2018). The Role of Anxiety Sensitivity, Intolerance of Uncertainty, and Obsessive-Compulsive Symptoms in the prediction of Cyberchondria. *Advances in Bioscience and Clinical Medicine*, 6(4), 1. <https://doi.org/10.7575/aiac.abcmed.v.6n.4p.1>