



PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP TENDENSI CYBERCHONDRIA MENTAL DISORDER PADA FASE DEWASA AWAL

Arzakirah Rahmania Sitompul

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

ABSTRAK

Cyberchondria adalah aktivitas berlebihan pada individu untuk mencari, meyakini, dan mendiagnosa diri sendiri terkait kesehatan diri. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan *cyberchondria mental disorder*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data purposive sampling. Jumlah subjek adalah 105 orang dengan kriteria berusia antara 19-40 tahun, pernah dan bisa mengakses internet, serta pernah melakukan pencarian *online* terkait kesehatan mental. Pengukuran regulasi emosi menggunakan skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Short* (CERQ-Short), sedangkan pengukuran *cyberchondria mental disorder* menggunakan skala *Cyberchondria Scale* (CS). Berdasarkan hasil penelitian pada uji korelasional product moment dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan tendensi *cyberchondria mental disorder* (Y) ($r = 0,247, p < 0,05$). Sementara itu, pada uji kausalitas analisis regresi linier sederhana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap tendensi *cyberchondria mental disorder* dengan rincian aspek regulasi emosi yang paling dominan mempengaruhi variabel *cyberchondria mental disorder* adalah aspek *acceptance* dan aspek *refocus on planning*.

Kata kunci : Regulasi Emosi; *Cyberchondria Mental Disorder*; Pengguna Internet.

ABSTRACT

Cyberchondria is excessive activity on the individual to look for, believe in, and diagnose themselves related to personal health. The hypothesis offered is that there is a negative relationship between emotion regulation and cyberchondria mental disorder. This research uses quantitative methods with purposive sampling data collection techniques. The number of subjects was 105 people with criteria aged between 19-40 years old, had and could access the internet, as well as having conducted an online search related to mental health. Measurement of emotion regulation uses the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Short (CERQ-Short) scale, while the measurement of cyberchondria mental disorder uses the Cyberchondria Scale (CS) scale. Based on research results on the product moment correlational test, it can be concluded that there is a positive relationship between emotion regulation and the tendency of cyberchondria mental disorder ($r = 0.247, p < 0.05$). Furthermore, the causality test of simple linear regression analysis can be concluded that there is an influence of emotion regulation on the tendency of cyberchondria mental disorder with details of the emotional regulation aspects that are most dominant affecting the cyberchondria mental disorder variable is acceptance and refocus aspects of planning.

Keywords : Emotion Regulation; Cyberchondria Mental Disorder; Interner Users.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

A. Pendahuluan

Isu kesehatan mental di Indonesia merupakan pembahasan yang belum menjadi prioritas. Meskipun begitu, jumlah penderita terkait kesehatan mental patut menjadi perhatian. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013 yang dimuat oleh Departemen Kesehatan (2016), menyebutkan bahwa sekitar 14 juta orang dengan usia 15 tahun ke atas menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada gejala-gejala depresi dan kecemasan. Sedangkan terdapat 400.000 orang dengan prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia.

Menilik hal tersebut, perlu dilakukan aksi nyata sebagai bentuk preventif terhadap kondisi kesehatan mental di Indonesia. Namun, di sisi lain, bukan hanya permasalahan penderita kesehatan

mental yang perlu ditangani. Dewasa ini, masyarakat mulai banyak dikenalkan dengan pentingnya merawat kesehatan mental. Hal-hal terkait kesehatan mental dan psikologi marak digencarkan melalui berbagai media sosial di internet. Pada tahun 2017 jumlah pengguna internet mencapai angka 143,26 juta jiwa, setara dengan 54,68% dari total jumlah penduduk Indonesia. Dari data survei yang dilakukan pada tahun 2016, jumlah tersebut mengalami peningkatan sebesar 10,56 juta jiwa (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2018).

Aktivitas masyarakat yang meningkat dalam menggunakan fasilitas internet menimbulkan sebuah fenomena baru dalam ruang lingkup dunia maya. Perilaku ini disebut *cyberchondria*. *Cyberchondria* ialah aktivitas berlebihan pada individu untuk mencari informasi secara *online* terkait perawatan kesehatan. Individu dengan *cyberchondria* meyakini dan mendiagnosa diri sendiri terkait kesehatan diri. Hal tersebut dilakukan tanpa klarifikasi langsung oleh tenaga ahli kesehatan, sehingga menyebabkan kecemasan tak berujung (Doherty-Torstrick, dkk, 2016). Benigeri dan Pluye (dalam White dan Horvitz, 2009) juga menerangkan bahwa dengan menunjukkan istilah-istilah terminologi medis kepada orang-orang yang tidak memiliki pemahaman yang cukup atas hal tersebut dapat menyebabkan *self-diagnose* dan *self-treatment*.

Sebuah studi menyebutkan bahwa 8 dari 10 orang Amerika telah mencari informasi kesehatan secara *online* dan 75% menahan diri untuk mengecek lebih lanjut terkait validitas informasi kesehatan medis yang telah diakses (White dan Horvitz, 2009). Lebih lanjut, dalam penelitian Microsoft tentang pengecekan simptom-simtom kesehatan secara *online*, diperoleh data bahwa 40% perilaku dipengaruhi oleh pencarian informasi atas kondisi medis yang dirasakan. Lalu 61% menjelaskan bahwa tingkat pencarian meningkat untuk kondisi medis yang lebih serius (White dan Horvitz, 2009). Perilaku ini didukung oleh penjelasan dari Starcevi dan Berle (dalam Fergus dan Dolan, 2014) yang menguraikan aspek yang berpotensi memperkuat perilaku pencarian tersebut. Artinya, bagi individu dengan *cyberchondria* kepastian atas status medis diri disebabkan peluang persebaran informasi yang luas di internet.

Semakin dewasa individu akan memiliki sikap semakin adaptif dalam strategi meregulasi emosi (Gross, Richards, & John, 2006). Namun, fakta yang terjadi adalah *cyberchondria* juga ditemukan pada orang-orang berusia dewasa yang dianggap adaptif dalam mengontrol emosi. Seorang Ibu berusia 34 tahun dengan sindrom *cyberchondria* sempat dirawat di rumah sakit karena percaya mengidap penyakit jantung. Setelah dilakukan pemeriksaan, hasil diagnosis lebih mengarah pada serangan kecemasan (The Sun, 2018). Kasus lainnya terjadi kepada seorang wanita di Inggris yang mengalami otot yang berkedut selama beberapa minggu, lalu melakukan pencarian *online* dengan menggunakan kata kunci 'otot berkedut'. Hasil dari sebuah situs universitas menunjukkan 'diagnosis' *Creutzfeldt-Jakob Disease* (CJD), sedangkan situs lain menyebutkan tentang *Amyotrophic Lateral Sclerosis* (ALS). Namun, diagnosis yang diberikan dokter justru merujuk pada *Benign Fasciculation Syndrome* (BFS) (Independent, 2009).

Regulasi emosi digunakan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Shaffer (2005) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kapabilitas mengendalikan emosi mencakup kemampuan mengontrol reaksi fisiologis, kognisi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Anggraeny, 2014). Salah satu aspek dari *cyberchondria* adalah kecemasan. Sills & Barrow (2007) menjelaskan bahwa kecemasan dapat terjadi akibat strategi pengendalian emosi yang tidak efektif (Aprisandityas & Elfida, 2012). Perasaan tidak berdaya atas objek yang tidak jelas mengakibatkan kecemasan, sehingga pengaruh stabilitas emosi memiliki andil besar (Nevid, Rathus, & Greene; 2005, Aprisandityas & Elfida, 2012). Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan logika teori, regulasi emosi

masih memiliki interaksi dengan perilaku *cyberchondria*. Spesifikasi *cyberchondria* di ranah *mental disorder* digunakan sebagai variabel terikat dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan karena masih banyaknya masyarakat yang menyerap segala sesuatu di internet tanpa disaring, khususnya pada ranah kesehatan mental. Masih banyak yang beranggapan bahwa jika orang lain mengalami perubahan mood yang tiba-tiba (*mood-swing*) merupakan seorang bipolar. Ketika merasa diri sendiri sedih tak berkesudahan di musim hujan maka menderita depresi. Bahkan, kaum *millenial* saat ini cenderung “bangga” untuk memamerkan *self-diagnosis* mereka di ruang publik seperti media sosial serta mudah berasumsi pada orang lain terkait *mental disorder*. Walaupun pada faktanya, dalam melakukan prosedur diagnosis, individu membutuhkan proses yang panjang dan tidak sekedar satu kali penggalan masalah serta hanya bisa dilakukan oleh tenaga profesional.

Dari pemaparan permasalahan di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi individu terhadap kecenderungan *cyberchondria* dalam ruang lingkup *mental disorder* pada fase dewasa awal. Hipotesis utama adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan *cyberchondria mental disorder*. Semakin baik regulasi emosi individu, maka semakin rendah tendensi mengalami *cyberchondria mental disorder*. Dalam pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Hal ini disebabkan penelitian bertujuan untuk sebuah maksud tertentu, yakni mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap tendensi *cyberchondria mental disorder*. Responden ditentukan dengan kriteria pengguna internet di Indonesia, pernah dan bisa mengakses internet, pernah melakukan pencarian *online* terkait kesehatan mental, serta berada pada rentang usia dewasa awal menurut Erikson, yaitu 19-40 tahun (Upton, 2012). Skala yang digunakan yaitu adaptasi dari *Cognitive Regulation Emotion Questionnaire* (CREQ) dan *Cyberchondria Scale* (CS).

B. Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel yakni menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria individu yang berada pada rentang usia 19 – 40 tahun, pernah dan bisa mengakses internet, serta pernah melakukan pencarian *online* terkait kesehatan mental. Proses pengambilan sampel berlangsung selama dua hari dengan menggunakan google formulir dengan kriteria yang telah dipaparkan di atas.

Instrumen Penelitian

Cognitive emotion regulation questionnaire short

Pengukuran regulasi emosi menggunakan skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Short* (CERQ-Short) yang disusun oleh Nadia Garnefski & Vivian Kraaij (2007) dan terdiri dari 18 butir item. Contoh item dalam skala ini adalah “Saya pikir saya perlu menerima segala sesuatu yang telah terjadi”. Berdasarkan jumlah butir item tersebut, terdapat 15 butir item valid dengan rincian; (1) aspek *self-blame* memiliki dua butir item valid; (2) aspek *acceptance* memiliki dua butir item valid; (3) aspek *focus on thought/rumination* memiliki dua butir item valid; (4) aspek *positive refocusing* memiliki dua butir item valid; (5) aspek *refocus on planning* memiliki dua butir item valid; (6) aspek *positive reappraisal* memiliki satu butir item valid; (7) aspek *putting into perspective* memiliki dua butir item valid; (8) *catastrophizing* dua butir item valid; dan (9) aspek *blaming others* memiliki 0

butir item valid. Aspek kesembilan tidak masuk di dalam data valid bisa jadi disebabkan oleh jumlah responden yang tidak tepat ataupun kesalahan skoring.

Dari hasil analisis validitas menunjukkan bahwa 15 item memiliki indikator validitas yang memenuhi syarat yaitu di atas 0,3. Pada perhitungan validitas data dengan angka korelasi setiap keseluruhan item memiliki nilai $r_{ix} = 0,325-0,453$. Hasil analisis *alpha cronbach* menunjukkan nilai $\alpha = 0,773$. Hal ini menunjukkan bahwa skala regulasi emosi dapat dikatakan reliabel, yaitu ketika skala digunakan pada subjek yang sama maka hasilnya akan tetap.

Cyberchondria scale

Selanjutnya, pengukuran *cyberchondria mental disorder* menggunakan adaptasi skala *Cyberchondria Scale* (CS) yang disusun oleh Aysegul Durak Batigun, Nagme Gor, Burcu Komurcu, dan Ipek Senkal Erturk (2018). Skala ini berisi 28 butir item pernyataan dengan keseluruhan item valid dengan rincian; (1) aspek *anxiety-increasing factors* memiliki enam item valid; (2) aspek *compulsion/hypochondria* memiliki enam butir item valid; (3) aspek *anxiety reducing-factors* memiliki lima butir item valid; (4) aspek *physician-patient interaction* memiliki lima butir item valid; dan (5) aspek *non-functional internet use* memiliki enam butir item valid. Contoh item dalam skala ini adalah “Saya berpikir bahwa internet bermanfaat dalam diagnosis awal penyakit”.

Pada perhitungan validitas data dengan angka korelasi setiap item memiliki nilai $r_{ix} = 0,325-0,453$. Dari hasil analisis validitas menunjukkan bahwa 28 butir item memiliki indikator validitas yang memenuhi syarat yaitu di atas 0,3. Hasil analisis *alpha cronbach* menunjukkan nilai $\alpha = 0,938$. Hal ini menunjukkan bahwa skala regulasi dapat dikatakan reliabel, yakni ketika skala digunakan pada subjek yang sama maka hasilnya akan tetap.

Teknik Analisis Statistik

Pada penelitian ini, pengolahan data menggunakan analisis product moment untuk mengetahui korelasi antara regulasi emosi dan *cyberchondria mental disorder* serta analisis regresi linier sederhana sebagai uji kausalitas antara regulasi emosi dan *cyberchondria mental disorder*. Proses analisis data menggunakan *software SPSS*.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan yang tinggi dalam meregulasi emosi. Hal ini diketahui melalui persentase sebesar 64,8% responden berada dalam kategori memiliki regulasi emosi yang tinggi, 35,2% responden berada dalam kategori memiliki regulasi emosi yang sedang, dan 0% responden berada dalam kategori memiliki regulasi emosi yang rendah. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia pada fase usia dewasa awal memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi.

Lebih lanjut, pada variabel tendensi *cyberchondria mental disorder* mayoritas responden menunjukkan tendensi yang yang besar pada kategori sedang, yakni dengan persentase sejumlah 53,3%. Sisanya berada pada kategori tinggi dan rendah dengan rincian 5% responden berada pada kategori tendensi *cyberchondria mental disorder* yang tinggi dan 44% berada pada kategori tendensi *cyberchondria mental disorder* yang rendah. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia pada fase usia dewasa awal memiliki kecenderungan dengan *cyberchondria mental disorder* yang sedang.

Uji Hipotesa

Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis uji hipotesa yakni uji korelasi menggunakan analisis product moment dan uji kausalitas menggunakan analisis regresi linier sederhana. Berdasarkan uji korelasi product moment pada tabel 3.1 terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi dan variabel tendensi *cyberchondria mental disorder* ($r = 0,247, p < 0,05$). Artinya, apabila individu memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, maka ia juga memiliki tendensi *cyberchondria mental disorder* yang tinggi pula. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, maka ia juga memiliki tendensi *cyberchondria mental disorder* yang rendah pula. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis awal ditolak.

Sementara itu, hasil uji kausalitas menggunakan analisis regresi linier sederhana dijelaskan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Uji Kausalitas Variabel Regulasi Emosi Terhadap Variabel Tendensi *Cyberchondria Mental Disorder* (Y)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	23,816	17,103		,167
Self Blame	,323	1,233	,028	,794
Acceptance	-3,855	1,542	-,275	,014
Focuson Thoughtor Ruminaton	1,458	1,559	,099	,352
Positive Refocusing	,785	1,356	,065	,564
Refocuson Planning	3,008	1,685	,201	,077
Positive Reappraisal	3,576	2,759	,146	,198
Puttinginto Perspective	1,242	1,501	,091	,410
Catastrophizing	,885	1,265	,078	,486

Dari hasil dari analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa delapan aspek regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar $R^2 = 0,174$ atau dengan kata lain 17,4% sementara 82,6% berasal variabel lain. Aspek *acceptance* dan aspek *refocus on planning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *cyberchondria mental disorder*. Kontribusi yang diberikan aspek *acceptance* ditunjukkan dengan nilai ($\beta = -0,275, p < 0,05$), sementara itu pada aspek *refocus on planning* ditunjukkan dengan nilai ($\beta = 0,201, p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap tendensi *cyberchondria mental disorder*.

Cyberchondria merupakan istilah lain dari gangguan hipokondria. Perbedaannya terletak pada kata ‘*cyber*’ yang menekankan pencarian informasi kesehatan dilakukan secara *online*. Hipokondria termasuk salah satu jenis gangguan mental. Dalam DSM-IV TR menggolongkan hipokondria sebagai *somatoform disorder*, sementara pada DSM V telah mengubah klasifikasi hipokondria menjadi dua

golongan diagnosis, yakni *somatic symptom disorder* (SSD) dan *illness anxiety disorder* (IAD). Namun, dalam penggunaan istilah hipokondria masih memiliki eksistensi hingga saat ini. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hipokondria, seperti faktor biologis, lingkungan sosial, perilaku, emosi, dan kognitif (Nevid, Rathus, & Greene, 2005; 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dan *cyberchondria mental disorder*. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi individu, maka tendensi *cyberchondria mental disorder* juga semakin tinggi. Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) menyebutkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan regulasi emosi kognitif secara umum, dalam hal ini CERQ, maka semakin parah kecemasan atau depresi yang dilaporkan. Pada variabel regulasi emosi diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi, sedangkan pada variabel *cyberchondria mental disorder* diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

Aspek-aspek valid yang terdapat dalam variabel regulasi emosi adalah; (1) *self blame*, mengacu pada pemikiran individu untuk menyalahkan diri sendiri; (2) *acceptance*, mengacu pada penerimaan diri terhadap apa yang telah atau sedang dialami; (3) *ruminatation/focus on thought*, mengacu pada fokus perasaan atau pikiran yang terkait dengan peristiwa negatif; (4) *positive refocusing*, mengacu pada memusatkan fokus kepada hal menyenangkan dibandingkan peristiwa yang sebenarnya; (5) *refocus on planning*, mengacu pada memikirkan langkah yang perlu dilakukan dalam menangani peristiwa negatif; (6) *positive reappraisal*, mengacu pada menciptakan makna positif terhadap peristiwa untuk membuat diri bertumbuh; (7) *putting into perspective*; mengacu pada menempatkan sebuah peristiwa dalam pandangan yang objektif; dan (8) *catastrophizing*, mengacu pada pemikiran eksplisit yang merujuk kepada hal-hal yang buruk (Garnefski & Kraaij, 2007). Pada uji regresi, aspek dalam regulasi emosi yang paling dominan mempengaruhi *cyberchondria mental disorder* adalah *acceptance* dan *refocus on planning*.

Acceptance atau penerimaan dapat berpengaruh pada *cyberchondria mental disorder*. Hal ini sejalan dengan penjelasan Hurlock (2006), bahwa penerimaan diri terjadi apabila individu secara rasional mampu menerima kondisi bukan seperti yang diinginkan melainkan kondisi yang sebenarnya. Penerimaan diri berperan besar dalam mengatasi keadaan emosional. Oleh karena itu, perlu adanya penerimaan kondisi diri yang baik agar dapat memiliki pengaturan emosi yang baik. Aspek lain dalam variabel regulasi emosi yang ditinjau memiliki keterkaitan dengan *cyberchondria mental disorder* adalah *refocus on planning*. *Refocus on planning* adalah penyelesaian masalah secara praktis dengan tindakan yang tepat serta tidak berfokus pada pemikiran berulang terkait konsekuensi negatif yang akan terjadi (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Pemikiran berulang khususnya yang merujuk pada misinterpretasi, seperti pencarian perawatan kesehatan secara *online* dengan sumber yang tidak berdasar, dapat menyebabkan kesempatan dalam mengambil langkah praktis semakin kecil.

Jacob & Anto (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *state anxiety* (kecemasan sesaat) berkorelasi positif dengan aspek *ruminatation*, *self-blame*, *catastrophizing*, dan *acceptance*, lalu berkorelasi negatif dengan aspek *refocus on planning*, *positive refocusing* and *positive reappraisal*. Namun, pada *trait anxiety* (kecemasan dasar) berkorelasi positif dengan aspek *self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing*, *acceptance*, dan *putting into perspective*, lalu berkorelasi negatif dengan aspek *positive refocusing* dan *refocus on planning*.

Dari hasil penelitian, apabila seseorang memiliki tingkat regulasi tinggi, maka tendensi *cyberchondria mental disorder* juga akan tinggi. Apabila *cyberchondria mental disorder* berlangsung

secara berkelanjutan dapat memberikan efek negatif, seperti memperburuk ketakutan akan penyakit, kebingungan tentang informasi medis yang saling bertentangan, sibuk dengan pencarian *online* untuk konten yang berhubungan dengan kesehatan dengan mengorbankan kegiatan pribadi, sosial dan lainnya, serta berpotensi mengganggu hubungan dengan tenaga medis (Bajcar & Babiak, 2019).

Solusi untuk individu dengan *cyberchondria mental disorder* adalah dengan menerima psikoedukasi yang jelas sumbernya. Selain itu, *support system* sangat dibutuhkan baik dari tenaga medis yang menangani, keluarga, dan orang-orang di sekitar. Tenaga medis diharapkan tidak meremehkan informasi yang diperoleh individu dengan *cyberchondria*, karena dalam prosesnya mereka juga melakukan 'riset' dan 'pengamatan' untuk memahami kondisi mereka. Diskusi dapat dilakukan untuk membangun kepercayaan mereka. Lalu, mereka dapat diarahkan untuk merujuk dan mengajari cara untuk mengidentifikasi sumber informasi yang dapat dipercaya sehingga *cyberchondria mental disorder* tidak muncul kembali.

Keterbatasan penelitian terletak pada penelitian terdahulu dengan topik kedua variabel yang sejenis tidak dapat ditemukan. Selain itu, pembahasan secara valid baik melalui buku atau jurnal mengenai *cyberchondria* yang masih jarang dibahas di Indonesia menjadi salah satu hambatan yang lain. Pada hasil penelitian, ditemukan satu aspek yang gugur pada variabel regulasi emosi. Hal ini bisa jadi dapat disebabkan oleh jumlah responden yang tidak sesuai, skoring data yang terbalik, ataupun pengisian item yang tidak valid. Ketidaktepatan penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bersama dan mengarahkan pada kemajuan pembahasan yang lebih baik pada penelitian-penelitian selanjutnya.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada uji korelasional product moment dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan tendensi *cyberchondria mental disorder*. Sementara itu, pada uji kausalitas analisis regresi linier sederhana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap tendensi *cyberchondria mental disorder*, variabel yang paling dominan dalam hal ini adalah variabel *acceptance* dan variabel *refocus on planning*. Pada variabel regulasi emosi, mayoritas responden berada pada kategori regulasi emosi yang tinggi. Lalu pada variabel *tendensi cyberchondria mental disorder*, mayoritas responden berada pada kategori yang sedang.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggali lebih dalam variabel-variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh pada *cyberchondria mental disorder*, semakin banyak membuat artikel dengan topik yang jarang dibicarakan seperti *cyberchondria* dengan bahasa Indonesia dan dipublikasikan untuk meningkatkan kualitas artikel bangsa. Hal tersebut dapat berguna untuk membantu para civitas akademisi lainnya dalam mencari referensi dan memperoleh data yang luas.

Daftar Pustaka

- Anggraeny, N. (2014). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Rema Korban Kekerasan Seksual. [Tesis Dipublikasikan]. Universitas Sumatera Utara.
- Aprisandityas, A. & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.

- Bajcar, B. & Babiak, J. (2019). Self-Esteem And Cyberchondria: The Mediation Effect Of Health Anxiety And Obsessive-Compulsive Symptoms In A Community Sample. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00216-x>.
- Batigun, A. D., Gor, N., Komurcu, B., & Erturk, I. S. (2018). Cyberchondria Scale (CS): development, validity and reliability study. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(2), 148-162.
- Brick, S. (2018). Doctor Google: Stay-At-Home Mum, 34, Admits She Checks Google Everyday And Thinks She Is Going To Die — As Experts Slam Rise Of Cyberchondriacs. *Makalah*. Available: <https://www.thesun.co.uk/fabulous/5374458/cyberchondriac-google-health-checks-advice/>.
- D. K. Synder, J. A. Simpson, & J. N. Huges (eds). Emotion regulation in families: Pathways To Dysfunction and Health. *Washington DC: American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/11468-000>.
- Doherty, E. R., Walton, K. E., & Fallon, B. A. (2016). Cyberchondria: Parsing Health Anxiety From Online Behavior. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 57(4), 390-400.
- Fergus, T. A., & Dolan, S. L. (2014). Problematic Internet Use And Internet Searches For Medical Information: The Role Of Health Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 761–765.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Psychometric Features And Prospective Relationships With Depression And Anxiety In Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Hurlock, E. B. (2006). *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill.
- Jacob, S. & Anto, M. M. A Study On Cognitive Emotion Regulation And Anxiety And Depression In Adults. *The International Journal Of Indian Psychology*, 3(2), 117-124.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Artikel*. Available: <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2018). Jumlah pengguna internet 2017 meningkat, kominfo terus lakukan percepatan pembangunan broadband. Available: https://www.kominfo.go.id/content/detail/12640/siaran-pers-no-53hmkominfo022018-tentang-jumlah-pengguna-internet-2017-meningkat-kominfo-terus-lakukan-percepatan-pembangunan-broadband/0/siaran_pers.
- Nevid, J. S., Rathus, S.A, dan Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Arzakirah Rahmania Sitompul. *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tendensi Cyberchondria Mental Disorder Pada Fase Dewasa Awal*

Nevid, J. S., Rathus, S.A, dan Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Nevid, J. S., Rathus, S.A, dan Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Usborne, Simon. (2009). Cyberchondria: The Perils Of Internet Self-Diagnosis. Makalah. Available: <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/cyberchondria-the-perils-of-internet-self-diagnosis-1623649.html>.

White, Ryen W. & Horvitz, Eric. (2009). *Cyberchondria: Studies Of The Escalation Of Medical Concerns In Web Search*. Microsoft Research, One Microsoft Way, Redmond.