

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat menempuh pendidikan selama kurang lebih empat tahun, mahasiswa memiliki berbagai tantangan yang harus dihadapinya agar dapat memasuki usia dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Tantangan tersebut diantaranya adalah beban akademik yang berat, masalah finansial, masalah kesehatan mental, kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan persiapan memasuki dunia kerja (STAIKU, 2023) Namun, bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan jauh dari wilayah kelahirannya atau merantau tantangan tersebut dapat menjadi lebih kompleks.

Mahasiswa yang merantau akan dihadapkan oleh tantangan tambahan, berupa kemandirian tanpa orang tua, perbedaan budaya dan bahasa, perbedaan karakter, dan *homesick* (Bhinneka, 2022). Berpindah ke lingkungan baru juga dapat mengubah gaya hidup mereka, sehingga mahasiswa rantau biasanya memiliki pola makan yang tidak teratur, kurang tidur, sering stres, serta tinggal di lingkungan yang tidak bersih atau tinggal berdekatan dengan individu lain yang membawa penyakit dalam tubuhnya (Ibtisamah, 2021). Hal tersebut menjadi faktor risiko yang mengancam kondisi kesehatan maupun prestasi akademik mereka.

Mahasiswa rantau perlu memiliki strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan yang berat tersebut, yaitu dengan memanfaatkan teknologi seperti internet. Internet (Interconnection Networking) merupakan jaringan yang terhubung secara luas. Jaringan komputer tersebut saling terkait melalui standar yang disebut global Transmission Control Protocol atau Internet Protocol TCP/IP. Dalam jaringan tersebut terdapat pertukaran paket komunikasi yang berasal dari data pengguna. Hal ini memungkinkan individu dapat berkomunikasi dengan mudah dan singkat dari seluruh dunia tanpa batas. Biasanya internet digunakan untuk berkomunikasi, sumber ilmu pengetahuan, pelaksanaan sistem akademik, menghemat biaya dan waktu, berbisnis, peta, hiburan maupun menjaga keamanan (Choiri, 2022).

Dikutip dari data *We are Social* dan *Hootsuite* pada tahun 2023, pengguna internet secara global pada Januari 2023 mengalami peningkatan sebanyak 1,6% dari tahun sebelumnya, yaitu menembus 5,16 miliar atau 64,4% dari total populasi di seluruh dunia (Annur, 2023). Indonesia menempati urutan ke-4 sebagai pengguna internet terbanyak di seluruh dunia (Petrosyan, 2023). Tercatat bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 212 juta pengguna (Rizaty, 2023). Berdasarkan usia, penetrasi pengguna internet kelompok usia 19-34 tahun sebesar 98,64% (Pahlevi, 2022).

Internet menawarkan kemudahan akses, kerahasiaan, anonimitas, serta mampu memenuhi rasa ingin tahu para mahasiswa rantau dengan informasinya yang melimpah (Gray, N. J., dkk., 2005). Maka, dengan adanya internet mahasiswa rantau dapat mengakses informasi dan pengetahuan yang relevan dengan kebutuhan mereka (Maulina, 2023), maupun menggunakan fasilitas *online* (e-book, artikel, dan sebagainya) yang kini telah tersedia, dibandingkan menggunakan perpustakaan atau sumber *offline* lainnya yang terbatas (Wibowo, 2023).

Dalam mengatasi masalah kesehatan fisik maupun mental, mahasiswa rantau dapat menggunakan internet untuk melakukan pencarian informasi kesehatan dan melakukan *self-help*. Pencarian informasi kesehatan secara mandiri tersebut dapat memberikan manfaat pada mahasiswa rantau, seperti meningkatkan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*), meningkatkan kesadaran mengenai kondisi kesehatan maupun mendorong perilaku hidup sehat (Phillips, 2022).

Disisi lain, akibat sulitnya meregulasi pencarian informasi kesehatan secara *online*, mahasiswa rantau dapat terfokus hanya pada informasi yang mendukung keyakinan atau perilakunya (*confirmation bias*), mengabaikan gejala yang tak ingin diakui, atau bahkan berupaya untuk menangani kondisi yang sebenarnya tidak ada, yang akhirnya memperumit kondisi yang dialami (Thatcher, 2021). Melakukan *self-help* yang didasarkan pada diagnosa mandiri seperti ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mahasiswa, terutama jika tidak ada campur tangan dari dokter atau tenaga kesehatan yang dapat memberikan konteks dalam merefleksikan kemungkinan diagnosa yang berbeda ataupun memberikan bimbingan dalam langkah-langkah diagnosa yang sesuai. Akibatnya, mahasiswa kehilangan kesempatan untuk mendapatkan penanganan

profesional dalam pencegahan, diagnosis, maupun perawatan medis yang dibutuhkan (Ettel, G., et.al, 2012).

Penyebab pencarian informasi kesehatan yang semula bertujuan positif dapat menjadi negatif adalah keyakinan metakognitif negatif mengenai masalah kesehatannya (Zheng, Kim, Sin, & Theng, 2021). Keyakinan metakognitif negatif tersebut dapat mendorong pemikiran berlebihan atau *overthinking*, sehingga mahasiswa rantau akan berfokus pada skenario terburuk atau terpaku pada gejala tertentu saja (Nadeem, F., dkk, 2022). Secara umum, *overthinking* dibagi menjadi dua macam yaitu merenungkan masa lalu (*ruminatio*n) dan mengkhawatirkan masa depan (*worry*) (Azkiya, 2022). Namun, secara umum, *ruminatio*n dapat didefinisikan sebagai pola pemikiran berulang, berkepanjangan, yang terfokus pada hal-hal negatif tentang diri sendiri, perasaan, kekhawatiran pribadi, atau pengalaman traumatis yang pernah dialami individu (Watkins, 2008). *Ruminatio*n ini biasanya berkaitan dengan perasaan sesal (Scott, 2022) dan merupakan upaya strategis untuk mengatasi situasi yang menekan dan sulit, dengan tujuan mencari kejelasan mengenai langkah-langkah yang harus diambil, serta memprediksi perkembangan situasi yang mungkin terjadi, namun, seiring berjalannya waktu, pola pikir semacam ini dapat menjadi otomatis dan kurang fleksibel (Tanner, Voon, Hasking, & Martin, 2013).

Pola pikir *ruminatio*n ini diduga dialami oleh mahasiswa rantau, sebab mereka memiliki banyak tantangan yang dapat memicu pola pikir mereka untuk menjadi lebih aktif untuk mengatasi permasalahan mereka. Maka, pada tanggal 9-14 oktober 2023, peneliti mendapatkan 6 mahasiswa rantau dari Universitas Pendidikan Indonesia yang mengaku memikirkan sesuatu berulang-ulang (*ruminatio*n) dan bersedia untuk diwawancara. Berdasarkan hasil wawancara, secara umum mahasiswa memikirkan sesuatu berulang-ulang karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan (konflik dengan teman, merasa salah dalam bersikap, dan sebagainya) ataupun mengantisipasi sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Pemikiran tersebut biasanya muncul tanpa kehendak, mayoritas merasa pemikiran tersebut muncul paling sering di malam hari ketika sedang santai dan tidak ada kegiatan.

Menurut seorang mahasiswa yang mengaku sering merasa rendah diri, dan dua orang mahasiswa yang lebih rentan mengalami kecemasan Tingkat konsekuensi negatif dari pemikiran berulang ini tergantung pada penilaian diri mahasiswa mengenai dirinya sendiri (*self-esteem*) dan sensitivitas terhadap kecemasan.. Faktor tersebut nampaknya mempengaruhi waktu yang dihabiskan memikirkan sesuatu secara berulang (perhari lebih dari dua jam), dapat terjadi berlarut-larut hingga lebih dari satu bulan, dan membutuhkan konfirmasi atau jaminan dari orang lain berulang kali. Ditambah, saat mengalami sakit (seperti sakit kepala, demam, dan sebagainya) mereka cenderung untuk melihatnya sebagai pertanda sakit yang lebih serius. Tetapi, mereka enggan pergi ke dokter dan lebih memilih untuk mengobati secara mandiri dengan menggunakan informasi di internet atau pengalaman di masa lalu. Pencarian informasi ini memberikan jawaban yang membuat mereka lebih cemas dan terus memikirkan konsekuensi dari gejala sakit yang dideritanya. Dampaknya, mahasiswa rantau tersebut menjadi kurang produktif karena merasa lemas, sulit berkonsentrasi, tidak bersemangat, dan mengalami sakit yang berkepanjangan. Disisi lain mereka juga seringkali berkonflik dengan orang lain yang menganggap perilaku mereka berlebihan atau lebay.

Keterkaitan antara pola pikir *ruminatio*n dan dampaknya pada masalah kesehatan didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Zoccola & Dickerson (2012), pada umumnya situasi yang menekan dan sulit dapat memicu reaksi fisiologis yang menghasilkan hormon kortisol. Hormon ini pada umumnya akan kembali stabil setelah beberapa waktu berselang. Namun, jika individu terus-menerus mengingat atau membayangkan situasi yang menekan, reaksi fisiologis tersebut bisa kembali muncul. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, kekhawatiran, yang akan memperburuk persepsi mereka (*catastrophic thinking*). Dalam konteks kondisi kesehatan, *ruminatio*n ini membuat mahasiswa merasa kondisi kesehatannya lebih buruk dari kenyataan sebenarnya.

Fenomena peningkatan kecemasan akibat pencarian informasi kesehatan ini terlihat dan dirasakan oleh berbagai kalangan terutama mahasiswa rantau pada tahun 2020 ketika pandemi COVID-19 terjadi, ada sebuah istilah yang populer untuk menggambarkan kondisi kecemasan yang terjadi pada individu ketika melakukan

pencarian informasi kesehatan, yaitu *cyberchondria*. *Cyberchondria* terbentuk dari penggabungan kata “cyber” dan “hypochondriasis”, yang merujuk pada perilaku berlebihan dan kompulsif dalam pencarian informasi kesehatan baik fisik maupun mental secara *online*. Pencarian informasi kesehatan ini mulanya dilakukan dengan tujuan untuk memberikan ketenangan dan jaminan, namun perilaku kompulsif dan berlebihan dalam pencarian informasi kesehatan, terkadang disertai oleh diagnosa mandiri (*self-diagnosis*), membuat pencarian informasi kesehatan secara *online* sebagai pemicu munculnya reaksi cemas, khawatir, dan meningkatkan *distress* (Grande, 2020; Vismara, et al., 2020).

Penelitian menyebutkan bahwa, *cyberchondria* merupakan dampak negatif dari *Online Health Information Seeking* (OHIS) yang disebabkan oleh keyakinan metakognitif negatif mengenai kondisi kesehatannya yang dipicu oleh *health anxiety* yang dialami individu (Zheng, Kim, Sin, & Theng, 2021). Terdapat beberapa faktor risiko yang berkaitan dengan *Cyberchondria*, seperti intoleransi terhadap ketidakpastian, keinginan untuk memperoleh penjelasan yang “sempurna” mengenai gejala dan keluhan kesehatan, selektivitas terhadap informasi kesehatan (Starcevic, 2017 dalam Simanjuntak & Princen, 2022; Vismara, et al., 2020), melakukan diagnosa mandiri (*self-diagnosis*) (Wikaningtyas, Abdullah, & Rachmi, 2022), harga diri rendah, sensitivitas terhadap kecemasan (*anxiety sensitivity*), kecenderungan dalam melebih-lebihkan rasa sakit (*pain catastrophizing*), dan memiliki keyakinan metakognitif negatif (Vismara, et al., 2020).

Reaksi kecemasan yang timbul akibat pencarian informasi kesehatan terlihat dalam sebuah studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 22 Mei 2023 hingga 7 Juni 2023, didapatkan 111 responden dengan rentang usia 13-22 tahun. Studi ini di dominasi oleh mahasiswa. Dari hasil yang didapatkan, mahasiswa lebih banyak mencari informasi kesehatan untuk memenuhi rasa ingin tahu (45%), memberikan ketenangan/kepastian (31,5%), menuntun dalam mengambil keputusan (15,3%), mengubah gaya hidup (4,5%), dan lainnya (3,7%). Mayoritas responden mengaku sering merasakan cemas dan khawatir mengenai gejala, penyebab, dan konsekuensi dari masalah kesehatan yang dirasakan (36,9%) serta sering memikirkan gejala, penyebab, konsekuensi masalah kesehatan diri atau orang lain (23,4%). Namun, ketika sedang melakukan pencarian informasi, mayoritas terkadang merasa cemas dan khawatir (42,3%), begitupula setelah melakukan

pencarian informasi kesehatan, mayoritas mengaku terkadang merasa cemas dan khawatir (25,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat respons emosi berupa kecemasan dan kekhawatiran yang dialami mahasiswa sebelum, ketika, dan setelah melakukan pencarian informasi kesehatan *online*.

Berdasarkan penelitian Bailey R, Wells A, (2015) dalam Vismara, dkk, (2020) perilaku pencarian informasi kesehatan *online* memiliki potensi untuk berkembang menjadi *cyberchondria*, disebabkan oleh metakognitif tertentu, yaitu pemikiran bias (seperti “mengkawatirkan kesehatan dapat membantuku mengatasinya”), *thought-illness fusion* (seperti “khawatir pada penyakit, hanya akan membuatnya terjadi”), serta pemikiran yang tak terkendali (seperti “meratapi pemikiran tentang penyakit itu tak terkendali”). Metakognitif negatif ini membuat individu merasa dirinya perlu mencari informasi kesehatan *online* berulang kali hingga rasa ketidakcukupan yang dirasakan dapat teratasi. Namun, rasa ketidakcukupan informasi ini sulit untuk dipenuhi mengingat individu dapat terpapar informasi kesehatan yang tak menentu, menyimpang, serta ambigu. Sehingga, memicu pencarian informasi secara berlebihan (Vismara, et al., 2020; Zheng, H., et al., 2021).

Dengan kata lain, *ruminatio*n menjadi salah satu faktor penyebab mahasiswa rantau mengalami *cyberchondria* ketika melakukan pencarian informasi kesehatan. Pola pikir tersebut mendorong mahasiswa untuk melakukan pencarian informasi mengenai gejala, penyebab, maupun konsekuensi negatif mengenai kesehatan maupun sensasi tubuh yang dirasakan secara kompulsif. Hal ini dikarenakan mencari informasi di internet nyatanya sulit untuk diregulasi. Kesulitan dalam meregulasi ini salah satunya disebabkan oleh *ruminatio*n (Tanner, Voon, Hasking, & Martin, 2013).

*Ruminatio*n membuat stres yang dialami menjadi berkepanjangan yang akhirnya mengakibatkan mahasiswa menjadi lebih sering sakit dan mengalami sensasi tubuh yang memperkuat kecemasan dan kekhawatirannya (Zoccola & Dickerson, 2012). Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih cenderung mencari informasi kesehatan secara *online*, kemudian melakukan diagnosa mandiri berdasarkan temuan informasi yang relevan dengan keadaannya (Ryan & Wilson, 2008). *Ruminatio*n memaksa mahasiswa untuk terus menerus melakukan pencarian informasi kesehatan

secara *online*, baik untuk memahami gejala penyakit/gangguan maupun menyembuhkannya secara mandiri, tanpa mendapatkan pengawasan dokter atau tenaga medis yang dapat merefleksikan diagnosa lain maupun membimbing dalam proses mendiagnosa secara tepat (Ryan & Wilson, 2008). *Rumination* membuat mahasiswa tidak dapat menghadapi ketidakpastian, selalu membutuhkan penjelasan yang “sempurna” mengenai gejala dan sensasi tubuh yang dirasakan, memiliki perhatian selektif terhadap informasi kesehatan (Starcevic, 2017 dalam Simanjuntak & Princen, 2022; Vismara, et al., 2020), dan melakukan diagnosa mandiri (*self-diagnosis*), sehingga lebih beresiko mengalami *cyberchondria* ketika melakukan pencarian informasi kesehatan *online* (Varma et al., 2021 dalam Wikaningtyas, Abdullah, & Rachmi, 2022)

Oleh sebab itu, peneliti hendak melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara *Rumination* dan *Cyberchondria*. Sebab, penelitian menggunakan kedua variabel tersebut secara langsung belum pernah dilakukan, selain itu penelitian mengenai *rumination* dan *cyberchondria* masih jarang dilakukan di Indonesia. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang merantau dan sedang berdomisili di Kota Bandung. Peneliti memilih subjek mahasiswa rantau dikarenakan mahasiswa rantau memiliki faktor risiko yang membuatnya lebih rentan mengalami masalah kesehatan dibandingkan mahasiswa lainnya, selain itu usia mahasiswa (18-24 tahun) merupakan usia ketika gangguan mental terdeteksi untuk pertama kalinya dan belum memiliki keterampilan dan pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan (Patel, et al., 2007 dalam Sudrajat, 2020), serta mahasiswa berkemungkinan besar untuk menggunakan internet untuk mengatasi kekurangan tersebut. Kawasan Kota Bandung dipilih sebab kawasan perkotaan lebih berisiko mengalami stress dan depresi hingga 40% , mengalami kecemasan hingga 20%, dan dua kali lipat risiko schizophrenia dibandingkan kawasan lainnya (Peen, Beekman, & Dekker, 2010).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Rumination* dan *Cyberchondria* pada mahasiswa rantau di Kota Bandung?”

Adapun yang menjadi fokus pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *ruminatio*n pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat *cyberchondria* pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Kota Bandung?
3. Apakah pola pikir berlebih seperti *ruminatio*n memiliki hubungan dengan perilaku pencarian informasi kesehatan maladatif seperti *cyberchondria*?

C. Tujuan

Sesuai dengan pertanyaan peneliti yang telah dijabarkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Memperoleh informasi tingkat *ruminatio*n pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Kota Bandung.
2. Memperoleh informasi tingkat *cyberchondria* pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Kota Bandung.
3. Memperoleh informasi apakah *ruminatio*n berhubungan dengan *cyberchondria*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan dalam bidang ilmu psikologi klinis-sosial dalam memahami *ruminatio*n dan *cyberchondria* pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa rantau diharapkan penelitian ini dapat membantu mereka dalam mengetahui dan memahami *ruminatio*n dan *cyberchondria*
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya terutama dalam pembahasan mengenai *Ruminatio*n dan *Cyberchondria*