



## **Health Anxiety dan Keterpaparan Media Daring di Aceh**

**Dinda Anisa\*, Marty Mawarpury, Maya Khairani, Haiyun Nisa**  
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala  
\*dindaanisa@mhs.unsyiah.ac.id

### **Abstrak**

Kecemasan kesehatan terjadi ketika individu merasakan adanya perubahan pada tubuh, yang kemudian ditafsirkan sebagai gejala penyakit serius. Salah satu yang menjadi pemicu seseorang mengalami kecemasan kesehatan adalah terpapar oleh informasi yang tersedia di media secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media dan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 378 individu dewasa awal di Aceh yang dipilih dengan metode sampling non probabilitas dengan kriteria berusia 20-34 tahun dan menggunakan media sosial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) dengan nilai alpha 0,92 dan Skala Keterpaparan Media dengan nilai alpha 0,73. Analisis data menggunakan teknik korelasi *spearman's rho* menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,211 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan positif antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media online pada dewasa awal di Aceh. Sejumlah 82,6% dewasa awal di Aceh memiliki kecemasan kesehatan ringan dan 79,6% dewasa awal di Aceh memiliki akses informasi kesehatan di media online dalam tataran kadang-kadang hingga sering.

**Kata kunci:** *Health Anxiety*, Keterpaparan Media, Media Online

### **Pendahuluan**

Situasi krisis kesehatan yang sedang terjadi pada masa sekarang telah merusak banyak tatanan kehidupan manusia. Selain berkaitan dengan tatanan kehidupan, persoalan kesehatan ini juga berdampak pada kondisi psikologis seseorang, yang akan mengarah kepada gangguan psikologis (Jarnawi, 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat Özdin dan Özdin (2020) bahwa gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, ketakutan, stres, dan masalah tidur, merupakan hal yang sangat sering terjadi pada masa kini. Isu-isu kesehatan yang sedang terjadi menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan kesehatan. Sejalan dengan pendapat Goodman (2018) kecemasan kesehatan berawal dari cemas atau khawatir yang dialami oleh individu berkaitan dengan kondisi kesehatannya dan akan menjadi kecemasan kesehatan ketika kekhawatiran atau cemas yang dialami secara terus menerus dan sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kecemasan kesehatan terjadi ketika individu merasakan adanya sensasi atau perubahan pada tubuh, yang kemudian ditafsirkan sebagai gejala penyakit serius (Asmundson & Fergus, 2019). Cirino (2018) menyebutkan kecemasan kesehatan merupakan keyakinan secara terus menerus yang dialami individu bahwa dirinya mengalami penyakit yang serius, keyakinan yang hadir secara terus menerus menjadikan seseorang mengalami kekhawatiran secara berlebihan dan dapat mengganggu kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Cirino (2018) menjelaskan kondisi kecemasan kesehatan akan sangat berbahaya jika terus dipertahankan dalam diri individu, karena dapat mengurangi kemampuan individu dalam bekerja secara profesional, mengganggu produktivitas aktivitas sehari-hari, serta memperburuk hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan kesehatan juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami peningkatan stres, kecemasan, bahkan depresi (Landi et al., 2020)



Permasalahan kecemasan kesehatan paling sering dialami oleh individu yang berada pada rentang usia dewasa awal hingga pertengahan masa dewasa, yang mana kondisi kecemasan kesehatan ini dapat lebih memburuk seiring bertambahnya usia (Cirino, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulina (2016) menunjukkan bahwa usia dewasa awal merupakan rentang usia yang lebih sering mengalami kekhawatiran dan cemas terhadap kondisi kesehatannya. Salah satu yang menjadi pemicu seseorang mengalami kecemasan kesehatan adalah terpapar oleh informasi yang tersedia di media secara berlebihan.

Asmundson dan Fergus (2019) menyebutkan perilaku mencari informasi kesehatan melalui media dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan dalam waktu sementara. Namun, terpaparnya informasi melalui media juga dapat mempertahankan bahkan memperburuk kondisi kecemasan kesehatan dalam jangka waktu yang panjang. Penjelasan Asmundson dan Fergus diperkuat oleh hasil penelitian Fergus dan Dolan (2014) yang menemukan bahwa 30% individu mengalami peningkatan kecemasan kesehatan setelah mencari informasi terkait kesehatan di internet. Prasanti (2018) menjelaskan bahwa sebagian besar masyarakat pada masa kini menggunakan media daring sebagai sumber dalam pencarian informasi kesehatan, sedangkan televisi dan media massa lainnya menjadi sumber pendukung dalam mengetahui atau mengakses informasi kesehatan. Data yang didapatkan Komisi Penyiaran Indonesia (2020) menunjukkan bahwa seiring maraknya pandemi COVID-19 menjadikan adanya peningkatan akses pengguna internet hingga 6 jam 43 menit per hari. Salah satu pilihan utama yang diakses oleh kebanyakan masyarakat Indonesia adalah berita online yang berkaitan dengan informasi kesehatan (Nirbitha, 2020). Efendi (2020) menyebutkan saat pandemi COVID-19, informasi yang berkaitan dengan kesehatan menjadi salah satu topik yang paling banyak dicari oleh masyarakat Indonesia dan 85% pengguna media melihat berita dan informasi mengenai kesehatan lebih dari sekali dalam sehari. Fenomena keterpaparan media yang berkaitan dengan informasi kesehatan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siswanta (2015) bahwa pengunjung media online yang memuat informasi kesehatan secara kuantitatif telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Gao dkk, (2020) juga menjelaskan bahwa informasi yang tersedia di media dapat menyebabkan adanya disinformasi yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan munculnya permasalahan kesehatan mental. Artinya, banyaknya informasi yang diperoleh dari media online, secara tidak langsung akan berdampak pada kondisi psikologis, dalam hal ini adalah kecemasan kesehatan.

Ciniro (2018) menjelaskan kondisi kecemasan kesehatan akan sangat berbahaya jika terus dipertahankan dalam diri individu, karena kecemasan kesehatan dapat mengurangi kemampuan individu dalam kemampuan bekerja secara profesional, mengganggu produktivitas sehari-hari, serta memperburuk hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan kesehatan juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami peningkatan stres, kecemasan, bahkan depresi (Landi dkk., 2020). Penjelasan sebelumnya menjadi alasan mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan, dengan harapan penelitian ini dapat menjadi gambaran bahwa kecemasan kesehatan merupakan fenomena yang kerap terjadi dan memiliki banyak dampak negatif. Selain itu, sejauh kajian literatur yang telah peneliti lakukan, peneliti belum menemukan penelitian serupa yang menghubungkan kedua variabel pada dewasa awal khususnya di Indonesia. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media.

## Metode

Penelitian mengenai kecemasan kesehatan dan keterpaparan media daring menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berdomisili di provinsi Aceh yang berusia 18-40 tahun. Dewasa awal yang berusia 18-34 tahun di provinsi Aceh berjumlah 1.898.376 jiwa (Badan

Pusat Statistik Kota Banda Aceh, 2020). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 20-34 tahun. Hal ini dikarenakan usia 20-34 tahun merupakan pengguna media daring terbanyak dan masih termasuk kedalam kategori rentang usia dewasa awal (Hurlock, 1996). Untuk menentukan jumlah sampel penelitian, peneliti menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% dan signifikansi 95%. Terdapat 349 subjek ( $P=93$   $L=285$ ) yang menjadi sampel dalam penelitian ini, dengan karakteristik memiliki/aktif mengakses berbagai media online, dan berdomisili di provinsi Aceh. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *incidental sampling* yang dilakukan dengan cara menyebarkan *G-form (Google Form)* untuk memperoleh data penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu *The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)* yang dikembangkan oleh Salkovskis et al. (2002), yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan kesehatan pada individu yang berbentuk *self report* yang terdiri dari 18 item. Skala ini merupakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, 0 (tidak mengalami gejala), 1 (gejala ringan), 2 (gejala sedang), dan 3 (gejala parah). Skoring dilakukan dengan memberi skor pada skala 0-3 (yaitu a=0, b=1, c=2, d=3). Jika pada satu item subjek memilih lebih dari satu jawaban maka skor tertinggi yang diambil. Selanjutnya, skor dijumlahkan. Semakin tinggi total skor maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan kesehatan, begitupun sebaliknya. Adapun nilai reliabilitas SHAI adalah 0,92.

Selanjutnya, untuk keterpaparan media peneliti menggunakan kuesioner keterpaparan media yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep keterpaparan media yang digunakan oleh Annenberg Media Exposure Group (2008) yaitu mencakup frekuensi (menggambarkan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media), jenis media (sumber dalam mengakses informasi atau konten tertentu), dan konten media (mencakup konten spesifik tertentu). Skala terdiri dari 4 item dan merupakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban 1 (Hampir Tidak Pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (selalu). Skoring dilakukan dengan memberi skor pada setiap item sesuai dengan pilihan jawaban yaitu skala 1-5. Selanjutnya, skor dijumlahkan. Adapun kategorisasi kuesioner keterpaparan media dalam penelitian yaitu  $X < 9,4$  (rendah),  $9,4 \leq X < 14,6$  (sedang), dan  $14,6 \leq X$  (tinggi). Validitas Kuesioner Keterpaparan media merupakan validitas isi (*content validity*). Dalam pengujiannya, validitas ini menguji isi tes dengan analisis rasional yang dilakukan oleh orang yang berkompeten atau *expert judgment*. Adapun nilai reliabilitas Kuesioner Keterpaparan Media adalah 0,72.

Adapun prosedur penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan luaskan *google form* kepada setiap orang yang dikenal oleh peneliti, dan menyebarkan melalui beberapa media sosial seperti whatsapp, line, instagram, dan lainnya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan beberapa uji, yang pertama adalah uji asumsi, uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* ( $p>0,05$ ), diperoleh nilai signifikansi 0,002 untuk Kuesioner Keterpaparan Media dan 0,003 untuk *The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)*. Oleh karena nilai signifikansi tidak memenuhi uji asumsi, maka uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji koefisien korelasi *spearman's rho* yang didapat  $r_s = 0,211$  atau 21% dengan  $P\text{-value} = 0,000$ . Selanjutnya, Uji linieritas dilakukan menggunakan *ANOVA test for linearity* yang menunjukkan Kuesioner Keterpaparan Media dengan *The Short Health Anxiety Inventory (SHAI)* memiliki nilai signifikansi  $p=0,037$  ( $p<0,05$ ).

## Hasil

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat 378 orang yang menjadi subjek penelitian. Jumlah subjek melewati dari batas minimum yang ditetapkan berdasarkan tabel *Isaac Michael* yaitu 349. Seluruh subjek penelitian telah mewakili seluruh kecamatan/kota di provinsi Aceh yaitu sebanyak 23 kecamatan/kota. Mayoritas subjek penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah persentase sebesar 75,4% dan laki-laki sejumlah

24,6%. Selanjutnya sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 20-24 tahun sebanyak 89,4%, kemudian dilanjutkan dengan usia 25-29 tahun sebanyak 6,4%, dan paling sedikit oleh subjek yang berusia 30-34 tahun sebanyak 4,2%. Mayoritas subjek penelitian berstatus sudah menikah dengan persentase sebanyak 91,8% dan yang belum menikah sebanyak 8,2%. Selain itu, pendidikan terakhir yang ditempuh oleh subjek penelitian yang paling rendah adalah SMA dan yang paling tinggi adalah Strata 2 dan profesi Ners.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif untuk kecemasan kesehatan, hasil skoring dari alat ukur kecemasan kesehatan yaitu *The Short Health Anxiety Inventory* bahwa dari nilai maksimal total skor yaitu 54 dan nilai minimum total skor 0. 237 subjek atau setara dengan 82,6% subjek dari 378 subjek penelitian ini memiliki total skor kecemasan kesehatan pada rentang 0-18, sedangkan 141 subjek lainnya atau setara dengan 17,4% dari total subjek penelitian memiliki skor kecemasan kesehatan pada rentang 19-45. Selanjutnya, mayoritas subjek penelitian mengalami keterpaparan media dalam kategori sedang sejumlah 206 subjek dengan persentase 54,5%, kemudian dilanjutkan dengan kategori tinggi sejumlah 95 subjek dengan persentase 25,1%, dan terakhir kategori rendah sejumlah 77 subjek dengan persentase 20,4%.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap kedua variabel menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal. Hal tersebut dalam dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test***

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Keterpaparan Media	0,002	Data Tidak Normal
Kecemasan Kesehatan	0,003	Data Tidak Normal

Uji linearitas yang dilakukan menggunakan ANOVA *test for linearity* menunjukkan bahwa Skala Keterpaparan Media dengan *The Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) memiliki nilai signifikansi  $p=0,037$  ( $p<0,05$ ). Nilai signifikansi  $p<0,05$  menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara variabel Keterpaparan Media dan Kecemasan Kesehatan.

Adapun hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media dapat dilihat pada tabel 2. Dari hasil uji koefisien korelasi *spearman's rho* didapat  $r_s = 0,211$  atau 21% dengan  $P\text{-value} = 0,000$  lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , maka hipotesis diterima. Artinya, terdapat hubungan yang positif antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media. Semakin tinggi kecemasan kesehatan, maka semakin tinggi pula keterpaparan media.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Korelasi antara Kecemasan Kesehatan dengan Keterpaparan Media**

		Health Anxiety	Keterpaparan Media
Spearman's rho	Health Anxiety	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.211**
	Keterpaparan Media	N	378
		Correlation Coefficient	.211**
	Keterpaparan Media	Sig. (2-tailed)	.000
		N	378

## Diskusi



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterpaparan media dengan dengan kecemasan kesehatan pada dewasa awal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keterpaparan media dengan dengan kecemasan kesehatan, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecemasan kesehatan, maka semakin tinggi pula keterpaparan media pada dewasa awal. Demikian demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini **diterima**.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Baumgartner dan Hartmann (2011) bahwa individu yang menunjukkan kecenderungan kecemasan kesehatan akan memanfaatkan media online sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan informasi tentang kesehatan mereka. Hal ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Singh, Fox, dan Brown (2016) bahwa individu dengan kecemasan kesehatan tidak percaya terhadap informasi yang diberikan oleh dokter. Sehingga, individu menggunakan media internet/online sebagai kebutuhan untuk membenarkan kekhawatirannya terhadap gejala somatis yang dialami sebagai pertanda bahwa individu mengalami penyakit yang serius. Artinya, semakin tinggi kecemasan kesehatan seseorang maka semakin tinggi pula keterpaparan media online untuk mengakses informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Hal ini juga sejalan dengan penjelasan dari pendekatan model perilaku kognitif bahwa keyakinan yang salah terhadap gejala somatis yang dialami individu dipertahankan oleh strategi yang digunakan individu untuk mengatasi kecemasan kesehatan yaitu pencarian kepastian dengan melakukan pemeriksaan ke dokter dan pencarian informasi mandiri melalui media (Ciniro, 2018).

Meskipun terdapat hubungan antara kecemasan kesehatan dengan keterpaparan media pada dewasa awal, namun hubungan yang didapatkan adalah rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,290. Menurut Sugiyono (2019) interpretasi koefisien korelasi yang dimulai dari 0,20 sampai 0,39 memiliki makna bahwa tingkat hubungan yang terjadi antara dua variabel rendah. Rendahnya hubungan antara kedua variabel pada subjek penelitian dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan kesehatan. Warwick dan Salkovskis (1990) juga menjelaskan terdapat tiga sistem dari pembentukan kecemasan kesehatan yaitu kognisi, mencakup penilaian isyarat yang berpotensi mengancam, seperti sensasi tubuh dan pikiran mengganggu dan menimbulkan kemungkinan yang berbahaya bagi kesehatan, kemudian, perilaku yang mencakup upaya yang dilakukan individu untuk mencegah gejala somatik atau sensasi tubuh yang mengakibatkan munculnya kecemasan. Hal ini dapat mengakibatkan berbagai perilaku menghindar yang mungkin tidak langsung dikenali, misalnya dengan mengunjungi rumah sakit untuk jaminan, dan pembatasan usaha fisik. dan yang terakhir adalah fisiologis yang diketahui berpotensi menimbulkan efek kognitif dan sebaliknya. Respon fisiologis dapat memicu pikiran terkait penyakit (misalnya, jantung berdebar-debar yang mengarah ke pikiran negatif terhadap kesehatan jantung).

Rendahnya nilai korelasi antara kedua variabel juga dapat disebabkan oleh sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 20-24 tahun sebanyak 89,4%. Menurut Cirino (2018) permasalahan kecemasan kesehatan paling sering dialami oleh individu yang berada pada rentang usia dewasa awal atau pertengahan masa dewasa dan akan memburuk seiring bertambahnya usia. Artinya, kondisi kecemasan kesehatan akan lebih rentan dialami oleh orang-orang yang lebih tua. Hal ini juga sejalan dengan hasil skoring dari alat ukur kecemasan kesehatan yaitu *The Short Health Anxiety Inventory* bahwa dari nilai maksimal total skor yaitu 54 dan nilai minimum total skor 0. 237 atau setara dengan 82,6% orang dari 378 subjek penelitian ini memiliki total skor kecemasan kesehatan pada rentang 0-18, sedangkan 141 orang lainnya atau setara dengan 17,4% dari total subjek penelitian memiliki skor kecemasan kesehatan pada rentang 19-45. Artinya, mayoritas subjek penelitian memiliki total skor yang sedikit/ringan. Menurut Asmundson, Abramowitz, Richter, dan Whedon (2010) bahwa ringan



yang berarti ekspresi ringan dari kecemasan kesehatan merupakan respon adaptif yang dapat memotivasi seseorang untuk mencari perawatan klinis dari gejala somatis yang dirasakan jika itu diperlukan.

Selain itu, Kalter (2021) mengatakan bahwa masa pandemi COVID-19 telah menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi. Namun, fenomena ini akan menjadi sebuah hal yang biasa saja seiring penurunan kasus COVID-19. Pendapat Kalter (2021) menguatkan hasil penelitian ini yang dilakukan pada bulan september 2021 dimana kasus COVID-19 mengalami penurunan yang pesat dari bulan-bulan sebelumnya. Sehingga, hasil skoring alat ukur *The Short Health Anxiety Inventory* menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki total skor yang rendah.

Berdasarkan hasil pengelompokan kategorisasi, secara umum menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami keterpaparan media terhadap informasi yang berkaitan dengan kesehatan berada pada tingkatan sedang hingga tinggi yaitu sejumlah 206 subjek dengan persentase 54,5% masuk ke dalam kategori sedang dan 95 subjek dengan persentase 25,1% masuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini juga sejalan dengan data yang didapatkan Komisi Penyiaran Indonesia (2020) menunjukkan bahwa seiring maraknya pandemi COVID-19 menjadikan adanya peningkatan akses pengguna internet hingga 6 jam 43 menit per hari. Efendi (2020) menyebutkan saat pandemi COVID-19, informasi yang berkaitan dengan kesehatan menjadi salah satu topik yang paling banyak dicari oleh masyarakat Indonesia dan 85% pengguna media melihat berita dan informasi mengenai kesehatan lebih dari sekali dalam sehari.

Sebanyak 151 orang dari 378 subjek penelitian kadang-kadang membaca berita kesehatan melalui website, 148 orang dari 378 subjek penelitian hampir tidak pernah mendengar informasi kesehatan melalui radio daring, 125 orang dari 378 subjek penelitian jarang melihat informasi kesehatan dari televisi daring, 147 orang dari 378 subjek penelitian kadang-kadang membaca/menonton/mengikuti informasi kesehatan di sosial media, dan 189 orang dari 378 subjek penelitian hampir tidak pernah membaca informasi kesehatan di koran/majalah daring. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kebanyakan media online yang paling sering diakses oleh subjek penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan adalah website (situs web, blog, dan lain-lain) dan dari sosial media. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasanti (2017) bahwa jenis media informasi kesehatan yang digunakan oleh masyarakat di masa kini adalah media online yaitu media sosial maupun situs portal yang kredibel tentang informasi kesehatan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keterpaparan media dengan kecemasan kesehatan pada dewasa awal di Aceh. Hubungan tersebut memiliki makna semakin tinggi kecemasan kesehatan maka semakin tinggi keterpaparan media yang dialami seseorang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari nilai maksimal total skor dalam pengukuran kecemasan yaitu 54,237 atau setara dengan 82,6% orang dari 378 dewasa awal yang mengikuti penelitian nilai memiliki total skor kecemasan kesehatan pada rentang 0-18. Artinya, skor kecemasan kesehatan yang didapat oleh sebagian besar dewasa awal tergolong ringan yang berarti ekspresi ringan dari kecemasan kesehatan merupakan respon adaptif yang dapat memotivasi seseorang untuk mencari perawatan klinis jika diperlukan. Selain itu, 79,6% dewasa awal di Aceh mengalami paparan terhadap media online dalam mengakses informasi kesehatan berada pada kategori sedang hingga tinggi yang berarti dewasa awal di Aceh mengakses informasi kesehatan di media online dalam tataran kadang-kadang hingga sering.

## Daftar Pustaka



- Annenberg Media Exposure Research Group. (2008). Linking Measures of Media Exposure to Sexual Cognitions and Behaviors: A Review. *Communication Methods and Measures*. 2(1). 23-42. DOI: 10.1080/19312450802063180
- Asmundson, G. J. G., & Fergus, T. A. (2019). The Concept of Health Anxiety. In *The Clinician's Guide to Treating Health Anxiety*. 1-8. DOI: 10.1016/b978-0-12-811806-1.00001-9
- Asmundson, G. J. G., Abramowitz, J. S., Richter, A.A., & Whedon, M (2010). Health Anxiety: Current Perspective and Future Directions. *Curr Psychiatry Rep*. 12(4):306-12. DOI: 10.1007/s11920-010-0123-9
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (ed.2)*. Yogyakarta. In Pustaka Pelajar.
- Baumgartner, S. E., & Hartmann, T. (2011). The role of health anxiety in online health information search. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 14(10):613-8. DOI: 10.1089/cyber.2010.0425
- Cirino, E. (2020, Oktober 20). Health Anxiety (Hypochondria). Healthline.com. <https://www.healthline.com/health/health-anxiety#diagnosis>
- Efendi, D. A. (2020, Juni 11). Riset ungkap konten paling dicari selama pandemi COVID-19, ini daftarnya. Suara.com. <https://www.google.co.id/amp/s/amp.suara.com/lifestyle/2020/06/11/102153/riset-ungkap-konten-paling-dicari-selama-pandemi-covid-19-ini-daftarnya>
- 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):761-5. DOI: 10.1089/cyber.2014.0169
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*. 15(4). DOI: 10.1371/journal.pone.0231924
- Goodman, K. (2020, Juni 22). Health Anxiety: What It Is and How to Beat It. Adaa.org. [Health Anxiety: What It is and How to Beat It | Anxiety and Depression Association of America, ADAA](https://www.adaa.org/health-anxiety-what-it-is-and-how-to-beat-it)
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga
- Jarnawi, J. (2020). MENGELOLA CEMAS DI TENGAH PANDEMIK CORONA. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*. 3(1). 60-73. DOI: 10.22373/taujih.v3i1.7216
- Kalter, L. (2021, Juli 14). Health Anxiety Common as COVID Restrictions Loosen. Webmd.com. <https://www.webmd.com/lung/news/20210714/health-anxiety--common-covid-restrictions-loosen>
- Komisi Penyiaran Indonesia. (2020, Juli 26). *Realitas media di tengah pandemi COVID-19*. Kpi.go.id. <http://www.kpi.go.id/index.php/id/umum/38-dalam-negeri/35850-realitas-media-di-tengah-pandemi-covid-19?detail3=13713>
- Landi, G., Pakenham, K. I., Bocolini, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). Health Anxiety and Mental Health Outcome During COVID-19 Lockdown in Italy: The Mediating and Moderating Roles of Psychological Flexibility. *Frontiers in Psychology*. 1-14. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.02195
- Maulina, V. V. R. (2016). Health Anxiety in Young Indonesian Adults: A Preliminary Study. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*. 2(1). 25-32/ DOI: 10.22492/ijpbs.2.1.02
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*. 66(5). 504-511 DOI: 10.1177/0020764020927051
- Prasanti, D. (2018). Potret Media Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat Urban di Era Digital. *JURNAL IPTEKKOM: Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*. 19(2). 149-



162. ISSN: 2527-4902.

- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. C., & Clark, D. M. (2002). The health anxiety inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, 32(5), 843-53 DOI: 10.1017/S0033291702005822
- Singh, K., Fox, J. R. E., & Brown, R. J. (2016). Health Anxiety and Internet Use: A thematic analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychological Research and Cyberspace*, 10(02). DOI: 10.5817/CP2016-2-4
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Warwick, H. M. C., & Salkovskis, P. M. (1990). Hypochondriasis. *Behaviour Research and Therapy*, 28(02), 105-117. DOI: 10.1016/0005-7967(90)90023-C