

Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman,...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...

Beranda > Kolom Opini > Cuma Cari Tahu, Kok Jadi Cemas?

Cuma Cari Tahu, Kok Jadi Cemas?



Editor: **Rina Maharani**

24 September 2026, 13:43 WITA • Editor: Tim Editor JurnalPost

4 menit baca



Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



2 Memperkuat Pemasaran...



3 PPK Ormawa HIMA...



4 Guru PAUD Bukan Hanya...

Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman,...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...



Ilustrasi seseorang mencari informasi kesehatan mental melalui internet. Pencarian berulang terkait gejala kesehatan dapat memicu kekhawatiran berlebihan atau cyberchondria. (Ilustrasi/JurnalPost)

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



Memperkuat Pemasaran...



PPK Ormawa HIMA...

kehatan dapat memicu kekhawatiran berlebihan atau cyberchondria. (Ilustrasi/JurnalPost)

Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...

Nadya Ulya Arifviandy

Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Meike Kurniawati

Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

JurnalPost.com - Pernah melihat konten tentang [keehatan](#) [mental](#) di media sosial, lalu merasa bahwa beberapa hal yang dijelaskan ternyata mirip dengan kondisi yang sedang dialami?

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu memperoleh informasi kesehatan. Internet memungkinkan seseorang mencari informasi mengenai gejala, kondisi, hingga penanganan kesehatan dengan cepat tanpa harus terlebih dahulu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan (McMullan et al., 2019).

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



2 **Memperkuat Pemasaran...**



3 **PPK Ormawa HIMA...**



4 **Guru PAUD Bukan Hanya...**



Napas Warga



Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman,...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...

Di Indonesia, penggunaan internet juga terus berkembang. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan penetrasi internet pada 2026 mencapai 81,72 persen atau sekitar 235 juta pengguna (APJII, 2026). Kondisi tersebut menjadikan ruang digital sebagai salah satu sumber informasi kesehatan yang penting. Namun, kemudahan akses terhadap informasi tidak selalu diikuti oleh kualitas informasi yang memadai (Naslund et al., 2020).

Basch et al. (2022), misalnya, menemukan bahwa sebagian besar video bertagor **#mentalhealth** di [media sosial](#) dibuat oleh pengguna biasa dan hanya sebagian kecil yang berasal dari tenaga kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan mental di media sosial tidak selalu disampaikan oleh sumber yang memiliki kredibilitas dan kompetensi di bidang kesehatan.

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



2 Memperkuat Pemasaran...



3 PPK Ormawa HIMA...



4 Guru PAUD Bukan Hanya...



5 Napas Warga



Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di

Sebagian konten memang dibuat berdasarkan informasi ilmiah, tetapi tidak sedikit pula yang bersumber dari pengalaman pribadi, pendapat individu, atau informasi yang belum terverifikasi. Karena itu, kualitas dan sumber informasi yang diterima pengguna perlu menjadi perhatian.

Individu yang mengonsumsi konten kesehatan mental di media [sosial](#) dapat memperoleh informasi melalui dua cara, yaitu dengan mencarinya secara aktif maupun melalui paparan konten yang muncul ketika menggunakan media sosial (Lim et al., 2022).

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



Memperkuat Pemasaran...



Ketika suatu konten terasa sangat sesuai dengan kondisi diri, seseorang mungkin terdorong untuk mencari informasi lebih jauh. Satu pencarian kemudian membawa pada pencarian berikutnya. Semakin banyak informasi yang ditemukan, semakin banyak pula kemungkinan kondisi atau diagnosis yang muncul.

Alih-alih memperoleh kepastian dan merasa lebih tenang, pencarian tersebut justru dapat membuat seseorang semakin khawatir terhadap kondisi kesehatannya.

Fenomena pencarian informasi kesehatan melalui internet secara berulang dan berlebihan yang justru meningkatkan kekhawatiran ini dikenal sebagai **cyberchondria**.



Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman,...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...

Istilah *cyberchondria* diperkenalkan oleh White dan Horvitz (2009) untuk menggambarkan peningkatan kecemasan terkait kesehatan yang muncul akibat pencarian informasi kesehatan secara berulang melalui internet.

White dan Horvitz (2009) menjelaskan bahwa individu sering kali memulai pencarian berdasarkan gejala yang sebenarnya bersifat ringan atau umum. Namun, hasil pencarian di internet dapat menampilkan berbagai kemungkinan diagnosis, termasuk penyakit yang serius.

Informasi tersebut kemudian dapat mendorong seseorang menginterpretasikan gejala yang dialaminya secara berlebihan. Akibatnya, kekhawatiran atau kecemasan terhadap kondisi kesehatan justru meningkat.

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



2 Memperkuat Pemasaran...



3 PPK Ormawa HIMA...



4 Guru PAUD...

Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman,...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...

Lalu, mengapa seseorang terus mencari informasi meskipun pencarian tersebut malah membuatnya semakin cemas?

Salah satu faktor yang dapat berperan adalah **intolerance of uncertainty**, yaitu kesulitan seseorang dalam menerima situasi yang tidak pasti. Ketika merasa tidak yakin terhadap kondisi yang dialami, seseorang dapat terdorong untuk terus mencari berbagai informasi dengan harapan memperoleh kepastian.

Masalahnya, informasi di internet tidak selalu memberikan jawaban yang pasti. Semakin banyak informasi yang ditemukan, semakin banyak pula kemungkinan yang harus dipertimbangkan. Situasi ini dapat memunculkan siklus pencarian informasi dan kekhawatiran yang terus berulang.

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...

2



Memperkuat Pemasaran...

3



PPK Ormawa HIMA...

Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman, ...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...

Kebiasaan mencari informasi kesehatan sebenarnya bukan sesuatu yang buruk. Internet dan media sosial bahkan dapat membantu masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan lebih mudah dan cepat.

Namun, penting untuk tetap memperhatikan sumber, kredibilitas, dan konteks informasi yang diperoleh. Konten kesehatan mental di media sosial sebaiknya digunakan sebagai sumber pengetahuan awal, bukan sebagai dasar untuk mendiagnosis kondisi diri sendiri.

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...

Terbaru



Masa Depan Strategi Pemasaran Bisnis...



Satu Komentar, Satu Nyawa? Dapatkah...



Titik Api Baru Dekati Permukiman, ...



Prodi S1 Fisika UNAIR Gelar Pelatihan...



Penanaman Cabai di Lahan Biochar, Prodi...

Mengenali kondisi diri melalui informasi yang tersedia dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental. Namun, apabila terdapat keluhan yang menetap, mengganggu aktivitas sehari-hari, atau menimbulkan kekhawatiran berlebihan, konsultasi dengan tenaga profesional tetap menjadi pilihan yang lebih tepat dibandingkan terus mencari kepastian melalui media sosial.

ENGLISH VERSION

Artikel tersedia dalam Bahasa Inggris

[Read in English →](#)

Pilihan Editor



Kerja Keras Tak Lagi Cukup: Gen Z Kurang Produktif atau Sistem...



Memperkuat Pemasaran...