

PENGARUH EFIKASI DIRI DALAM MENGELOLA INFORMASI ONLINE TERHADAP PERILAKU CYBERCHONDRIA SISWA SMAS PABA BINJAI

Rizky Syahfitri^{1*}; Risma Dina²; Khairina Afni³

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji pengaruh efikasi diri dalam mengelola informasi online terhadap perilaku cyberchondria siswa SMAS PABA Binjai. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Reg 4 SMAS PABA Binjai yang terdiri dari 28 siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 20 siswa kelas X Reg 4 yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket. Dan hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan F hitung sebesar 29,659 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien determinasi (R Square) diperoleh sebesar 0,622, yang berarti variabel efikasi diri memberikan sumbangan pengaruh sebesar 62,2% terhadap perilaku cyberchondria. Bersumber pada penemuan ini, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dalam mengelola informasi online memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku cyberchondria siswa di SMAS PABA Binjai.

Kata Kunci : Efikasi Diri; Informasi Online; Cyberchondria

Abstract

The purpose of this study was to examine the influence of self-efficacy in managing online information on cyberchondria behavior of students of SMAS PABA Binjai. The method used was quantitative correlation. The population of this study was all students of class X Reg 4 SMAS PABA Binjai consisting of 28 students. The sample of this study consisted of 20 students of class X Reg 4 selected through purposive sampling technique. The data collection technique used in this study was using a questionnaire. And the hypothesis in this study was tested using simple linear regression. The results of the simple linear regression analysis showed an F count of 29.659 with a significance value of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R Square) value obtained was 0.622, which means that the self-efficacy variable contributed 62.2% to cyberchondria behavior. Based on this finding, it can be concluded that self-efficacy in managing online information has a significant influence on cyberchondria behavior of students at SMAS PABA Binjai.

Keywords: Self-Efficacy; Online Information; Cyberchondria

^{1,2,3} STKIP Budidaya, Rizkysyahfitri263@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Internet kini memposisikan diri sebagai salah satu media fundamental bagi masyarakat dalam menelusuri berbagai informasi. Berdasarkan rilis resmi dari APJII, tingkat pemanfaatan teknologi komunikasi ini di Indonesia pada tahun 2024 mencatat angka 221.563.479 jiwa dari total basis populasi sebesar 278.696.200 jiwa di tahun 2023. Tingginya angka penetrasi tersebut tidak lepas dari pesatnya kemajuan teknologi saat ini, yang juga merambah ke dalam sektor pendidikan (Wal Ilham, 2022). Di antara berbagai kelompok demografis, kalangan siswa remaja menjadi aktor yang paling dominan dalam mengandalkan internet sebagai sumber rujukan informasi utama, mengingat kelompok usia ini dinobatkan sebagai basis pengguna internet terbesar di Indonesia menurut hasil survei APJII tahun 2023 (Ulfa, 2024). Survei APJII terkait penetrasi internet Indonesia tahun 2024 menunjukkan tingkat pemanfaatan internet telah mencapai 79,5%, meningkat 1,4% dari periode sebelumnya (Sainap, 2025). Realitas statistik ini mengukuhkan posisi internet sebagai kebutuhan fundamental yang tidak dapat dihindari oleh masyarakat Indonesia saat ini (Batubara & Dina, 2022). Seiring berjalannya waktu, tren penggunaan internet diprediksi akan terus mengalami perluasan dan pertumbuhan di tingkat global.

Perkembangan di dunia teknologi secara simultan terus menunjukkan kemajuan signifikan yang berimplikasi pada lahirnya berbagai terobosan inovatif. Seiring berjalannya waktu, eksistensi teknologi telah bertransformasi menjadi elemen fundamental yang melekat kuat dalam dinamika kehidupan manusia. Fenomena integrasi digital ini terekam secara jelas pada kelompok peserta didik, di mana mereka memiliki ketergantungan yang sangat tinggi terhadap pemanfaatan teknologi, baik guna menunjang pemenuhan kebutuhan akademis maupun dalam memfasilitasi aktivitas keseharian mereka. Salah satu jenis teknologi yang berkembang di zaman sekarang adalah teknologi informasi (Lanongbuka & Takaendengan, 2024). Perkembangan teknologi informasi saat ini, menciptakan suatu perubahan yang cukup signifikan dalam kehidupan manusia. Sehingga, dengan adanya teknologi informasi mengubah perilaku manusia dalam bentuk tataran pola pikir manusia, pola emosi, dan pola perilaku (Afni, 2023). Sehingga teknologi informasi seperti internet, smartphone, dan media sosial telah menjadi sumber utama informasi dan alat komunikasi bagi banyak orang. Sehingga dengan berkembangnya teknologi informasi, sangat minim ditemui seseorang yang tidak pernah mengakses informasi melalui media sosial atau internet (Wiryany dkk., 2022).

Pemanfaatan teknologi secara tepat oleh siswa terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan hasil belajar (Nurillahwaty, 2021). Namun sebaliknya, penyimpangan dalam penggunaan teknologi informasi seperti konsumsi konten media sosial yang menyesatkan dapat memicu kerentanan psikologis yang fatal, meliputi depresi, kecemasan, hingga perilaku bunuh diri (Khalaf dkk., 2023). Kebiasaan remaja mengakses informasi mengenai gejala, penyebab, dan penanganan gangguan mental di media sosial tidak selalu berdampak positif. Sebaliknya, paparan informasi tersebut rentan memicu miskonsepsi, mendorong perilaku diagnosis mandiri (*self-diagnosis*), serta menurunkan tingkat kepercayaan mereka terhadap validitas klinis tenaga profesional seperti psikolog maupun psikiater. (Nurismawan dkk., 2024).

Potensi penundaan akses terhadap bantuan profesional merupakan dampak negatif utama dari perilaku pencarian informasi kesehatan secara berulang di internet. Fenomena ini dipicu oleh adanya informasi yang saling bertentangan atau tidak lengkap, yang alih-alih memberikan jawaban, justru menambah beban

psikologis dan rasa ketidakpastian. Situasi ini diperburuk oleh peran algoritma internet yang cenderung memvalidasi keyakinan individu untuk melakukan diagnosis mandiri atas gejala yang dirasakan. Akibatnya, alur pencarian informasi yang seharusnya menjadi edukasi justru menjadi hambatan dalam mendapatkan penanganan klinis yang tepat (Pawar dkk., 2022). Istilah *cyberchondria* digunakan untuk merepresentasikan sebuah kondisi di mana seseorang melakukan pencarian informasi kesehatan di internet secara berlebihan hingga memicu kecemasan akut. Konsekuensi psikologis dari aktivitas digital yang tidak sehat ini telah memicu perhatian publik dan banyak diangkat sebagai topik pembahasan utama dalam lanskap media massa domestik (Febriyani, 2025). *Cyberchondria* merupakan sindrom kecemasan kesehatan yang tereskalasi akibat dampak psikologis dari perilaku pencarian informasi medis secara daring (*online*) (Ali dkk., 2024). Kecemasan yang berlebihan serta munculnya ketakutan yang tidak beralasan mengenai kondisi fisik diri sendiri merupakan implikasi klinis dari *cyberchondria*. Fenomena ini diwujudkan melalui perilaku remaja yang melakukan penelusuran informasi kesehatan via internet dalam intensitas tinggi dan sering kali berada pada level yang tidak terkontrol, sebuah realitas yang sejalan dengan konseptualisasi para ahli mengenai dampak psikologis ruang siber. (Fitri dkk., 2024). Dalam hal ini untuk mencegah perilaku *cyberchondria*, siswa harus memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri atau efikasi diri.

Efikasi diri adalah pilar penting dalam teori kognitif sosial yang berfokus pada keyakinan individu atas kemampuannya untuk mencapai hasil yang ditargetkan (Darmawan, 2021). Konsep ini merujuk pada bentuk keyakinan atau kondisi afektif seseorang, bukan sekadar keterampilan fisik. Sebagai variabel afektif, efikasi diri secara aktif memengaruhi bagaimana individu memilih, merespons, dan mengambil tindakan konkret dalam menghadapi situasi-situasi spesifik (Hermawan dkk., 2023). Efikasi diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu rangkaian perilaku yang dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap dirinya sendiri, terutama terkait kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan suatu tindakan atau tugas yang dihadapi (Fatimah dkk., 2021). Efikasi diri yang rendah dapat menjadi hambatan internal bagi seseorang dalam mencapai kemajuan, karena dapat mengurangi keyakinan diri untuk berkembang. Kondisi ini juga dapat menghambat kemampuan individu dalam menghadapi serta mengatasi berbagai tantangan eksternal secara efektif (Tanjung dkk., 2020).

Keterampilan mencari informasi memiliki urgensi yang tinggi, di mana efikasi diri berperan besar dalam memandu individu menghadapi media baru dan dinamika lingkungan informasi (Jayadi dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku pencarian informasi tidak bersifat mekanis, melainkan dipengaruhi oleh variabel afektif individu, seperti rasa percaya diri, kecemasan, ketidakpastian, serta optimisme (Ipong Dekawati & Wahyu Trisno, 2023). Hal ini mendukung teori bahwa efikasi diri dan perilaku pencarian informasi saling berkaitan secara inheren. Keduanya membentuk satu kesatuan konsep terpadu yang melandasi keyakinan kognitif masyarakat dalam mengelola informasi, yang mencakup aktivitas mengakses, mengimplementasikan, menyebarluaskan, serta melakukan evaluasi terhadap validitas informasi tersebut (Kanjiani, 2021).

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMAS PABA Binjai pada tahun 2025 menunjukkan adanya masalah kecemasan dan rendahnya efikasi diri di kalangan siswa. Kondisi ini berdampak negatif pada terganggunya aktivitas belajar dan menurunnya capaian prestasi akademik. Akibat rendahnya efikasi diri tersebut, siswa cenderung lebih memercayai informasi kesehatan *online* yang belum valid

ketimbang bertanya langsung kepada dokter untuk mengonfirmasi gejala fisik yang mereka rasakan.

Wawancara peneliti dengan beberapa siswa SMAS PABA Binjai pada tahun 2025 mengungkap adanya masalah *cyberchondria* yang berakar pada rendahnya efikasi diri. Rendahnya aspek afektif ini membuat siswa kesulitan memvalidasi kebenaran informasi kesehatan di internet dan tidak mampu mengelolanya dengan baik. Dampak psikologis yang muncul akibat pola konsumsi informasi digital yang keliru ini meliputi rasa cemas, ketakutan, munculnya pikiran-pikiran negatif, serta kecenderungan untuk menarik diri dari kehidupan sosial.

Di sekolah, siswa belum sepenuhnya dibekali dengan pemberian informasi terkait peningkatan efikasi diri terhadap perilaku *cyberchondria*. Kebutuhan informasi tersebut sangat diperlukan sebagai bentuk penguatan atas pengelolaan informasi secara online terkait kesehatan. Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan, maka solusi yang ditawarkan adalah pemberian informasi terkait peningkatan efikasi diri untuk mencegah perilaku *cyberchondria*, sehingga siswa bisa memiliki rasa keyakinan yang kuat pada dirinya sendiri atas informasi-informasi yang di dapat di internet terkait kesehatan. Hal tersebut juga bisa mengurangi rasa cemas yang disebabkan oleh terus-menerus membaca informasi terkait kesehatan melalui internet. Melihat permasalahan yang terjadi di SMAS PABA Binjai tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Efikasi Diri Dalam Mengelola Informasi Online Terhadap Perilaku *Cyberchondria* Siswa SMAS PABA Binjai”.

B. KAJIAN TEORI

Menurut Bandura (1997) Efikasi diri adalah keyakinan personal individu atas kapasitas dirinya dalam mengoordinasikan dan menuntaskan suatu tindakan atau tanggung jawab tertentu. Pandangan ini menegaskan bahwa efikasi diri bertindak sebagai bentuk kepercayaan kognitif seseorang untuk mengatur tindakan, menuntaskan tugas, meraih tujuan, menghasilkan output yang bernilai, serta mengimplementasikan langkah-langkah strategis demi mencapai tingkat kompetensi yang diharapkan (Efendi dkk., 2022). Maka, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan determinan keyakinan atau persepsi subjektif kognitif individu mengenai kapabilitas dirinya dalam mengordestrasi sekaligus mengimplementasikan serangkaian tindakan terstruktur guna mencapai sasaran spesifik yang telah ditetapkan.

Cyberchondria dapat didefinisikan sebagai jenis gangguan kecemasan di mana individu mendiagnosis diri sendiri setelah melakukan pencarian internet yang hanya berdasarkan kriteria menurut diri sendiri dan kemudian menyimpulkan bahwa mereka memiliki penyakit (Hashemi dkk., 2022). Cyberchondria merupakan manifestasi kecemasan kesehatan yang dipicu oleh perilaku pencarian informasi medis di internet secara berulang-ulang. Keadaan ini menandakan adanya kecenderungan individu untuk mengalami kepanikan sekunder pasca-mengonsumsi ulasan kesehatan digital (Starcevic, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa Cyberchondria adalah fenomena gangguan kecemasan yang ditandai dengan perilaku pencarian informasi kesehatan secara berlebihan dan berulang-ulang melalui internet.

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Populasi penelitian mencakup 28 siswa kelas X Reg 4, sedangkan sampel berjumlah 20 siswa kelas X Reg 4 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik

mengumpulkan data adalah menggunakan angket, dan penulis menerapkan skala likert. Uji prasarat analisis data digunakan untuk menentukan data akan dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik, tahapan uji prasyarat analisis yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Data

a. Uji Validitas

Adapun uji validitas dalam tahap ini berfungsi untuk mengukur tingkat kesahihan atau keabsahan kuesioner, sehingga data yang dihasilkan nantinya bersifat objektif dan dapat dipercaya. Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini mengimplementasikan teknik Korelasi *Product Moment Pearson* dengan komputasi perangkat lunak SPSS, di mana nilai r hitung diidentifikasi melalui kolom *Corrected Item-Total Correlation*. Prosedur evaluasi dilakukan dengan mengomparasikan nilai r hitung tersebut terhadap koefisien r tabel pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) serta derajat kebebasan $df=N-2=20-2=18$. Berdasarkan hasil output SPSS, berikut adalah ringkasan hasil uji validitas untuk 30 butir pernyataan:

Tabel 1. Uji Validitas

Variabel	Item Valid	Item Tidak Valid
Efikasi Diri	2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,28,29,30	1,5,27
Cyberchondria	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,14,15,16,17,18,19,20,22,23,25,27,28,29,30	8,13,21,24,26

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diimplementasikan guna mengukur derajat konsistensi dan keajekan kuesioner yang bertindak sebagai indikator dari variabel penelitian. Pendekatan pengujian reliabilitas yang diterapkan dalam studi ini bersandar pada koefisien statistik *Cronbach's Alpha*, dengan menetapkan kriteria kelayakan batas minimal koefisien sebesar $>0,60$. Seluruh proses komputasi data instrumen dieksekusi dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Batas signifikansi dalam pengujian ini merujuk pada nilai koefisien r tabel sebesar 0,444, yang disesuaikan dengan ukuran sampel ($N=20$). Adapun ringkasan hasil *output* analisis tersebut disajikan secara komprehensif pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji Reliabilitas

NO	Angket	R hitung	Keterangan
1	Efikasi Diri	0,951	Reliabel
2	Cyberchondria	0,916	Reliabel

2. Uji Asumsi

Sebagai syarat analisis regresi sederhana, dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas ini bertujuan untuk menemukan adanya deviasi dalam distribusi data. Selain tes normalitas, tes linearitas dan tes hipotesis juga akan dilakukan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah nilai *residual* atau variabel pengganggu dalam model regresi memiliki distribusi yang normal. Model regresi yang baik dan layak digunakan untuk memprediksi adalah model dengan *residual* yang berdistribusi normal. Untuk menguji asumsi ini, peneliti menerapkan analisis statistik non-parametrik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil pengolahan data statistik menggunakan program SPSS, ringkasan hasil pengujian asumsi normalitas *residual* secara terperinci disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

NO	Variabel	Nilai Signifikansi	Nilai Acuan	Keterangan
1	Efikasi Diri	0,416	0,05	Normal
2	Cyberchondria	0,998	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 3 di atas, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) variabel Efikasi Diri dalam Mengelola Informasi Online (X) sebesar 0,417 dan variabel Perilaku *Cyberchondria* (Y) sebesar 0,998. Nilai signifikansi yang diperoleh kedua variabel tersebut terbukti lebih besar dari taraf nyata 0,05 ($0,417 > 0,05$ dan $0,998 > 0,05$). Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan yang telah ditetapkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai residual dari data penelitian variabel Efikasi Diri (X) dan Perilaku *Cyberchondria* (Y) berdistribusi secara normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka data penelitian telah layak dan sah untuk digunakan dalam analisis statistik parametrik selanjutnya, yaitu Uji Regresi Linear Sederhana.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui keberadaan hubungan yang linear secara signifikan antara dua variabel penelitian. Pengujian ini merupakan salah satu syarat asumsi yang harus dipenuhi dalam analisis regresi linear. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan aplikasi statistik SPSS, rangkuman hasil uji linearitas antara variabel Efikasi Diri (X) dengan Perilaku *Cyberchondria* (Y) dijabarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Linearitas

No	Nilai	Keterangan
1.	0,000	Linearitas

Dari hasil uji linearitas diperoleh hasil Sig $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan data bersifat linear.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memahami apakah terdapat pengaruh antara dua variabel dengan menggunakan metode regresi sederhana. Studi ini

dianggap signifikan jika $p < 0.05$, hasil dari uji regresi sederhana dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
B	Std. Error	Beta		
8.230	.831	.9	.837	.414
-.585	107	.789	-5.446	.000

Berdasarkan nilai Unstandardized Coefficients pada kolom B di Tabel 4.10, maka model persamaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: $Y = 8,230 - 0,585X$.

Penjelasan dan Interpretasi Rumus:

- 1) Nilai Konstanta (a) sebesar 8,230 bernilai positif. Artinya, apabila variabel bebas (X) nilainya bernilai 0 (tidak ada/konstan), maka estimasi nilai variabel terkait (Y) adalah sebesar 8,230.
- 2) Koefisien regresi variabel Efikasi Diri (X) bernilai negatif sebesar $-0,585$. Nilai koefisien positif ini menandakan adanya arah hubungan yang searah antara variabel bebas dan terikat. Dengan demikian, setiap terjadi peningkatan satu satuan skor pada variabel Efikasi Diri (X), maka akan diikuti dengan peningkatan skor Perilaku *Cyberchondria* (Y) sebesar $-0,585$.

Tabel 6. Hasil Uji Anova Pengaruh Efikasi Diri Dalam Mengelola Informasi Online Terhadap Perilaku Cyberchondria Siswa SMAS PABA Binjai

Model	Sum of Squares	DF	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1300.768	1	1300.768	29.659	0.000 ^b
Residual	789.432	18	43.857		
Total	2090.200	19			

Hasil uji Anova menunjukkan nilai sign 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri dalam mengelola informasi online terhadap perilaku cyberchondria siswa SMAS PABA BINJAI.

Tabel 7. Pengaruh Variabel Koefisien Determinasi Pengaruh Efikasi Diri Dalam Mengelola Informasi Online Terhadap Perilaku Cyberchondria Siswa SMAS PABA Binjai

R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate
.789 ^a	.622	.601	6.622

Berdasarkan Tabel di atas, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah sebesar 0,622. Nilai ini menunjukkan bahwa Efikasi Diri dalam Mengelola Informasi *Online* memberikan sumbangan pengaruh sebesar 62,2% terhadap Perilaku *Cyberchondria* siswa SMAS PABA Binjai. Adapun sisanya sebesar 37,8% dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model regresi yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis regresi menunjukkan arah pengaruh yang negatif dengan koefisien sebesar -0,585. Hal ini menandakan bahwa pada siswa SMAS PABA Binjai, semakin tinggi tingkat efikasi diri mereka dalam mencari informasi *online*, maka kecenderungan perilaku *cyberchondria* mereka secara signifikan semakin rendah.

Bagian terpenting dari temuan penelitian ini terletak pada hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Output uji ANOVA menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 29,659 dengan nilai signifikansi (Sig.) 0,000. Berdasarkan kriteria uji statistik ($0,000 < 0,05$), hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima. Hal ini membuktikan bahwa Efikasi Diri dalam Mengelola Informasi *Online* berpengaruh secara signifikan terhadap Perilaku *Cyberchondria* siswa SMAS PABA Binjai, dengan kontribusi pengaruh ($R Square$) sebesar 62,2%.

Melalui model persamaan regresi yang terbentuk, yaitu $Y = 8,230 - 0,585X$, arah koefisien regresi variabel Y menunjukkan nilai yang positif (8,230). Secara teoretis psikologis, arah negatif ini mengonfirmasi hubungan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa dalam mencari informasi online, maka perilaku *cyberchondria* mereka semakin rendah. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki rasa kepercayaan diri yang kuat, sehingga mereka merasa tidak percaya dengan informasi-informasi tentang kesehatan di internet yang belum tentu valid.

Secara psikologis perkembangan remaja, hal ini terjadi karena siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi (efikasi diri) mampu memilah informasi online yang baik dan benar. Sehingga mereka tidak percaya begitu saja dengan berita yang beredar di internet, dan mereka lebih memilih untuk menanyakan terkait kesehatan mereka ke sumber yang lebih terpercaya seperti dokter. Artinya, mereka memiliki latar belakang medis yang valid, menyebabkan terhindarnya dari perilaku kecemasan terhadap pencarian informasi kesehatan yang berulang (*cyberchondria*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan aspek Social Cognitive Theory yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya (efikasi diri) akan mengarahkan bentuk perilaku tertentu. Dalam konteks dunia digital, efikasi diri digital yang tinggi menggerakkan siswa untuk aktif melakukan pencarian data kesehatan secara masif, yang apabila tidak dibarengi dengan literasi kesehatan yang matang, akan memanifestasikan perilaku kecemasan *cyberchondria* sebesar 62,2%.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Efikasi Diri Dalam Mengelola Informasi Online Terhadap Perilaku *Cyberchondria* Siswa SMAS PABA Binjai. Hal ini dibuktikan melalui nilai F_{hitung} sebesar 29,659 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa Efikasi Diri dalam Mengelola Informasi Online memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Perilaku *Cyberchondria* siswa.

F. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi pihak sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMAS PABA Binjai untuk mengoptimalkan layanan

bimbingan klasikal maupun kelompok yang berfokus pada penguatan efikasi diri digital siswa dalam memilah informasi kesehatan, salah satunya melalui kolaborasi dengan tenaga medis profesional atau Puskesmas guna memberikan ruang konfirmasi medis yang valid. Bagi para siswa, diharapkan dapat meningkatkan sikap kritis dan kemampuan evaluasi terhadap keabsahan informasi online, serta membiasakan diri berkonsultasi langsung kepada ahli medis atau Guru BK daripada melakukan penelusuran medis berulang yang memicu kecemasan. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan populasi dan sampel penelitian, serta mengkaji variabel-variabel lain di luar efikasi diri yang turut memengaruhi perilaku cyberchondria, seperti tingkat literasi kesehatan mental, regulasi emosi, maupun kecemasan Kesehatan.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Afni, K. (2023). Pemodelan Media Edukasi Digital Sebagai Analisis Pembelajaran Biologi Menggunakan Video Anime Hataraku Saibou: Pemodelan Media Edukasi Digital Sebagai Analisis Pembelajaran Biologi Menggunakan Video Anime Hataraku Saibou. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1), 01-12.
- Ali, S. S., Hendawi, N. E., El-Ashry, A. M., & Mohammed, M. S. (2024). The relationship between cyberchondria and health literacy among first-year nursing students: the mediating effect of health anxiety. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02396-9>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.
- Batubara, A., & Dina, R. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa kelas XI di SMK Swakarya Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 67-73.
- Bimantoro, A., Pramesti, W. A., Bakti, S. W., Samudra, M. A., & Amrozi, Y. (2021). Paradoks Etika Pemanfaatan Teknologi Informasi di Era 5.0. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(1), 58–68. <https://doi.org/10.52643/jti.v7i1.1425>
- Darmawan, D. (2021). Peran Budaya Organisasi Dan Efikasi Diri Untuk Menentukan Kepuasan Kerja Karyawan. *Jurnal Baruna Horizon*, 4(1), 43–53. <https://doi.org/10.52310/jbhorizon.v4i1.56>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Febriyani, N. (2025). *Keterkaitan tingkat kecemasan dan cyberchondria pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Fitri, A., Ulfa, F., & Jannah, P. M., (2024). Gambaran Cyberchondria Pada Remaja. *Jurnal: Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(1), 1–6.
- Hermawan, H., Nilamsari, N., & Hamsinah, H. (2023). Efikasi Diri Mahasiswa Dalam Pencarian Informasi Di Website Pada Perkuliahan Online. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 6(1), 96–108. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v6i1.2514>
- Ipong Dekawati, & Wahyu Trisno. (2023). Efikasi Diri Guru Dan Literasi Digital Serta Kontribusinya Terhadap Efektivitas Proses Pembelajaran Dalam Jaringan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i1.1505>
- Jayadi, J., Kartika, A., & Wihardja, I. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri Teknologi dan Perilaku Berbagi Pengetahuan di Media Sosial. *Labs: Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 29(3), 17–25. <https://doi.org/10.57134/labs.v29i3.102>
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety?. *Journal of Anxiety Disorders* 73, www.elsevier.com/locate/janxdis
- Kanjiani. Hariza Hussain. (2021). Relationship between Information Seeking Skills and Research SelfEfficacy of Postgraduate Students. *International Journal of Social Sciences: Current and Future Research Trends (IJSSCFRT)* Volume 10, No 1, 36-48
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Lanongbuka, A. L., & Takaendengan, A. E. (2024). Menjinakan Kecemasan Kesehatan Online: Peran Pastoral Konseling Dalam Mengatasi Cyberchondria. *DELAHA: Journal of Theological Sciences*, 1(1), 28–44. <https://doi.org/10.70420/jh0xp753>
- Nurillahwaty, E. (2021). Peran Teknologi dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 123–133. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/islamika>
- Nurismawan, A. S., Lestary, Y. D., Purwoko, B., Alfariad, H. Z., & Nafisah, K. (2024). Unraveling the dangers of mental health self-diagnosis: a study on the phenomenon of adolescent self-diagnosis in junior high schools. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 31–38. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.18039>
- Pawar, P., Kamat, A., Salimath, G., Jacob, K. R., & Kamath, R. (2022). Prevalence of Cyberchondria among Outpatients with Metabolic Syndrome in a Tertiary Care Hospital in Southern India. *Scientific World Journal*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/3211501>

- Sainap, W. (2025). Strategi Pemasaran Digital Era Modern Terhadap Pengaruh Influencer Marketing. *Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2). <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i2.169>
- Tanjung, R., Arifudin, O., Sofyan, Y., & Hendar. (2020). Pengaruh Penilaian Diri dan Efikasi Diri terhadap Kepuasan Kerja Serta Implikasinya terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi Dan Akuntansi*, 4(1), 380–391.
- Ulfa, F. (2024). Cyberchondria Pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan. *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 183–192. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1>
- Wal Ilham, R. (2022). Perkembangan Teknologi Dibidang Pendidikan. *COMSERVA Indonesian Jurnal of Community Services and Development*, 2(5), 468–475. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i5.345>
- Wiryany, D., Natasha, S., & Kurniawan, R. (2022). Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perubahan Sistem Komunikasi Indonesia. *Jurnal Nomosleca*, 8(2), 242–252.