

PENGARUH EDUKASI LITERASI DIGITAL BERBASIS VIDEO TERHADAP PENURUNAN CYBERCHONDRIA PADA SISWA SMA SWASTA PABA BINJAI

Tukiem¹ ; Risma Dina² ; Ismail³*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi literasi digital berbasis video terhadap penurunan cyberchondria pada siswa SMA Swasta PABA Binjai. Metode yang digunakan yaitu penelitian pre-eksperimen menggunakan desain pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 29 siswa kelas X Reguler 4 SMA Swasta PABA Binjai, dengan sampel penelitian sebanyak 20 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket cyberchondria, sedangkan analisis data menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil analisis uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,340 yang lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2,093, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, rata-rata skor cyberchondria mengalami penurunan dari 74,55 pada pre-test menjadi 70,80 pada post-test. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi literasi digital berbasis video berpengaruh signifikan terhadap penurunan cyberchondria pada siswa SMA Swasta PABA Binjai.

Kata Kunci: Literasi Digital, Video Edukasi, Cyberchondria.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of video-based digital literacy education on reducing cyberchondria among students at PABA Binjai Private Senior High School. The study employed a pre-experimental research method using a pre-test and post-test design. The population consisted of 29 students from Class X Regular 4 at PABA Binjai Private Senior High School, with a research sample of 20 students selected through a purposive sampling technique. Data were collected using a cyberchondria questionnaire, while data analysis was conducted using the paired sample t-test with the assistance of SPSS version 25. The results of the paired sample t-test analysis showed a calculated t-value of 4.340, which was greater than the t-table value of 2.093, with a significance value (2-tailed) of 0.000, which was lower than 0.05. Furthermore, the average cyberchondria score decreased from 74.55 in the pre-test to 70.80 in the post-test. Based on these findings, it can be concluded that video-based digital literacy education has a significant effect on reducing cyberchondria among students at PABA Binjai Private Senior High School.

Keywords: Digital Literacy, Educational Video, Cyberchondria.

¹ STKIP Budidaya Binjai, lyemt621@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi membuat internet kini menjadi salah satu sumber informasi kesehatan andalan masyarakat. Banyak orang memilihnya sebagai jalur utama karena aksesnya yang cepat dan jauh lebih hemat biaya (Hutagalung dkk., 2024). Salah satu bentuk kemajuan teknologi di Indonesia adalah hadirnya media sosial sebagai sarana komunikasi digital. Media sosial memberikan kemudahan bagi penggunaannya untuk berinteraksi, bertukar informasi, dan menyebarkan berbagai informasi kepada pihak lain secara cepat tanpa dibatasi oleh jarak geografis (Humaiyah., Dina, dan Afni, 2024). Hal ini yang membuat remaja dan dewasa muda saat ini juga diasumsikan menggunakan internet untuk mencari informasi kesehatan. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia sudah membuktikan dengan melakukan survei kepada sebagian orang Indonesia bahwa informasi kesehatan menjadi yang paling sering dikunjungi masyarakat (Moh. Faizin dkk., 2023). Akses internet di Indonesia saat ini masih didominasi oleh masyarakat perkotaan dengan persentase mencapai 69,5%, menyisakan 30,5% pengguna di wilayah perdesaan. Berdasarkan temuan APJII, mayoritas pengguna merupakan generasi muda, dengan Generasi Z di posisi teratas (34,40%) dan milenial di tempat kedua (30,62%). Angka ini berbanding terbalik dengan generasi senior kelahiran 1946–1964 (6,58%) serta kelompok usia sebelum 1945 yang jumlahnya sangat minim (0,24%). Sementara dari perspektif gender, perbandingan antara pengguna laki-laki dan perempuan relatif seimbang, masing-masing berada di angka 50,7% dan 49,1% (Mufti Prasetyo dkk., 2024).

Kebiasaan mengakses informasi kesehatan di internet dapat bermanfaat ketika memberi pengetahuan individu tentang sifat, penyebab, pencegahan, dan pengobatan kondisi kesehatan tertentu. Namun, bagi sebagian orang ada yang stres atau cemas akan kesehatannya, internet dapat diakses untuk mendiagnosis diri sendiri atau memperoleh kepastian tentang kesehatan mereka (Rohmah dkk., 2023). Pencarian informasi kesehatan di internet yang dilakukan secara berulang dan berlebihan dapat berujung pada *cyberchondria*. Istilah ini menggambarkan fenomena klinis atau perilaku di mana seorang individu memiliki kecenderungan untuk menelusuri informasi medis secara eskalatif di dunia maya, yang kemudian memicu kecemasan serta kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatannya sendiri berdasarkan data yang ia temukan (Lanongbuka & Takaendengan, 2024). *Cyberchondria* merupakan bentuk modern dari hipokondriasis—perpaduan antara kata "cyber" dan "hypochondria"—di mana seseorang merasa yakin sedang sakit lalu mencari informasi kesehatan di internet secara konstan. Pola pencarian daring yang tidak terarah ini justru berisiko tinggi memicu salah tafsir. Akibatnya, penderita kerap menghubungkan gejala fisik yang mereka rasakan dengan jenis penyakit lain yang sebenarnya jauh lebih serius (Fitri dkk., 2024).

Cyberchondria berarti kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan cukup parah karena terbiasa memakai internet untuk mencari informasi kesehatan (Amananti, 2024). *Cyberchondria* adalah perilaku pencarian informasi kesehatan secara berlebihan di internet yang disertai dengan meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran setelah memperoleh informasi tersebut. Walaupun memiliki kesamaan dengan hipokondriasis, *cyberchondria* memiliki ciri khas berupa eskalasi perilaku pencarian informasi yang dilakukan secara berlebihan, sehingga individu menghabiskan waktu yang sangat lama untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatannya (Ulfa, 2024). *Cyberchondria* memiliki konsekuensi yang buruk, seperti memperparah ketakutan, membuat bingung terhadap informasi yang tidak jelas, seseorang menjadi terlalu asyik sampai

mengorbankan aktivitasnya, dan mengganggu hubungan dengan bantuan profesional (Amananti, 2024).

Individu yang mengalami *cyberchondria* cenderung melakukan pencarian berulang mengenai gejala atau penyakit tertentu, kemudian menafsirkan informasi yang diperoleh secara berlebihan sehingga memunculkan kekhawatiran bahwa dirinya menderita penyakit serius. Kondisi ini dapat menyebabkan meningkatnya *health anxiety*, menurunnya kepercayaan terhadap informasi medis yang valid, serta mendorong penggunaan layanan kesehatan secara berlebihan. Selain itu, *cyberchondria* juga berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis, aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup individu karena pencarian informasi kesehatan yang terus-menerus menciptakan siklus kecemasan yang sulit dihentikan (Aker & Aiken, 2022).

Untuk mengurangi risiko terjadinya *cyberchondria*, diperlukan kemampuan literasi digital agar individu mampu memilah, memahami, dan mengkritisi informasi kesehatan yang diperoleh secara daring. Literasi digital didefinisikan sebagai kecakapan individu dalam mengeksplorasi teknologi digital guna memproses, mengevaluasi, dan mendistribusikan informasi secara bertanggung jawab (Manubay dkk., 2022). Literasi digital juga diartikan sebagai kecakapan menggunakan teknologi untuk menyokong aktivitas akademik dan profesional. Esensi dari kemampuan ini adalah membentuk karakter peserta didik agar adaptif dan bijaksana dalam menyaring informasi yang akurat serta tepercaya, sekaligus meminimalisasi potensi penyalahgunaan konten di media digital (Cynthia & Sihotang, 2023).

Di ranah kesehatan, literasi ini bertindak sebagai instrumen penyaring yang membantu masyarakat memperoleh serta memvalidasi informasi medis yang kredibel. Penguasaan literasi yang baik pada akhirnya akan bermuara pada ketepatan tindakan pengambilan keputusan terkait pemeliharaan kesehatan (Isabella dkk., 2023). Urgensi penguasaan literasi digital yang komprehensif melandasi perlunya penanaman kompetensi ini di setiap level pendidikan, mulai dari strata dasar hingga perguruan tinggi (Ismail., dkk 2025). Kecakapan ini bertindak sebagai instrumen preventif dalam menangkal berbagai implikasi negatif teknologi. Kebebasan akses dan distribusi informasi saat ini tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga memicu komplikasi sosial seperti penyebaran berita palsu, pornografi, dan pemikiran menyesatkan. Oleh sebab itu, literasi digital menjadi prasyarat mutlak agar publik mampu menavigasi media digital secara selektif dan bertanggung jawab (Moh. Faizin dkk., 2023).

Melalui literasi digital, seseorang dapat mengenali risiko teknologi sekaligus mengambil langkah preventif untuk melindungi data pribadi mereka. Kesadaran ini sangat mendesak karena seluruh aktivitas siber berdampak nyata pada kehidupan nyata, baik secara privat maupun sosial. Penerapan paling konkret dari literasi ini terlihat pada bagaimana masyarakat mengonsumsi konten kesehatan. Dengan pemahaman digital yang mumpuni, individu tidak akan mudah terjebak dalam salah penafsiran informasi dan mampu membuat keputusan kesehatan yang bijak berdasarkan sumber yang benar-benar tepercaya (Rahma Nurul Adhani dkk., 2024).

Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti melalui observasi awal dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 07 agustus 2025 dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta 29 siswa kelas X Reguler 4 SMA Swasta PABA Binjai, telah diketahui bahwa siswa sering mengalami kecemasan setelah mencari informasi mengenai ciri-ciri dan gejala penyakit melalui platform kesehatan seperti

Halodoc maupun sumber lain di internet tanpa melakukan konsultasi langsung dengan tenaga profesional seperti dokter secara offline. Berdasarkan hasil amatan dan wawancara mendalam terhadap 29 siswa kelas X Reguler 4, ditemukan tingkat kecenderungan *cyberchondria* yang cukup variatif. Manifestasi kondisi ini terlihat dari adanya siswa yang dihindari rasa cemas berlebih setelah membaca artikel kesehatan daring secara mandiri, sebelum sempat memvalidasinya ke profesional medis. Ketimpangan terlihat jelas antara peningkatan intensitas pencarian data kesehatan di internet dengan kecakapan literasi digital siswa yang masih terbatas. Oleh karena itu, hasil studi ini menggarisbawahi masih adanya urgensi bagi siswa untuk mengasah kemampuan seleksi dan evaluasi informasi agar tidak terjebak pada sumber digital yang tidak kredibel.

Oleh karena itu, peneliti merasa perlu memberikan layanan informasi dalam bimbingan dan konseling untuk memberikan video sebagai bentuk edukasi literasi digital untuk membantu siswa dalam memilah dan memahami informasi kesehatan yang valid, sehingga dapat menurunkan tingkat *cyberchondria*. Penggunaan media video dalam edukasi literasi digital dipilih karena dianggap lebih efektif dan menarik bagi remaja. Seperti yang dilakukan oleh penelitian (Shabahang & Aruguete, 2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis video mampu menurunkan kecemasan kesehatan (*health anxiety*), karena *cyberchondria* berkaitan erat dengan kecemasan kesehatan, maka penggunaan media video berpotensi menurunkan *cyberchondria* secara tidak langsung. Video mampu menyajikan informasi dengan kombinasi gambar, suara, dan teks yang mudah dipahami, sehingga siswa lebih cepat menangkap pesan yang disampaikan dibandingkan hanya melalui teks tertulis. Selain itu, video dapat meningkatkan motivasi belajar, membuat siswa lebih fokus, dan sesuai dengan karakteristik generasi muda yang akrab dengan konten visual digital. Dengan demikian, media video diharapkan menjadi sarana yang tepat dalam memberikan edukasi literasi digital untuk membantu menurunkan tingkat *cyberchondria* pada siswa.

B. KAJIAN TEORI

Literasi digital ialah kecakapan menggunakan teknologi untuk menyokong aktivitas akademik dan profesional untuk membentuk karakter peserta didik agar adaptif dan bijaksana dalam menyaring informasi yang akurat serta tepercaya, sekaligus meminimalisasi potensi penyalahgunaan konten di media digital (Cynthia & Sihotang, 2023). Literasi digital juga didefinisikan sebagai kecakapan personal dalam mengasimilasi, mengelola, dan mengimplementasikan informasi multimedia yang bersumber dari berbagai platform berbasis komputer serta teknologi digital. (Giovanni & Komariah, 2020). literasi digital esensinya adalah kemampuan individu dalam memanfaatkan media teknologi untuk mencari, memahami, mengolah, mengevaluasi, dan membagikan informasi secara efektif serta bertanggung jawab dalam segala aspek kehidupan.

Cyberchondria merupakan sebuah fenomena klinis atau perilaku di mana seorang individu memiliki kecenderungan untuk menelusuri informasi medis secara eskalatif di dunia maya, yang kemudian memicu kecemasan serta kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatannya sendiri berdasarkan data yang ia temukan (Lanongbuka & Takaendengan, 2024). *Cyberchondria* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan cukup parah karena terbiasa memakai internet untuk mencari informasi kesehatan (Amananti, 2024). *Cyberchondria* dapat disimpulkan sebagai kondisi ketika individu secara

berlebihan mencari informasi kesehatan di internet hingga menimbulkan kecemasan, ketakutan, atau keyakinan salah bahwa dirinya menderita penyakit tertentu. Kondisi ini muncul akibat perkembangan teknologi dan mudahnya akses informasi kesehatan secara daring, namun sering kali informasi tersebut tidak akurat sehingga memperburuk kekhawatiran individu terhadap kesehatannya.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode pra-eksperimen yang melibatkan pemberian perlakuan (*treatment*) pada satu kelompok subjek. Desain riset ini mengaplikasikan rancangan *pre-test* dan *post-test*, di mana komparasi data bersandar pada pengukuran ganda terhadap kelompok subjek yang sama. Populasi yang digunakan mencakup totalitas siswa kelas X SMAS PABA Binjai yang terdata berjumlah 29 orang. Sampel yang dilibatkan dalam studi ini mencakup 20 peserta didik kelas X Reguler 4 SMA Swasta PABA Binjai yang pemilihannya didasarkan pada pemenuhan kriteria *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan kuesioner (angket) yang berisi daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis bagi responden. Penggunaan angket diproyeksikan untuk mempermudah kodifikasi data pada fase sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*). Sedangkan teknik analisis data menggunakan Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Asumsi dan Uji Hipotesis.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Desain pra-eksperimen dengan menerapkan model *pre-test* dan *post-test* dipilih sebagai metodologi dalam studi ini untuk menelaah fluktuasi kondisi subjek pada fase sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini difokuskan untuk menguji signifikansi pengaruh edukasi literasi digital menggunakan media video dalam menurunkan fenomena *cyberchondria*. Adapun unit analisis yang melibatkan sebagai sampel riset berjumlah 20 siswa yang berasal dari kelas X Reguler 4 SMA Swasta PABA Binjai. Melalui komparasi longitudinal terhadap akumulasi nilai *pre-test* dan *post-test* responden, indikasi serta besaran dampak dari perlakuan tersebut dapat dianalisis secara akurat.

B. Analisis Data

1. Uji Validitas dan reliabilitas *pre-test*

a. Uji validitas

Pengujian validitas dilakukan dengan cara menghitung korelasi antara skor setiap item instrumen dengan skor total. Nilai koefisien korelasi tersebut dianalisis menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% (0,05). Dalam penelitian ini, dengan jumlah responden sebanyak 20 siswa, nilai r_{tabel} yang digunakan adalah 0,444.

Dari total 30 klausul pernyataan yang diuji pada instrumen *pre-test* literasi digital, sebanyak 2 item ditemukan tidak valid, sehingga menyisakan 28 item pernyataan yang lolos uji kesahihan. Pada variabel lainnya, yaitu angket *cyberchondria*, keguguran item terjadi pada 3 butir pernyataan dari total 30

pernyataan yang disiapkan, sehingga menghasilkan 27 item pernyataan yang dinyatakan valid dan siap digunakan untuk pengumpulan data lapangan.

Tabel 1 Item Valid dan Tidak Valid		
Angket	Item Valid	Item Tidak Valid
Literasi digital	1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12, 13,14,15,16,17,18,19,20, 21,23,24,25, 26,27,28,29,30	7,22
<i>Cyberchondria</i>	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12, 14, 15,16,17,18,19,20,21,22, 23, 24,25, 26,27,29,30	4,13,28

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan menilai konsistensi kuesioner sebagai instrumen pengukuran variabel. Pengujian ini menerapkan formula *Cronbach's Alpha* (α) dengan kriteria standardisasi nilai di atas 0,70 untuk menyatakan bahwa suatu instrumen reliabel. Proses komputasi data instrumen dalam penelitian ini diselesaikan melalui aplikasi SPSS versi 25, dan rangkuman hasilnya dapat dicermati pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Reliabelitas Angket			
No	Angket	R_{hitung}	Keterangan
Literasi digital	<i>Pre-test</i>	0,977	Reliabel
<i>cyberchondria</i>	<i>Pre-test</i>	0,934	Reliable

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa semua nilai r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . Maka dapat dikatakan bahwa instrumen masing-masing angket adalah tingkat tinggi.

2. Uji Validitas dan Reliabelitas Post-test

a. Uji Validitas

Pengujian validitas dilakukan dengan mengorelasikan skor tiap item instrumen dengan skor total menggunakan rumus korelasi *Product Moment Pearson*. Kriteria penentuan validitas instrumen bersandar pada perbandingan nilai r_{hitung} dan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, di mana item dinyatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Adapun nilai batas r_{tabel} untuk jumlah responden $N=20$ siswa dalam penelitian ini adalah 0,444.

Dari total 30 klausul pernyataan yang diuji pada instrumen *post-test* literasi digital, sebanyak 3 item ditemukan tidak valid, sehingga menyisakan 27 item pernyataan yang lolos uji kesahihan. Pada variabel lainnya, yaitu angket *post-test cyberchondria*, keguguran item terjadi pada 4 butir pernyataan dari total 30 pernyataan yang disiapkan, sehingga menghasilkan 26 item pernyataan yang dinyatakan valid dan layak.

Tabel 3 Valid dan Tidak valid

Angket	Item valid	Item tidak valid
Literasi digital	1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,22,23,24,25,26,27,28,29	7,21,30
cyberchondria	1,2,3,5,7,8,9,10,11,12,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,29,30	4,6,13, 28

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diterapkan untuk mengukur konsistensi internal kuesioner sebagai alat ukur variabel penelitian. Pengujian ini menggunakan metode statistik *Cronbach's Alpha* (α) dengan kriteria batas minimum koefisien sebesar 0,70 sebagai indikator keterandalan instrumen. Proses komputasi data dalam penelitian ini dijalankan melalui aplikasi SPSS versi 25, dan hasil *output* analisisnya dapat dicermati pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Reliabelitas Angket

No	angket	R _{hitung}	Keterangan
1.	Literasi digital	0,965	Reliabel
2.	Cyberchondria	0,941	Reliabel

C. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas *pre-test* dan *post-test*

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah data penelitian pada setiap variabel berdistribusi normal. Metode *Shapiro-Wilk* diterapkan dalam analisis ini karena jumlah sampel berukuran kecil, yaitu 20 responden ($N < 50$). Kriteria pengambilan keputusan menetapkan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, dan tidak berdistribusi normal jika nilai

Sig. <0,05. Hasil ringkasan dari pengujian normalitas data ini disajikan di bawah ini:

Tabel 5 Uji normalitas *pretest*

No	Variable	Nilai	Keterangan	Kategori
1	Literasi digital	0,34	Normal	<i>Pre-test</i>
2	<i>Cyberchondria</i>	0,738	Normal	<i>Pre-test</i>
3	Literasi digital	0,206	Normal	<i>Pot-test</i>
4	<i>Cyberchondria</i>	0,629	Normal	<i>Post-test</i>

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan prosedur statistik yang diorientasikan untuk mendeteksi kesetaraan varians dari dua atau lebih kelompok distribusi data. Eksistensi pengujian ini kerap diaplikasikan sebagai prasyarat mutlak sebelum melakukan uji komparatif parametrik, seperti *Independent Samples t-Test* dan ANOVA. Standardisasi keputusan merujuk pada indeks probabilitas, di mana data dikategorikan memiliki varians yang homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh melampaui 0,05. Jika nilai Sig. berada di bawah 0,05, maka karakteristik varians data dianggap tidak homogen. Analisis homogenitas ini dieksekusi pasca-pemerolehan skor *pre-test* dan *post-test* dari subjek eksperimen.

Tabel 6 Uji Homogenitas Literasi digital *Pre-test* dan *post-test*.

ANOVA

Literasi_digital_pretest_dan_posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	792.100	1	792.100	1.822	.185
Within Groups	16522.300	38	434.797		
Total	17314.400	39			

Tabel 7 Uji Homogenitas Cyberchondria Pre-test dan post-test.

ANOVA					
Cyberchondria_pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	140.625	1	140.625	.491	.488
Within Groups	10874.150	38	286.162		
Total	11014.775	39			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas pada variabel literasi digital (pre-test dan post-test) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,185 > 0,05$. Sementara itu, pada variabel cyberchondria (pre-test dan post-test) diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,488 > 0,05$. Berdasarkan kedua hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogeny.

2. Uji paired sample T-Test

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk membandingkan selisih rata-rata (*mean*) dari dua sampel berpasangan dengan syarat data berdistribusi normal. Pengujian statistik ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan rata-rata antara skor sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Hasil analisis komparatif ini berfungsi sebagai indikator utama untuk mengukur sejauh mana pengaruh atau efektivitas dari intervensi yang diterapkan pada subjek penelitian.

Tabel 8 Hasil Uji Paired Sample Statistic
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Cyberchondria_pretest	74.55	20	16.944	3.789
Cyberchondria_posttest	70.80	20	16.888	3.776

Berdasarkan paparan data pada tabel di atas, akumulasi pengukuran awal (*pre-test*) *cyberchondria* menghasilkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 77,45 dari 20 responden, dengan indeks standar deviasi 16,944 dan *standard error mean* sebesar 3,789. Sementara itu, pada fase evaluasi akhir (*post-test*), nilai rata-rata subjek melandai ke angka 70,80 dari jumlah responden yang sama, didampingi standar deviasi sebesar 16,88 serta *standard error mean* senilai 3,776. Konstruksi data tersebut membuktikan terjadinya penurunan skor rata-rata *cyberchondria* pasca-perlakuan, yang secara empiris mengindikasikan adanya transformasi atau reduksi tingkat *cyberchondria* pada siswa setelah intervensi diberikan.

Tabel 9 Hasil Uji Paired Sample T-Test
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	
		Mean	Std. Deviat	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
			on	Mean	LowerUpper			
Paired Sample T	Cyberchondria_pretest	3.750	3.864	.864	1.9415.559	4.340	19	.000
	Cyberchondria_posttest							

Hasil analisis *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai thitung sebesar 4,340 dengan *Sig. (2-tailed)* 0,000. Karena nilai signifikansi $< 0,05$ dan thitung $> t_{tabel}$ (2,093; $df=19$), maka hipotesis penelitian diterima. Fakta ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat *cyberchondria* subjek sebelum dan setelah intervensi. Penurunan rata-rata skor sebesar 3,750 mengonfirmasi bahwa edukasi literasi digital berbasis video efektif dalam mereduksi kecenderungan *cyberchondria* siswa.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar 4,340 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $4,340 > t_{tabel}$ 2,093. Artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan antara edukasi literasi digital berbasis video terhadap penurunan *cyberchondria* pada siswa SMA Swasta PABA Binjai. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *cyberchondria* siswa. Sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*), rata-rata skor *cyberchondria* siswa sebesar 74,55, sedangkan setelah diberikan perlakuan (*post-test*) menurun menjadi 70,80. Penurunan skor sebesar 3,750 menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi literasi digital berbasis video, tingkat *cyberchondria* siswa mengalami penurunan.

Artinya sebelum diberikan edukasi literasi digital berbasis video, siswa masih memiliki kecenderungan untuk mencari informasi kesehatan secara berlebihan melalui internet tanpa mampu memilah informasi yang benar dan terpercaya. Siswa cenderung langsung mempercayai informasi kesehatan yang ditemukan di media sosial atau internet sehingga menimbulkan rasa cemas terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Namun setelah diberikan edukasi literasi digital berbasis video, siswa mulai memahami bagaimana cara menggunakan media digital secara bijak, memahami pentingnya memeriksa kebenaran informasi, serta mampu memilah informasi kesehatan yang valid dan tidak valid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori literasi digital Paul Gilster (1997). Menurut Gilster, literasi digital tidak hanya kemampuan menggunakan internet, tetapi juga kemampuan mencari informasi, mengevaluasi informasi, memahami hubungan antar informasi, dan membangun pengetahuan dari informasi yang diperoleh. Dalam penelitian ini, setelah siswa diberikan edukasi literasi digital berbasis video, kemampuan mereka dalam memahami dan mengevaluasi informasi kesehatan meningkat sehingga kecenderungan *cyberchondria* mengalami penurunan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurwahideni (2022). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *e-health literacy* dengan *cyberchondria*. Artinya, semakin baik kemampuan seseorang dalam memahami dan mengevaluasi informasi kesehatan digital, maka semakin rendah tingkat *cyberchondria* yang dialami individu.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi literasi digital berbasis video berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat *cyberchondria* siswa SMA Swasta PABA Binjai. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh signifikan dari intervensi tersebut terhadap de-eskalasi *cyberchondria* siswa pada Tahun Ajaran 2026 terbukti secara empiris dan dinyatakan diterima.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi literasi digital berbasis video terhadap penurunan *cyberchondria* pada siswa SMA Swasta PABA Binjai. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test maka diperoleh hasil t hitung $> t$ tabel yaitu $4,340 > 2,093$ dan nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi literasi digital berbasis video terhadap penurunan *cyberchondria* pada siswa SMA Swasta PABA Binjai. Dan juga dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat *cyberchondria* siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi literasi digital berbasis video

F. SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar edukasi literasi digital berbasis video dapat dimanfaatkan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa lebih kritis dalam menyaring informasi kesehatan di internet dan mengurangi perilaku *cyberchondria*.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Aker, H., & Aiken, M. (Eds.). (2022). Handbook of Research on Cyberchondria, Health Literacy, and the Role of Media in Society's Perception of Medical Information. Hershey, PA: IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8630-3>
- Amananti, W. (2024). *Hubungan Literasi Kesehatan Digital Dengan Cyberchondria Pada Usia Dewasa Awal* (Vol. 4, Issue 02).
- Cynthia, R. E., & Sihotang, H. (2023). Melangkah bersama di era digital : pentingnya literasi digital untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 31712–31723.
- Fitri, A., Ulfa, F., Jannah, P. M., & Mental, K. (2024). *Pendahuluan Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 , pengguna internet terbanyak di Indonesia ada pada usia 13-18 tahun yang tergolong kelompok usia remaja . Selain itu , konten yang pali*. 3(1), 1–6.
- Gilster, P. (1997). Digital Literacy. New York: John Wiley & Sons Inc. Diakses 13 September 2018, <https://openlibrary.org/works/OL.2627594> dari W/Digital literacy
- Giovanni, F., & Komariah, N. (2020). Hubungan Antara Literasi Digital Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 6 Kota Bogor. *LIBRARIA: Jurnal Perpustakaan*, 7(1), 147. <https://doi.org/10.21043/libraria.v7i1.5827>
- Humaiyah, Hilmi., Dina, Risma dan Afni, Kharina. (2024). Dampak Self-Disclosure di Media Sosial terhadap Pembentukan Self-Concept Siswa Kelas XI SMA Swasta Bintang Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*. 13.(1). 1-5.
- Hutagalung, Putri Adinda Ramadhani., Parapat, Ruqayah Salsabila., Rahmanda, Lily., Andila, Fildzah Hassyati., dan Purba, Sri Hajijah. (2024). Peran Teknologi Digital dalam Mendorong Akses Kesehatan yang Merata pada Masyarakat: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5.(4). 13809-13816.
- Isabella, I., Iriyani, A., & Puji Lestari, D. (2023). Literasi Digital sebagai Upaya Membangun Karakter Masyarakat Digital. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 8(3), 167–172. <https://doi.org/10.36982/jpg.v8i3.3236>
- Ismail, Parinduri, M. A., & Ibarra, F. P. (2025). Strengthening the Ideology of Islamic Religious Education in the Era of Technological Disruption. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 9(2), 465–473.
- 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>

Manubey, Johana., Koroh, Tince D., Dethan, Yandry D., dan Banamtuan, Maglon F. (2022). Pengaruh Literasi Digital terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 4.(3). 4288 – 4294.

Moh. Faizin, M. F., Yudi, U., & Zainiyati, H. S. (2023). Upaya Peningkatan Kemampuan Literasi Digital melalui Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Kependidikan Islam*, 13(2), 36–55.
<https://doi.org/10.15642/jkpi.2023.13.2.36-55>

Mufti Prasetyo, S., Gustiawan, R., & Rizzel Albani, F. (2024). BIHKMA : Buletin Ilmiah Ilmu Komputer dan Multimedia Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. *Biikma*, 2(1), 65–71.
<https://jurnalmahasiswa.com/index.php/biikma>

Nurwahideni, S. (2022). *Hubungan antara E-Health Literacy dengan Cyberchondria pada Dewasa Awal Pengguna Internet di Kota Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

R. Hendaryan, Taufik Hidayat, S. H. (1385). *PELAKSANAAN LITERASI DIGITAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LITERASI SISWA*. 17(April 2022), 302.

Rahma Nurul Adhani, Vivi Rahmawati, & Ichsan Fauzi Rachman. (2024). Meningkatkan Kesadaran Digital: Peran Literasi Digital Dalam Merespon Masalah Moral dan Ketimpangan Sosial Menuju Pencapaian SDGS 2030. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, 2(3), 107–114.
<https://doi.org/10.59024/jipa.v2i3.752>

Rohmah, Siti Miftakhur., Sugihartati, Rahma., dan Wardhana, Arya Wijaya Pramodha. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Kesehatan Dengan Penemuan Informasi Kesehatan Online Di Kalangan Mahasiswa Universitas Irlangga. *Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga:Media Informasi dan Komunikasi Kepustakawanan*. 13.(2). 69-83.

Shabahang, R., & Aruguete, M. S. (2021). *Anxiety : a Randomized Controlled Trial*. 43(2), 141–150.

Ulfa, Fara. (2024). Cyberchondria Pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam*. 7.(2). 183 - 192. DOI: <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1>