



# PERAN TRAIT MINDFULNESS TERHADAP KECENDERONGAN PERILAKU CYBERCHONDRIA PADA GENERASI Z

## THE EFFECT OF TRAIT MINDFULNESS ON CYBERCHONDRIA TENDENCIES AMONG GENERATION Z

Aditya Dwi Rahman<sup>1\*</sup>, Annisa Andriani<sup>2</sup>, Annisa Dianesti Dewi<sup>3</sup>, Nurul Hafizah<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

\*Email Korespondensi: <sup>1)</sup> [adtya7666@gmail.com](mailto:adtya7666@gmail.com)

### How to Cite :

Rahman, A.D., Andriani, A., Dewi, A.D., Hafizah, N. (2026) PERAN TRAIT MINDFULNESS TERHADAP KECCENDERONGAN PERILAKU CYBERCHONDRIA PADA GENERASI Z. *SENGKUNI Journal –Social Sciences and Humanities*. 7(1). DOI: <https://doi.org/10.37638/sengkuni.7.1.19-28>

### ARTICLE HISTORY

Received 14 April 2026]

Revised [20 May 2026 ]

Accepted [10 June 2026]

Published [30 June 2026]

### KEYWORDS

Trait Mindfulness,  
Cyberchondria, Generasi Z

**This is an open access  
article under the [CC-  
BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**



### ABSTRAK

Penelitian Perkembangan internet yang pesat membuat generasi Z semakin mudah mengakses informasi kesehatan melalui internet. Akan tetapi, rendahnya kemampuan dalam mengevaluasi informasi kesehatan di internet dapat menyebabkan kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menekan kecenderungan perilaku *cyberchondria* adalah *trait mindfulness*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji seberapa besar kontribusi *trait mindfulness* terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional kausal, melibatkan populasi generasi Z dengan sampel sebanyak 170 responden, pengumpulan data melalui media google form yang berisi alat ukur *Five Facets Mindfulness Questionnaire* dan *Cyberchondria Severity Scale*, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi yang signifikan pada *trait mindfulness* terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria*. maka dari itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara *trait mindfulness* terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria* dapat diterima.

### ABSTRACT

The rapid development of the internet has made it increasingly easy for Generation Z to access health information online. However, a lack of ability to evaluate health information on the internet can lead to a tendency toward *cyberchondria*. One psychological factor that plays a role in mitigating this tendency is *trait mindfulness*. The purpose of this study is to examine the extent to which *trait mindfulness* contributes to the tendency toward *cyberchondria*. This study employed a quantitative correlational-causal approach, involving a Generation Z population with a sample of 170 respondents. Data were collected via Google Forms containing the *Five Facets Mindfulness Questionnaire* and the *Cyberchondria Severity Scale*, and analyzed using simple linear regression. The results indicate a significant influence of *trait mindfulness* on *cyberchondria* behavior tendencies. Therefore, the hypothesis stating that there is an influence of *trait mindfulness* on *cyberchondria* behavior tendencies is supported

## PENDAHULUAN

Perkembangan pengetahuan mengenai penggunaan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir membuat internet menjadi salah satu sumber utama yang dimanfaatkan masyarakat dalam mencari berbagai informasi. International Telecommunication Union (ITU) pada tahun 2024 melaporkan bahwa sebanyak 5,5 miliar orang atau 68% dari populasi dunia telah terhubung ke internet. Di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa penggunaan internet pada tahun 2025 mencapai 229.428.417 jiwa atau 80,66% dari total populasi (APJII, 2025).

Salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan internet adalah generasi Z, yakni kelompok individu yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 (Nurlaila et al., 2024). Generasi ini dikenal sebagai generasi internet karena sejak kecil telah diikuti dengan perkembangan internet yang pesat (Arum et al., 2023). Perkembangan internet mempengaruhi pola perilaku generasi Z, termasuk dalam pemanfaatan platform digital sebagai sumber informasi kesehatan, seperti media sosial, website, dan aplikasi layanan kesehatan.

Kecenderungan pencarian informasi kesehatan di internet tidak selalu diikuti kemampuan yang memadai dalam mengevaluasi informasi yang ditemukan. Generasi Z, meskipun dikenal sebagai *digital natives*, akan tetapi kemampuan untuk menilai kredibilitas informasi kesehatan yang masih tergolong rendah, sehingga dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan informasi (Dewi & Saputra, 2025). Kesalahan penafsiran informasi tersebut dapat mendorong terbentuknya perilaku diagnosis mandiri yang meningkatkan risiko kecemasan dan kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatan, yang mengarah pada fenomena *cyberchondria*.

Vismara et al. (2020) menggambarkan *cyberchondria* sebagai perilaku pencarian informasi mengenai kesehatan di internet yang dilakukan secara berulang kali disertai dengan diagnosis mandiri sehingga membuat individu merasa cemas dan khawatir terhadap kondisi kesehatannya. Individu dengan kecenderungan perilaku *cyberchondria* dipengaruhi oleh cara merespons informasi tersebut secara kognitif dan emosional. Individu yang tidak mampu mengelola pikiran dan emosi dengan baik akan mudah terjebak pada pola pencarian informasi kesehatan secara berulang-ulang yang dapat memperburuk kecemasan terhadap kondisi kesehatan yang dialami (Fitri et al., 2024).

Perbedaan cara individu mengelola perhatian, pikiran, dan emosi menunjukkan bahwa tidak semua individu yang mencari informasi kesehatan di internet akan mengalami kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Setiap individu memiliki respons yang berbeda-beda ketika dihadapkan oleh informasi kesehatan di internet (McMullan et al., 2019). Maka dari itu, perbedaan ini menunjukkan adanya faktor internal yang mempengaruhi bagaimana individu memahami informasi kesehatan di internet.

Faktor psikologis yang relevan dalam menekan kecenderungan perilaku *cyberchondria* adalah *trait mindfulness*. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* merupakan kecenderungan alami dari dalam diri individu yang membantu menyadari secara penuh terhadap kondisi yang terjadi pada dirinya saat ini tanpa adanya penilaian. Individu dengan kurangnya kemampuan *trait mindfulness* cenderung lebih mudah mengalami ketidaknyamanan emosional, lebih reaktif terhadap pikiran dan emosi, serta lebih mudah terjebak pada pola pencarian informasi kesehatan secara berulang-ulang yang dapat memperburuk kecemasan (Harnett et al., 2016; Fitri et al., 2024).

Penelitian oleh Gu et al. (2025) menemukan bahwa mindfulness berperan sebagai moderator yang menghambat terbentuknya kecenderungan perilaku *cyberchondria* terhadap perilaku penghindaran informasi kesehatan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji *trait mindfulness* sebagai prediktor kecenderungan perilaku *cyberchondria* melalui analisis statistik masih sangat terbatas, khususnya pada populasi generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa besar kontribusi *trait mindfulness* terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada generasi Z di Kota Jambi.

## METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional kausal dengan metode survei, dimana subjek dalam kondisi alami tidak diberikan perlakuan apapun kemudian diminta untuk mengisi serangkaian instrumen alat ukur dalam bentuk kuesioner Google Formulir untuk mengetahui keadaan yang menggambarkan subjek saat ini atau berdasarkan pengalaman subjek di masa lalu. Variabel independen pada penelitian ini adalah *trait mindfulness* (X) dan variabel dependen yaitu kecenderungan perilaku *cyberchondria* (Y). Populasi penelitian melibatkan generasi Z yang berdomisili di Kota Jambi. Sampel penelitian berjumlah 170 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dianalisis dengan uji regresi linear sederhana melalui *software* SPSS. Kriteria pada penelitian ini berupa generasi Z berusia 19–24 tahun dan pernah mencari informasi kesehatan melalui internet dalam satu tahun terakhir. Penelitian ini dilaksanakan pada November 2025 hingga Juni 2026.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dalam bentuk media Google Formulir. Kuesioner terdiri dari tiga bagian, yaitu data demografi yang berisi nama, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, durasi penggunaan internet, domisili, dan jenis penggunaan sumber. Kemudian, instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu *Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* versi Bahasa Indonesia yang dikembangkan dan diadaptasi oleh Nadhira Meindy (2022) berdasarkan teori Baer et al. (2006) untuk mengukur tingkat *trait mindfulness* pada populasi dewasa. Alat ukur *FFMQ* telah diuji validitas berupa I-CVI sebesar 1,00 dan CFA yang menghasilkan nilai fit yang baik. Kemudian reliabilitas alat ukur ini menghasilkan *Cronbach alpha* berada pada rentang 0,660-0,861.

Selanjutnya, alat ukur *Cyberchondria Severity Scale (CSS)* oleh McElroy dan Shevlin (2014), kemudian di adaptasi menjadi versi pendek bahasa Indonesia oleh Princen et al. (2024) untuk mengukur kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada populasi umum. Alat ukur ini telah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya dengan menggunakan *Exploratory Factor Analysis* dan *Confirmatory Factor Analysis* dengan model fit yang baik serta dilakukan uji reliabilitas yang menghasilkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,881.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan uji asumsi, yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji korelasi. Jika telah terpenuhinya syarat uji asumsi, maka dapat dilakukan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian dapat terdistribusi dengan normal. Pada uji linearitas, digunakan untuk melihat apakah hubungan antara kedua variabel bersifat searah atau tidak. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan uji heteroskedastisitas untuk mengetahui ada atau tidaknya ketidaksamaan varians residual pada model penelitian. Penelitian ini juga menggunakan uji korelasi untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar kedua variabel. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses pengambilan data kuesioner yang dilakukan mulai dari 22 April 2026 hingga 2 Mei 2026, diperoleh 214 responden. Namun, 44 responden diantaranya digugurkan karena terdapat indikasi isian yang tidak valid berdasarkan aitem kontrol, sehingga penelitian ini melibatkan 170 responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (80,6%), berusia 21 tahun (31,8%), berstatus mahasiswa (85,3%), pendidikan terakhir SMA/SMK (82,4%), berdomisili di Kecamatan Kota Baru (25,29%), menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari (58,8%), dan menggunakan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan (86,50%).

Tabel 1 Analisis Karakteristik Responden

| Variabel                          | Jumlah | Persentase |
|-----------------------------------|--------|------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>              |        |            |
| Perempuan                         | 137    | 80,6%      |
| Laki-laki                         | 33     | 19,4%      |
| <b>Usia</b>                       |        |            |
| 19                                | 17     | 9,9%       |
| 20                                | 29     | 17,1%      |
| 21                                | 54     | 31,8%      |
| 22                                | 46     | 27,15%     |
| 23                                | 14     | 8,2%       |
| 24                                | 10     | 5,9%       |
| <b>Pendidikan Terakhir</b>        |        |            |
| SD                                | 0      | 0%         |
| SMP                               | 0      | 0%         |
| SMA/SMK                           | 140    | 82,4%      |
| D3                                | 1      | 0,5%       |
| S1/D4                             | 29     | 17,1%      |
| <b>Pekerjaan</b>                  |        |            |
| Mahasiswa                         | 145    | 85,3%      |
| Bekerja                           | 25     | 14,7%      |
| <b>Domisili</b>                   |        |            |
| Alam Barajo                       | 16     | 9,41%      |
| Danau Sipin                       | 5      | 2,94%      |
| Danau Teluk                       | 7      | 4,12%      |
| Jambi Selatan                     | 31     | 18,24%     |
| Jambi Timur                       | 28     | 16,47%     |
| Jelutung                          | 9      | 5,30%      |
| Kota Baru                         | 43     | 25,29%     |
| Paal Merah                        | 10     | 5,88%      |
| Pasar Jambi                       | 4      | 2,35%      |
| Pelayangan                        | 3      | 1,76%      |
| Telanaipura                       | 14     | 8,24%      |
| <b>Durasi Penggunaan Internet</b> |        |            |
| < 3 Jam                           | 8      | 4,7%       |
| 3-6 Jam                           | 62     | 36,5%      |
| > 6 Jam                           | 100    | 58,8%      |
| <b>Jenis Penggunaan Informasi</b> |        |            |
| Media Sosial                      | 147    | 86,50%     |
| Website                           | 108    | 63,50%     |
| Aplikasi Layanan Kesehatan        | 43     | 25,30%     |

Sumber: Pengolahan Data Kuesioner

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif untuk variabel *trait mindfulness*, generasi Z di Kota Jambi menunjukkan nilai skor minimum sebesar 84 dan skor tertinggi sebesar 166. Dengan nilai rata-rata sebesar 119,54 dan standar deviasi sebesar 13,379. Berdasarkan klasifikasi kategori norma, menunjukkan bahwa tingkat *trait mindfulness* pada generasi Z di Kota Jambi berada pada kategori “sedang”.

Selanjutnya, pada hasil analisis deskriptif variabel *cyberchondria*, generasi Z di Kota Jambi menunjukkan nilai minimum berada pada skor 15, sedangkan pada nilai maksimal berada pada skor 60. Dengan memperoleh nilai rata-rata 37,08, dan standar deviasi sebesar 8,385. Berdasarkan klasifikasi kategori norma, menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada generasi Z di Kota Jambi berada pada kategori “Sedang”.

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, maka uji asumsi harus dilakukan terlebih dahulu yang memperoleh hasil berikut:

1. Uji normalitas dilakukan melalui One Sample Kolmogorov-Smirnov yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $>0,05$ ), sehingga hasil analisis data memenuhi asumsi normalitas.
2. Uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,949 ( $>0,05$ ) yang berarti hubungan antara *trait mindfulness* dengan *cyberchondria* bersifat searah.
3. Pada uji heteroskedastisitas diperoleh nilai t sebesar 0,565 dengan nilai signifikansi sebesar 0,573 ( $>0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model penelitian ini.
4. Uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* yang menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,229. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negative antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi *trait mindfulness* maka semakin rendah kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada individu.

Setelah terpenuhinya uji asumsi, maka tahap selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis berupa uji regresi linear sederhana. Berikut hasil dari uji hipotesis antara variabel *trait mindfulness* terhadap *cyberchondria*.

Tabel 2 Hasil Analisis Uji Regresi Linear Sederhana

| Korelasi                                 | F Hitung | Besaran Kontribusi (R Square) | Signifikansi |
|------------------------------------------|----------|-------------------------------|--------------|
| <i>Trait Mindfulness – Cyberchondria</i> | 9,299    | 0,052                         | 0,003        |

Sumber: Output SPSS

Hasil analisis uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada generasi Z di Kota Jambi ( $F = 9,299$ ;  $p = 0,003 < 0,05$ ). Kedua variabel memiliki arah hubungan yang negatif dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,229, yang berarti semakin tinggi *trait mindfulness* individu, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *cyberchondria*, dan sebaliknya. Nilai  $R^2$  sebesar 0,052 menunjukkan kontribusi *trait mindfulness* sebesar 5,2% terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria*, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) penelitian ini dapat diterima.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan mekanisme hubungan antara *trait mindfulness* dengan faktor-faktor pembentuk kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Penelitian oleh Nathania et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini relevan mengingat McMullan et al. (2016) menjelaskan bahwa kecemasan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mendorong individu

melakukan pencarian informasi kesehatan secara berlebihan hingga membentuk kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Dengan demikian, individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi dan *psychological flexibility* yang baik cenderung mampu menyadari pikiran dan emosi tanpa bereaksi secara berlebihan, sehingga dapat mengurangi kecenderungan mencari informasi kesehatan secara kompulsif yang dipicu oleh rasa cemas (Aryandari & Nashori, 2024; López-Ramón et al., 2023).

Temuan yang berbeda terdapat pada hubungan positif antara *trait mindfulness* dengan compulsive buying. Penelitian oleh Afif et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi justru cenderung lebih menyadari ketidaknyamanan emosional yang dialami sehingga berusaha mengurangi tekanan tersebut melalui perilaku compulsive buying sebagai koping yang bersifat sementara. Kecenderungan perilaku *cyberchondria* dan perilaku compulsive buying sama-sama dipahami sebagai bentuk koping maladaptif guna meredakan tekanan psikologis. Temuan yang berbeda ini menunjukkan bahwa pengaruh *trait mindfulness* terhadap perilaku kompulsif dapat bervariasi tergantung konteks perilaku dan bentuk koping yang digunakan individu.

Selanjutnya, Penelitian oleh Ulfah dan Fourianalistyawati (2024) menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal*. Individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menyadari pengalaman emosional tanpa bereaksi secara berlebihan, sehingga mampu mengelola kecemasan dengan lebih adaptif melalui proses *cognitive reappraisal*. Disisi lain, individu yang kesulitan dalam regulasi emosi dapat meningkatkan kecemasan kesehatan dan terdorong untuk melakukannya secara berlebihan hingga membentuk kecenderungan perilaku *cyberchondria* (Błachnio et al., 2023). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi membuat individu tidak mudah terdorong untuk melakukan pencarian informasi kesehatan secara kompulsif sebagai bentuk koping terhadap kecemasan kesehatan yang dirasakan (Jungmann & Witthöft, 2020).

Kekuatan hubungan antara *trait mindfulness* dengan kecenderungan perilaku *cyberchondria* dalam penelitian ini tergolong lemah dan kontribusi pengaruh tersebut relatif kecil ( $R^2 = 5,2\%$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang turut mempengaruhi kecenderungan perilaku *cyberchondria*, seperti kecemasan kesehatan (Simanjuntak & Princen, 2022; Bajcar & Babiak, 2021), intoleransi terhadap ketidakpastian (Fadila & Dwatra, 2024), serta literasi kesehatan digital sebesar 32,5% (Rukmana & Sovitriana, 2023). Jenis kelamin perempuan (Özbaş et al., 2025), serta durasi penggunaan internet yang berlebihan (Doherty-Torstrick et al., 2016) juga dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku *cyberchondria*.

Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak dan Princen (2022) menunjukkan bahwa *cyberchondria* dapat dipengaruhi oleh kecemasan kesehatan secara signifikan dengan memberikan pengaruh sebesar 14,5%. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Bajcar dan Babiak (2021) yang menunjukkan bahwa kecemasan kesehatan berhubungan positif dan memberikan kontribusi sebesar 27% terhadap *cyberchondria*. Yang berarti, semakin tinggi kecemasan kesehatan yang dimiliki individu maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk mengalami *cyberchondria*.

Pada penelitian oleh Fadila dan Dwatra (2024) menunjukkan bahwa intolerance of uncertainty (IU) memberikan kontribusi pengaruh sebesar 18,9% terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Hal ini dikarenakan penggunaan internet dalam mencari informasi kesehatan yang tidak terkontrol akan mengakibatkan kecemasan, terutama bagi individu dengan tingkat IU yang tinggi. Hal ini mendukung penelitian oleh Fergus (2015) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat IU yang tinggi akan lebih rentan melakukan pencarian informasi kesehatan secara berulang-ulang karena didorong oleh rasa cemas.

Kemampuan literasi kesehatan digital juga dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku *cyberchondria*. Penelitian oleh Rukmana dan Sovitriana (2023) menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital berhubungan positif dan memberikan pengaruh sebesar 32,5% terhadap *cyberchondria*. Hal ini dikarenakan individu yang mampu memahami dan mengevaluasi informasi akan lebih aktif mencari informasi lainnya, sehingga mengakibatkan intensitas pencarian yang tinggi dan dapat membuat individu terpapar berbagai informasi diagnosis yang dapat memicu kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan (Goeshticha et al., 2026).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z di Kota Jambi berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas generasi Z di Kota Jambi memiliki tingkat *trait mindfulness* yang cukup baik dalam memperhatikan pengalaman dan kondisi diri pada momen saat ini, serta mampu menyadari secara penuh pengalaman yang dialami dengan sikap yang tidak menghakimi (Rachel & Rahayu, 2024). Namun, kemampuan tersebut belum sepenuhnya konsisten dalam mengelola pikiran dan emosi, sehingga di situasi tertentu mereka masih cukup sering mencari informasi kesehatan melalui internet.

Responden dengan kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada kategori sedang cukup merasakan dampak negatif dari pencarian informasi kesehatan di internet, seperti peningkatan frekuensi dan durasi pencarian serta peningkatan ketidaknyamanan emosional, namun dampak tersebut belum berada pada tingkat keparahan yang tinggi (Salim et al., 2024). Fadila dan Dwatra (2024) menambahkan bahwa individu pada kategori ini cenderung masih mengandalkan tenaga profesional untuk mengonfirmasi kebenaran informasi serta mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Secara keseluruhan, hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada generasi Z di Kota Jambi. Akan tetapi, besarnya kontribusi yang diberikan oleh *trait mindfulness* masih tergolong rendah, hal ini dikarenakan masih terdapat faktor-faktor lain diluar penelitian yang dapat mempengaruhi terbentuknya kecenderungan perilaku *cyberchondria*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan perilaku *cyberchondria* pada generasi Z di Kota Jambi, meskipun kontribusinya hanya sebesar 5,2% karena masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berpengaruh. Tingkat *trait mindfulness* dan kecenderungan perilaku *cyberchondria* mayoritas responden berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar generasi Z di Kota Jambi memiliki kemampuan kesadaran diri yang cukup baik, namun belum sepenuhnya konsisten, sehingga masih cukup sering melakukan pencarian informasi kesehatan melalui internet yang disertai perasaan khawatir dan cemas terhadap kondisi kesehatan. Kondisi ini belum berada pada tingkat keparahan yang tinggi karena responden masih mengandalkan tenaga profesional untuk mengonfirmasi kebenaran informasi yang diperoleh.

Berdasarkan temuan tersebut, generasi Z diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan *trait mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dengan melatih kesadaran diri, mengelola fokus perhatian pada kondisi saat ini, dan mengurangi kebiasaan mencari informasi kesehatan secara berlebihan di internet. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan variabel moderator atau mediator, menggunakan desain penelitian intervensi, memperluas karakteristik responden, serta mempertimbangkan pengumpulan data selain self-report agar hasil

penelitian memiliki objektivitas yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afif, N., Awaluddin, A. S., & Al-Fadly, M. W. (2023). Pengaruh Trait Mindfulness Terhadap Compulsive Buying Pada Pengguna Shopee Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2183–2192. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1577>
- Aryandari, D., & Nashori, F. (2024). The Role of Mindfulness and Patience on Social Anxiety in Using Social Media in Emerging Adulthood. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(1), 1–20. <https://doi.org/10.33367/psi.v9i1.4530>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Survei penetrasi internet dan perilaku pengguna internet Indonesia 2025. APJII. APJII Survei Internet 2025
- Bajcar, B., & Babiak, J. (2021). Self-esteem and cyberchondria: The mediation effects of health anxiety and obsessive–compulsive symptoms in a community sample. *Current Psychology*, 40(6), 2820–2831. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00216-x>
- Blachnio, A., Przepiórka, A., Kot, P., Cudo, A., & Steuden, S. (2023). The role of emotional functioning in the relationship between health anxiety and cyberchondria. *Current Psychology*, 42(35), 31240–31250. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04126-3>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Dewi, L., & Saputra, W. (2025). Analisis Hubungan Literasi Kesehatan Digital Terhadap Perilaku Self-Diagnosis pada Generasi Z. 2, 1094–1101. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i8.220>
- Doherty-Torstrick, E. R., Walton, K. E., & Fallon, B. A. (2016). Cyberchondria: Parsing Health Anxiety From Online Behavior. *Psychosomatics*, 57(4), 390–400. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2016.02.002>
- Fadila, N., & Dwatra, F. D. (2024). The Influence Intolerance Of Uncertainty On Cyberchondria In Early Adult Internet Users. In *Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 82–88. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.128>
- Fergus, T. A. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria: A replication and extension examining dimensions of each construct. *Journal of Affective Disorders*, 184, 305–309. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.017>
- Fitri, A., Ulfa, F., Salmiyati, & Jannah, P. M. (2024). Gambaran Cyberchondria Pada Remaja. 3.
- Goeshticha, A. H., Subianto, T., & Haryanto, Y. (2026). The Relationship between Digital Health Literacy and Cyberchondria towards Students of State Senior High School 1 Cirebon City in 2026. 5(1).
- Gu, C., Qian, L., & Zhuo, X. (2025). Mindfulness Intervention for Health Information Avoidance in Older Adults: Mixed Methods Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 11, e69554. <https://doi.org/10.2196/69554>
- Harnett, P. H., Reid, N., Loxton, N. J., & Lee, N. (2016). The relationship between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 99, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.085>

- International Telecommunication Union. (2024). Measuring digital development: Facts and figures 2024. ITU.
- Jungmann, S. M., & Withhöft, 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, 102239. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- López-Ramón, M. F., Moreno-Campos, V., Alonso-Esteban, Y., Navarro-Pardo, E., & Alcántud-Marín, F. (2023). Mindfulness Interventions and Surveys as Tools for Positive Emotional Regulation During COVID-19: A Scoping Review. *Mindfulness*, 14(11), 2583–2601. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02234-0>
- McMullan, R. D., Berle, D., Arnáez, S., & Starcevic, V. (2019). The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 270–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.037>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Nathania, N., Djuwita, R., & Hudiyan, J. (2022). Peran Mindfulness Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Dimoderasi Oleh Gender. 7. <https://dx.doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V7i12.11318>
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.464>
- Özbaş, C., Yıldız, E. T., Tüzün, H., Kara Çiğdem, A. G., & Uğraş Dikmen, A. (2025). Health Literacy and Sociodemographic Determinants of Cyberchondria: A Cross-Sectional Study Among Outpatients of a University Hospital in Turkey. *Healthcare*, 13(19), 2445. <https://doi.org/10.3390/healthcare13192445>
- Princen, Sugianto, D., & Simanjuntak, E. J. (2024). Pengembangan Skala Cyberchondria Versi Pendek. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(1), 34–42. <https://doi.org/10.21009/JPPP.131.05>
- Rachel, E., & Rahayu, M. N. M. (2024). Hubungan Antara Trait Mindfulness dengan Loneliness Pada Pekerja Usia Emerging Adulthood yang Merantau (Pt. 3). 5, 915–927. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.511>
- Rukmana, B., & Suvitriana, R. (2023). The Influence of e-Health Literacy and Anxiety on Cyberchondria In Early Adulthood Internet Users at the Pulogadung Police Dormitory. *Dinasti Health and Pharmacy Science*, 1(2), 59–65. <https://doi.org/10.38035/dhps.v1i2>
- Salim, G. T., Chotidjah, S., & Musthofa, M. A. (2024). Hubungan Rumination dan Cyberchondria pada Mahasiswa Rantau. 10(1). <https://doi.org/10.26858/talenta.v10i1.63734>
- Simanjuntak, E. J. (2022). Pengaruh Kecemasan Kesehatan Terhadap Cyberchondria Di Tengah Pandemi Covid-19. 11(1), 34–47. <https://doi.org/10.25170/manasa.v11i1.3193>
- Sekar Arum, L., Amira Zaharani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Ulfah, U., & Fourianalistyawati, E. (2024). Peran Trait Mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan. *Majalah Sainstekes*, 11(2), 075–087. <https://doi.org/10.33476/ms.v11i2.3914>

Vismara, M., Caricasole, V., Starcevic, V., Cinosi, E., Dell'Osso, B., Martinotti, G., & Fineberg, N. A. (2020). Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Comprehensive Psychiatry*, 99, 152167. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152167>