

Hubungan antara Rumination dengan Cyberchondria pada Remaja

Informasi Naskah

Ardian Adi Putra¹

Rini Suryani²

Risca Aulia³

Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi dan
Ilmu Sosial Politik,
Universitas Abdurrah,
Pekanbaru, Indonesia

ardian.adi.putra@univrab.ac.id¹

rini.suryani21@student.univrab.ac.id²

risca.aulia@univrab.ac.id³

Abstrak

Cyberchondria merupakan pencarian informasi kesehatan diinternet secara berulang mengenai kondisi kesehatan tertentu yang dapat beresiko munculnya gangguan kesehatan mental. Remaja dengan perilaku *cyberchondria* akan meningkatkan gejala kecemasan yang diperburuk oleh *rumination*. *Rumination* merupakan pola pikir yang berulang mengenai penyebab maupun konsekuensi dari pengalaman negatif maupun masalah yang belum terselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *rumination* dengan *cyberchondria* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 347 orang partisipan remaja akhir di Kota Pekanbaru yang berusia 18-21 tahun serta aktif menggunakan internet yang dikumpulkan menggunakan teknik kuota sampling. Data pada penelitian ini diambil menggunakan alat ukur *Ruminative Responses Scale* (RRS) dan *Cyberchondria Severity Scale* (CSS). Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *rumination* dengan *cyberchondria* dengan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ ($p<0,05$), yang berarti semakin tinggi *rumination* maka semakin tinggi *cyberchondria*, begitu pula sebaliknya. Temuan ini menegaskan kepada remaja mengenai pentingnya dalam memilih informasi yang ada di internet, membatasi waktu pencarian, serta mengutamakan sumber-sumber yang terpercaya.

Kata Kunci:

Cyberchondria, Rumination, Remaja.

Abstract

Cyberchondria is the repeated online search for health information about specific health conditions, which can increase the risk of developing mental health disorders. Adolescents with cyberchondria experience increased anxiety symptoms, exacerbated by rumination. Rumination is a recurring pattern of thinking about the causes and consequences of negative experiences or unresolved issues. This study aims to determine the relationship between rumination and cyberchondria in adolescents. This study uses a quantitative approach involving 347 late adolescent participants in Pekanbaru City aged 18-21 years and actively using the internet, collected using quota sampling techniques. Data in this study were collected using the Ruminative Responses Scale (RRS) and Cyberchondria Severity Scale (CSS) measuring instruments. The results show a significant positive relationship between rumination and cyberchondria with a significance value of <0.001 ($p<0.05$), which means that the higher the rumination, the higher the cyberchondria, and vice versa. These findings emphasize to teenagers the importance of selecting information on the internet, limiting search time, and prioritizing trusted sources.

Key Word:

Cyberchondria, Rumination, Adolescence.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Seiring meningkatnya pengguna internet, remaja semakin sering memanfaatkannya sebagai sumber utama untuk mencari informasi kesehatan dan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan serta perilaku pencarian yang berulang yang memunculkan masalah psikologis (Jungmann & Dessauer, 2025). Kurangnya pemahaman istilah medis akan menimbulkan kecemasan sehingga banyak yang melakukan diagnosis diri yang berlebihan (Hsu, 2025). *Cyberchondria* berasal dari dua kata “*Cyber*” yaitu penggunaan komputer atau internet, dan kata “*chondria*” jika digabung menjadi “*hypochondria*” yaitu kondisi seseorang yang terlalu khawatir akan kesehatan mereka meski tidak ada kondisi yang buruk (Balyan & Srivastava, 2024). Kondisi *cyberchondria* semakin diperburuk oleh kemudahan dalam mengakses berbagai sumber informasi di internet mengenai kesehatan yang sering kali tidak akurat dan belum terbukti kebenarannya (Vismara et al, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mohammed et al., (2019) menemukan bahwa 30,7% partisipan di Amerika Serikat mengalami kecemasan hingga depresi setelah pencarian informasi kesehatan di internet. Pengguna internet di Amerika beranggapan banyak informasi kesehatan yang menyesatkan, namun penemuannya berbeda berdasarkan ras, etnis, dan literasi subjek (Gaysynsky et al, 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hsu (2025), menunjukkan sebanyak 89% mahasiswa mengalami peningkatan kecemasannya dan 78% merasa stres, keduanya diakibatkan pencarian informasi kesehatan secara *online* tanpa batas. Akses

informasi kesehatan melalui internet tanpa disertai pemahaman literasi yang baik akan berpotensi menimbulkan peningkatan kecemasan, stres dan gejala *cyberchondria* (Ali et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan Ulfa (2024), menunjukkan bahwa sebanyak 66,6% remaja di Pekanbaru mengalami *cyberchondria*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *cyberchondria* merupakan masalah yang serius di kalangan remaja yang aktif menggunakan internet sebagai sumber utama pencarian informasi kesehatan (Indreswari et al, 2022). Remaja dengan perilaku *cyberchondria* akan meningkatkan gejala kecemasan dan depresi, yang diperburuk akibat dari pola pikir yang berlebihan atau *rumination* (Ambrosini, 2022).

Rumination tidak termasuk gangguan mental emosional, tetapi bagaimana cara seseorang berfikir dalam mengatasi masalah, namun jika selalu diabaikan akan menyebabkan gangguan psikologis (Faizah & Purnomo, 2019). Individu dengan tingkat *rumination* yang tinggi cenderung terjebak dalam pola pikir berulang yang berfokus pada pengalaman negatif, termasuk evaluasi diri yang berlebihan serta interpretasi negatif terhadap lingkungan sosial (Badra et al., 2017). *Cyberchondria* memiliki hubungan yang kuat dengan *rumination*, ditambah dengan adanya peran stres kronis dan kecanduan internet membuat *rumination* semakin berkembang menjadi perilaku *cyberchondria* (Kalantari & Majidi, 2024). *Rumination* berpotensi memburuk akibat dari interaksi terus menerus dengan internet tanpa batas, sehingga dapat meningkatkan pola pikir negatif secara berulang (Zhang et al., 2025). Selain itu, *rumination* juga cenderung berlangsung lebih lama melalui paparan konten yang di tonton, riwayat pencarian yang tersimpan, dan notifikasi yang muncul secara terus menerus (Syahida et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode korelasi melalui penyebaran skala *rumination* dan *cyberchondria*. Sampel dari penelitian ini diambil dari populasi remaja akhir di Kota Pekanbaru yang berusia 18-21 tahun, dengan jumlah populasi sebanyak 191.689 jiwa. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan ketentuan dari tabel *Isaac* dan *Michael*, dari populasi sebesar 191.689 jiwa dengan perhitungan taraf kesalahan 5% jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini sebanyak 347 subjek. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui *whatsapp*, *instagram*, *telegram*, dan *tiktok*. Data pada penelitian ini diambil menggunakan alat ukur yang pertama yaitu, *Ruminative Responses Scale* (RRS) yang diadopsi dari Tamalo dan Arbi (2024) yang menggunakan aspek dari Treynor et al (2003) yaitu *reflection* dan *boording*. Alat ukur ini berupa kuesioner yang berisi 10 item yang mengukur tingkat kecenderungan individu untuk memikirkan secara berulang pengalaman negatif atau masalah yang belum terselesaikan. Skala *rumination* ini memberi 4 pilihan kepada responden yaitu Jarang (1), Terkadang (2), Sering (3) dan Selalu (4). Uji reliabilitas menghasilkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,503 yang berarti angka tersebut masuk ke dalam kategori reliabel moderat atau sedang (Sanaky et al., 2021). Uji validitasnya menggunakan *Content Validity Indeks* (CVI) dengan hasil 0,91 dari 1 yang berarti alat ukur RSS valid dan dapat untuk di gunakan.

Alat ukur yang kedua yaitu, *Cyberchondria Severity Scale* (CSS) yang diadopsi dari Princen et al (2024) yang menggunakan aspek dari McElroy dan Shevlin (2014) yaitu *excessiveness*, *distress*, *reassurance*, dan *compulsion*. Skala *cyberchondria* ini memberi 5 pilihan kepada responden yaitu Tidak pernah (1), Jarang (2), Terkadang (3), Sering (4) dan Selalu (5). Uji reliabilitasnya menghasilkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,881 yang berarti angka tersebut masuk ke dalam kategori reliabel tinggi (Sanaky et al., 2021). Uji validitasnya menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil mode fit yang baik ($\chi^2= 112,517$; $df= 48$; $p<0,001$; RMSEA= 0,068; GFI= 0,983; CFI=0,990; TLI= 0,951; NFI=0,940; IFI=0,965).

Hubungan antara *rumination* dengan *cyberchondria* dapat diketahui dengan cara melakukan uji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis ialah koefisien korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 347 responden remaja akhir di Kota Pekanbaru yang berusia 18-21 tahun mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 227 orang dengan persentase 65,4% dan dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 120 orang dengan persentase 34%. Menurut hasil analisis dapat disimpulkan bahwa nilai *mean* empirik pada variabel *rumination* lebih tinggi dibanding *mean* hipotetik (25,82 > 25) dapat dikatakan *rumination* yang dimiliki subjek cenderung tinggi. Nilai *mean* empirik pada variabel *cyberchondria* lebih tinggi dibanding *mean* hipotetik (41,88 > 36) dapat dikatakan *cyberchondria* yang dimiliki subjek tinggi.

Tabel 1. Empirik dan Hipotetik

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Maks	Min	Mean	SD	Maks	Min	Mean	SD
<i>Rumination</i>	35	16	25,82	3,50	40	10	25	8,33
<i>Cyberchondria</i>	60	12	41,88	9,56	60	12	36	8

Selanjutnya skor nilai partisipan dirangkum dalam kategori tingkatan pada setiap masing-masing variable penelitian.

Tabel 1. Kategorisasi Rumination

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 21$	17	4,9%
Rendah	$21 < X \leq 24$	79	22,8%
Sedang	$24 < X \leq 28$	148	42,7%
Tinggi	$28 < X \leq 31$	76	21,9%
Sangat Tinggi	$X > 31$	27	7,8%
Total		347	100%

Berdasarkan kategori di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi *rumination* yang paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 42,7%, sedangkan yang paling sedikit frekuensinya berada pada kategori sangat rendah yaitu 4,9%. Hal ini menunjukkan skor *rumination* pada partisipan berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Cyberchondria

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 28$	45	13%
Rendah	$28 < X \leq 37$	48	13,8%
Sedang	$37 < X \leq 47$	106	30,5%
Tinggi	$47 < X \leq 56$	146	42,1%
Sangat Tinggi	$X > 56$	2	0,6%

Berdasarkan kategori di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi *cyberchondria* yang paling banyak berada pada kategori tinggi yaitu 42,1%, sedangkan yang paling sedikit frekuensinya berada pada kategori sangat tinggi yaitu 0,6%. Hal ini menunjukkan skor *cyberchondria* pada partisipan berada pada kategori tinggi.

Dilakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis, hasil analisis variabel *rumination* memiliki nilai *skewness* 0,257 dan *kurtosis* -0,218, sedangkan variabel *cyberchondria* menunjukkan nilai *skewness* -0,843 dan *kurtosis* -0,037 yang berarti kedua data tersebut berdistribusi normal. Hasil Uji Linearitas pada variabel *rumination* dan *cyberchondria* diperoleh nilai signifikan sebesar $<0,001$ yang berarti terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel dengan ketentuan $p < 0,05$.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, berdasarkan hasil *pearson product moment* antara *rumination* dan *cyberchondria* menghasilkan nilai sig sebesar $<0,001$ dengan ketentuan $<0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kedua variabel tersebut. Ditemukan juga nilai korelasi sebesar 0,197 yang menunjukkan bahwa hubungan antara *rumination* dan *cyberchondria* bersifat positif dengan tingkat hubungan sangat rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diungkapkan bahwasannya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Variabel *rumination* memiliki hubungan yang signifikan dengan *cyberchondria*. Hasil uji hipotesis mengungkapkan adanya hubungan positif antara variabel *rumination* dengan variabel *cyberchondria*, dimana semakin tinggi *rumination* maka semakin tinggi pula tingkat *cyberchondria* pada remaja akhir di Kota Pekanbaru. Dengan demikian, hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu “Ada hubungan antara *rumination* dengan *cyberchondria* pada remaja akhir di Kota Pekanbaru”, diterima dan terbukti memiliki korelasi.

Pada penelitian ini menemukan bahwa hubungan antara *rumination* dengan *cyberchondria* bersifat positif dengan tingkat hubungan sangat rendah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalantari dan Majidi (2024) menunjukkan *rumination*, dan *cyberchondria* yang menemukan hasil korelasi yang positif yang “sangat rendah” dengan nilai 0,135. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku pencarian informasi kesehatan di internet dipengaruhi oleh faktor psikologis yang saling berkaitan. Penemuan ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Blachnio et al (2023) yang menunjukkan bahwa *rumination* merupakan mediator penghubung antara stres dan *cyberchondria*. *Cyberchondria* berhubungan positif yang rendah dengan *rumination* ($R=0,25$) serta stres yang dianggap sebagai ancaman dan kerugian, namun

berhubung negatif dengan stres yang dianggap sebagai tantangan. Hal ini menunjukkan bahwa cara seseorang menilai stres berkaitan dengan kecenderungan mengalami *cyberchondria*, serta menegaskan bahwa *rumination* berperan penting dalam memperkuat hubungan tersebut.

Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Fitriandri dan Nugraha (2025) yang menemukan bahwa regulasi emosi dan *rumination* memiliki hubungan yang signifikan dengan individu yang mengalami *cyberchondria*. Temuan ini menunjukkan cara individu untuk mengelolah emosinya yang berkaitan erat dengan kecenderungan *rumination* yang muncul dalam konteks *cyberchondria*. Salim et al (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan kuat antara *rumination* dan *cyberchondria*. Rata-rata respondennya memperoleh skor “Sedang” dimana gejala *rumination* dan *cyberchondria* ini cukup mengganggu kehidupan sehari-hari mereka.

Rumination diketahui dapat memperkuat kecemasan kesehatan, terutama ketika individu terlibat dalam pencarian *online* yang berlebihan (Fergus & Spada, 2017). Mekanisme kognitif ini memperburuk penderitaan terkait *cyberchondria* dengan menciptakan siklus kekhawatiran dan kebutuhan akan jaminan, dimana individu terus mencari informasi dari sumber digital (McMullan et al., 2019). Studi empiris menunjukkan bahwa *rumination* bertindak sebagai penghubung antara paparan informasi kesehatan *online* dan peningkatan gejala *cyberchondria*, sehingga memperburuk kondisi tersebut (Barke et al., 2016).

Individu yang cenderung memikirkan hal-hal negatif lebih rentan mengalami peningkatan *cyberchondria*, karena mereka berulang kali memikirkan ancaman kesehatan yang ditemukan melalui internet (Vismara et al., 2020). *Rumination* juga berkontribusi dalam mempertahankan *cyberchondria* dengan menghambat strategi penanganan stres yang adaptif, sehingga memperpanjang keadaan kecemasan (Norr et al., 2015). Dalam sampel klinis, interaksi antara *rumination* dan *cyberchondria* terlihat jelas, dimana pemikiran berulang memperburuk ketakutan terhadap penyakit yang dipicu oleh konten medis daring (Doherty-Torstrick et al., 2016). *Rumination* memprediksi kelangsungan *cyberchondria* dalam jangka waktu lama, menjadikannya sebagai faktor risiko utama dalam kecemasan kesehatan digital (Te Poel et al., 2016).

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, serta dukungan dari penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *rumination* dengan *cyberchondria* pada remaja akhir di Kota Pekanbaru. Hal tersebut dapat diartikan apabila *rumination* meningkat, maka *cyberchondria* meningkat pula. Begitupun sebaliknya, apabila *rumination* menurun maka *cyberchondria* juga menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *rumination* dengan *cyberchondria* pada remaja akhir di Kota Pekanbaru. Analisis data membuktikan bahwa hubungan *rumination* dengan *cyberchondria* di kategori sangat rendah dan terlihat adanya perbedaan rata-rata antara *rumination* dengan *cyberchondria* pada jenis kelamin. Skor *mean* pada jenis kelamin di variabel *rumination*, laki-laki lebih tinggi dan pada variabel *cyberchondria* nilai *mean* perempuan lebih tinggi. Penelitian ini mendorong remaja untuk lebih bijak dalam mencari informasi kesehatan di internet dengan membatasi waktu dan mengutamakan sumber terpercaya, serta melatih kemampuan mengelola *rumination*. Selain itu, apabila merasa cemas setelah mencari informasi kesehatan, sebaiknya berdiskusi dengan orang tua, orang terdekat, atau tenaga profesional daripada terus mencari informasi secara berlebihan.

REFERENSI

- Ali, M., Ahmed, S., & Khan, A. (2024). The effects of artificial intelligence applications in educational settings: Challenges and strategies. *Computers & Education*, 198, 102765. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.102765>
- Ambrosini, F., Truzoli, R., Vismara, M., Vitella, D., & Biolcati, R. (2022). The effect of cyberchondria on anxiety, depression and quality of life during COVID-19: The mediational role of obsessive-compulsive symptoms and Internet addiction. *Heliyon*, 8(5). <http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09437>
- APJII. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Badra, M., Schulze, L., Becker, E. S., Vrijnsen, J. N., Renneberg, B., & Zetsche, U. (2017). The association between ruminative thinking and negative interpretation bias in social anxiety. *Cognition & Emotion*, 31(6), 1234–1242. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1193477>
- Balyan, G., & Srivastava, A. S. (2024). The impact of cyberchondria on health anxiety. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 766–789.
- Barke, A., Bleichhardt, G., Rief, W., & Doering, B. K. (2016). The Cyberchondria Severity Scale (CSS): German validation and development of a short form. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(5), 595–605. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9549-8>

- Blachnio, A., Przepiórka, A., Kot, P., Cudo, A., & McElroy, E. (2023). The mediating role of rumination between stress appraisal and cyberchondria. *Acta Psychologica*, 238. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103946>
- 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>
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Psikologi*, 15(2). <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Fergus, T. A., & Spada, M. M. (2017). Cyberchondria: Examining relations with problematic Internet use and metacognitive beliefs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2102>
- Fitriandri, N., & Nugraha, S. (2025, January). Hubungan antara regulasi emosi dan ruminasi pada orang yang mengalami cyberchondria. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(1), 461–470. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.16791>
- Gaysynsky, A., Senft Everson, N., Heley, K., & Chou, W. Y. S. (2024). Perceptions of health misinformation on social media: Cross-sectional survey study. *JMIR Infodemiology*, 4, 1–13. <https://doi.org/10.2196/51127>
- Hsu, W. C. (2025). eHealth literacy and cyberchondria severity among undergraduate students: Mixed methods study. *JMIR Formative Research*, 9, e63449. <https://doi.org/10.2196/63449>
- Indreswari, H., Muyassirotul'Aliyah, S., Miftachul'Iلمي, A., & Bariyyah, K. (2022). Psychological impact analysis on adolescents with cyberchondria: A literature review. *Psychocentrum Review*, 4(3), 367–376. <https://doi.org/10.26539/pcr.431814>
- Jungmann, S., & Dessauer, E. (2025). Health-related internet use and cyberchondria in adolescents: Population-based cross-sectional survey. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e65792. <https://doi.org/10.2196/65792>
- Kalantari, E., & Majidi, M. (2024). Prediction of cyberchondria based on chronic stress, rumination, and internet addiction. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(3), 258–274. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.3.19>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626.
- McElroy, E., & Shevlin, M. (2014). The development and initial validation of the cyberchondria severity scale (CSS). *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 259–265. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.12.007>
- 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.
- Mohammed, D., Wilcox, S., Renee, C., Janke, C., Jarrett, N., Evangelopoulos, A., & Zeine, R. (2019). Cyberchondria: Implications of online behavior and health anxiety as determinants. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 154–162.
- Norr, A. M., Allan, N. P., Boffa, J. W., Raines, A. M., & Schmidt, N. B. (2015). Validation of the Cyberchondria Severity Scale (CSS): Replication and extension with bifactor modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 31, 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.02.001>
- Princen, Sugianto, D., & Simanjuntak, E. J. (2024). Pengembangan skala cyberchondria versi pendek. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(1), 34–42.
- Putri, M. (2025). Psikologi pendidikan remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 9576–9581.
- Rachma, N. A., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh electronic health literacy terhadap cyberchondria pada mahasiswa laki-laki Sistem Informasi Universitas X. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 6766–6776.
- Salim, G. T., Chotidjah, S., & Musthofa, M. A. (2024). Hubungan rumination dan cyberchondria pada mahasiswa rantau. *Talenta: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 45–53.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis faktor-faktor keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439.
- Santos, R., & Lee, H. (2021). Digital health literacy and cyberchondria among adolescents during pandemic. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(3), 291–306.
- Santosa, Y., Utami, S., & Ramadhani, D. (2020). Perkembangan psikososial remaja di era digital: Tantangan dan peluang. *Majalah Psikologi Anak & Remaja*, 12(1), 45–58.
- Suárez, A. C., & Álvarez, A. M. (2021). Prevalence of health misinformation on social media: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e17187. <https://doi.org/10.2196/17187>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*.

- Syahida, K. B., Hariyono, D. S., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan ruminasi pada Gen Z. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(4), 11675–11689.
- Tamalo, M. S., & Arbi, D. K. A. (2024). Peran ruminasi terhadap perilaku non-suicidal self-injury pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 4(2), 43–55. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i2.63594>
- Te Poel, F., Baumgartner, S. E., Hartmann, T., & Tanis, M. (2016). The curious case of cyberchondria: A longitudinal study on the reciprocal relationship between health anxiety and online health information seeking. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.07.009>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Ulfa, F. (2024). Gambaran cyberchondria pada remaja. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(1), 33–39.
- Vismara, M., Caricasole, V., Starcevic, V., Cinosi, E., Dell'Osso, B., Martinotti, G., & ...
- Zhang, S. S., Yong, S. H., & Chen, J. T. (2025). Analisis jaringan interaksi ruminasi dan kecemasan pada gejala ketergantungan smartphone. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1506721.