

## Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Ruminasi pada Orang yang Mengalami *Cyberchondria*

Nury Fitriandri \*, Suci Nugraha

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

nuryfitriandri20@gmail.com, sucinugraha.psy@gmail.com

**Abstract.** Cyberchondria is an excessive online health information seeking behavior that increases health anxiety. This study analyzed the relationship between emotion regulation and rumination in individuals with cyberchondria, using quantitative methods with a correlational design. A total of 127 respondents aged 18-30 years were selected through purposive sampling. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) for emotion regulation and the Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ) for rumination. Analysis with Spearman's rho correlation test showed a significant relationship between emotion regulation and rumination ( $r = 0.308$ ,  $p = 0.001$ ). Cognitive reappraisal had a negative relationship with rumination ( $r = -0.839$ ), while expressive suppression showed a positive relationship ( $r = 0.782$ ). The dimensions of counterfactual thinking (36.2%) and repetitive thought (29.1%) were the dominant aspects of rumination. Adaptive emotion regulation, especially cognitive reappraisal, can reduce the intensity of rumination, while expressive suppression exacerbates maladaptive thought patterns. These findings emphasize the importance of developing adaptive emotion regulation strategies to reduce the negative impact of cyberchondria.

**Keywords:** *Emotion Regulation, Rumination, Cyberchondria.*

**Abstrak.** Cyberchondria adalah perilaku pencarian informasi kesehatan daring secara berlebihan yang meningkatkan kecemasan kesehatan. Penelitian ini menganalisis hubungan regulasi emosi dan ruminasi pada individu dengan cyberchondria, menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 127 responden berusia 18–30 tahun dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk regulasi emosi dan Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ) untuk ruminasi. Analisis dengan uji korelasi Spearman's rho menunjukkan hubungan signifikan antara regulasi emosi dan ruminasi ( $r = 0,308$ ,  $p = 0,001$ ). Cognitive reappraisal memiliki hubungan negatif dengan ruminasi ( $r = -0,839$ ), sedangkan expressive suppression menunjukkan hubungan positif ( $r = 0,782$ ). Dimensi counterfactual thinking (36,2%) dan repetitive thought (29,1%) menjadi aspek ruminasi yang dominan. Regulasi emosi adaptif, khususnya cognitive reappraisal, dapat menurunkan intensitas ruminasi, sedangkan expressive suppression memperburuk pola pikir maladaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan strategi regulasi emosi adaptif untuk mengurangi dampak negatif cyberchondria.

**Kata Kunci:** *Regulasi Emosi, Ruminasi, Cyberchondria.*

## A. Pendahuluan

Menurut laporan *Internet access—households and individuals, Great Britain: 2020*, sekitar 60% orang dewasa di Inggris secara rutin mencari informasi kesehatan melalui internet. Di Eropa, data *Community Survey on ICT Usage in Households and by Individuals 2021* menunjukkan bahwa 55% individu berusia 16 hingga 74 tahun terlibat dalam pencarian informasi kesehatan secara daring. Di Indonesia, fenomena serupa juga terjadi. Data tahun 2020 menunjukkan bahwa pencarian informasi kesehatan daring paling tinggi berada pada kelompok usia 16 hingga 28 tahun dengan persentase sebesar 49,5%. Dari segi pendidikan, sebanyak 67,4% pencari informasi kesehatan daring adalah lulusan perguruan tinggi, dan berdasarkan jenis pekerjaan, 50,7% berasal dari sektor informal.

Internet telah menjadi salah satu media utama untuk pencarian informasi, termasuk informasi kesehatan. Berdasarkan laporan *Indonesian Digital Report 2022* oleh *Hootsuite* dan *We Are Social*, alasan utama penggunaan internet di Indonesia adalah untuk menemukan informasi. Pencarian informasi kesehatan secara daring memiliki manfaat dalam mendidik masyarakat tentang sifat, penyebab, pencegahan, dan pengobatan kondisi kesehatan tertentu (McMullan et al., 2019). Namun, biaya perawatan kesehatan yang terus meningkat juga menjadi salah satu alasan mengapa pencarian informasi kesehatan daring semakin populer (Lagoe & Atkin, 2015).

Meski begitu, penggunaan internet untuk mencari informasi kesehatan tidak selalu diarahkan pada sumber resmi atau layanan kesehatan terpercaya. Survei oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika bersama *Katadata Insight Center* (KIC) tahun 2021 menunjukkan bahwa 71% responden tidak pernah menggunakan internet untuk layanan kesehatan resmi, seperti BPJS, Halodoc, atau WA Puskesmas/klinik. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diakses sering kali berasal dari sumber yang tidak diverifikasi, sehingga berpotensi menimbulkan salah persepsi dan kecemasan.

Peningkatan akses informasi kesehatan ini telah memunculkan fenomena *cyberchondria*, yaitu perilaku pencarian informasi kesehatan secara berlebihan yang justru meningkatkan kecemasan atau ketakutan yang tidak beralasan (Vismara et al., 2020). Individu yang mengalami *cyberchondria* sering kali merasa terobsesi untuk terus mencari informasi lebih lanjut, yang pada akhirnya memperburuk tingkat kecemasan mereka (Ambrosini et al., 2022). Kondisi ini diperburuk oleh ruminasi, yaitu pola pikir berulang tentang hal-hal negatif tanpa menemukan solusi (Faizah & Purnomo, 2019). Dalam konteks *cyberchondria*, ruminasi sering kali muncul sebagai respons terhadap informasi kesehatan yang ditemukan secara daring, yang kemudian memperburuk kecemasan dan stres individu (Błachnio et al., 2023).

Regulasi emosi menjadi faktor penting dalam mengelola dampak negatif dari *cyberchondria*. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan, memodulasi, atau mengarahkan reaksi emosional mereka terhadap situasi tertentu. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih tahan terhadap stres dan mampu mengurangi dampak negatif dari informasi kesehatan yang mereka akses secara daring (Agustin & Arianti, 2024). Sebaliknya, tanpa kemampuan regulasi emosi yang memadai, individu dengan *cyberchondria* sering kali terjebak dalam siklus pencarian informasi dan ruminasi yang berlarut-larut (Sitompul, 2022).

Selain itu, penelitian dari Fergus & Dolan (2014) menyebutkan bahwa kecemasan kesehatan dapat mendorong individu untuk mencari informasi medis secara berlebihan di internet, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kecemasan dan perilaku kompulsif terkait kesehatan. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi regulasi emosi yang efektif mungkin diperlukan untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku tersebut. Mereka menemukan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan yang muncul akibat informasi kesehatan yang ditemukan secara online (Pamungkas et al., 2024).

Sejumlah penelitian telah mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi pada *cyberchondria*, termasuk regulasi emosi dan ruminasi. Regulasi emosi, atau kemampuan untuk mengelola emosi secara adaptif, memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari pengalaman stres (Gross, 2002). Sementara itu, ruminasi, yang merujuk pada pola pikir berulang tentang suatu masalah tanpa solusi yang jelas, sering dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Namun, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai hubungan antara regulasi emosi dan ruminasi pada individu yang mengalami *cyberchondria*. Penelitian ini berupaya untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi lebih dalam bagaimana regulasi emosi dapat memengaruhi ruminasi dan kontribusinya terhadap *cyberchondria*. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang mendasari *cyberchondria*, sehingga dapat menjadi landasan untuk intervensi yang lebih efektif.

## B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan ruminasi pada individu yang mengalami *cyberchondria*. Responden penelitian berjumlah 127 orang berusia 18–30 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mengalami *cyberchondria*.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui *Google Form*, mencakup tiga instrumen utama: *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi, terdiri dari subskala *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Ruminative Thought Style Questionnaire* (RTSQ) untuk menilai pola pikir ruminasi, mencakup dimensi *repetitive thought*, *counterfactual thinking*, *problem-focused thought*, dan *anticipatory thought*. *Cyberchondria Severity Scale* (CSS) versi adaptasi untuk mengidentifikasi tingkat *cyberchondria*.

Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis data melibatkan uji korelasi *Spearman's rho* untuk menguji hubungan antara variabel penelitian. Data yang diperoleh kemudian diinterpretasikan dan dikaitkan dengan teori regulasi emosi serta ruminasi.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, responden menunjukkan penggunaan dua strategi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Mayoritas responden lebih dominan menggunakan strategi *reappraisal*, dengan persentase sebesar 68%, sedangkan 32% responden menggunakan strategi *suppression*. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden, yaitu pengguna internet di Indonesia pada rentang usia dewasa muda, memiliki kecenderungan untuk meregulasi emosi secara adaptif melalui strategi *reappraisal*.

Pada variabel ruminasi, responden menunjukkan empat gaya pikir, yaitu *problem-focused thinking*, *counterfactual thinking*, *repetitive negative thinking*, dan *anticipatory*. Mayoritas responden cenderung menggunakan gaya pikir *counterfactual*, dengan persentase sebesar 36.2%, diikuti oleh *repetitive* sebesar 29.1%, *anticipatory* sebesar 22.9%, dan *problem focused* sebesar 11.8%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia pada fase dewasa muda memiliki kecenderungan ruminasi yang lebih fokus pada refleksi terhadap situasi.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Komponen Strategi Regulasi Emosi

Strategi Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase
<i>Cognitive Reappraisal</i>	65	51.2%
<i>Expressive Suppression</i>	62	48.8%
<b>Total</b>	127	100%

Sumber: Analisis Data Primer (2025).

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 127 sampel yang diamati dalam penelitian ini, sampel yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* terdapat sebanyak (51.2%), dan (48.8%) lainnya menggunakan strategi regulasi emosi *suppression expression*.

**Tabel 2.** Komponen Gaya Pikir Ruminasi

<b>Pola Pikir Ruminasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase %</b>
<i>Repetitive Thought</i>	37	29.1%
<i>Counterfactual Thinking</i>	46	36.2%
<i>Problem Focused Thought</i>	15	11.8%
<i>Anticipatory Thought</i>	29	22.9%
<b>Total</b>	127	100%

Sumber : Analisis Data Primer (2025)

Tabel tersebut menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase dari empat komponen pola pikir ruminasi yang dianalisis dalam penelitian. Komponen Counterfactual Thinking merupakan yang paling dominan, dengan frekuensi 46 (36.2%). Diikuti oleh Repetitive Thought dengan frekuensi 37 (29.1%), kemudian Anticipatory Thought sebanyak 29 (22.9%), dan terakhir Problem-Focused Thought dengan frekuensi 15 (11.8%).

**Tabel 3.** Tabulasi Silang Regulasi Emosi

<b>Kategori</b>	<b>Regulasi Emosi</b>		<b>Total</b>
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Perempuan	46 (36.2%)	50 (39.4%)	96 (75.6%)
Laki – Laki	19 (14.9%)	12 (9.5%)	31 (24.4%)
<b>Usia</b>			
19 – 21	6 (4.7%)	3 (2.3%)	9 (7.0%)
22 – 24	28 (22.0%)	28 (22.0%)	56 (44.0%)
25 – 27	29 (22.8%)	31 (24.4%)	60 (47.2%)
28 – 30	2 (1.8%)	0 (0.0%)	2 (1.8%)

Sumber : Analisis Data Primer (2025)

Tabel tersebut menunjukkan hasil tabulasi silang antara regulasi emosi dengan kategori jenis kelamin dan usia. Secara keseluruhan, strategi emosi yang paling banyak digunakan oleh perempuan adalah *expressive suppression* (39.4%), sedangkan strategi emosi yang paling banyak digunakan oleh laki-laki adalah *cognitive reappraisal* (14.9%).

**Tabel 4.** Tabulasi Silang Ruminasi

Kategori	Ruminasi				Total
	<i>Repetitive Thought</i>	<i>Counterfactual Thinking</i>	<i>Problem Focused Thought</i>	<i>Anticipatory Thought</i>	
<b>Jenis Kelamin</b>					
Perempuan	28 (22.0%)	36 (28.3%)	12 (9.5%)	20 (15.8%)	96 (75.6%)
Laki – laki	9 (7.1%)	10 (7.9%)	3 (2.3%)	9 (7.1%)	31 (24.4%)
<b>Usia</b>					
19 – 21	2 (1.5%)	3 (2.3%)	2 (1.5%)	2 (1.5%)	9 (7.0%)
22 – 24	15 (11.8%)	23 (18.1%)	7 (5.5%)	11 (8.6%)	56 (44.0%)
25 – 27	18 (14.1%)	20 (15.8%)	6 (4.7%)	16 (12.6%)	60 (47.2%)
28 – 30	2 (1.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.0%)

Sumber : Analisis Data Primer (2025)

Tabel tersebut menunjukkan hasil tabulasi silang antara ruminasi dengan kategori jenis kelamin dan usia. Berdasarkan usia, kelompok usia 25-27 tahun memiliki frekuensi tertinggi dalam penggunaan gaya pikir ruminasi, dengan *counterfactual thinking* sebanyak 20 responden (15.7%) dan *repetitive thought* sebanyak 18 responden (14.2%). Secara keseluruhan, pola pikir *counterfactual thinking* menjadi yang paling umum di seluruh kelompok usia dan jenis kelamin.

**Tabel 5.** Korelasi Regulasi Emosi dan Ruminasi

Regulasi Emosi	Ruminasi	
	<i>Correlation Coefficient</i>	0.308
Sumber : Analisis Data Primer (2025)		

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan ruminasi dengan nilai korelasi sebesar 0,308 ( $p < 0,05$ ). Hubungan ini bersifat positif, yang berarti strategi regulasi emosi yang digunakan oleh individu berhubungan dengan gaya pikir ruminasi yang mereka miliki. Dengan kata lain, penggunaan strategi regulasi emosi tertentu dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk menggunakan gaya pikir ruminasi tertentu.

**Tabel 6.** Korelasi Strategi Regulasi Emosi dan Gaya Pikir Ruminasi

	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expression Suppression</i>
<i>Repetitive Thought</i>	-0.215	0.268
<i>Counterfactual Thinking</i>	0.319	-0.227
<i>Problem Focused Thought</i>	-0.213	-0.209
<i>Anticipatory Thought</i>	-0.142	-0.250

Sumber : Analisis Data Primer (2025)

Berdasarkan strategi regulasi emosi dan dimensi ruminasi, *Repetitive Thought* memiliki hubungan positif dengan strategi *Expressive Suppression* ( $r = 0.268$ ) tetapi memiliki hubungan negatif dengan *Cognitive Reappraisal* ( $r = -0.215$ ). Sebaliknya, *Counterfactual Thinking* menunjukkan hubungan positif dengan *Cognitive Reappraisal* ( $r = 0.319$ ) dan hubungan negatif dengan *Expressive Suppression* ( $r = -0.227$ ). Dimensi lain, seperti *Problem-Focused Thought* dan *Anticipatory Thought*, menunjukkan hubungan negatif baik dengan *Cognitive Reappraisal* maupun *Expressive Suppression*. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua strategi regulasi emosi cenderung kurang berkontribusi dalam mengurangi kecenderungan individu untuk berpikir berulang dengan fokus pada masalah atau prediksi tentang masa depan.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya pola hubungan yang berbeda-beda antara strategi regulasi emosi dan dimensi ruminasi. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dan ruminasi pada individu yang mengalami cyberchondria. Hipotesis penelitian dinyatakan dapat diterima.

### Pembahasan

Berdasarkan analisis korelasi *Spearman's rho*, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan ruminasi pada orang yang mengalami *cyberchondria*, dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,308$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Meskipun tingkat korelasinya tergolong sedang, hasil ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan oleh individu berkontribusi terhadap pola pikir ruminasi yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Garnefski dan Kraaij (2006), yang menemukan bahwa individu yang menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif cenderung mengalami ruminasi lebih sering. Hal ini terjadi karena emosi negatif yang ditekan sering kali muncul kembali dalam pola pikir yang berulang dan maladaptif.

Ruminasi, yang terdiri atas empat gaya pikir, *repetitive thought*, *counterfactual thinking*, *problem-focused thought*, dan *anticipatory thought*, menunjukkan keterkaitan erat dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Dari keempat gaya pikir tersebut, *Counterfactual Thinking* merupakan pola pikir ruminasi yang paling dominan (36,2%) pada responden. Dimensi ini mencerminkan kecenderungan individu untuk terus memikirkan alternatif yang lebih baik di masa lalu terkait kondisi kesehatan mereka. Gaya pikir ini sering kali berhubungan dengan rendahnya penggunaan strategi regulasi emosi adaptif, seperti *Cognitive Reappraisal*, yang membantu individu menafsirkan ulang situasi secara rasional (Gross & John, 2003). Sebaliknya, strategi *Expressive Suppression* justru memperburuk pola pikir ini dengan meningkatkan intensitas perasaan negatif yang terpendam (Aldao et al., 2010).

Gaya pikir *Repetitive Thought* (29,1%) dan *Anticipatory Thought* (22,9%) juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi. Individu yang gagal mengelola emosinya cenderung terjebak dalam pola pikir berulang tentang skenario kesehatan terburuk, baik yang berkaitan dengan pengalaman di masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan. Temuan ini mendukung penelitian McLaughlin dan Nolen-Hoeksema (2011), yang menyatakan bahwa ruminasi merupakan respons terhadap ketidakmampuan individu untuk mengelola emosi secara efektif.

Strategi *Cognitive Reappraisal* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan ruminasi. Artinya, semakin sering individu menggunakan strategi ini, semakin rendah kecenderungan mereka untuk terjebak dalam pola pikir ruminasi. Sebaliknya, strategi *Expressive Suppression* menunjukkan hubungan positif dengan ruminasi, yang berarti semakin tinggi penggunaan strategi ini, semakin besar pula kecenderungan individu untuk memusatkan perhatian pada pola pikir berulang yang bersifat maladaptif. Temuan ini mendukung penelitian Fergus dan Dolan (2014), yang menyatakan bahwa strategi regulasi emosi yang tidak adaptif memperparah kecenderungan ruminasi dan meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Selain itu, penelitian oleh Błachnio et al. (2023) menegaskan bahwa ruminasi dapat dimoderasi oleh kemampuan regulasi emosi. Mereka menemukan bahwa strategi regulasi emosi adaptif, seperti *Cognitive Reappraisal*, membantu individu melihat informasi kesehatan secara lebih rasional, sehingga mengurangi efek ruminasi yang merugikan. Sebaliknya, individu yang menggunakan *Expressive Suppression* cenderung merasa lebih terisolasi dan tidak mampu mengelola dampak emosional dari informasi kesehatan yang ambigu, yang pada akhirnya memperburuk.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan ruminasi memiliki hubungan yang signifikan pada individu yang mengalami cyberchondria. Arah hubungan antara, keduanya berbeda pada setiap strategi regulasi emosi. Untuk strategi cognitive reappraisal, hubungan yang terjalin bersifat negatif, yaitu semakin tinggi penggunaan strategi ini, semakin rendah tingkat ruminasi yang dialami, dan sebaliknya. Sedangkan strategi expressive suppression memiliki hubungan positif dengan ruminasi, yaitu semakin tinggi penggunaan strategi ini, semakin tinggi pula intensitas ruminasi yang dirasakan individu.

#### **Ucapan Terimakasih**

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Ruminasi pada Orang yang Mengalami *Cyberchondria*” untuk meraih gelar sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak akan dapat terlaksana tanpa bantuan, inspirasi, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada : Ibu Dr. Suci Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan ilmu yang sangat berharga sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Seluruh responden penelitian, yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Kedua orang tua peneliti, yaitu ayah yang selalu menjadi sumber semangat peneliti untuk meraih gelar sarjana ini, dan ibu tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi, nasihat, serta doa yang tiada henti. Ibu Dr. Dewi Sartika, M.Si., Psikolog, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, beserta seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Unisba, yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan proses perkuliahan ini. Dr. Oki Mardawati, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku dosen wali yang telah membantu serta membimbing peneliti selama perkuliahan. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang telah berperan dalam proses pembentukan dan pengembangan intelektual penulis. Seluruh Staf Administrasi, Tenaga Kependidikan, dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang telah memberikan layanan terbaik kepada penulis. Kakak, adik dan keluarga besar yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moral kepada peneliti. Suhaila Rifda, Tanzila Miefta Setiawan, Zayyan Zakiyyah,

sebagai sahabat peneliti yang selalu memberikan dukungan sejak perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Anisya Eka, Felisha Hoirunnisa, Desty Aurellia, dan Prinintya Nuri A, sebagai teman peneliti yang senantiasa menemani serta memberi dukungan dari SMA hingga saat ini. Lala, Peby, Rahmi, dan Alan, rekan seperjuangan di bawah dosen pembimbing yang sama, telah banyak memberikan dukungan, motivasi, serta menjadi partner diskusi yang sangat membantu selama proses penyusunan tugas akhir ini. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan, motivasi, dan dukungan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

### Daftar Pustaka

- Agustin, M., & Arianti, E. F. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP ( Pelayanan Terpadu Satu Pintu). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 122–134. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.569>
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- 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), e09437. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09437>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Kot, P., Cudo, A., & Steuden, S. (2022). 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>
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Fergus, T. A., & Dolan, S. L. (2014). Problematic internet use and internet searches for medical information: The role of health anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 761–765. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0169>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>



- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika, & Katadata Insight Center (KIC). (2021). Survei penggunaan internet untuk layanan kesehatan. <https://www.kominfo.go.id>
- Lagoe, C., & Atkin, D. (2015). Health anxiety in the digital age: An exploration of psychological determinants of online health information seeking. *Health Communication*, 30(1), 60-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.003>
- Mariyani. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Depresi Sedang (F32.1). *Jurnal Riset Psikologi*, 123–130. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1602>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- 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>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088>
- Nurfadhilah, R. H., & Susandari. (2024). Pengaruh Family Resilience terhadap Subjective Well-Being Ibu dari Anak Pengidap Kanker. *Jurnal Riset Psikologi*, 103–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5228>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Subjective Well Being Anak dan Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 13–20. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.668>
- Sitompul, A. R. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tendensi Cyberchondria Mental Disorder Pada Fase Dewasa Awal. *Schema: Journal of Psychological Research*, 18–26. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5444>

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>

We Are Social, & Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Indonesia*. <https://www.wearesocial.com/indonesia-digital-report-2022>