

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *metacognitive belief* dengan perilaku *cyberchondria* pada dewasa awal. Individu yang memiliki *metacognitive belief* negatif, seperti anggapan bahwa pikiran bersifat berbahaya, sulit dikendalikan, dan perlu terus diawasi, cenderung lebih rentan mengalami *cyberchondria*. Semakin tinggi *metacognitive belief* yang maladaptif, maka semakin besar kecenderungan individu untuk melakukan pencarian informasi kesehatan secara berlebihan di internet yang bisa meningkatkan kecemasan dan rasa tidak pasti terhadap kondisi kesehatan diri. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan digital yang sarat konten kesehatan, pengaruh media sosial, serta kebutuhan emosional untuk memperoleh kepastian juga berkontribusi terhadap meningkatnya *cyberchondria*.

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Individu pada dewasa awal diharapkan tidak hanya memahami pentingnya mengenali kondisi kesehatan fisik dan mental mereka, tetapi juga membekali diri dengan keterampilan berpikir kritis dalam menilai dan memproses informasi yang diperoleh secara daring, khususnya informasi terkait kesehatan. Dalam era digital saat ini, pencarian informasi melalui internet memang menjadi langkah awal yang wajar

ketika seseorang merasa khawatir dengan gejala yang dialaminya. Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua informasi yang beredar di internet dapat dipercaya atau sesuai dengan kondisi pribadi masing-masing individu.

Dewasa awal perlu menyadari bahwa meskipun informasi medis *online* dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, tindakan menarik kesimpulan sendiri tanpa dasar ilmiah yang jelas atau tanpa konsultasi dengan tenaga profesional sangat berisiko. Gejala yang tampak serupa, seperti sakit kepala, kelelahan, atau jantung berdebar, bisa berasal dari berbagai kondisi medis dan psikologis yang berbeda, mulai dari stres ringan hingga gangguan kesehatan serius. Oleh karena itu, menilai kondisi diri secara objektif dan tidak terburu-buru membuat diagnosis sendiri adalah langkah yang penting.

Disarankan pula agar individu pada dewasa awal mulai mengembangkan *self-awareness* terhadap pola pikir dan kecemasan yang mungkin muncul ketika membaca informasi kesehatan, terutama jika informasi tersebut menimbulkan rasa takut berlebihan. Mengelola kecemasan dengan cara yang sehat, seperti melalui teknik relaksasi, diskusi dengan orang terpercaya, atau konseling psikologis, dapat membantu mengurangi dorongan untuk mencari informasi secara berlebihan. Jika kecemasan yang dirasakan menetap atau mengganggu aktivitas harian, maka mengakses layanan profesional seperti psikolog,

dokter umum, atau psikiater merupakan langkah yang bijak dan jauh lebih akurat daripada melakukan diagnosis mandiri.

Penting bagi dewasa awal untuk tidak hanya mencari pengetahuan, tetapi juga membangun sikap terbuka terhadap bantuan profesional. Meningkatkan literasi digital memverifikasi informasi dari sumber medis yang kredibel (misalnya WHO, Kementerian Kesehatan, atau platform kesehatan resmi), serta menghindari asumsi berdasarkan pengalaman orang lain di media sosial, merupakan keterampilan kunci untuk mencegah *cyberchondria* berkembang menjadi kebiasaan yang merugikan secara psikologis.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk mempertimbangkan penggunaan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti model mediasi atau moderasi, agar dapat menjelaskan lebih rinci mekanisme psikologis yang menghubungkan *metacognitive belief* dengan *cyberchondria*. Salah satu variabel mediasi yang disarankan adalah *health anxiety*, mengingat temuan dalam literatur menunjukkan bahwa kecemasan kesehatan memiliki peran penting dalam memediasi hubungan antara *metacognitive belief* dan *cyberchondria*.

Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan dapat menggunakan metode campuran (*mixed method*) atau pendekatan kualitatif untuk menggali secara lebih mendalam pengalaman subjek terkait dinamika berpikir dan perilaku pencarian informasi kesehatan. Populasi penelitian

juga dapat diperluas, misalnya dengan membandingkan kelompok dewasa awal dengan kelompok remaja akhir atau dewasa madya untuk melihat adanya perbedaan pola metakognitif dan perilaku *cyberchondria*. Penggunaan alat ukur yang lebih beragam dan kontekstual terhadap budaya digital masyarakat Indonesia juga disarankan agar hasil penelitian menjadi lebih relevan secara praktis.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA