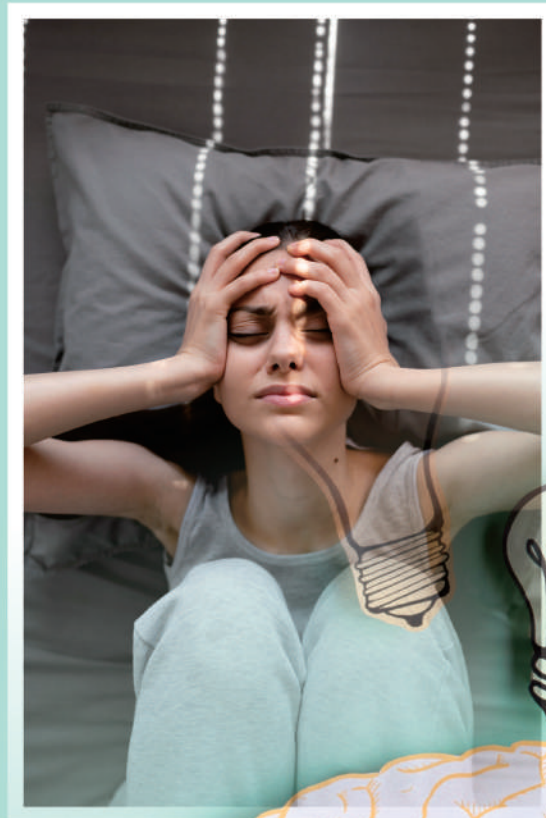


Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.

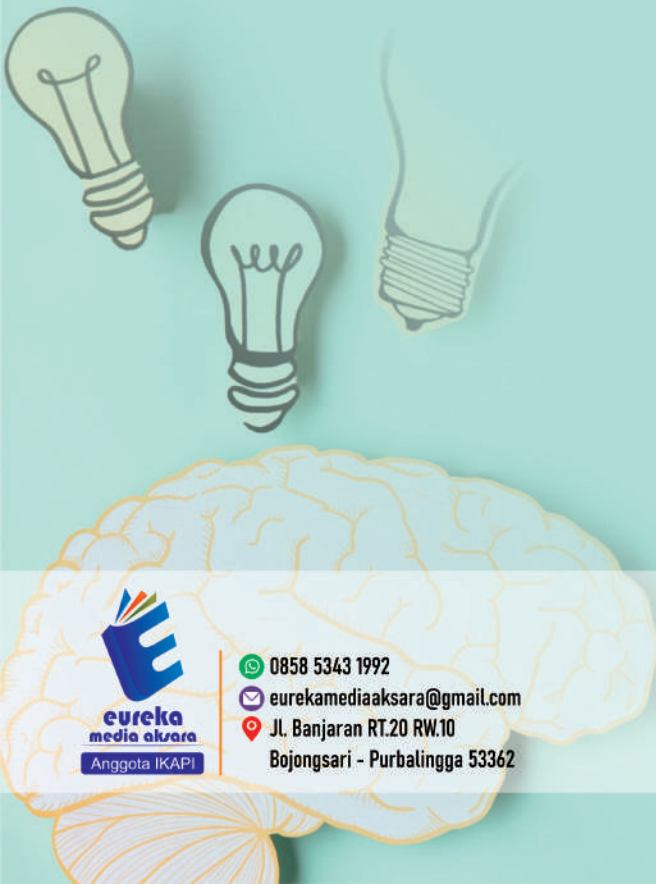


# KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF



## **KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF**

Kajian Kesehatan Mental merupakan salah satu isu yang mendapat perhatian, terutama dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya riset terkait kontribusi kesehatan mental dalam berbagai disiplin ilmu hingga aspek kehidupan manusia. Buku ini membahas berbagai dinamika dan unsur kesehatan mental dari perspektif psikologi positif dan bahasan mutakhir terutama berkenaan dengan keterkaitan kesehatan mental dengan perkembangan teknologi. Buku ini terdiri dari 11 BAB yang membahas tentang konsep dasar kesehatan mental, subjective well-being, emosi, harapan dan optimisme, pasca trauma dan resiliensi, nilai dan motivasi, self positif, hubungan positif, intervensi psikologi positif, internet dan kesehatan mental, dan konseling berbasis internet. Diharapkan buku ini dapat menjadi salah satu sumbangan terhadap khazanah pelayanan kesehatan mental, meskipun buku ini jauh dari kata sempurna.



0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-484-6



9 786234 874846

# KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF

Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.



**eureka**  
**media aksara**

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

## KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF

**Penulis** : Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.

**Desain Sampul** : Satria Panji Pradana

**Tata Letak** : Herlina Sukma

**ISBN** : 978-623-487-484-6

Diterbitkan oleh : EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2022  
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH  
NO. 225/JTE/2021

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis yang telah menyelesaikan Buku Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Positif. Buku ini terinspirasi dari visi penulis untuk dapat memberikan sumbangan pikiran dalam hal kesehatan mental dari berbagai fenomena dan perspektif, selain itu penulis juga berhadap buku ini dapat menjadi salah satu bahan kajian dalam ranah pelayanan kesehatan mental. Penulis juga berharap agar pembahasan dalam buku ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, terutama yang tertarik dengan dinamika kesehatan mental.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini penulis mendapatkan banyak dorongan, bantuan, saran dan semangat dari berbagai pihak. Atas semua bantuan serta saran yang telah diberikan, penulis mengucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah Yang Maha Kuasa.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih membutuhkan masukan dari berbagai pihak untuk kesempurnaannya. Penulis menerima dengan senang hati atas saran dan kritikan dari pembaca sekalian tentang buku ini. Harapan penulis agar buku ini bermanfaat hendaknya bagi kita semua.

Padang, November 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1 KEBAHAGIAAN DAN KONSEP SUBJECTIVE WELL-BEING</b> .....	<b>1</b>
A. Konsep Kebahagiaan .....	1
B. Berbagai Sudut Pandang tentang Konsep Kebahagiaan .....	2
C. Subjective Well-Being (SWB).....	3
D. Pengukuran terhadap Subjective Well-Being .....	4
E. Hubungan Interpersonal dan Subjective Well-Being.....	5
F. Karir dan Subjective Well-Being .....	6
G. Kesehatan dan Subjective Well-Being .....	7
<b>BAB 2 KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Mental Hygiene Dan Kesehatan Mental.....	8
B. Pengertian Mental Hygiene .....	10
C. Pengertian Kesehatan Mental (Mental Health).....	11
D. Karakteristik Individu dengan Mental Sehat .....	11
<b>BAB 3 EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL</b> .....	<b>19</b>
A. Definisi Emosi.....	19
B. Emosi Dasar manusia .....	20
C. Emosi dan Goal Theory .....	21
D. Kepribadian dan Emosi Positif.....	22
E. Kecerdasan Emosional .....	24
<b>BAB 4 HARAPAN DAN OPTIMISME</b> .....	<b>26</b>
A. Optimisme.....	27
B. Harapan.....	27
C. Optimisme, Harapan dan Kesehatan Mental .....	29
<b>BAB 5 PASCATRAUMA DAN RESILIENSI</b> .....	<b>31</b>
A. Stres dan Trauma .....	31
B. Resiliensi.....	31
C. Gaya Coping .....	33
D. Fasilitator Pertumbuhan Pasca-Trauma .....	34
<b>BAB 6 NILAI, MOTIVASI DAN LIFE GOAL</b> .....	<b>35</b>
A. Konsep Tujuan Hidup ( <i>Life Goal</i> ) .....	35
B. Teori Motivasi dan <i>Self Determination Theory</i> .....	36
C. Konsep Nilai Hidup.....	37
<b>BAB 7 SELF POSITIF</b> .....	<b>38</b>
A. <i>Self</i> Sebagai Objek dan Subjek .....	38
B. <i>Self Esteem</i> .....	39
C. <i>Self Efficacy</i> .....	42

<b>BAB 8 HUBUNGAN POSITIF (POSITIVE RELATIONSHIP)</b> .....	<b>44</b>
A. Persahabatan .....	44
B. Siklus Hidup Keluarga .....	48
<b>BAB 9 INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF</b> .....	<b>58</b>
A. Perubahan Positif .....	58
B. Intervensi Psikologi Positif.....	60
<b>BAB 10 TEKNOLOGI INTERNET DAN KESEHATAN MENTAL</b> .....	<b>61</b>
A. Internet dan Self-Control.....	62
B. Perilaku Impulsif dan Kecanduan Internet .....	63
C. Keterkaitan Budaya, Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kontrol Diri Penggunaan Internet.....	64
D. Cyberchondria .....	65
E. Media Sosial dan Gejala Depresi .....	69
<b>BAB 11 KONSELING BERBASIS INTERNET</b> .....	<b>73</b>
A. Pengantar Konseling Berbasis Internet .....	73
B. Teknologi Konseling Online .....	75
C. Mengembangkan Praktik Konseling Online .....	81
D. Permasalahan Etika Konseling Online .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>84</b>
<b>TENTANG PENULIS</b> .....	<b>100</b>



**KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF  
PSIKOLOGI POSITIF**

Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.





# BAB

# 1

## KEBAHAGIAAN DAN KONSEP SUBJECTIVE WELL-BEING

Konsep hakiki mengenai kebahagiaan masih belum ditemukan meskipun para filsuf telah melakukan debat panjang di masa lalu. Misalnya Aristoteles memandang kebahagiaan sebagai hidup dengan cara yang aktif mengekspresikan keunggulan karakter atau kebajikan; seseorang bisa bahagia dengan mengekspresikan keunggulan karakter (hakikat kehidupan yang baik dan bermoral), bukan hanya dengan menampilkan keceriaan dan menunjukkan ketenteraman (merasa bahagia).

Sejak awal kebudayaan terbentuk dalam kehidupan manusia, frase kebahagiaan digunakan sebagai sesuatu yang selalu dikejar dan dicapai. Namun demikian, belum ada konsensus yang secara tepat untuk mendefinisikan kebahagiaan secara jelas, tepat dan terukur. Untuk itu, kebahagiaan dapat dilihat hanya sebatas konsep umum dan frase-frase yang berhubungan dengannya.

### **A. Konsep Kebahagiaan**

Gambaran kebahagiaan dimunculkan dalam bentuk sinonim yang muncul dalam kehidupan sehari-hari manusia, seperti well-being/kesejahteraan, aktualisasi diri, kepuasan hidup, penyesuaian diri yang sukses, kemakmuran ekonomi dan kehidupan yang berkualitas. Sinonim tersebut merujuk kepada kondisi kehidupan yang menunjukkan kesenangan dan kenikmatan, baik dari segi jasmani maupun rohani individu (Carr, 2013).

Walaupun demikian, kebahagiaan merupakan suatu konsep yang abstrak, sehingga cukup sulit untuk didefinisikan. Salah satu yang menyebabkan sulitnya konsep kebahagiaan dirumuskan dalam bentuk pengertian/definisi adalah ketidakmampuan konsep tersebut diukur secara jelas dan parameter yang menunjukkan konsep kebahagiaan yang sangat luas (Delle Fave et al., 2016; Michalos, 2017).

# BAB

# 2

## KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL

### A. Konsep Mental Hygiene Dan Kesehatan Mental

Ukuran sehat menjadi titik tolak dalam menentukan apakah segenap fungsi fisik, mental dan sosial individu berjalan dengan baik. Hal ini bermakna bahwa individu yang sehat tidak cukup hanya diukur berdasarkan parameter kondisi fisik, namun juga diikuti dengan kondisi mental, sosial dan spiritual. Pengkondisian dan penjagaan keseimbangan kesehatan dari aspek-aspek tersebut menjadi mutlak diperlukan, sehingga individu dapat menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif.

Meskipun demikian, secara umum masyarakat terutama di Indonesia masih beranggapan bahwa unsur sehat yang paling utama adalah sehat secara fisik. Padahal pada hakikatnya kondisi psikologis sangat berperan dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kondisi tubuh seseorang. Seringkali ditemui individu yang merasa sakit, padahal secara fisik tidak terdeteksi penyakit yang dirasakan tersebut.

Hal ini juga diperkuat dengan paparan kondisi kesehatan mental masyarakat dari hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, bahwa pada tahun 2013, kondisi gangguan mental emosional yang dialami penduduk Indonesia berumur di atas 15 tahun adalah sebesar 6% dari total populasi, atau sekitar 15,7 juta orang (Ardi, Neviyarni, Karneli, & Netrawati, 2019; Kemenkes, 2013). Kondisi ini berbanding terbalik dengan jumlah kasus yang dapat ditangani oleh tenaga profesional (seperti konselor, psikolog, psikiater, atau pekerja profesional lainnya), yakni hanya sebesar 10% dari total kasus atau individu yang mengalami gangguan. Kondisi lain yang perlu mendapat perhatian adalah semakin meningkatnya angka depresi, stres dan kecemasan individu setiap tahun. Capaian tersebut bahkan juga berbanding lurus dengan semakin meningkatnya kasus bunuh diri, terutama terjadi pada kota-kota besar.

# BAB

# 3

## EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL

### A. Definisi Emosi

Sejenak pejamkan mata Anda, ingat dan rasakan kapan terakhir kali Anda merasa “sangat senang”. Kapan perasaan itu muncul? Apa yang terjadi saat itu? Apa yang Anda lakukan saat itu? Apakah perasaan itu dapat Anda munculkan kembali saat ini? Jika Anda dapat mengingatnya dengan jelas dan merasakan kembali energinya, maka Anda dapat memanggil kembali emosi yang hadir saat itu, dan itulah emosi positif.

Emosi adalah bagian penting dari diri manusia. Bahkan ketika individu tidak dapat merasakan emosi (merasa sedang baik atau merasa sedang buruk), maka tenaga profesional akan melakukan asesmen untuk melakukan intervensi dan tindak lanjut terhadap ketiadaan gejala emosi tersebut. Dalam hal ini, emosi dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis dalam bentuk perasaan subjektif yang dapat berupa pola karakteristik kognitif dan diungkapkan dalam bentuk fisiologis (Coppin & Sander, 2016). Emosi cenderung berfokus pada peristiwa tertentu atau keadaan selama masa lalu, sekarang atau masa depan. Selain itu, emosi cenderung berumur pendek dan individu sadar mengenai emosi yang muncul pada saat terjadinya. Pada sisi lain, banyak yang menyamakan emosi dengan mood. Mood berbeda dari emosi karena tidak terfokus dan cenderung “mengambang”, cenderung bertahan dan umumnya muncul pada kondisi “ketidaksadaran” (*unconsciousness*) (Coppin & Sander, 2016).

Dalam dekade terakhir, para peneliti berfokus pada “efektivitas” dari emosi, yang didefinisikan sebagai 'sejauh mana sebuah pengalaman individu positif. Positif dalam hal ini adalah sejauh mana seseorang mengalami sukacita, kepuasan, dan sebagainya, sedangkan negatif adalah sejauh mana seseorang mengalami perasaan seperti kesedihan atau ketakutan (K. R. Hamilton et al., 2015).

# BAB

# 4

## HARAPAN DAN OPTIMISME

Profesor Shelly Taylor di University of UCLA, dalam bukunya “Positive Illusions”, merangkum penelitian yang menunjukkan bahwa kebanyakan orang, terutama orang sehat, cenderung memandang diri mereka secara optimis. Pikiran manusia dibedakan oleh bias positif yang kuat. Artinya, pikiran tersebut dirancang untuk berpikir dengan cara yang positif dibandingkan dengan berpikir secara realistis atau negatif. Kebanyakan orang dengan tubuh yang sehat memandang diri mereka sendiri, dunia dan masa depan secara positif (Carr, 2013; Hefferon & Boniwell, 2011).

Perkembangan ilusi positif tersebut dipupuk oleh gaya pengasuhan di mana anak-anak diberi informasi oleh orang tua mereka dan didorong untuk membuat pilihan dalam konteks hubungan yang hangat, dengan batasan perilaku yang jelas. Pola asuh yang permisif atau otoriter atau pengasuhan yang sangat dingin tidak memfasilitasi perkembangan ilusi positif tersebut. Persepsi diri yang positif dimulai sejak awal kehidupan. Anak-anak usia dini dan prasekolah melihat diri mereka sebagai individu yang kompeten dan populer. Kecenderungan untuk memiliki pandangan positif tentang diri tersebut terus berlanjut sepanjang hidup, meskipun kekuatannya akan berkurang secara bertahap.

Pandangan tentang diri sebagian ditentukan oleh cara kerja ingatan. Sebagian besar manusia mengingat masa lalu sebagai sebuah drama di mana kita adalah protagonis atau pahlawan. Anak-anak menunjukkan kebutuhan untuk mengendalikan dan menguasai lingkungan. Ketika mereka menguasai satu aspek, anak-anak akan mudah menjadi bosan dan beralih pada fokus berikutnya. Sebagai contoh, seorang anak mungkin tertarik dengan sebuah ponsel, tetapi kemudian setelah merasa bosan maka akan lebih tertarik pada mainan baru, dan ketika mulai bosan mereka akan mencari mainan yang lain.

Pengalaman traumatik, sakit fisik dan maupun perasaan kehilangan dapat menghancurkan ilusi positif dan mencegah orang melihat diri sebagai pribadi dan individu yang baik, serta cenderung melihat masa depan dengan suram. Individu yang mengalami trauma oleh peristiwa bencana, menjadi korban dalam suatu kejahatan, tiba-tiba sakit parah, atau tiba-tiba berduka akan mempertanyakan nilai

# BAB

# 5

## PASCATRAUMA DAN RESILIENSI

### A. Stres dan Trauma

Para ahli sepakat bahwa kondisi tekanan dalam bentuk stres berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan pada fisik, emosional dan kesejahteraan psikologis. Namun sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa stres terkadang bisa memberikan dampak positif/baik ketika terjadi dalam dosis kecil dan frekuensi yang jarang terjadi (Resick, 2014).

Selanjutnya, pengalaman-pengalaman sulit dan tertekan (jika tidak kronis), dapat menjadikan seseorang memiliki 'kesiapan psikologis' atau semacam 'inokulasi stres', yang dapat memungkinkan individu untuk menjadi lebih kuat dalam menghadapi stres di masa depan. Sedangkan trauma merupakan kejadian "tak terduga" dalam bentuk kejadian yang "luar biasa" serta dapat menciptakan masalah yang bersifat tahan lama dan secara substansial dapat mengganggu kondisi pribadi (Hinderer et al., 2014; Ortiz & Sibinga, 2017).

Ketika individu dihadapkan pada trauma atau kejadian yang luar biasa, terdapat tiga jenis respon psikologis yang muncul dari individu, yaitu:

1. Tunduk pada stressor sehingga menimbulkan reaksi tertekan (sering didefinisikan sebagai kondisi Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD).
2. Bertahan dan menumbuhkan resiliensi diri, atau bangkit dari kondisi traumatis
3. Perbaikan dan pertumbuhan diri pasca trauma

### B. Resiliensi

Para ahli mendefinisikan resiliensi sebagai "fleksibilitas dalam respon terhadap perubahan tuntutan situasional, dan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negatif (Hinderer et al., 2014; Ortiz & Sibinga, 2017).

# BAB

# 6

## NILAI, MOTIVASI DAN LIFE GOAL

### A. Konsep Tujuan Hidup (*Life Goal*)

Tujuan hidup merupakan hal paling mendasar bagi kesejahteraan individu. Saat individu mengalami kegagalan dalam mengejar tujuan, individu cenderung akan mencari alasan ketidakmampuannya. Namun jika individu secara berlebihan mencari alasan ketidakmampuan mencapai tujuan, maka cenderung individu tersebut jatuh kedalam ketidaksejahteraan psikologis (Carr, 2013; Magyar-Moe, 2009).

Lebih jauh, menemukan dan mempertahankan hasrat dan tujuan hidup dapat menjadi sulit selama periode waktu yang berkelanjutan, sehingga terkadang individu menjadi 'kehabisan tenaga'. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketika orang mengikuti 'tujuan yang salah' (misalnya, uang, ketenaran dan tujuan ekstrinsik lainnya), individu cenderung lebu mudah melepaskan diri dari tujuan dan cepat menyerah (Yanos, Lucksted, Drapalski, Roe, & Lysaker, 2015).

#### 1. Waktu

Waktu adalah satu hal yang tidak bisa dibeli, tidak bisa dibuat, atau dijual, namun individu sering menemukan masalah krisis waktu. Penelitian berkanaan dengan waktu berfokus pada perspektif dan penggunaan waktu sebagai kontributor penting untuk kesejahteraan menemukan ada dua sifat waktu: (1) waktu sebagai fenomena objektif, (2) waktu sebagai fenomena internal (waktu psikologis, waktu yang diproses oleh pikiran manusia, waktu subyektif, waktu batin pikiran, waktu hidup) (Thorncroft et al., 2016; Van Bost, Van Damme, & Crombez, 2019).

Berdasarkan perspektif objektif, waktu adalah wadah yang sangat besar untuk semua peristiwa. Perspektif waktu didefinisikan sebagai cara kognitif individu berkaitan dengan konsep psikologis masa lalu, sekarang dan masa depan. Sedangkan, penggunaan waktu subyektif adalah representasi persepsi seseorang tentang penggunaan waktu sendiri. Individu memiliki waktu psikologis sendiri dengan dimensi termasuk ketepatan waktu, perencanaan,

# BAB

# 7

# SELF POSITIF

## A. *Self* Sebagai Objek dan Subjek

Pembahasan mengenai perbedaan antara *self* sebagai objek dan *self* sebagai subjek adalah tema yang konsisten dibahas di seluruh literatur tentang psikologi *self*. Beberapa fitur dari dua aspek ini di disajikan pada Tabel 7.1. *Self* sebagai objek dibahas dari sudut pandang psikologi sosial, kognitif, perilaku dan naratif seperti konsep diri, skema diri, diri sebagai seperangkat keterampilan yang dipelajari, diri sebagai narasi, dan diri sebagai konstruksi sosial (Carr, 2013; Hefferon & Boniwell, 2011). Tema *self* sebagai objek adalah pusat teori dalam tradisi evolusi yang menyoroti dasar biologis diri sebagai agen sadar dengan kapasitas untuk memahami, belajar, berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan.

Tabel 1. Perbedaan Paradigma Dua Aspek *Self*

<b><i>Self</i> sebagai Subjek</b>	<b><i>Self</i> sebagai objek</b>
Kesadaran diri	Representasi diri
<i>Self</i> sebagai "I"	<i>Self</i> sebagai "me"
Diri sebagai kesadaran	Konsep diri
Diri sebagai pengamat	Diri sebagai objek persepsi
Diri sebagai entitas biologis yang beradaptasi dengan lingkungan	Diri sebagai konsep sosial dalam suatu komunitas dan budaya
Diri sebagai organisme yang mampu belajar	Diri sebagai repertoar keterampilan yang dipelajari
Diri sebagai pembicara	Diri dikonstruksi dalam bahasa
Pengalaman subyektif	Naratif diri dan memori otobiografi

# BAB

# 8

## HUBUNGAN POSITIF (POSITIVE RELATIONSHIP)

Dalam rentang kehidupannya, individu akan menemui berbagai macam bentuk hubungan sosial. Hubungan sosial yang positif akan memberikan dampak pada kondisi kesehatan mental. Pada BAB ini akan dibahas bererapa fenomena dan bentuk hubungan sosial yang berdampak pada kondisi kesehatan mental individu.

### A. Persahabatan

Individu memilih teman dengan nilai yang sama dengan nilai mereka sehingga teman mereka akan memperkuat pandangan positif mereka tentang diri mereka sendiri. Pemilihan teman juga memiliki acuan tertentu, individu yang memiliki konsepsi bahwa keterampilan dan kemampuan diri lebih penting bagi dirinya cenderung akan memilih teman yang memiliki kemampuan sedikit lebih kurang dari dirinya, sebaliknya individu yang memiliki konsepsi bahwa keterampilan dan kemampuan tidak begitu penting bagi dirinya cenderung akan memiliki teman yang memiliki kemampuan lebih darinya dan lebih menghargai temannya dalam konteks sesuatu yang positif (Carr, 2013; Hefferon & Boniwell, 2011).



# BAB 9

## INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF

### A. Perubahan Positif

Bagaimana sebenarnya individu dapat melakukan sebuah perubahan? Apakah perubahan tersebut memang membawa individu pada keadaan yang lebih baik dan lebih bahagia, ataukah sebaliknya? Untuk menjawab hal tersebut, maka pertanyaan pertama yang harus terjawab adalah apakah individu memang sudah siap untuk perubahan tersebut?

Terkait dengan perubahan dalam diri individu, hal tersebut mencakup area yang sangat luas dengan rentang waktu sangat panjang bahkan dapat sepanjang hidupnya. Perubahan dalam diri individu dapat mengalami beberapa tahap menurut Model Transtheoretical Prochaska (Carr, 2013; Magyar-Moe, 2009), antara lain:

1. Pra-perenungan
2. Perenungan
3. Persiapan
4. Tindakan
5. Pemeliharaan.

Dalam tahapan ini, terdapat proses yang dapat membantu individu bergerak dari satu tahap ke tahap lainnya. Proses tersebut meliputi: peningkatan kesadaran, kontra-kondisi, pertolongan dramatis, evaluasi ulang lingkungan, hubungan bantuan, manajemen penguatan, pembebasan diri, evaluasi ulang diri, pembebasan sosial, dan kontrol terhadap stimulus. Namun setelah mengubah perilaku menuju arah positif, bagaimana individu mempertahankan perilaku tersebut? Setidaknya ada beberapa hal yang perlu dipertahankan dalam diri individu tersebut, yaitu disiplin diri dan regulasi diri (Lambert, Passmore, & Joshanloo, 2019).

#### 1. Disiplin Diri

Disiplin diri adalah kemampuan untuk terus memilih impuls yang sesuai dengan tujuan dan mampu melawan impuls yang justru bertentangan dengan tujuan tersebut. Penelitian terus menunjukkan bahwa skor tinggi pada

# BAB 10

## TEKNOLOGI INTERNET DAN KESEHATAN MENTAL

Pada beberapa aspek, teknologi internet memiliki berbagai keuntungan dalam kehidupan individu. Berbagai proses dan aktivitas dapat dengan mudah dilakukan melalui bantuan internet. Bahkan untuk kegiatan yang sebelumnya hanya dapat dilakukan secara tatap muka/langsung saat ini dapat dipermudah dengan adanya teknologi internet.



**Gambar 11** Internet telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia hingga memiliki dampak pada kesehatan mental (Sumber: photo by Emmanuel Ikwuegbu on Unsplash)

# BAB 11

## KONSELING BERBASIS INTERNET

Hampir semua industri dan bidang keilmuan telah berubah secara signifikan karena adanya perkembangan teknologi, demikian juga dengan perkembangan dunia konseling. Selain konseling melalui tatap muka (*face to face*), konseling juga berkembang pada intervensi jarak jauh melalui penggunaan teknologi, salah satunya adalah teknologi internet. Seiring dengan perkembangan ini, muncul pula potensi resiko yang mesti dipahami dan menjadi wawasan penting bagi konselor yang akan menyelenggarakannya.

### A. Pengantar Konseling Berbasis Internet

Selama beberapa dekade terakhir, dunia telah berada di tengah-tengah revolusi global. Dengan proses yang damai, revolusi ini dibawa oleh kemajuan teknologi dan telah mengubah cara manusia bekerja, bersosialisasi, dan hidup. Kita sekarang hidup pada dunia di mana komunikasi tertulis, lisan, atau digital dapat seketika diperoleh dengan lancar pada hampir setiap lokasi di Bumi.

Berdasarkan data Internet World Stats pada tahun 2012 mengemukakan bahwa pengguna internet aktif di dunia sebanyak 2.405.518.376 orang yang dalam hal ini merupakan peningkatan signifikan sebesar 544% bila dibandingkan pada tahun 2000. Selanjutnya, kajian pengguna internet dunia, penggunaan internet pada beberapa tahun belakang lebih banyak terfokus kepada penggunaan media sosial (Ardi, 2019; Ardi, Putra, & Ifdil, 2017; Ardi & Sukmawati, 2019; Ardi, Yendi, & Ifdil, 2013). Hal ini dibuktikan dengan 86% dari pengguna internet di Amerika Serikat dan 79% dari pengguna yang berasal dari Eropa merupakan pengakses media sosial aktif, sedangkan di Indonesia sendiri dari 63 juta pengguna internet aktif, 95% diantaranya merupakan pengguna media sosial aktif (Ardi, 2019; Ardi et al., 2017; Ardi & Yendi, 2013).

Artinya tidak lagi ada batas dalam berkomunikasi yang selama ini hanya melalui tatap muka. Selain itu, individu tidak hanya memiliki pilihan untuk berkomunikasi melalui audio, teks, gambar, atau video, tetapi juga memiliki

## DAFTAR PUSTAKA

- Abey, J., Berger, L., Fabian Society (Great Britain), & Community (Union : Great Britain). (2018). *Minds at work : making mental health a priority in the changing world of work*. London: Fabian Society.
- Abu Khait, A., Mrayyan, M. T., Al-Rjoub, S., Rababa, M., & Al-Rawashdeh, S. (2022). Cyberchondria, Anxiety Sensitivity, Hypochondria, and Internet Addiction: Implications for Mental Health Professionals. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-022-03815-3
- Akgül, G., & Atalan Ergin, D. (2021). Adolescents' and parents' anxiety during COVID-19: is there a role of cyberchondriasis and emotion regulation through the internet? *Current Psychology*, 40(10), 4750-4759. doi:10.1007/s12144-020-01229-7
- Akhtar, M., & Fatima, T. (2020). Exploring cyberchondria and worry about health among individuals with no diagnosed medical condition. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(1), 90-95. doi:10.5455/JPMA.8682
- Ardi, Z. (2019). An analysis of education principle implementation in an online counseling approach: a preliminary study based on analysis using the Rasch model. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 4(2), 59-68.
- Ardi, Z., Neviyarni, & Daharnis. (2019). Konselo app: The future of distance counselling and therapy applications based on android technology. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 231-244. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85084436048&partnerID=40&md5=fa9c4d31b0195e977e60383f7350523c>
- Ardi, Z., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Analisis pendekatan Adlerian dalam konseling kelompok untuk optimalisasi potensi diri siswa. *Jurnal educatio: jurnal pendidikan indonesia*, 5(1), 7-12.
- Ardi, Z., Putra, M. R. M., & Ifdil, I. (2017). Ethics And Legal Issues In Online Counseling Services: Counseling Principles Analysis. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 15-22.
- Ardi, Z., Rangka, I., Ifdil, I., Suranata, K., Azhar, Z., Daharnis, D., . . . Alizamar, A. (2019). *Exploring the elementary students learning difficulties risks on mathematics based on students mathematic anxiety, mathematics self-efficacy and value beliefs using rasch measurement*. Paper presented at the Journal of Physics: Conference Series.

- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The Contribution of Social Media and Mobile Application to Individual Subjective Well-Being in Counseling Perspective. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1).
- Ardi, Z., Sukmawati, I., Ifdil, I., Afdal, A., Rangka, I., & Suranata, K. (2018). *Exploring the acceptability of internet-based mental health mobile app services using network psychometrics analysis*. Paper presented at the Journal of Physics: Conference Series.
- Ardi, Z., & Yendi, F. M. (2013). Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1-5.
- Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ifdil, I. (2013). Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 1-5.
- Arikan, G., Acar, I. H., & Ustundag-Budak, A. M. (2022). A two-generation study: The transmission of attachment and young adults' depression, anxiety, and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 124. doi:10.1016/j.addbeh.2021.107109
- Arjadi, R., Nauta, M. H., & Bockting, C. L. H. (2018). Acceptability of internet-based interventions for depression in Indonesia. *Internet Interventions*, 13(April), 8-15. doi:10.1016/j.invent.2018.04.004
- Arnáez, S., García-Soriano, G., Castro, J., Berle, D., & Starcevic, V. (2022). The Spanish version of the short form of the Cyberchondria Severity Scale (CSS-12): Testing the factor structure and measurement invariance across genders. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-022-03170-3
- Aronsson, A. P., Warner, G., Sarkadi, A., & Osman, F. (2019). "I'ma mother who always tries to give my children hope"-Refugee women's experiences of their children's mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 789.
- Aulia, A., Marchira, C. R., Supriyanto, I., & Pratiti, B. (2020). Cyberchondria in First Year Medical Students of Yogyakarta. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 24(1), 1-9. doi:10.1080/15398285.2019.1710096
- Aunillah, F., & Adiyanti, M. G. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan self-esteem pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1).
- Axelsson, E., Andersson, E., Ljotsson, B., Bjorkander, D., Hedman-Lagerlof, M., & Hedman-Lagerlof, E. (2020). Effect of Internet vs Face-to-Face Cognitive Behavior Therapy for Health Anxiety: A Randomized Noninferiority Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0940

- Aziz, R. (2015). Aplikasi model Rasch dalam pengujian alat ukur kesehatan mental di tempat kerja. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 29-39.
- Bağatarhan, T., Siyez, D. M., & Vazsonyi, A. T. (2022). Parenting and Internet Addiction among Youth: The Mediating Role of Adolescent Self-Control. *Journal of Child and Family Studies*. doi:10.1007/s10826-022-02341-x
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2018). Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1-16.
- Bajcar, B., & Babiak, J. (2020). Neuroticism and cyberchondria: The mediating role of intolerance of uncertainty and defensive pessimism. *Personality and Individual Differences*, 162. doi:10.1016/j.paid.2020.110006
- Bajcar, B., Babiak, J., & Olchowska-Kotala, A. (2019). Cyberchondria and its measurement. The polish adaptation and psychometric properties of the cyberchondria severity scale CSS-PL. *Psychiatria Polska*, 53(1), 49-60. doi:10.12740/PP/81799
- Bartolo, P. (2018). Hope and Well-being: Psychosocial Correlates and Benefits of Hope. *International Journal of Emotional Education*, 10(2), 165-166.
- Bati, A. H., Mandiracioglu, A., Govsa, F., & Çam, O. (2018). Health anxiety and cyberchondria among Ege University health science students. *Nurse Education Today*, 71, 169-173. doi:10.1016/j.nedt.2018.09.029
- Bayer, J. K., Mundy, L., Stokes, I., Hearps, S., Allen, N., & Patton, G. (2018). Bullying, mental health and friendship in Australian primary school children. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 334-340.
- Beattie, G., Laliberté, J.-W. P., Michaud-Leclerc, C., & Oreopoulos, P. (2019). What sets college thrivers and divers apart? A contrast in study habits, attitudes, and mental health. *Economics Letters*, 178, 50-53.
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2017). Universal happiness? Cross-cultural measurement invariance of scales assessing positive mental health. *Psychological assessment*, 29(4), 408.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(12), 818-822. doi:10.1089/cyber.2020.0255
- Brewer, G., & Kerlake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 48, 255-260.

- Brown, J. S. L. (2018). Student mental health: some answers and more questions. In: Taylor & Francis.
- Butterfield, R. D., Price, R. B., Woody, M. L., Morris, A. S., & Silk, J. S. (2021). Adolescent girls' physiological reactivity to real-world peer feedback: A pilot study to validate a Peer Expressed Emotion task. *Journal of experimental child psychology*, 204. doi:10.1016/j.jecp.2020.105057
- Canfield, B., & Cunningham, H. A. (2018). *Deconstructing stigma in mental health*. Hershey, PA: Medical Information Science Reference.
- Cao, C., Wang, L., Fang, R., Liu, P., Bi, Y., Luo, S., . . . Olf, M. (2022). Anxiety, depression, and PTSD symptoms among high school students in china in response to the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of affective disorders*, 296, 126-129. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85116015488&doi=10.1016%2fj.jad.2021.09.052&partnerID=40&md5=0d12d294e2af23672df87d02b3b6856c>
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*: Routledge.
- Cha, J., Kim, S., & Park, E. (2022). A lexicon-based approach to examine depression detection in social media: the case of Twitter and university community. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9(1). doi:10.1057/s41599-022-01313-2
- Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2017). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 417-433.
- Chen, I. H., Chen, C. Y., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2020). Internet-Related Behaviors and Psychological Distress Among Schoolchildren During COVID-19 School Suspension. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. doi:10.1016/j.jaac.2020.06.007
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *J Behav Addict*. doi:10.1556/2006.2020.00023
- Cook, S. H., Heinze, J. E., Miller, A. L., & Zimmerman, M. A. (2016). Transitions in friendship attachment during adolescence are associated with

- developmental trajectories of depression through adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 58(3), 260-266.
- Coppin, G., & Sander, D. (2016). Theoretical approaches to emotion and its measurement. In *Emotion measurement* (pp. 3-30): Elsevier.
- Ćosić, K., Popović, S., Šarlija, M., Kesedžić, I., Gambiraža, M., Dropuljić, B., . . . Jovanovic, T. (2021). AI-Based Prediction and Prevention of Psychological and Behavioral Changes in Ex-COVID-19 Patients. *Frontiers in Psychology*, 12. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85122722666&doi=10.3389%2ffpsyg.2021.782866&partnerID=40&md5=2f13b6a957a7469a56eee2a1a2cf4dc8>
- Cudo, A., Torój, M., Orzechowski, J., & Misiuro, T. (2022). The Relationship between Facebook Intrusion and Self-Control Dimensions among Facebook Users. *Journal of Media Psychology*, 34(5), 277-286. doi:10.1027/1864-1105/a000322
- Dagar, D., Kakodkar, P., & Shetiya, S. (2019). Evaluating the cyberchondria construct among computer engineering students in Pune (India) Using Cyberchondria Severity Scale (CSS-15). *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 23(3), 117-120. doi:10.4103/ijocem.IJOEM\_217\_19
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19-43.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., . . . Nafstad, H. E. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 30.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2013). Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems: A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat. *Journal of Technology in Human Services*, 31(1), 1-21. doi:10.1080/15228835.2012.728508
- Du, Z., & Zhang, X. (2022). Analysis of the mediating effects of self-efficacy and self-control between physical activity and Internet addiction among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.1002830



- Fulgini, A. J., Chiang, J. J., & Tottenham, N. (2021). Sleep disturbance and the long-term impact of early adversity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 126, 304-313. doi:10.1016/j.neubiorev.2021.03.021
- Gao, Q., Fu, E., Xiang, Y., Jia, G., & Wu, S. (2021). Self-esteem and addictive smartphone use: The mediator role of anxiety and the moderator role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 124. doi:10.1016/j.childyouth.2021.105990
- Gardner, L., & Stough, C. (2002). Examining the relationship between leadership and emotional intelligence in senior level managers. *Leadership & organization development journal*, 23(2), 68-78.
- Gibler, R. C., Jastrowski Mano, K. E., O'Bryan, E. M., Beadel, J. R., & McLeish, A. C. (2019). The role of pain catastrophizing in cyberchondria among emerging adults. *Psychology, Health and Medicine*, 24(10), 1267-1276. doi:10.1080/13548506.2019.1605087
- Gruenenfelder-Steiger, A. E., Harris, M. A., & Fend, H. A. (2016). Subjective and objective peer approval evaluations and self-esteem development: A test of reciprocal, prospective, and long-term effects. *Developmental psychology*, 52(10), 1563.
- Gupta, A., Batra, S., & Gupta, V. K. (2020). Gender, culture, and implicit theories about entrepreneurs: a cross-national investigation. *Small Business Economics*. doi:10.1007/s11187-020-00434-9
- Gupta, S. K., & Venkatesan, S. (2018). *Handbook of research on psychosocial perspectives of human communication disorders*. Hershey, PA, USA: IGI Global, Medical Information Science Reference (an imprint of IGI Global).
- Hadjistavropoulos, H. D., Gullickson, K. M., Adrian-Taylor, S., Wilhelms, A., Sundstrom, C., & Nugent, M. (2020). Stakeholder Perceptions of Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy as a Treatment Option for Alcohol Misuse: Qualitative Analysis. *JMIR Ment Health*, 7(3), e14698. doi:10.2196/14698
- Hamilton, J. L., Chand, S., Reinhardt, L., Ladouceur, C. D., Silk, J. S., Moreno, M., . . . Bylsma, L. M. (2020). Social media use predicts later sleep timing and greater sleep variability: An ecological momentary assessment study of youth at high and low familial risk for depression. *Journal of Adolescence*, 83, 122-130. doi:10.1016/j.adolescence.2020.07.009
- Hamilton, K. R., Mitchell, M. R., Wing, V. C., Balodis, I. M., Bickel, W. K., Fillmore, M., . . . Luijten, M. (2015). Choice impulsivity: Definitions, measurement

- issues, and clinical implications. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(2), 182.
- Hampton, M. M., & Newcomb, P. (2018). Self-efficacy and Stress Among Informal Caregivers of Individuals at End of Life. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 20(5), 471-477.
- Harris, M. A., Donnellan, M. B., & Trzesniewski, K. H. (2018). The Lifespan Self-Esteem Scale: Initial validation of a new measure of global self-esteem. *Journal of Personality Assessment*, 100(1), 84-95.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207-225.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*: McGraw-Hill Education (UK).
- Henderson, C., Robinson, E., Evans-Lacko, S., & Thornicroft, G. (2017). Relationships between anti-stigma programme awareness, disclosure comfort and intended help-seeking regarding a mental health problem. *The British Journal of Psychiatry*, 211(5), 316-322.
- Hinderer, K. A., VonRueden, K. T., Friedmann, E., McQuillan, K. A., Gilmore, R., Kramer, B., & Murray, M. (2014). Burnout, compassion fatigue, compassion satisfaction, and secondary traumatic stress in trauma nurses. *Journal of Trauma Nursing*, 21(4), 160-169.
- Huffman, J. C., Millstein, R. A., Mastromauro, C. A., Moore, S. V., Celano, C. M., Bedoya, C. A., . . . Januzzi, J. L. (2016). A positive psychology intervention for patients with an acute coronary syndrome: treatment development and proof-of-concept trial. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1985-2006.
- Jokić-Begić, N., Mikac, U., Čuržik, D., & Sangster Jokić, C. (2019). The Development and Validation of the Short Cyberchondria Scale (SCS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(4), 662-676. doi:10.1007/s10862-019-09744-z
- Jones, J. (2018). Combining the Creative Therapies with Technology: Using Social Media and Online Counseling to Treat Clients. In: Taylor & Francis.
- Kelleghan, A., Mali, L., Malamut, S., Badaly, D., Duong, M., & Schwartz, D. (2019). Cross-Ethnic Friendships, Intergroup Attitudes, Intragroup Social Costs, and Depressive Symptoms among Asian-American and Latino-American Youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(11), 2165-2178. doi:10.1007/s10964-019-01143-7

- Kemenkes. (2013). Riset kesehatan dasar 2013. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 209.
- Killian, K., Hernandez-Wolfe, P., Engstrom, D., & Gangsei, D. (2017). Development of the Vicarious Resilience Scale (VRS): A measure of positive effects of working with trauma survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 9(1), 23.
- Kim, S. R., Kim, S. W., Jung, T. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., Yoon, J. S., . . . Jung, S. (2018). Factors Associated with Quality of Life, Anxiety and Depression in Patients with Intracranial Meningioma. *J Korean Geriatr Psychiatry*, 22(2), 64.
- Kong, F., Deng, H., Meng, S., & Ge, Y. (2022). How does mobile social media use associate with adolescents' depression? The mediating role of psychological security and its gender difference. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-022-03880-8
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.
- Lades, L. K., Barbett, L., Daly, M., & Dombrowski, S. U. (2022). Self-control, goal interference, and the binge-watching experience: An event reconstruction study. *Computers in Human Behavior Reports*, 7. doi:10.1016/j.chbr.2022.100220
- Lal, S., Ungar, M., Malla, A., Leggo, C., & Suto, M. (2017). Impact of mental health services on resilience in youth with first episode psychosis: a qualitative study. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 44(1), 92-102.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1162.
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, 88, 67-83. doi:10.1016/j.adolescence.2021.02.004
- Lestari, F., Cook, M., Johnstone, K., Wardhany, M. S., Modjo, R., Widanarko, B., & Octaviani, D. F. (2022). COVID-19 in the Workplace in Indonesia. *Sustainability (Switzerland)*, 14(5). doi:10.3390/su14052745
- Li, N., Fan, L., Wang, Y., Wang, J., & Huang, Y. (2022). Risk factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic: The roles of coping style and

emotional regulation. *Journal of affective disorders*, 299, 326-334. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85121222718&doi=10.1016%2fj.jad.2021.12.026&partnerID=40&md5=776293be9c17cdd718ec8ea2bc6d7882>

- Liang, Y., Cao, H., Zhou, N., Li, J., & Zhang, L. (2020). Early home learning environment predicts early adolescents' adjustment through cognitive abilities in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 34(8), 905-917. doi:10.1037/fam0000675
- Lindegaard, T., Seaton, F., Halaj, A., Berg, M., Kashoush, F., Barchini, R., . . . Andersson, G. (2020). Internet-based cognitive behavioural therapy for depression and anxiety among Arabic-speaking individuals in Sweden: a pilot randomized controlled trial. *Cogn Behav Ther*, 1-20. doi:10.1080/16506073.2020.1771414
- Liu, C., Liu, Z., & Yuan, G. (2020). Cyberbullying victimization and problematic Internet use among Chinese adolescents: Longitudinal mediation through mindfulness and depression. *J Health Psychol*, 1359105320934158. doi:10.1177/1359105320934158
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(11), 691-702. doi:10.1089/cyber.2021.0300
- Macdonald, J. A., Greenwood, C., Letcher, P., Spry, E. A., McAnally, H. M., Thomson, K., . . . Olsson, C. A. (2020). From adolescence to parenthood: a multi-decade study of preconception mental health problems and postpartum parent-infant bonds. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. doi:10.1007/s00127-020-01965-y
- Machingura, T., & Lloyd, C. (2017). Mental health occupational therapy and supported employment. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 45(1), 52-57.
- Maftai, A., & Holman, A. C. (2020). Cyberchondria During the Coronavirus Pandemic: The Effects of Neuroticism and Optimism. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.567345
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*: Academic press.
- Makarla, S., Gopichandran, V., & Tondare, D. (2019). Prevalence and correlates of cyberchondria among professionals working in the information technology

- sector in Chennai, India: A cross-sectional study. *Journal of Postgraduate Medicine*, 65(2), 87-92. doi:10.4103/jpgm.JPGM\_293\_18
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819-871.
- Mandasari, D., & Nirwana, H. (2019). Relationship Of Self-Control With Student Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Marchand, A., Haines Iii, V. Y., Harvey, S., Dextras-Gauthier, J., & Durand, P. (2016). Health and Stress Management and Mental-health Disability Claims. *Stress and Health*, 32(5), 569-577.
- McElroy, E., Kearney, M., Touhey, J., Evans, J., Cooke, Y., & Shevlin, M. (2019). The CSS-12: Development and Validation of a Short-Form Version of the Cyberchondria Severity Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(5), 330-335. doi:10.1089/cyber.2018.0624
- Meisel, S. N., & Colder, C. R. (2020). An examination of the joint effects of adolescent interpersonal styles and parenting styles on substance use. *Development and Psychopathology*. doi:10.1017/S0954579420001637
- Mennig, M., Tennie, S., & Barke, A. (2020). A psychometric approach to assessments of problematic use of online pornography and social networking sites based on the conceptualizations of internet gaming disorder. *BMC Psychiatry*, 20(1), 318. doi:10.1186/s12888-020-02702-0
- Menon, V., Kar, S. K., Tripathi, A., Nebhinani, N., & Varadharajan, N. (2020). Cyberchondria: conceptual relation with health anxiety, assessment, management and prevention. *Asian Journal of Psychiatry*, 53. doi:10.1016/j.ajp.2020.102225
- Merrill, R. A., Cao, C., & Primack, B. A. (2022). Associations between social media use, personality structure, and development of depression. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10. doi:10.1016/j.jadr.2022.100385
- Michalos, A. C. (2017). Education, happiness and wellbeing. In *Connecting the quality of life theory to health, well-being and education* (pp. 277-299): Springer.
- Millstein, R. A., Celano, C. M., Beale, E. E., Beach, S. R., Suarez, L., Belcher, A. M., . . . Huffman, J. C. (2016). The effects of optimism and gratitude on adherence, functioning and mental health following an acute coronary syndrome. *General hospital psychiatry*, 43, 17-22.
- Morovati, M., & Riahinia, N. (2020). Scientific Outputs on Cyberchondria: scientometric, Altmetric and Researchers' Sciencitic Collaboration Network

Analysis. *Journal of Health Administration*, 23(3), 17-29.  
doi:10.29252/jha.23.3.17

- Morriss, L. (2015). Doing non-seriousness: Accomplishing social work identity through humour and laughter. *Qualitative Social Work*, 14(3), 307-320.
- Müller, R., Gertz, K. J., Molton, I. R., Terrill, A. L., Bombardier, C. H., Ehde, D. M., & Jensen, M. P. (2016). Effects of a tailored positive psychology intervention on well-being and pain in individuals with chronic pain and a physical disability. *The Clinical journal of pain*, 32(1), 32-44.
- Nardou, R., Lewis, E. M., Rothhaas, R., Xu, R., Yang, A., Boyden, E., & Dolen, G. (2019). Oxytocin-dependent reopening of a social reward learning critical period with MDMA. *Nature*, 569(7754), 116-120. doi:10.1038/s41586-019-1075-9
- Narr, R. K., Allen, J. P., Tan, J. S., & Loeb, E. L. (2019). Close friendship strength and broader peer group desirability as differential predictors of adult mental health. *Child development*, 90(1), 298-313.
- Newby, J. M., & McElroy, E. (2020). The impact of internet-delivered cognitive behavioural therapy for health anxiety on cyberchondria. *J Anxiety Disord*, 69, 102150. doi:10.1016/j.janxdis.2019.102150
- Ng, B. Y., & Fung, D. (2018). *Mental health of a nation*. New Jersey: World Scientific.
- Ng-Knight, T., Shelton, K. H., Riglin, L., Frederickson, N., McManus, I., & Rice, F. (2018). 'Best friends forever'? Friendship stability across school transition and associations with mental health and educational attainment. *British Journal of Educational Psychology*.
- O'Connor, B. P., Crawford, M. R., & Holder, M. D. (2015). An item response theory analysis of the subjective happiness scale. *Social Indicators Research*, 124(1), 249-258.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out TT - Negative Konsequenzen der extremen sozialen Netzwerketeiligung bei Jugendlichen: Die vermittelnde Rolle der Angst, etwas zu verpassen. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Oh, Y. S., & Jung, H. (2020). The Relationships between Depression and Anxiety Disorder and Online Social Media for Healthcare. *American Journal of Health Behavior*, 44(4), 409-419. doi:10.5993/AJHB.44.4.4

- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental psychology, 51*(2), 248.
- Ortiz, R., & Sibinga, E. M. (2017). The role of mindfulness in reducing the adverse effects of childhood stress and trauma. *Children, 4*(3), 16.
- Özdemir, M., Erdoğan, A., & Eryılmaz, M. M. (2022). Levels of Cyberchondria in Anxiety Disorder and Depressive Disorder. *Israel Journal of Psychiatry, 59*(1), 36-41. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85139094436&partnerID=40&md5=e7a99ef9f0a4a5134650d16fb6a01a7c>
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling, 6*(1), 90-93.
- Peeters, M., Koning, I., & van, d. E. (2018). Predicting Internet Gaming Disorder symptoms in young adolescents: A one-year follow-up study. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR, 80*, 255-261. doi:10.1016/j.chb.2017.11.008
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents. *Int J Environ Res Public Health, 17*(12). doi:10.3390/ijerph17124598
- Pramono, C. A., Manurung, A. H., Heriyati, P., & Kosasih, W. (2021). Factors Affecting Start-up Behavior and Start-up Performance During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Journal of Asian Finance, Economics and Business, 8*(4), 809-817. doi:10.13106/jafeb.2021.vol8.no4.0809
- Quezada, L., Landero, R., & González, M. T. (2016). A validity and reliability study of the Subjective Happiness Scale in Mexico. *J Happiness Well-Being, 4*(1), 90-100.
- Reisenhofer, S. A., Hegarty, K., Valpied, J., Watson, L. F., Davey, M.-A., & Taft, A. (2019). Longitudinal changes in self-efficacy, mental health, abuse, and stages of change, for women fearful of a partner: Findings from a primary care trial (WEAVE). *Journal of interpersonal violence, 34*(2), 337-365.
- Resick, P. A. (2014). *Stress and trauma*: Psychology Press.
- Robertson, S. M., & Swickert, R. J. (2018). The stories we tell: how age, gender, and forgiveness affect the emotional content of autobiographical narratives. *Aging & mental health, 22*(4), 535-543.
- Rodríguez-Menchón, M., Morales, A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2022). Validation and Adaptation of the Brief Self-Control Scale With Spanish Adolescents:

- Factorial Structure and Evidences of Reliability, Validity, and Factor Invariance Across Gender and Age. *Assessment*, 29(5), 949-961. doi:10.1177/1073191121996470
- Romeo, L., Petitti, A., Marani, R., & Milella, A. (2020). Internet of Robotic Things in Smart Domains: Applications and Challenges. *Sensors (Basel)*, 20(12). doi:10.3390/s20123355
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*: Guilford Publications.
- Rycroft, C. (2018). *Anxiety and neurosis*: Routledge.
- Sá, M. J., Santos, A. I., Serpa, S., & Ferreira, C. M. (2021). Digitainability – digital competences post-covid-19 for a sustainable society. *Sustainability (Switzerland)*, 13(17). doi:10.3390/su13179564
- Sabnis, A., Fojo, S., Nayak, S. S., Lopez, E., Tarn, D. M., & Zeltzer, L. (2019). Reducing parental trauma and stress in neonatal intensive care: systematic review and meta-analysis of hospital interventions. *Journal of Perinatology*, 39(3), 375-386.
- Schenkel, S. K., Jungmann, S. M., Gropalis, M., & Witthöft, M. (2021). Conceptualizations of cyberchondria and relations to the anxiety spectrum: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11). doi:10.2196/27835
- Schneider, L. H., Hadjistavropoulos, H. D., Dear, B. F., & Titov, N. (2020). Efficacy of internet-delivered cognitive behavioural therapy following an acute coronary event: A randomized controlled trial. *Internet Interv*, 21, 100324. doi:10.1016/j.invent.2020.100324
- Schneider, M., Voracek, M., & Tran, U. S. (2018). "A joke a day keeps the doctor away?" Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian journal of psychology*, 59(3), 289-300.
- Scholl, M. B., Hayden, S. C. W., & Clarke, P. B. (2017). Promoting Optimal Student Engagement in Online Counseling Courses. *Journal of Humanistic Counseling*, 56(3), 197-210. doi:10.1002/johc.12053
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1-10.
- Schwarz-Friesel, M. (2015). Language and emotion. *The cognitive linguistic perspective*. In *Emotion in Language*. U. Lüdke (ed.). Amsterdam, John Benjamins, 157-173.



- Sexton, T. L. (2017). Functional family therapy. *The Encyclopedia of Juvenile Delinquency and Justice*, 1-7.
- Sexton, T. L., & Lebow, J. (2015). *Handbook of family therapy*: Routledge.
- Sezer, Ö., Başoğlu, M. A., & Dağdeviren, H. N. (2022). An examination of cyberchondria's relationship with trait anxiety and psychological well-being in women of reproductive age: A cross-sectional study. *Medicine*, 101(46), e31503. doi:10.1097/MD.00000000000031503
- Shaw, H. E., & Shaw, S. F. (2006). Critical Ethical Issues in Online Counseling: Assessing Current Practices With an Ethical Intent Checklist. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 41-53. doi:10.1002/j.1556-6678.2006.tb00378.x
- Sirgy, M. J. (2002). *The psychology of quality of life* (Vol. 12): Springer.
- Starcevic, V., Baggio, S., Berle, D., Khazaal, Y., & Viswasam, K. (2019). Cyberchondria and its Relationships with Related Constructs: a Network Analysis. *Psychiatric Quarterly*, 90(3), 491-505. doi:10.1007/s11226-019-09640-5
- Subramanian, A., & Manjunatha, S. (2019). Cross-sectional study of emotional quotient among post graduate students in Rajarajeswari medical college and hospital, Bengaluru. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(6), 2570-2573.
- Sun, X. (2020). Exploration and Practice of "Internet + Maker Education" University Innovative Entrepreneurship Education Model From the Perspective of Positive Psychology. *Front Psychol*, 11, 891. doi:10.3389/fpsyg.2020.00891
- Tateno, M., Tateno, Y., Kamikobe, C., Monden, R., Sakaoka, O., Kanazawa, J., . . . Saito, T. (2018). Internet Addiction and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Traits among Female College Students in Japan. *Soa Chongsonyon Chongsin Uihak*, 29(3), 144-148. doi:10.5765/jkacap.180011
- Tatli, Z., Tatli, O., & Kokoc, M. (2019). Development and validity of cyberchondria tendency scale. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 11(1), 1-9. doi:10.18844/wjet.v11i1.4030
- Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., . . . Henderson, C. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*, 387(10023), 1123-1132.
- Topooco, N., Bylehn, S., Dahlstrom Nysater, E., Holmlund, J., Lindegaard, J., Johansson, S., . . . Andersson, G. (2019). Evaluating the Efficacy of Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy Blended With Synchronous Chat

- Sessions to Treat Adolescent Depression: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*, 21(11), e13393. doi:10.2196/13393
- Van Bost, G., Van Damme, S., & Crombez, G. (2019). Goal reengagement is related to mental well-being, life satisfaction and acceptance in people with an acquired brain injury. *Neuropsychological rehabilitation*, 1-15.
- Venuleo, C., Ferrante, L., & Rollo, S. (2021). Facing life problems through the internet. The link between psychosocial malaise and problematic internet use in an adolescent sample. *Journal of Gambling Issues*, 46, 107-131. doi:10.4309/jgi.2021.46.7
- 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. doi:10.1016/j.comppsy.2020.152167
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*, 270, 143-149. doi:10.1016/j.jad.2020.03.173
- Wei, M., Baumeister, H., Cohrdes, C., Deckert, J., Grndahl, M., Pryss, R., & Hein, G. (2022). Extraversion moderates the relationship between social media use and depression. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8. doi:10.1016/j.jadr.2022.100343
- World Health Organization., & World Health Organization. Mental Health Evidence and Research Team. (2018). *Mental health atlas 2017*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Yan, Y.-W., Lin, R.-M., Su, Y.-K., & Liu, M.-Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(1), 63-77. doi:10.2224/sbp.6530
- Yanos, P. T., Lucksted, A., Drapalski, A. L., Roe, D., & Lysaker, P. (2015). Interventions targeting mental health self-stigma: A review and comparison. *Psychiatric rehabilitation journal*, 38(2), 171.
- Yilmaz, R., & Karaoglan Yilmaz, F. G. (2022). Problematic Internet use in Adults: The Role of Happiness, Psychological Resilience, Dispositional Hope, and Self-control and Self-management. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. doi:10.1007/s10942-022-00482-y

- Zheng, H., Chen, X., & Fu, S. (2020). An exploration of determinants of cyberchondria: A moderated mediation analysis. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 57(1). doi:10.1002/pra2.214
- Zheng, H., Kyung Kim, H., Joanna Sin, S. C., & Theng, Y. L. (2021). A theoretical model of cyberchondria development: Antecedents and intermediate processes. *Telematics and Informatics*, 63. doi:10.1016/j.tele.2021.101659
- Zheng, H., Kyung Kim, H., Joanna Sin, S. C., & Theng, Y. L. (2022). Exploring developmental trajectory of cyberchondria over time: A three-wave panel study. *Telematics and Informatics*, 75. doi:10.1016/j.tele.2022.101892
- Zhou, Y., Dai, L., Deng, Y., Zeng, H., & Yang, L. (2022). The moderating effect of alexithymia on the relationship between stress and cyberchondria. *Frontiers in Psychiatry*, 13. doi:10.3389/fpsy.2022.1043521

## TENTANG PENULIS

**Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.** adalah seorang dosen di Universitas Negeri Padang yang lahir di desa Situjuh, Kabupaten Lima Puluh Kota pada Juni 1990. Beliau menamatkan studi Doktor pada tahun 2021 di Universitas Negeri Padang pada bidang ilmu Bimbingan dan Konseling. Sebagai seorang dosen, Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons. secara spesifik memiliki keahlian pada bidang teknologi dalam konseling, asesmen psikologis, kesehatan mental dan intervensi pada anxiety disorder. Sebagai seorang akademisi, beliau telah mempublikasi sejumlah artikel ilmiah pada berbagai jurnal internasional bereputasi. Saat ini tercatat telah 41 naskah karangan beliau telah diterbitkan pada jurnal internasional terindeks Scopus dengan h-index 8 dan lebih dari 140 naskah yang tercatat pada Scholar Google dengan sitasi lebih dari 2800. Selain itu, beliau mendapatkan berbagai penghargaan pada tingkat nasional maupun internasional, seperti penghargaan dosen berprestasi Universitas Negeri Padang tahun 2019, 500 Peneliti Terbaik Nasional tahun 2020, dan peraih Medali Emas dan Karya Inovasi Terbaik pada tahun 2021 di Universitas Teknologi MARA ( UITM ) Shah Alam, Malaysia. Beliau juga menjadi founder dari aplikasi Potensia yang bertujuan untuk melakukan asesmen psikologis secara mobile. Saat ini selain kesibukan sebagai tenaga pengajar dan peneliti, Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons. juga aktif melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema implementasi teknologi dalam pelayanan konseling dan menulis berbagai buku berkaitan dengan keilmuan bimbingan dan konseling.