



## **Menjinakan Kecemasan Kesehatan Online: Peran Pastoral Konseling Dalam Mengatasi *Cyberchondria***

Amartya Lovelin Lanongbuka, [amartyalanongbuka2020@gmail.com](mailto:amartyalanongbuka2020@gmail.com)  
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Arni Elsny Takaendengan, [arnielsny77@gmail.com](mailto:arnielsny77@gmail.com)  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

### **Correspondence:**

[amartyalanongbuka2020@gmail.com](mailto:amartyalanongbuka2020@gmail.com)

### **Article History:**

Submitted:  
May. 01, 2024

Reviewed:  
May 03, 2024

Accepted:  
May. 25, 2024

### **Keywords:**

Cyberchondria,  
kecemasan, pastoral,  
konseling,  
Cyberchondria, anxiety,  
pastoral, counseling.

### **Copyright:**

©2024, Authors.

### **License:**



### **Abstract**

Cyberchondria is someone who tends to search excessively for health information on the internet and feels anxious or worried about their health condition based on the information they find. Previous research has provided evidence that health information seeking has a relationship with anxiety, where individuals with higher levels of anxiety will generally browse and search for health information via the internet more often. One of the help services that can be done to overcome the anxiety of cyberchondria sufferers holistically is pastoral counseling services. The purpose of this study is to describe the role of pastoral counseling in overcoming Cyberchondria. The results of this study show that pastoral counseling has an important role in helping individuals overcome anxiety arising from cyberchondria. The pastoral approach offers emotional support, spiritual guidance, and assistance in finding meaning and purpose in life in the context of the health experience by reviewing pastoral functions as supportive, namely guiding, empowering, and reconciling. While pastoral counseling provides important support, more specific treatments such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), psychodynamic therapy, or group therapy may be required from mental health professionals to address cyberchondria in greater depth.

### **Abstrak**

*Cyberchondria* adalah seseorang yang cenderung mencari informasi kesehatan secara berlebihan di internet dan merasa cemas atau khawatir tentang kondisi kesehatan mereka berdasarkan informasi yang mereka temukan. Penelitian sebelumnya telah memberi bukti bahwa pencarian informasi kesehatan memiliki hubungan antara kecemasan, dimana individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi umumnya akan lebih sering melakukan penelusuran dan pencarian informasi kesehatan melalui internet. Salah satu pelayanan pertolongan yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan dari pengidap *cyberchondria* secara holistik adalah pelayanan pastoral konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan peran pastoral konseling dalam mengatasi *Cyberchondria*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Pastoral konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan yang timbul akibat *cyberchondria*. Pendekatan pastoral menawarkan dukungan emosional, bimbingan spiritual, dan bantuan dalam menemukan makna serta tujuan hidup dalam konteks pengalaman kesehatan yang dialami dengan meninjau fungsi pastoral sebagai pendukung yaitu membimbing, memberdayakan, dan mendamaikan. Meskipun pastoral konseling memberikan dukungan penting, penanganan yang lebih spesifik seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terapi psikodinamik, atau terapi kelompok mungkin diperlukan dari profesional kesehatan mental untuk mengatasi *cyberchondria* secara lebih mendalam.

## **A. Pendahuluan**

Dunia teknologi dari waktu ke waktu terus berkembang dan menghasilkan berbagai bentuk teknologi yang baru, dan seiring berjalannya zaman teknologi menjadi suatu kebutuhan yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan manusia. Salah satu jenis teknologi yang berkembang di zaman sekarang adalah teknologi informasi. Teknologi itu sendiri terdiri dari sekumpulan perangkat lunak atau hardware dan perangkat keras yang nantinya digunakan untuk memproses, mengirimkan, dan menyimpan informasi.<sup>1</sup> IT atau teknologi informasi adalah teknologi yang membantu manusia menyampaikan informasi kepada orang lain dengan cepat dan akurat. Perkembangan teknologi informasi saat ini, menciptakan suatu perubahan yang cukup signifikan dalam kehidupan manusia. Sehingga, dengan adanya teknologi informasi mengubah perilaku masyarakat dalam bentuk tataran pola pikir manusia, pola emosi, dan pola perilaku. Perubahan dan perubahan pun terjadi pada beberapa aspek kehidupan manusia, seperti aspek budaya, etika, dan norma-norma tertentu.<sup>2</sup>

Dampak lain Perkembangan teknologi adalah memudahkan penyebaran informasi di berbagai daerah. Yang dulunya informasi sangat sulit untuk didapatkan karna hanya melalui surat kabar ataupun media cetak lainnya, dengan berkembangnya teknologi informasi faktanya semua akses informasi apapun menjadi lebih mudah dan cepat. Keberadaan teknologi informasi saat ini sangat membantu manusia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari, karena memberikan kemudahan dalam mengakses informasi terkini yang sedang terjadi di suatu daerah.<sup>3</sup> Di era digital ini, manusia memiliki kebutuhan yang tinggi akan informasi dan komunikasi yang cepat. Sehingga teknologi informasi seperti internet, smarthphone, dan media sosial telah menjadi sumber utama informasi dan alat komunikasi bagi banyak orang. Sehingga dengan berkembangnya teknologi informasi, sangat minim ditemui seseorang yang tidak pernah mengakses informasi melalui media sosial atau internet.

Teknologi informasi di masa sekarang ini tidak bisa lepas dari dunia maya yaitu internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%.<sup>4</sup> Sehingga bisa disimpulkan berdasarkan presentase diatas bahwa internet sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia tidak bisa

---

<sup>1</sup>Gamedia Blog, "Pengertian Teknologi: Jenis-Jenis, Manfaat, Dampak Negatif dan Positif", di akses dari <https://www.gamedia.com/literasi/teknologi/> pada 16 Juni 2024 pukul 14.00 WITA.

<sup>2</sup>Tongkotow Liedfray, "Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara, *Jurnal Ilmiag Society*, Volume 2 No. 1, (2022), hal 1.

<sup>3</sup>Erlisa Dwi Ananda, "Pemanfaatan Teknologi informasi", diakses dari <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers> pada 16 juni 2024 pukul 14.18 WITA.

<sup>4</sup>Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang> pada 16 Juni 2024.

dihindari, karena dari waktu ke waktu internet akan mendunia serta akan terus berkembang. Tanpa ikut dalam perkembangan ini, dikatakan akan sulit untuk berpartisipasi di dunia di masa depan.<sup>5</sup> Ketersediaan jaringan internet sangat tinggi sehingga memungkinkan akses informasi kapanpun dan dimanapun. Internet akan berisi banyak informasi. Orang dapat bekerja, menikmati hiburan, bersosialisasi, dan bepergian hampir ke mana saja di dunia tanpa meninggalkan tempat duduknya. Sebab dalam internet, robot cerdas memenuhi semua kebutuhan manusia jika manusia membutuhkan akses terhadap hal tertentu.

Semua informasi yang ingin diketahui manusia dalam internet bisa ditemukan. Salah satu konten Internet yang diakses oleh pengguna Internet adalah layanan kesehatan yang menyediakan berbagai informasi seputar kesehatan dan penyakit. Generasi muda umumnya memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap informasi kesehatan karena mereka ingin memiliki pengetahuan yang cukup tentang penyebab penyakit agar dapat mengambil tindakan pencegahan. Permintaan terhadap informasi kesehatan/penyakit juga tinggi karena kemungkinan penyakit menjadi perhatian pada kelompok usia ini.<sup>6</sup> Memang pada faktanya penggunaan internet sebagai sarana mencari berbagai informasi mengenai kesehatan/penyakit bagi kebanyakan orang dapat membawa manfaat seperti membantu memberikan pilihan informasi. Tetapi mengakses internet secara berulang dan berlebihan juga dapat menimbulkan efek negatif yang merugikan misalnya timbulnya perhatian berlebihan terhadap kesehatan fisik, dibebani dengan banyaknya informasi yang ambigu, dan menyebabkan orang merasa cemas terhadap kondisi kesehatan yang dimilikinya.<sup>7</sup> Individu yang kurang paham mengenai kesehatan akan terus terdorong dalam mengakses informasi melalui internet, tetapi sebagai hasil dari pencarian informasi yang menyeluruh, seringkali menimbulkan stigma dan stigma yang berlebihan terhadap kondisi kesehatan, bahkan pada akhirnya meningkatkan tekanan psikologis.<sup>8</sup>

Hal ini kemudian menjadi masalah klinis yang melahirkan suatu fenomena yang disebut *Cyberchondria*. *Cyberchondria* terdiri dari kata "cyber" dan "hypochondriasis". Berdasarkan definisi tersebut, *cyberchondria* merujuk pada bentuk hipokondriasis yang dikaitkan dengan aktivitas menggunakan internet atau komputer.<sup>9</sup> Istilah ini pertama kali diusulkan oleh media berita untuk menggambarkan sisi gelap dari kesehatan digital. *Cyberchondria* dijelaskan sebagai pola

---

<sup>5</sup> I Gede Ratnaya, "Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika dan Komunikasi dan Cara Antipasinya", *Jurnal JPTK UNDIKSHA*, Volume 8 No. 1, (2011), hal. 20, doi: <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v8i1.2890>.

<sup>6</sup> Kinanti, D., & Erza, E, "Analisis kebutuhan informasi generasi z dalam akses informasi di media", Shaut Al-Maktabah: *Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, Volume 12 No. 1, (2020), hal. 72– 84, 2020, <https://doi.org/10.37108/shaut.v12i1.303>

<sup>7</sup> Klarissa C. T. Santosa, dan Princen, "Pengaruh Health Anxiety Terhadap Peningkatan Cyberchondria Dengan Moderasi Neuroticism Pada Dewasa Muda", *Jurnal Psikologi*, Volume 16 No. 2, (2021), hal. 274.

<sup>8</sup> Dameery, et al., "Cyberchondria, uncertainty, and psychological distress among omanis during COVID-19: An online cross-sectional survey", *Research Square*, 1, (2020), 1–11. doi.org/10.21203/rs.3.rs-84556/v1

<sup>9</sup> Starcevic & Berle, D, "Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use", *Expert Review of Neurotherapeutics*, Volume 13 No. 2, (2013), hal. 205–213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>

perilaku dan tidak diklasifikasikan sebagai bagian dari gangguan mental. *Cyberchondria* adalah seseorang yang cenderung mencari informasi kesehatan secara berlebihan di internet dan merasa cemas atau khawatir tentang kondisi kesehatan mereka berdasarkan informasi yang mereka temukan.<sup>10</sup> Kondisi pengidap *cyberchondria* dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang dengan meningkatkan kecemasan, stress, dan ketidaknyamanan. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan sedikit atau tanpa pelatihan medis lebih mungkin mengembangkan *cyberchondria* ketika mencari informasi terkait kesehatan di Internet.<sup>11</sup> Faktor-faktor yang terkait dengan *cyberchondria* meliputi, intoleransi terhadap ketidakpastian, kebutuhan akan penjelasan gejala dan keluhan kesehatan yang "sempurna", dan perhatian selektif terhadap informasi kesehatan.<sup>12</sup>

Gejala yang paling berkaitan erat dari pengidap *cyberchondria* adalah mengenai kecemasan. Penelitian sebelumnya juga telah memberi bukti bahwa pencarian informasi kesehatan memiliki hubungan antara kecemasan, dimana individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi umumnya akan lebih sering melakukan penelusuran dan pencarian informasi kesehatan melalui internet.<sup>13</sup> Zheng dan Tandoc yang menyatakan bahwa dampak penggunaan Internet yang berlebihan dapat menyebabkan berkembangnya kecemasan terhadap kesehatan, terutama ketika mencari informasi kesehatan.<sup>14</sup> Kecemasan kesehatan yang dikenal sebagai health anxiety adalah kecemasan dan ketakutan berlebihan akan esehatan yang muncul karena keyakinan atau interpretasi terhadap sensasi dan perubahan tubuh sebagai indikasi mengalami penyakit yang serius.<sup>15</sup> Mereka merasa cemas atau khawatir tentang kondisi kesehatan mereka dan seringkali mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Sehingga hal ini juga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial seseorang. Jika meninjau dari Kajian Kaukus Komunitas Kesehatan Jiwa menunjukkan prevalensi gangguan jiwa di Indonesia akan meningkat pada tahun 2024. Mereka yang mengalami gangguan kecemasan meningkat menjadi 16%, dan mereka yang mengalami gangguan depresi meningkat menjadi 17,1%. Sebelumnya, berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskdas) tahun 2018, jumlah gangguan kecemasan hanya 9,8% dan depresi hanya 6%. Jelas terlihat bahwa Indonesia sedang tidak baik-baik saja saat ini. Karena banyaknya kasus, kita perlu mengetahui penyebab kecemasan ini terjadi.

---

<sup>10</sup> Meet, Desai. "Cyberchondria and Tendency of Repetitive Searching Nature on Exercise in Younger", *International Journal of Health Sciences and Research*, (2023). doi: 10.52403/ijhsr.20230707

<sup>11</sup> Mohammed, et al, "Cyberchondria: Implications of online behavior and health anxiety as determinants", *Archives of Medicine and Health Sciences*, Volume 7 No. 2, (2019), hal 154. doi.org/10.4103/amhs.amhs\_108\_19

<sup>12</sup> Starcevic, & Berle, "Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use", *In Expert Review of Neurotherapeutics*, Vol. 13, Issue 2, (2013), hal. 205–213, doi.org/10.1586/ern.12.162.

<sup>13</sup> Muse, et.al., "Cyberchondriasis: Fact or fiction? A preliminary examination of the relationship between health anxiety and searching for health information on the Internet." *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (1), (2013), 189–196, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.005>

<sup>14</sup> Zheng & Tandoc, "Calling dr. internet: Analyzing news coverage of cyberchondria" *Journalism Practice*, (2020), 1–17, <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.18245>

<sup>15</sup> Taylor & Asmundson, "Treating health anxiety: a cognitive-behavioral approach. Guilford Press", (2004).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Erni Juliamti dan Princen tentang "Pengaruh Kecemasan Kesehatan Terhadap Cyberchondria di Tengah Pandemi Covid-19". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecemasan kesehatan yang merupakan keadaan yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan berlebihan akan kesehatan mendorong dan mempengaruhi individu untuk melakukan pencarian informasi kesehatan dan penyakit secara berulang-ulang di internet (*cyberchondria*). Cyberchondria adalah masalah psikologis seseorang yang perlu ditangani secara keseluruhan. Bukan hanya secara fisik, dan mental, kecemasan yang dialami oleh pengidap *cyberchondria* bisa mempengaruhi kesejahteraan seluruh aspek yang dimiliki seorang manusia, yaitu fisik, mental, sosial dan spiritual. Untuk itu, dalam mengatasi masalah kecemasan dari pengidap *cyberchondria*, perlu adanya pelayanan yang secara keseluruhan membantu penyembuhan individu secara holistik pula.

Salah satu pelayanan pertolongan yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan dari pengidap *cyberchondria* adalah pelayanan pastoral konseling. Pelayanan pastoral konseling merupakan bentuk pelayanan yang bertujuan untuk membantu individu dalam penyembuhan secara holistik, yaitu menyembuhkan individu secara menyeluruh, termasuk aspek fisik, emosional, mental, sosial, dan spiritual. Pelayanan pastoral konseling ini menggabungkan aspek spiritual dan psikologis untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada individu yang membutuhkan.<sup>16</sup> Dengan menggunakan fungsi-fungsi pastoral sebagai tinjauan suatu pastoral. Diharapkan pastoral konseling dapat berperan menangani masalah kecemasan dari pengidap *cyberchondria*. Dalam penanganannya, bukan hanya menggunakan fungsi melainkan juga ada pendekatan-pendekatan pastoral konseling yang disesuaikan dengan kompleksitas masalah yang terjadi. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan peran pastoral konseling dalam mengatasi *Cyberchondria*.

## B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang di pakai dalam peneltian ini adalah penelitian studi literatur atau studi kepustakaan. Jenis penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif karena data penelitian diperoleh berdasarkan berbagai literatur dan data yang dihasilkan berupa kata-kata atau deskripsi. Penelitian kepustakaan atau penelitian literatur adalah penelitian yang lokasi pengkajiannya ialah tentu pustaka atau literatur. Pada penelitian ini, penelitian dilakukan dengan memanfaatkan penelitian yang serupa atau saling berhubungan.<sup>17</sup> Menurut pengertian lain Penelitian kepustakaan adalah suatu metode pengumpulan data dengan mencari dan membaca bahan-bahan tertulis yang ada seperti buku dan literatur yang menjelaskan prinsip-prinsip

---

<sup>16</sup> Rezeki, Putra, Gulo, "Pelayanan Pastoral Konseling Efektif Menurut Injil Yohanes 3:1-21", Sepakat, (2023), doi: 10.58374/sepakat.v9i1.131

<sup>17</sup> Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hal. 168.

teori.Sama halnya dengan mengumpulkan data dan informasi melalui pengkajian ilmu pengetahuan dan ilmu pengetahuan dari sumber-sumber seperti buku, karya, dan beberapa sumber lain yang berkaitan dengan objek kajian.<sup>18</sup>

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini adalah dokumentasi. Dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi berupa diagram tertulis dan gambar berupa buku, arsip, dokumen, laporan dan informasi yang dapat mendukung penelitian. Dengan menggunakan dokumentasi, data dikumpulkan kemudian ditinjau.<sup>19</sup> Dokumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi buku dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan *cyberchondria* dan juga pastoral konseling.

## C. Pembahasan

### Pastoral Konseling

"Pastoral" asal katanya adalah *pastor dari bahasa Latin*, yang berarti gembala dan *poimen* dalam bahasa Yunani. Sebagai kata sifat kata benda gembala adalah kata kerja pastoral karena fungsinya. Oleh sebab itu penggembalaan juga di kenal dengan *poimenika* atau *pastoralia*.<sup>20</sup> Secara tradisi, dalam kehidupan gereja, hal ini merupakan tugas pendeta, yang harus menjadi gembala jemaat atau domba. Istilah ini dikaitkan dengan Yesus Kristus dan karyanya sebagai "Pastoral Sejati atau Gembala yang Baik". Istilah "pastoral" pada mempunyai konotasi praktis yang berarti "merawat" atau "menjaga".<sup>21</sup> Orang yang pastoral adalah orang yang ibarat seorang gembala, siap merawat, melindungi, dan menolong orang lain.<sup>22</sup> Untuk itulah istilah pastoral merupakan suatu aktivitas atau kegiatan Layanan yang dibentuk untuk menolong jemaat atau konseli, baik secara individu maupun kelompok, serta mereka yang mungkin atau mungkin tidak bergumul dengan masalah kehidupan. Pelayanan pastoral merupakan suatu pelayanan yang seringkali dianggap hanya sebagai pelayanan yang berhubungan dengan ranah gereja, namun pada kenyataannya ruang lingkup pelayanan pastoral tidak hanya mencakup tujuan pelayanan yang termasuk dalam ranah gereja, tetapi juga melampaui ranah tersebut. Ini juga mencakup layanan di. Pelayanan pendidikan, sosial, politik, kebudayaan yang lebih komprehensif dari sekedar pelayanan gerejawi, yaitu pelayanan yang ditujukan untuk kebutuhan umum manusia dan masyarakat di luar lingkup gerejawi, misalnya pelayanan pastoral dalam berbagai bidang,

---

<sup>18</sup> Uus Rusmawan, *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), hal 104.

<sup>19</sup> Sugyono, *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal, 239.

<sup>20</sup> Dr. Yohan Brek, *Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*, (Purwokerto Selatan: Cv. Pena Persada Redaksi, 2022), hh. 84-85.

<sup>21</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), hal. 9-10

<sup>22</sup> M.Bons Storm, *Apakah Penggembalaan itu*, (Jakarta, BPK Gunung Mulia, 2005), hal. 9

seperti: Bidang pendidikan, sosial, politik, budaya, seni, keselamatan, pekerjaan, kesehatan dan banyak bidang lainnya.<sup>23</sup>

Kemudian, kata "konseling" terbagai menjadi 3 kata, dalam Bahasa Inggris, *consult* yang berarti "meminta masukan", *console* yang memiliki arti "memberi hiburan" dan *consolidate* yang berarti "memberi kekuatan/penguatan".<sup>24</sup> Kalau dalam KBBI "nasihat" memiliki arti "ajaran yang baik". Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) dengan tujuan agar konseli dapat mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.<sup>25</sup> Sehingga konseling bisa diartikan secara keseluruhan sebagai suatu percakapan yang mendalam antarpersonal yaitu antara konselor dan konseli, yang mana konselor selama percakapan berlangsung memberikan beberapa masukan, memberikan hiburan dan juga penguatan bagi konseli terhadap permasalahan yang sedang dia hadapi.<sup>26</sup>

Jadi, menurut pengertian secara keseluruhan pastoral konseling merupakan komunikasi dua arah yang terjadi antara pendeta sebagai konselor dengan jemaat sebagai konselinya. Dimana seorang konselor ini membimbing klien pada kondisi sesi konseling yang ideal, sehingga klien dapat benar-benar memahami apa yang terjadi pada dirinya sehingga dapat menemukan makna dalam hidupnya, juga mampu menggapai tujuan tersebut dengan mengandalkan kekuatan serta kemampuan yang dari Tuhan<sup>27</sup> Pelayanan pastoral konseling salah satu aspek pelayanan pengembalaan. Di dalamnya, pastoral konseling berupaya menggunakan berbagai metode untuk membantu orang mengembangkan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah dan krisis.

Adanya konseling pastoral tentunya memiliki tujuan khusus. Totok Wiryasaputra mendeskripsikan beberapa tujuan konseling pastoral dengan mempertimbangkan sangat rumitnya kondisi krisis masalah yang dihadapi. Untuk itu ada 7 tujuan yang bisa menjadi patokan dalam konseling pastoral, yaitu meliputi: 1) Menolong konseli untuk menghayati pengalamannya dan menerima kenyataan yang ada. Tujuannya adalah untuk membantuk onseli memahami, memahami dan menyadari bahwa solusi dari krisis yang mereka hadapi bergantung pada kemampuan mereka untuk mengalami dan menerima. 2) Dengan membantu para konseli untuk mengekspresikan dirinya secara penuh, untuk itu diharapkan para mentee dapat secara spontan

---

<sup>23</sup> Sori Tjandrah Simbolon, "Model Pelayanan Pastoral Konseling terhadap Orang Sakit berdasarkan Lukas 10:33-35", *Jurnal Teologi Amreta*, Vol. 3 Nomor 2, (2020).

<sup>24</sup> Niko Hosea Layantara, *Penggunaan Hipnoterapi Di Dalam Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Lumela, 2019), h. 7.

<sup>25</sup> El Fiah Rifdah, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M): IAIN Raden Intan Lampung, 2015

<sup>26</sup> Steven Tubagus, "Makna Konseling Dalam Kitab Suci" *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling*, Volume 1 No.2 (2020), h. 1-13.

<sup>27</sup> Tulus Tu'u, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), h.19.

dan kreatif serta efektif terbantu untuk mengungkapkan perasaannya yang sebenarnya. 3) Menolong klien untuk berubah, tumbuh dan berfungsi secara optimal, dan tujuan ini agar pengalaman supervisor berubah dan tumbuh agar dapat berfungsi secara optimal baik dengan sesama manusia maupun dengan lingkungan. 4) Untuk membantu klien untuk menciptakan kesehatan, suasana yang sehat harus diciptakan dalam proses konseling pastoral dengan menekankan pada menghindari percakapan yang menyimpang. 5) Membantu konseli untuk berperilaku dengan cara baru yang diharapkan dari tujuan ini, yaitu. H. Menciptakan suasana sesi konseling pastoral yang dapat berlangsung dengan nyaman tanpa saling curiga dan mentee dapat mengalami sikap baru. 6) Menolong klien bertahan dalam situasi baru. Tujuannya adalah untuk menggunakannya sedemikian rupa sehingga klien pastoral mengalami kesadaran akan pengalaman krisis mereka sampai mereka sendiri siap menerima kenyataan. 7) Menolong menghilangkan gejala gangguan. Untuk itu, kami mengharapkan kemampuan menteri untuk membimbing dan mengarahkan pengawas untuk menghilangkan gejala disfungsi sehingga menteri dapat berfungsi dengan baik.

Ketika akan memahami dan mendalami konseling pastoral, penting kiranya diperlukan informasi mengenai kegiatan pastoral. Sebab tugas kepemimpinan pastoral merupakan landasan yang kuat bagi terselenggaranya pelayanan konseling pastoral. Yohan brek (2023), dalam bukunya menjelaskan ada 10 fungsi pastoral konseling,<sup>28</sup> yaitu membimbing, mendamaikan/memperbaiki hubungan, menopang, menyembuhkan/memulihkan, mengasuh/memelihara, mengutuhkan, mendamaikan, mentransformasi, preventif (pencegahan), dan fungsi missional (pengutusan).

### **Pandangan Gereja Terhadap Teknologi Informasi**

Ketertarikan Gereja terhadap Internet secara khusus mewakili minatnya yang sudah lama ada pada media komunikasi sosial. Dengan melihat media sebagai hasil dari proses sejarah ilmiah di mana umat manusia "terus mengalami kemajuan dalam menemukan sumber daya dan nilai-nilai yang ditemukan di seluruh alam ciptaan."<sup>29</sup> Gereja mengatakan bahwa media komunikasi sosial (dikonfirmasi oleh Vatikan II) adalah "penemuan teknologi luar biasa" yang telah memberikan kontribusi besar dalam memenuhi kebutuhan manusia, namun mereka juga dapat berbuat lebih banyak lagi.<sup>30</sup> Pandangan gereja terhadap berkembangnya teknologi informasi secara online mencakup berbagai aspek yang mencerminkan nilai-nilai agama, etika, dan tanggung jawab sosial.<sup>31</sup> Gereja mengakui potensi teknologi informasi online sebagai alat yang dapat digunakan untuk kebaikan bersama, menyebarkan ajaran agama, memperluas pelayanan gereja, dan

---

<sup>28</sup> Yohan Brek, *Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya*, (Purwokerto: PT Pena Persada, 2023), hal. 112.

<sup>29</sup> Yohanes Paulus II, *Ensiklik Laborem Exercens*, no. 25; bdk. Konsili Vatikan II, *Konstitusi Pastoral Gereja dalam Dunia Modern Gaudium et Spes*, n. 34.

<sup>30</sup> Konsili Vatikan II, *Dekrit tentang Upaya-Upaya Komunikasi Sosial Inter Mirifica*, n. 1.

<sup>31</sup> "Christian Ethics toward Artificial Intelligence and Its Impacts on Humanity." *Evangelikal: jurnal teologi Injili dan pembinaan warga jemaat*, (2023), doi: 10.46445/ejti.v7i2.595

memfasilitasi komunikasi antara umat dan pemimpin gereja. Meskipun mengakui manfaatnya, gereja juga memberikan perhatian pada dampak negatif dari perkembangan teknologi informasi online. Gereja mendorong umatnya untuk bersikap bijaksana dalam menggunakan teknologi online, menghindari konten yang tidak sesuai, dan menjaga etika dalam interaksi online.<sup>32</sup> Selain itu gereja mengajarkan nilai-nilai etis dalam penggunaan teknologi informasi online, termasuk menghormati privasi, menghindari perilaku cyberbullying, dan menggunakan teknologi untuk tujuan yang konstruktif dan positif.

Kemudian, dalam Alkitab tentang perkembangan teknologi informasi tidak secara langsung dibahas secara spesifik karena Alkitab ditulis pada zaman yang jauh sebelum teknologi informasi modern ada. Namun demikian, prinsip-prinsip yang terkandung dalam Alkitab dapat memberikan panduan bagi umat Kristen dalam menggunakan dan mengembangkan teknologi informasi. *Yang pertama, kedewasaan dan pertimbangan.* Alkitab mengajarkan untuk menggunakan kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan. Ini berarti bahwa dalam menghadapi perkembangan teknologi informasi, kita harus mempertimbangkan dampaknya terhadap diri kita sendiri dan orang lain (1 Korintus 10:23-24). *Yang kedua, kebaikan dan penggunaan yang Benar.* Alkitab mengajarkan bahwa segala sesuatu yang diciptakan oleh Allah, termasuk teknologi, pada dasarnya baik. Namun, penting untuk menggunakan teknologi ini dengan cara yang bermanfaat dan memuliakan Allah (1 Korintus 10:31). *Yang ketiga, kesederhanaan dan prioritas.* Alkitab mengajarkan nilai kesederhanaan dan pentingnya fokus pada yang rohani daripada pada hal-hal duniawi semata. Teknologi informasi bisa menjadi sumber distraksi atau bahkan memisahkan kita dari hubungan dengan Tuhan, jadi kita harus tetap memprioritaskan hidup yang rohani (Matius 6:33). *Yang terakhir, etika dan keadilan.* Alkitab mengajarkan nilai-nilai etika yang harus dijunjung tinggi dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam penggunaan teknologi informasi. Hal ini termasuk perlakuan yang adil terhadap sesama dan penghormatan terhadap privasi (Kisah Para Rasul 20:35)

Secara keseluruhan, gereja menyarankan umatnya untuk menggunakan teknologi informasi sebagai alat untuk kebaikan bersama, sambil tetap mempertahankan nilai-nilai etis dan spiritual yang dianjurkan oleh Alkitab. Dengan demikian, gereja mengajak umatnya untuk memanfaatkan teknologi ini dengan bertanggung jawab dan memperhatikan dampaknya terhadap individu, masyarakat, dan hubungan dengan Tuhan.

### **Peran Pastoral Konseling Mengatasi Cyberchondria**

Penggunaan situs online sebagai sarana informasi bagi manusia memang sangatlah bermanfaat. Namun, maraknya penggunaan situs online secara berlebihan juga dapat

---

<sup>32</sup> Godspower, Ugboh, "The Church and techno-theology: a paradigm shift of theology and theological practice to overcome technological disruptions." *Journal of ethics in entrepreneurship and technology*, (2023), doi: 10.1108/jeet-02-2023-0004.

membahayakan kesehatan individu secara holistik, termasuk dapat menyebabkan terjadinya *cyberchondria*. *Cyberchondria* adalah bentuk gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kecenderungan untuk mencari informasi kesehatan secara berlebihan sehingga menimbulkan kecemasan terdapa kondisi kesehatan mereka secara membaca informasi tersebut di internet. Kecemasan merupakan gejala umum yang dialami oleh pengidap *cyberchondria*. Gangguan kecemasan adalah masalah psikologis yang umum bisa ditemukan di kalangan jemaat. Gangguan kecemasan menduduki peringkat kedua setelah depresi sebagai gangguan mental pada individu, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahunn 2018.<sup>33</sup> Untuk itu pastoral konseling dapat mengambil peran untuk mengatasi kecemasan dari *cyberchondria* melalui pendekatan spiritual yang menolong konseli mengalami pemulihan secara holistik. Sedangkan pastoral konseling kecemasan merupakan salah satu pendekatan konseling yang berlandaskan fiman Tuhan dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami kecemasan. Pastoral konseling kecemasan menjadi salah satu alternatif yang menjadi pendamping efektif bagi pengobatan medis dan psikoterapi. Sehingga dengan pendekatan konseling yang dilakukan dapat memungkinkan pemulihan yang bertahap secara holistik<sup>34</sup>

Peran pastoral konseling untuk mengatasi masalah kecemasan dari *cyberchondria* sangat penting dan dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu konseli mengelola kondisi tersebut. Pelayanan pastoral konseling bagi pengidap *cyberchondria* dapat mengacu pada fungsi-fungsi yang ada dalam pastoral konseling, termasuk fungsi membimbing, memberdayakan, dan mendamaikan. Fungsi pastoral konseling memiliki peran yang lebih terbatas dalam proses penyembuhan. Meskipun pastoral konseling dapat memberikan dukungan emosional, spiritual, dan moral yang penting bagi individu yang mengalami kecemasan akibat *cyberchondria*, namun peran pastoral konseling dalam menyembuhkan *cyberchondria* secara langsung mungkin terbatas. Berikut ini dijelaskan beberapa fungsi pastoral yang dapat digunakan dalam mendukung penyembuhan dari *cyberchondria*:

*Fungsi membimbing*, konselor dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh konseling yang mengalami kecemasan akibat *cyberchondria*. Melalui pendengaran yang empati, pastoral konseling dapat membantu individu untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan aman dan mendukung mereka dalam menghadapi ketakutan mereka. Sebagai pembimbing, konsleor pastoral dapat membimbing konseli untuk mencari sumber kebijaksanaan dan pemahaman yang benar tentang kesehatan dan penyakit. Membantu konseli untuk menyaring informasi yang ditemukan di internet dan mengajarkan mereka untuk menemukan sumber

<sup>33</sup> Krisetya, M., Siswanto. *Pastoral Konseling dan Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: PMBR Andi, 2023), hal 142.

<sup>34</sup> Mengga, C., Ruth., Hermanto, Paulus., "Konseling Pastoral dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders", *Jurnal Teologi Pantekosta*, Volume 6 No. 2, (2024).

informasi yang dapat dipercaya dan terpercaya. Konselor dapat membantu konseli untuk menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman mereka dengan *cyberchondria*. Dengan mengaitkan pengalaman konseli dengan keyakinan spiritual dan nilai-nilai keagamaan, konselor dapat membantu individu untuk menemukan ketenangan dan harapan dalam menghadapi kondisi mereka.

*Fungsi memberdayakan*, melalui fungsi ini konselor pastoral dapat membantu klien untuk membangun kepercayaan pada diri mereka sendiri dan pada Tuhan.<sup>35</sup> Hal ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih aman dan lebih mampu mengatasi kecemasan mereka. Konselor pastoral dapat membantu klien untuk merenungkan keyakinan, nilai, dan tujuan mereka. Hal ini dapat membantu mereka untuk mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang kesehatan mereka dan untuk melihatnya dalam konteks kehidupan mereka secara keseluruhan.<sup>36</sup> Dalam mengatasi kecemasan dari *cyberchondria* konselor pastoral dapat mengajar klien strategi koping yang sehat untuk mengelola kecemasan dan stres mereka. Hal ini dapat mencakup teknik relaksasi, mindfulness, dan doa.<sup>37</sup> Serta untuk mendukung konseli agar dapat mengalami pemulihan yang efektif, konselor pastoral dapat membantu klien untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini dapat memberikan mereka dengan dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk mengatasi *cyberchondria*.

*Fungsi mendamaikan*, fungsi ini bukan hanya berlaku untuk mendamaikan satu orang dengan orang lain. Tapi, fungsi ini juga dapat digunakan untuk membantu konseli dapat berdamai dengan dirinya sendiri dalam mengatasi kecemasan atau kekhawatiran yang muncul. Seringkali seseorang melakukan sesuatu yang tidak benar bagi dirinya sendiri sebab dia belum mengasihi dirinya sendiri, sama halnya dengan pengidap *cyberchondria*. *Cyberchondria* belum menyadari bahwa dia tidak mengasihi dirinya sendiri dengan membiarkan perilaku negatifnya itu terus dilakukan dan berakibat pada kesehatan psikologisnya. Mendamaikan diri sendiri dari pengidap *cyberchondria*, melibatkan pemberian dukungan diri yang positif dan membangun.<sup>38</sup> Konselor dapat membantu konseli untuk mempraktikkan kesadaran diri, dimana konseli diajak untuk lebih sadar akan pikiran, emosi dan tubuh mereka. Konseli diarahkan untuk menerima keadaan dan kondisi mereka dengan penuh kasih sayang dan memaafkan diri sendiri atas ketakutan dan kecemasan yang muncul akibat *cyberchondria*. Fungsi mendamaikan ini juga menjakup

---

<sup>35</sup> Francois, G., Minnie., George, Lotter. "Pastorale berading aan persone geaffekteer deur MIV." (2012). doi: 10.4102/KOERS.V77I2.59

<sup>36</sup> Jozef, G., Denys, "The religiosity variable and personal empowerment in pastoral counseling", *The Journal of Pastoral Care and Counseling*, (1997), doi: 10.1177/002234099705100204.

<sup>37</sup> Candace, C., Shields, "Pastoral Care and Counseling", (2011, doi: 10.1002/9780470670606.WBECC1050.

<sup>38</sup> Sabeen, Sabir, Irum, Naqvi, "Prevalence of cyberchondria among university students: an emerging challenge of the 21st century", *Journal of Pakistan Medical Association*, (2023). doi: 10.47391/jpma.7771.

pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan penyakit serta kemampuan menyaring informasi yang ditemukan di internet.

Penting untuk mengakui bahwa dalam kasus *cyberchondria*, peran pastoral konseling lebih berfokus pada memberikan dukungan dan bimbingan moral, spiritual, dan emosional, sementara peran utama dalam proses penyembuhan mungkin lebih ditujukan kepada intervensi yang lebih spesifik dari profesional kesehatan mental. Dengan pendekatan yang terkoordinasi dan holistik, diharapkan individu yang mengalami *cyberchondria* dapat mendapatkan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka untuk proses penyembuhan yang efektif.

### **Terapi dan Model Konseling Bagi Cyberchondria**

Dalam kasus *cyberchondria*, penanganan yang lebih spesifik dan terarah dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater mungkin diperlukan untuk membantu individu mengatasi kecemasan, ketakutan, dan perilaku mencari informasi kesehatan yang berlebihan. Meskipun demikian, pastoral konseling tetap dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam proses penyembuhan *cyberchondria* dengan memberikan dukungan emosional, bimbingan spiritual, dan ruang untuk individu mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran mereka. Kolaborasi antara konselor pastoral dan profesional kesehatan mental juga dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dalam menangani *cyberchondria*. Berikut ini beberapa terapi yang bisa dilakukan bagi pengidap *cyberchondria*:

#### 1. Terapi Kognitif Perilaku/ *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Terapi perilaku kognitif adalah teknik untuk mengubah perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Terapis membantu individu mengganti interpretasi irasional terhadap peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, dengan mengajari mereka cara menafsirkan pengalaman mereka secara lebih efektif, mereka dapat membantu mereka mengendalikan respons emosional yang kacau seperti kecemasan dan depresi.<sup>39</sup> Terapi CBT adalah pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan dan perilaku mencari informasi berlebihan. Terapi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang mendasari *cyberchondria*. Melalui CBT, individu dapat belajar untuk mengelola kecemasan, mengatasi ketakutan irasional, dan mengurangi perilaku pencarian informasi yang berlebihan.<sup>40</sup>

#### 2. Terapi Psikodinamik

Terapi psikodinamik adalah pendekatan terapi yang berakar dari teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan

---

<sup>39</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 214.

<sup>40</sup> Meet, Desai, "Cyberchondria and Tendency of Repetitive Searching Nature on Exercise in Younger.", *International Journal of Health Sciences and Research*, (2023), doi: 10.52403/ijhsr.20230707

mengatasi masalah psikologis individu dengan mengeksplorasi konflik bawah sadar, pola pikir, emosi, dan perilaku yang mendasari gangguan mental atau kecenderungan maladaptif. Dalam terapi psikodinamik, terapis bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi dan memahami pola pikir dan perilaku yang mungkin berasal dari pengalaman masa lalu, terutama konflik emosional yang tersembunyi di dalam pikiran bawah sadar. Terapi ini menekankan pentingnya pemahaman mendalam terhadap diri sendiri, refleksi, dan interpretasi terhadap proses mental yang terjadi di bawah permukaan kesadaran. Terapi psikodinamik fokus pada pemahaman dan eksplorasi konflik bawah sadar yang mungkin menjadi penyebab dari kecemasan dan perilaku mencari informasi berlebihan.<sup>41</sup> Terapi ini membantu individu untuk mengenali dan mengatasi faktor-faktor psikologis yang mendasari *cyberchondria* serta memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku.

### 3. Model Konseling Kelompok/Terapi Kelompok

Konseling kelompok adalah dukungan terhadap individu dalam situasi kelompok dan bertujuan untuk secara proaktif mengatasi penyembuhan dan mendorong perkembangan dan pertumbuhan.<sup>42</sup> Terapi dalam bentuk kelompok dapat memberikan dukungan sosial dan kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan individu lain yang mengalami kondisi serupa.<sup>43</sup> Melalui interaksi dengan sesama dan dukungan dari kelompok, individu dapat merasa didengar, dipahami, dan mendapatkan perspektif baru dalam mengatasi *cyberchondria*.

## D. Kesimpulan

Situs online sebagai sumber informasi sangat bermanfaat bagi manusia, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat berpotensi membahayakan kesehatan holistik individu, termasuk menyebabkan *cyberchondria* yaitu kecenderungan mencari informasi kesehatan secara berlebihan yang mengakibatkan kecemasan. Pastoral konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan yang timbul akibat *cyberchondria*. Pendekatan pastoral menawarkan dukungan emosional, bimbingan spiritual, dan bantuan dalam menemukan makna serta tujuan hidup dalam konteks pengalaman kesehatan yang dialami. Melalui fungsi membimbing, memberdayakan, dan mendamaikan, konselor pastoral membantu klien dalam menyaring informasi yang benar tentang kesehatan, membangun kepercayaan diri dan hubungan yang sehat, serta mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan

---

<sup>41</sup> Henny, Indreswari., Achmad, Miftachul, 'Ilmi., Khairul, Bariyyah, "Psychological Impact Analysis on Adolescents with Cyberchondria: a Literature Review." *Psychocentrum Review*, (2023), doi: 10.26539/pcr.431814

<sup>42</sup> Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal 7.

<sup>43</sup> Gemma, Mestre-Bach., Marc, N., Potenza, "Cyberchondria: a Growing Concern During the COVID-19 Pandemic and a Possible Addictive Disorder?." *Current Addiction Reports*, (2023), doi: 10.1007/s40429-022-00462-3

kondisinya. Meskipun pastoral konseling memberikan dukungan penting, penanganan yang lebih spesifik seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terapi psikodinamik, atau terapi kelompok mungkin diperlukan dari profesional kesehatan mental untuk mengatasi cyberchondria secara lebih mendalam. Kolaborasi antara pastoral konseling dan profesional kesehatan mental dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dalam menyembuhkan cyberchondria, memungkinkan individu untuk mendapatkan perawatan yang sesuai dan efektif.

## Referensi

- Ananda, Dwi, Erlisa, "Pemanfaatan Teknologi informasi", diakses dari <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers> pada 16 juni 2024 pukul 14.18 WITA.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang> pada 16 Juni 2024.
- Beek, Van, Aart.(2007) *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Brek, Y. (2022). Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara. <https://doi.org/10.31237/osf.io/a2wjg>
- Brek, Y. (2023). *Konseling Pastoral, Teori dan Penerapannya*, Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama Redaksi.
- Shields, C. C. (2012). Pastoral Care and Counseling. *The Encyclopedia of Christian Civilization*, doi: 10.1002/9780470670606.WBECC1050.
- "Tandana, E. A. (2023). Christian Ethics toward Artificial Intelligence and Its Impacts on Humanity. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 7(2), 89, doi: 10.46445/ejti.v7i2.595.
- Dameery, K. A., Quteshat, M., Harthy, I. A., & Khalaf, A. (2020). Cyberchondria, uncertainty, and psychological distress among omanis during COVID-19: an online cross-sectional survey, [doi.org/10.21203/rs.3.rs-84556/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-84556/v1).
- Denys, J. G. (1997). The religiosity variable and personal empowerment in pastoral counseling. *Journal of Pastoral Care*, 51(2), 165-175. doi: 10.1177/002234099705100204.
- Desai, Meet. (2023) Cyberchondria and Tendency of Repetitive Searching Nature on Exercise in Younger, *International Journal of Health Sciences and Research*,doi: 10.52403/ijhsr.20230707.
- Minnie, F. G., & Lotter, G. A. (2012). Pastorale berading aan persone geaffekteer deur MIV. *Koers: Bulletin for Christian Scholarship= Koers: Bulletin vir Christelike Wetenskap*, 77(2), 1-8. doi: 10.4102/KOERS.V77I2.59.
- Gulo, R., Harefa, A. M., & Zega, Y. A. (2023). Pelayanan Pastoral Konseling Efektif Menurut Injil Yohanes 3: 1-21. *Sepakat: Jurnal Pastoral Kateketik*, 9(1), 48-60, doi:

10.58374/sepakat.v9i1.131.

Gramedia Blog, "Pengertian Teknologi: Jenis-Jenis, Manfaat, Dampak Negatif dan Positif", di akses dari <https://www.gramedia.com/literasi/teknologi/> pada 16 Juni 2024 pukul 14.00 WITA.

Indreswari, H., Muyassirotul'Aliyah, S., Miftachul'Ilmi, A., & Bariyyah, K. (2022). Psychological Impact Analysis on Adolescents with Cyberchondria: a Literature Review. *Psychocentrum Review*, 4(3), 367-376, doi: 10.26539/pcr.431814

Erza, E. K. (2020). Analisis kebutuhan informasi generasi z dalam akses informasi di media. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 12(1), 72-84. <https://doi.org/10.37108/shaut.v12i1.303>.

Konsili Vatikan II, Dekrit tentang Upaya-Upaya Komunikasi Sosial Inter Mirifica, n. 1.

Siswanto, S., & Krisetya, M. (2023). Pastoral Konseling dan Kesehatan Mental.

<http://repository.unika.ac.id/id/eprint/33889>

Kurnanto, Edi, (2013) *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta.

Layantara, Hosea, Niko, (2019) *Penggunaan Hipnoterapi Di Dalam Konseling Pastoral*, Yogyakarta: Lumela.

Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media sosial dalam mempererat interaksi antar keluarga di desa Esandom kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).

Mengga, R. C., & Hermanto, Y. P. (2024). Konseling Pastoral dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 6(2), 222-241.

Mestre-Bach, G., & Potenza, M. N. (2023). Cyberchondria: a growing concern during the COVID-19 pandemic and a possible addictive disorder?. *Current Addiction Reports*, 10(1), 77-96. doi: 10.1007/s40429-022-00462-3

Mohammed, D., Wilcox, S., Renee, C., Janke, C., Jarrett, N., Evangelopoulos, A & Zeine, R. (2019). Cyberchondria: Implications of online behavior and health anxiety as determinants. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 154-162. doi.org/10.4103/amhs.amhs\_108\_19.

Muse, K., McManus, F., Leung, C., Meghreblian, B., & Williams, J. M. G. (2012). Cyberchondriasis: fact or fiction? A preliminary examination of the relationship between health anxiety and searching for health information on the Internet. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.005>.

Mujib, Abdul. (2001) Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Purwanto, (2008) *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Ratnaya, I. G. (2011). Dampak negatif perkembangan teknologi informatika dan komunikasi dan cara antisifasinya. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 8(1). doi: <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v8i1.2890>
- Rifdah, Fiah, El, (2015) *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M): IAIN Raden Intan Lampung
- Rusmawan, Uus. (2019) *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sabir, S., & Naqvi, I. (2023). Prevalence Of Cyberchondria Among University Students: An Emerging Challenge Of The 21st Century. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(8), 1634-1639. doi: 10.47391/jpma.7771.
- Santosa, K. C. T., & Princen, P. (2023). Pengaruh Health Anxiety terhadap Peningkatan Cyberchondria dengan Moderasi Neuroticism pada Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 272-291. Doi: <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7920>
- Simbolon, S. T. (2020). Model Pelayanan Pastoral Konseling Terhadap Orang Sakit Berdasarkan Lukas 10: 33-35: Model Pastoral Counseling Services for the Sick Based on Luke 10: 33-35. *Jurnal Teologi Amreta (ISSN: 2599-3100)*, 3(2). Doi: <https://doi.org/10.54345/jta.v3i2.31>
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert review of neurotherapeutics*, 13(2), 205-213. Doi: <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>.
- Storm, M, Bons. (2005) *Apakah Penggembalaan itu*, Jakarta, BPK Gunung Mulia,
- Sugyono. (2015) *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Taylor & Asmundson. (2004) *Treating health anxiety: a cognitive-behavioral approach*. Guilford Press.
- Tubagus, S. (2020). Makna Konseling Dalam Kitab Suci. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 1-13. Doi: <https://doi.org/10.51667/pjpk.v1i2.337>
- Tu'u, Tulus. (2007) *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, Yogyakarta: ANDI.
- Ugboh, G. (2023). The Church and techno-theology: a paradigm shift of theology and theological practice to overcome technological disruptions. *Journal of Ethics in Entrepreneurship and Technology*, 3(2), 59-78. Doi: 10.1108/jeet-02-2023-0004.
- Yohanes Paulus II, Ensiklik Laborem Exercens, no. 25; bdk. Konsili Vatikan II, Konstitusi Pastoral Gereja dalam Dunia Modern Gaudium et Spes, n. 34.
- Zheng, H., & Tandoc Jr, E. C. (2022). Calling Dr. Internet: analyzing news coverage of cyberchondria. *Journalism Practice*, 16(5), 1001-1017. Doi: <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.18245>.

