

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Adiksi internet merupakan penggunaan internet berlebihan dan tidak terkendali yang mengakibatkan terjadinya masalah sosial dalam pendidikan hingga pekerjaan (Pop-Jordanova and Loleska, 2021). Kejadian adiksi internet terus bermunculan di berbagai negara. Prevalensi adiksi internet di Cina sebesar 36,7% dan 25,3% di India (Gupta *et al.*, 2018; Li *et al.*, 2021). Selanjutnya, sebesar 35,3% di Thailand dan 21,4% di Malaysia (Balhara *et al.*, 2018; Cheah *et al.*, 2022). Adapun di Indonesia sendiri sebesar 14,4% (Siste *et al.*, 2020).

Adiksi internet juga dapat dialami oleh berbagai kalangan usia. Ying menemukan keadaan tersebut pada remaja usia 13-17 tahun (Ying *et al.*, 2021). Selain itu, ditemukan pada usia dewasa sekitar 18-40 tahun (Lozano-Blasco, Robres and Sánchez, 2022). Pada dewasa diantaranya ditemukan di mahasiswa kedokteran. Zhang menemukan 30,1% mahasiswa kedokteran mengalami adiksi internet dengan faktor predisposisi berupa beban studi dan depresi (Zhang *et al.*, 2018). Adiksi internet juga disebabkan oleh stres. Ameli menemukan adiksi internet dan stres berkorelasi positif. Penggunaan internet yang berlebihan meningkat saat stres timbul sebagai mekanisme koping maladaptif (Gupta *et al.*, 2018). Perbaikan adiksi internet dan stres saat ini dilakukan melalui berbagai metode (Ameli *et al.*, 2020).

Terapi adiksi internet paling sering yaitu psikoterapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang memodifikasi perilaku. Ada berbagai pendekatan pelaksanaan

seperti keluarga, kelompok, dan individu (Łukawski, Rusek and Czuczwar, 2019). Pengurangan gejala pasca terapi diperoleh. Namun efek jangka panjangnya masih terbatas (Zhang, Zhang and Xu, 2019). Sementara itu, Song menemukan peluang penggunaan metode *mindfulness* untuk perbaikan adiksi internet dan stres (Song and Park, 2019). Metode ini telah terbukti mewujudkan perbaikan stress pada remaja dan dewasa (Romadhani and Hadjam, 2017; Romadhoni *et al.*, 2020).

Selanjutnya penggunaan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) menciptakan penurunan stres, tekanan psikologis serta emosional (Ameli *et al.*, 2020). Adapula *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang mengintegrasikan MBSR dengan CBT dan mengakibatkan penurunan resiko depresi serta stres (Warren and Taylor, 2019; Chacko *et al.*, 2022). Metode *mindfulness* lainnya memanfaatkan nilai spiritualitas, neurosains, dan psikologi dalam strategi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS). CTS merupakan strategi kognitif implementasi nilai transendensi yaitu tekad kuat (*willpower*), ketangguhan (*resilience*), dan kendali diri (*selfcontrol*) untuk mengubah perilaku melalui mekanisme neuroplastisitas otak mandiri. Kegiatan dilaksanakan secara berkelompok maupun mandiri. Mengga menemukan bahwa CTS dapat mengakibatkan penurunan frekuensi adiksi rokok. Strategi tersebut juga efektif untuk menciptakan biaya pengobatan minimal (Mengga, Pasiak and Tuda, 2022).

Mewujudkan perbaikan keadaan adiksi internet dan stres pada mahasiswa kedokteran sangat diperlukan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Cognitive Transcendence Strategy* terhadap Stres pada Mahasiswa Kedokteran yang Menderita Adiksi Internet”.

I.2 Perumusan Masalah

Kejadian adiksi internet di dunia saat ini terus meningkat termasuk pada mahasiswa kedokteran. Sebagai calon tenaga medis masa depan, kesehatan mahasiswa kedokteran merupakan hal penting sehingga diperlukan manajemen stress yang baik. Saat ini banyak diantara mereka yang mengalihkan stressnya dengan menggunakan internet sehingga menimbulkan keadaan adiksi. Peningkatan adiksi internet mendorong berkembangnya berbagai terapi. Namun, terapi yang ada belum memberikan efek keberhasilan yang pasti sehingga berbagai metode baru terus bermunculan, diantaranya *mindfulness therapy* dengan pendekatan spiritualitas. Beberapa penelitian telah menemukan efek positif metode ini terhadap stres maupun adiksi. Salah satu terapi yang dilakukan adalah *Cognitive Transcendence Strategy* berupa latihan berkala dengan estimasi biaya terjangkau sehingga memungkinkan perbaikan kesehatan yang penting bagi mahasiswa. Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *Cognitive Transcendence Strategy* terhadap stres pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap stres pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet.

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran adiksi internet pada mahasiswa kedokteran.

2. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet.
3. Mengetahui pengaruh intervensi CTS terhadap stres pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai pengaruh intervensi CTS terhadap stres pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Responden

Memberikan informasi dan ilmu pengetahuan kepada responden mengenai dampak adiksi internet dan pentingnya manajemen stres.

b. Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak adiksi internet dan stres.

c. Manfaat bagi Fakultas Kedokteran UPNVJ

Menambah data dan sumber kepustakaan yang sudah ada dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

d. Manfaat bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai pengaruh CTS terhadap stres pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet, terutama dalam sisi neurosains.