



**PENGARUH INTERVENSI *COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGY*  
TERHADAP VARIABILITAS DETAK JANTUNG PENDERITA ADIKSI INTERNET  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**SKRIPSI**

**VIRA MONICA**

**1910211025**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

**2023**



**PENGARUH INTERVENSI *COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGY*  
TERHADAP VARIABILITAS DETAK JANTUNG PENDERITA ADIKSI INTERNET  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar**

**Sarjana Kedokteran**

**VIRA MONICA**

**1910211025**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

**2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Vira Monica

NRP : 1910211025

Tanggal : 3 Juli 2023

Bila mana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 3 Juli 2023

Yang menyatakan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp contains the text 'KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN INFORMATIKA' at the top, 'REPUBLIK INDONESIA' in the middle, and 'STAMP PERAI TEMPEL' at the bottom. Below the stamp, the number '805FBA0X645935245' is printed.

Vira Monica

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

---

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vira Monica  
NRP : 1910211025  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Pengaruh Intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* Terhadap Variabilitas Detak Jantung Penderita Adiksi Internet Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Juli 2023

Yang menyatakan,



Vira Monica

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Vira Monica

NIM : 1910211025

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Pengaruh Intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* Terhadap Variabilitas Detak Jantung Penderita Adiksi Internet Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Diana Agustini P.

M.Biomed

**Penguji**

Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak.

M.Kes., M.Pd.I

**Pembimbing 1**

Nurfitri Bustamam,

S.Si., M.Kes., M.Pd.Ked

**Pembimbing 2**



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak.

M.Kes., M.Pd.I

**Dekan Fakultas Kedokteran**

dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP

**Ketua Program Studi Kedokteran**

**Program Sarjana**

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 3 Juli 2023

**PENGARUH INTERVENSI *COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGY***  
**TERHADAP VARIABILITAS DETAK JANTUNG PENDERITA ADIKSI INTERNET**  
**PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS**  
**PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Perkembangan teknologi dan informasi semakin pesat yang salah satu hasil perkembangannya adalah internet. Internet memiliki dampak negatif internet yang membuat kecanduan internet yang dapat mempengaruhi variabilitas detak jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* yang merupakan metode perubahan perilaku dengan meningkatkan kemampuan kognitif dan spiritualitas terhadap variabilitas datak jantung dan adiksi interenet. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan *design Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang yang dikumpulkan dengan teknik *simple random sampling* dengan berdasarkan kriteria dari peneltian. **Hasil:** Hasil awal penelitian ini tidak terdapat adanya perbedaan pada usia, jenis kelamin, skor adiksi internet, dan variabilitas detak jantung atau nilai HRV yang terdiri dari LF(*low frequency*), HF(*high frequency*) dan TP(*total power*) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p > 0,05$ ). Setelah dilakukan penelitian selama tujuh minggu didapatkan adanya penurunan pada LF dan peningkatan pada HF ( $p > 0,05$ ) pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan pada LF, HF, dan TP setelah tujuh minggu penelitian. Pada skor adiksi internet setelah penelitian selama tujuh minggu kelompok perlakuan mengalami penurunan ( $p < 0,05$ ) sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan ( $p > 0,05$ ) **Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan adanya pengaruh intervensi CTS terhadap adiksi internet dan perubahan pada HRV yang didapatkan dengan adanya penurunan aktivitas simpatis pada subjek dengan adiksi internet.

**Kata kunci :** Adiksi Internet, *Cognitive Transcendence Strategy*, Variabilitas detak jantung

**THE EFFECT OF COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGY INTERVENTION ON HEART RATE VARIABILITY OF INTERNET ADDICTION SUFFERERS AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**ABSTRACT**

**Introduction:** The development of technology and information is increasing rapidly, one of the results of its development is the internet. The internet has negative effects of internet addiction which can affect heart rate variability. This study aims to determine the effect of the Cognitive Transcendence Strategy intervention which is a method of changing behavior by increasing cognitive abilities and spirituality on heart rate variability and internet addiction.

**Methods:** This research is a quantitative experimental study with a Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study amounted to 15 people who were collected by simple random sampling technique based on the criteria of the research.

**Results:** The initial results of this study showed no difference in age, sex, internet addiction score, and heart rate variability or HRV values consisting of LF(low frequency), HF(high frequency) and TP(total power) between the treatment groups and the control group ( $p > 0.05$ ). After conducting the study for seven weeks, it was found that there was a decrease in LF and an increase in HF ( $p > 0.05$ ) in the treatment group. In the control group there was no difference in LF, HF, and TP after seven weeks of study. In the internet addiction score after the study for seven weeks the treatment group decreased ( $p < 0.05$ ) while the control group did not decrease ( $p > 0.05$ ) **Conclusion:** This shows that there is an effect of CTS intervention on internet addiction and changes in HRV that obtained with a decrease in sympathetic activity in subjects with internet addiction.

**Keywords:** Internet Addiction Cognitive Transcendence Strategy, Heart rate variability

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.3.1 Tujuan Umum.....	4
I.3.2 Tujuan Khusus.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
I.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II.....	7
TIJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Anatomi.....	7



II.1.1 Anatomi Otak.....	7
II.1.4 Prefrontal kortex.....	9
II.1.5 Dopamin.....	10
II.2 Cor.....	12
II.2.2 Anatomi Cor.....	12
II.2.3 Alliran Darah melalui Cor.....	13
II.2.4 Heart Rate Variability.....	14
II.2.4.1 Definisi Heart Rate Variability (HRV).....	14
II.2.4.2 Sistem Saraf Otonom dan Regulasi Heart Rate Variability (HRV).....	14
II.2.4.3 Low Frequency (LF) dan High Frequency (HF) Heart Rate Variability (HRV).....	15
II.2.4.4 Pengaturan Saraf Otonom.....	16
II. 3 Adiksi Internet.....	16
II.3.1 Definisi Adiksi Internet.....	16
II.3.2 Adiksi Internet dan Mahasiswa.....	17
II.3.3 Klasifikasi Adiksi Internet.....	17
II.3.4 Kriteria Adiksi Internet.....	17
II.3.5 Faktor-faktor yang dapat Mempengaruhi Adiksi Internet.....	18
II.3.6 Diagnosis Adiksi Internet.....	19
II.3.7 Komplikasi Adiksi Internet.....	20
II.3.8 Terapi Adiksi Internet.....	20
II.4 <i>Heart Rate Variability (HRV) Analyzer</i> .....	25
II.4.1 Definisi <i>Heart Rate Variability (HRV) Analyzer</i> .....	26
II.4.2 Fungsi Alat <i>Heart Rate Variability (HRV) Analyzer</i> .....	26
II.4.3 Metode Pengukuran <i>Heart Rate Variability (HRV) Analyzer</i> .....	26
II.4.4 Persiapan Pemeriksaan <i>HRV Analyzer</i> .....	26

II.5 Penelitian Terkait.....	27
II.6 Kerangka Teori.....	29
II.7 Kerangka Konsep.....	30
II.8 Hipotesis.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Jenis Penelitian.....	31
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
III.2.1 Lokasi Penelitian.....	31
III.2.2 Waktu Penelitian.....	31
III.3 Subjek Penelitian.....	31
III.4 Subjek Penelitian.....	32
III.4.1 Kriteria Inklusi.....	33
III.4.2 Kriteria Eksklusi.....	33
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
III.5.1 Variabel bebas (Independent).....	33
III.5.2 Variabel terikat (Dependent).....	34
III.6 Definisi Operasional.....	34
III.7 Instrumen Penelitian.....	35
III.7.1 Pertimbangan Etik.....	35
III.7.2 Kuesioner Biodata Responden.....	35
III.7.3 Instrumen Data.....	35
III.8 Teknik Pengumpulan Data.....	37
III.9 Pengolahan Data.....	37
III.10 Analisis Data.....	38
III.11 Alur /Cara Penelitian.....	38
BAB IV.....	40

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Deskripsi dan Lokasi Tempat Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Penelitian.....	40
IV.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
IV 2.2 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.2.3 Hasil Analisis Bivariat.....	42
IV.3 Pembahasan.....	44
IV 3.1 Pengaruh CTS pada HRV.....	46
IV 3.2 HRV pada kelompok NCTS.....	48
IV 3.3 Skor Adiksi Internet.....	48
IV. 4. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V.....	50
PENUTUP.....	50
V.1 Kesimpulan.....	50
V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian.....	50
V.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN.....	59

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini berhasil diselesaikan dengan baik dengan judul “Pengaruh Intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* terhadap Variabilitas Detak Jantung Penderita Adiksi Internet Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”.

Penyusunan skripsi ini merupakan persyaratan akademik untuk menyesuaikan pendidikan pada program studi kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan demikian saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP selaku Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan banyak bimbingan serta masukan yang sangat membangun dalam penulisan skripsi.
4. Bu Nurfitri Bustamam, S.Si., M.Kes., M.Pd.Ked selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan saran yang sangat membangun dalam penulisan skripsi.
5. Seluruh dosen dan Staff Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan arahan selama mengikuti pendidikan.

6. Keluarga yang telah memberikan dukungan, mendoakan atas kesuksesan skripsi dan senantiasa sabar mendengarkan keluh kesah pada penyusunan skripsi ini yaitu Bapak dan Ibu tercinta.
7. Seluruh sahabat penulis yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman satu departemen Anatomi yang telah membantu dan bekerja sama dalam hal apapun selama proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 3 Juli 2023

Penulis

Vira Monica

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait.....	28
Tabel 2. Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
Tabel 4. Perbandingan HRV antara kelompok CTS dan NCTS Sebelum Penelitian.....	44
Tabel 5. Pengaruh CTS Terhadap HRV Pada Kelompok CTS.....	45
Tabel 6. Hasil HRV Pada Kelompok NCTS.....	45
Tabel 7. Perbandingan Nilai Adiksi Internet antara CTS dan NCTS Sebelum dan Setelah Penelitian.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Anatomi Otak.....	8
Gambar 2. Jalur Dopamin.....	11
Gambar 3. Facies Anterior Cordis.....	12
Gambar 4. Aliran Darah Cor.....	13
Gambar 5. Alat <i>Heart Rate Variability Analyzer</i> .....	109
Gambar 6. Lembar <i>HRV Analyzer</i> .....	109
Gambar 7. Proses Pengukuran HRV Pada Alat <i>HRV Analyzer</i> .....	110
Gambar 8. Instrumen CTS.....	110
Gambar 9. Intervensi CTS Secara Berkelompok.....	111
Gambar 10. Lembar Monitoring Harian CTS.....	111

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	29
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	30
Bagan 3. Alur Penelitian.....	38



## DAFTAR SINGKATAN

CTS	<i>Cognitive Transcendence Strategy</i>
HRV	<i>Heart Rate Variability</i>
IAT	<i>Internet Addiction Test</i>
CBT-IA	<i>Cognitive Behavioral Therapy for Internet Addiction</i>
LF	<i>Low Frequency</i>
HF	<i>High Frequency</i>
TP	<i>Total Power</i>
AA	<i>Alcoholic Anonymous</i>
TSF	<i>Twelve Step Facilitation</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Penulis.....	58
Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik Penelitian.....	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 4. Surat Pernyataan Mahasiswa.....	61
Lampiran 5. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	62
Lampiran 6. Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan.....	63
Lampiran 7. Lembar Informasi Responden.....	66
Lampiran 8. Kuesioner <i>Internet Addictiom Test</i> .....	67
Lampiran 9. Persiapan Pemeriksaan HRV <i>Analyzer</i> .....	71
Lampiran 10. 7 Langkah <i>Cognitive Transcendence Strattegy</i> (CTS).....	72
Lampiran 11. Teknis Kegiatan CTS Untuk Adiksi Internet.....	74
Lampiran 12. Hasil Statistik SPSS.....	102
Lampiran 13. Dokumentasi Alat dan Kegiatan.....	109
Lampiran 14. Lulus Uji Plagiasi.....	112