

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang semakin pesat. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi yang sudah menjadi kebutuhan manusia global adalah internet (Gunawan et al., 2021). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan survei bahwa masyarakat Indonesia rata-rata dapat menghabiskan waktunya selama 3 jam bahkan lebih dalam sehari untuk menggunakan internet (Gultom et al., 2018).

Pada penelitian (Wan Ismail et al., 2020) tingkat prevalensi kecanduan internet 44% pada mahasiswa di seluruh dunia, di Malaysia tingkat prevalensi kecanduan internet pada mahasiswa sebanyak 36,9%. Mahasiswa Fakultas Kedokteran sering menggunakan internet untuk mencari informasi medis dan sebagai media belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran (Habut, Manafe and Wungouw, 2021). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana pada bulan Mei tahun 2020 menunjukkan 93,8% dari responden menggunakan internet sekurangnya 1 jam dalam sehari untuk mengakses sosial media, pembelajaran, berkomunikasi dan belanja *online* (Habut, Manafe and Wungouw, 2021).

Internet memiliki dampak positif maupun dampak negatif bagi penggunanya. Dampak positif dari internet bergantung dari pengguna yang bijak dalam menggunakan internet. Dampak negatif dari internet bagi pengguna internet dapat menimbulkan kecanduan internet (Yani and Nurmansyah, 2022). Kecanduan internet atau adiksi internet adalah individu yang tidak dapat mengendalikan diri ketika menggunakan internet yang dapat mengakibatkan individu tersebut mengalami gangguan IAD (*Internet Addiction Disorder*) (Ratulangi, Kairupan and Dundu, 2021). Adiksi terhadap internet mirip sekali dengan adiksi pada zat psikoaktif tetapi dalam bentuk yang lebih modern (Dewi and Trikusumaadi, 2017). Menurut DSM-V individu yang menggunakan internet secara berlebihan dapat menghabiskan waktunya selama 30 jam perminggu atau 4-5 jam per hari (Mareta, Hardjono and Agustina, 2020). Individu yang sudah mengalami kecanduan atau adiksi terhadap internet memiliki ciri-ciri sebagai berikut individu tersebut akan bahagia apabila dapat mengakses internet dan apabila individu tersebut tidak dapat mengakses internet individu tersebut akan gelisah, kesal ataupun marah (Chandra et al., 2021). Individu yang mengalami adiksi terhadap internet mengakibatkan individu tersebut kurang atau jarang melakukan aktivitas fisik karena individu tersebut hanya duduk atau berbaring pada saat menggunakan internet. Akibat dari kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menimbulkan beberapa masalah seperti masalah kesehatan, terutama meningkatkan terjadinya risiko obesitas yang merupakan faktor pendukung penyakit *Non Communicable Disease* (NCD) seperti penyakit jantung koroner, diabetes dan hipertensi (Kurniawan and Farapti, 2021). Adiksi internet dapat

mengakibatkan kualitas tidur menjadi berkurang. Kualitas tidur yang berkurang dapat menimbulkan rasa gelisah dan kecemasan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *takikardi* atau peningkatan detak jantung (Rubaur, 2019). Variabilitas detak jantung dapat dilihat menggunakan alat HRV (*Heart Rate Variability Analyzer*) pemeriksaan menggunakan alat ini tergolong mudah karena waktu pemeriksaannya tergolong singkat.

Penanganan untuk adiksi dapat diberikan berupa penatalaksanaan farmakologi, dan terapi psikologis. Terdapat terapi psikologi yang bertujuan dalam mengurangi pemakaian internet yaitu CBT-IA (*Cognitive Behavioral Therapy for Internet Addiction*) yang memodifikasi perilaku dalam menggunakan internet (Parwatha et al., 2019). Selain itu, terdapat terapi psikologis yang dapat mengurangi penggunaan internet yaitu berupa intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) yang merupakan suatu metode perubahan perilaku dengan menggabungkan neurosains dan spiritual yang berpusat pada kemampuan kognitif berdasarkan neuroplastisitas otak dan pengalaman spiritual untuk mengoptimalkan tekad atau niat yang kuat, ketahanan, dan pengendalian diri (Pasiak, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut dilakukan penelitian untuk apakah intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) dapat mempengaruhi variabilitas detak jantung atau *Heart Rate Variability* pada penderita adiksi internet.

I.2 Rumusan Masalah

Teknologi dan informasi yang semakin berkembang memudahkan manusia untuk mendapatkan informasi serta berkomunikasi melalui internet. Pengguna internet meningkat setiap tahunnya. Internet memiliki dampak positif dan dampak negatif. Yang dikhawatirkan dari dampak internet adalah dampak negatifnya yang membuat pengguna internet mengalami kecanduan internet atau adiksi internet sehingga melupakan waktu untuk aktivitas lainnya, bermalasan dan menimbulkan masalah kesehatan. Penanganan untuk adiksi internet dapat dalam bentuk terapi farmakologis atau terapi psikologis. Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap variabilitas detak jantung mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan adiksi internet.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap variabilitas detak jantung mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan adiksi internet.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan gambaran variabilitas detak jantung mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan menderita adiksi internet.

- b. Mengetahui pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategies* (CTS) terhadap penurunan adiksi internet pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan pengetahuan mengenai pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap variabilitas detak jantung penderita adiksi internet pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan adiksi internet.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Menambah pengetahuan mengenai pengaruh pemberian intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap variabilitas detak jantung pada penderita adiksi internet.

b. Bagi Masyarakat Umum

Menambah pengetahuan serta mengedukasi masyarakat khususnya pada remaja dan dewasa muda mengenai pengaruh intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap variabilitas detak jantung penderita adiksi internet.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah informasi dan referensi pada Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi bahan kepustakaan atau evaluasi bagi peneliti selanjutnya.