

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang muncul pertama kali di kota Wuhan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan penyakit ini menjadi pandemi pada tanggal 11 maret 2020. Pemerintah Indonesia telah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan melakukan kegiatan dari rumah, seperti bekerja, belajar, hingga melaksanakan kegiatan ibadah dari rumah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan surat edaran terkait Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dengan arahan tentang proses belajar dari rumah. Kebijakan belajar di rumah ini melibatkan guru, pelajar, dan berbagai *web online* untuk melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Dalam pembelajaran jarak jauh penggunaan internet akan meningkat, baik untuk pembelajaran maupun untuk rekreasi. Keadaan ini dapat meningkatkan penggunaan internet dan meningkatkan potensi terjadinya Adiksi Internet saat pandemi COVID-19 berlangsung (Ratulangi, Kairupan and Dundu, 2021).

Internet menjadi salah satu kebutuhan masyarakat banyak. Pengguna internet dapat mengakses internet kapanpun dan dimanapun, hal ini dapat mendorong pengguna internet setiap tahun semakin tinggi, termasuk di Indonesia. Rata-rata penggunaan internet di Indonesia menghabiskan waktu 1- 7 jam perharinya (Saputra, 2019). Data Asosiasi pengguna jasa internet

di Indonesia, mengatakan jumlah pengguna internet pada tahun 2019-2020 mencapai 197 juta (73,7%) dari total populasi sebesar 266 juta jiwa pada tahun 2019 dengan prevalensi tertinggi ada di pulau jawa, dan ada sekitar 210 juta jiwa pengguna internet periode 2021-2022 (APJII, 2020) ; (APJII, 2022).

Prevalensi terjadinya adiksi internet bervariasi menurut jenis kelamin, waktu penggunaan, faktor sosial, faktor psikologis dan faktor biologis, untuk dapat menjadi ketagihan atau berlebihan dalam menggunakan internet, termasuk juga mahasiswa. Mahasiswa kedokteran, sekitar 39.1% mengalami adiksi internet (Winston, Citraningtyas and Ingkiriwang, 2021). Adiksi internet merupakan gejala dengan keinginan menghabiskan banyak waktu dalam mengakses internet dan tidak dapat mengontrol atau mengurangi penggunaan internet yang berlebihan (Lestari, Fatimatu Zahra and Dominica, 2020).

Adiksi internet berdampak negatif pada pelajar dan mahasiswa, termasuk kesulitan berkomunikasi di dunia nyata, masalah konsentrasi dalam pembelajaran, keterpautan pikiran yang terus-menerus pada internet, sikap acuh tak acuh, kurangnya perhatian terhadap pendidikan, kecenderungan menjadi malas, isolasi sosial dari keluarga dan teman, resistensi dalam beradaptasi dengan lingkungan, serta ketergantungan pada penggunaan ponsel secara berlebihan (Ratulangi, Kairupan and Dundu, 2021). Adiksi internet yang berlebihan dapat mempengaruhi keseimbangan sistem saraf otonom seperti perubahan struktural otak (Tereshchenko, 2019) ; (Montag and Reuter, 2017).

Banyak terapi adiksi internet yang telah diberikan secara farmakologi maupun psikoterapi, namun, efek yang diberikan dari terapi tersebut masih sangat terbatas, dan jangka waktu serta jenis adiksi internet yang dapat diobati masih belum jelas (Zhang, Zhang and Xu, 2019). Terapi adiksi internet yang ada tersebut belum memberikan efek keberhasilan yang pasti, sedangkan prevalensi adiksi internet terus meningkat. Oleh karena itu, berbagai terapi baru terus bermunculan, antara lain *mindfulness therapy* yang melalui pendekatan berbasis spiritualitas. Salah satu metode yang menggunakan pendekatan tersebut adalah *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS).

Cognitive Transcendence Strategy merupakan terapi yang menggunakan strategi meditasi kesadaran (*mindfulness*) yang menggabungkan neurosains, spiritualitas, dan psikologi dalam upaya perubahan perilaku seseorang. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok, sehingga dapat mengurangi biaya pengobatan dan memungkinkan perbaikan suatu gejala pada segala kalangan masyarakat termasuk pada mahasiswa. Menurut penelitian, terapi CTS terbukti dapat mengurangi tingkat adiksi pada perokok (Mengga, Pasiak and Tuda, 2022).

Internet yang semestinya memberikan dampak positif bagi mahasiswa, ternyata juga dapat memberikan dampak negatif yang menyebabkan mahasiswa memiliki kecenderungan adiksi internet. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efek *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran”

Jakarta yang mengalami adiksi internet. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan alternatif terapi yang efektif untuk mengatasi adiksi internet pada mahasiswa dan meningkatkan regulasi *Autonomic Nervous System* serta mencegah dampak buruk jangka panjang dari adiksi internet.

I.2 Perumusan Masalah

Tingginya prevalensi mahasiswa yang mengalami adiksi internet mengakibatkan banyaknya mahasiswa yang mengalami perubahan keseimbangan pada *Autonomic Nervous System*. Penggunaan internet yang tidak terkontrol juga bisa memicu terjadinya banyak sekali dampak negatif bagi kondisi fisik, kesehatan psikologis, lingkungan sosial, relasi dengan individu lain, kemampuan akademis, khususnya pada mahasiswa kedokteran. Berbagai terapi seperti farmakologi dan psikoterapi sudah dilakukan, namun belum memberikan efek keberhasilan yang pasti. Berbagai metode di cari untuk mengurangi gejala adiksi seperti *mindfulness therapy* dengan pendekatan spiritualitas. Dengan memanfaatkan proses neurosains terjadinya adiksi, *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) menggabungkan metode psikologi dan spiritualitas yang berupa latihan berkala dengan estimasi biaya terjangkau sehingga memungkinkan perbaikan kesehatan bagi mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) pada penderita adiksi internet terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Melihat pengaruh *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) pada penderita adiksi internet terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh adiksi internet pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta, berupa penilaian terhadap dampaknya pada perilaku sosial dan akademik, kesehatan fisik dan mental, serta pola tidur dan makan. Skala penilaian adiksi internet dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan internet pada mahasiswa tersebut.
- b. Mengetahui pengaruh regulasi *Autonomic Nervous System* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang mengalami adiksi internet sebelum diberikan intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS).
- c. Mengetahui pengaruh regulasi *Autonomic Nervous System* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang mengalami adiksi internet sesudah diberikan intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS).
- d. Mengetahui adanya perbedaan pengaruh regulasi *Autonomic Nervous System* pada penderita adiksi internet sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) pada mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang intervensi *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) dan regulasi *Autonomic Nervous System* pada mahasiswa penderita adiksi internet. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan penanganan adiksi internet pada mahasiswa dan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut di masa depan.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Responden

Mmenambah wawasan, informasi dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) pada penderita adiksi internet terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

b. Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak adiksi internet dan regulasi *Autonomic Nervous System*, untuk memperbaiki kebiasaan penggunaan internet yang tidak sehat dan mengembangkan kebiasaan hidup yang lebih seimbang, sehingga dapat membantu menjaga kesehatan mental dan fisik serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

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

Memperoleh informasi dan pengetahuan tentang pengaruh *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) pada penderita adiksi internet terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* mahasiswa FKUPNVJ, terutama dalam sisi neuroanatomi dan neurosains.