



**PERBANDINGAN INDEKS RATA-RATA DENYUT
JANTUNG PADA PENDERITA ADIKSI INTERNET
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN INTERVENSI
COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGIES: STUDI
PENDAHULUAN**

SKRIPSI

ENRICO YUSUF

1910211102

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM SUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2023



PERBANDINGAN INDEKS RATA-RATA DENYUT JANTUNG PADA
PENDERITA ADIKSI INTERNET SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN INTERVENSI *COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGIES*:
STUDI PENDAHULUAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

ENRICO YUSUF

1910211102

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM SUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

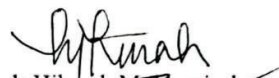
2023

LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Enrico Yusuf
NIM : 1910211102
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Perbandingan Indeks Rata-rata Denyut Jantung Pada Penderita Adiksi Internet Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Cognitive Transcendence Strategies: Studi Pendahuluan


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 Hikmah Muktamiroh
M.MedEd., SpKKLP

Penguji



Dr. dr. Taufiq Fredrik
Pasiak, M.Kes., M.Pd.I

Pembimbing 1


Dra. Cut Fauziah
M.Biomed

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 : 26 Juni 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Enrico Yusuf

NRP : 1910211102

Tanggal : 10 Juli 2023

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

Jakarta, 10 Juli 2023

Yang menyatakan,



Enrico Yusuf

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Enrico Yusuf
NRP : 1910211102
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: **“Perbandingan Indeks Rata-rata Denyut Jantung Pada Penderita Adiksi Internet Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Cognitive Transcendence Strategies: Studi Pendahuluan”**

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, 10 Juli 2023

Yang menyatakan,



The image shows a handwritten signature in black ink over a rectangular stamp. The stamp is yellow and contains the text 'METERAI TEMPEL' at the top, 'Rp 5000' in the middle, and 'SERIAL 44350291370' at the bottom. To the left of the stamp, there is a vertical stamp with the text 'UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN' and 'JAKARTA'.

Enrico Yusuf

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas ridho dan izin-Nya penyusunan penelitian skripsi dengan judul “Perbandingan Indeks Rata-rata Denyut Jantung pada Penderita Adiksi Internet Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Cognitive Transcendence Strategies: Studi Pendahuluan” telah selesai disusun dengan baik. Penelitian ini dilakukan demi pemenuhan salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis bermaksud menuturkan rasa terima kasih untuk:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I sebagai Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sekaligus sebagai pembimbing 1 skripsi penulis yang senantiasa memberikan arahan, tenaga, dan waktunya terkait topik penelitian demi membantu penyusunan proposal skripsi penulis;
2. dr. Mila Citrawati, M. Biomed selaku Kepala Program Studi Kedokteran Program Sarjana;
3. Dra. Cut Fauziah, M. Biomed, sebagai dosen pembimbing 2 skripsi penulis yang senantiasa memberikan arahan, tenaga, dan waktunya terkait topik penelitian demi membantu penyusunan proposal skripsi penulis;
4. dr. Hikmah Muktamiroh, M.MedEd., SpKKLP, selaku penguji sidang skripsi saya yang telah membimbing dan memberi saran konstruktif kepada peneliti;

5. Kedua orang tua penulis serta adik-adik penulis yang telah memberikan dukungan kepada penulis dari awal dimulainya penelitian baik dari segi materil maupun moril dan selama penulis menunaikan pembelajaran di FK UPN “Veteran” Jakarta;
6. Semua teman-teman “Departemen Anatomi 19” Ammara, Mansyah, Niluh, Virmon, dan Nania yang telah memberi semangat dan saling membantu dalam penyusunan skripsi ini;
7. Kepada teman-teman group RSJ PONLAB yang sudah menjadi sahabat penulis dalam dunia akademik ataupun non-akademik;
8. Kosan Resak yang sudah berjasa menjadi tempat penulis menyelesaikan manuskrip skripsi ini;
9. Teman-teman SMFK UPN “Veteran” Jakarta terutama Komisi E yang telah menjadi keluarga dan tempat penulis berkembang selama 3 tahun terakhir;
10. Teman-teman FKI “Asy-Syifaa” dan anak-anak BISMITE yang sudah bersama dan menjadi tempat penulis belajar dan berkembang selama menjadi mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta;
11. Perkumpulan “Januari go 3s” yang telah menjadi teman-teman penulis dalam eksplorasi gunung-gunung di Indonesia selama pre-klinik;
12. Kevin dan studionya yang sudah menjadi partner dalam menjalani karier youtuber selama pre-klinik.
13. Geng PARE-PARE KAMPUNG INGGRIS yang telah menyediakan tempat nongkrong selama kehidupan preklinik penulis;
14. Geng AVATAR2 Ninggalkan Teman = Lebih Buruk Dari Sampah yang sudah menjadi partner Dota2 Penulis;

15. Seluruh dosen dan staff pengajar di FK UPN “Veteran” Jakarta yang senantiasa memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menyusun proposal penelitian skripsi ini;
16. Kepada teman-teman Kornea FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah berjuang bersama sejak masih menjadi mahasiswa baru hingga sekarang menjadi mahasiswa tingkat 4.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih ada banyak hal yang bisa ditingkatkan dan diperbaiki. Oleh karena itu, penulis menerima berbagai saran dan kritik konstruktif demi penyusunan proposal skripsi yang lebih baik lagi. Penulis berharap proposal skripsi ini bisa memberi ilmu yang bermanfaat untuk para pembaca.

Jakarta, 22 Juni 2023

Penulis

**PERBANDINGAN INDEKS RATA-RATA DENYUT JANTUNG PADA
PENDERITA ADIKSI INTERNET SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN INTERVENSI *COGNITIVE TRANSCENDENCE
STRATEGIES*: STUDI PENDAHULUAN**

Enrico Yusuf

ABSTRAK

Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) meningkatkan potensi bertambahnya jumlah pengguna internet yang mengalami adiksi, terutama bagi kaum usia muda yang diketahui paling banyak menggunakan internet dan mengalami pengurangan waktu tidur. Keterkaitan antara adiksi internet dan insomnia menyebabkan disregulasi sistem saraf otonom, sehingga berpengaruh pada penilaian analisis *Heart Rate Variability* yang menjadi lebih buruk. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan terapi *Cognitive Transcendence Strategies* (CTS) kepada pengidap adiksi internet disertai insomnia. Nantinya akan diamati perubahan rata-rata denyut jantung sebelum dan sesudah pemberian CTS. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri dari 16 mahasiswa pre-klinik FK UPNVJ yang mengalami adiksi internet dan insomnia. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan metode teknik *purposive sampling*. Hasil: Univariat menunjukkan perbandingan rata-rata denyut jantung normal dengan tidak normal adalah 50 : 50 dengan masing-masing terdiri dari 8 orang. Uji statistik parametrik *Paired Sample T-TEST* nilai Asymp. Sig. (2-tailed) kelompok perlakuan bernilai 0.123, lebih besar dari > 0.05 . Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang nyata pada rata-rata denyut jantung penderita adiksi internet disertai insomnia sebelum dan sesudah terapi CTS. Namun, analisis data memperlihatkan penurunan perubahan rata-rata denyut jantung. Diharapkan bagi mahasiswa untuk melakukan pencegahan adiksi internet disertai insomnia dengan cara mengurangi jumlah penggunaan internet dalam keseharian.

Kata kunci: Adiksi Internet, *Cognitive Transcendence Strategies*, Insomnia, Rata-rata Denyut Jantung,

COMPARISON OF AVERAGE HEART RATE INDEX AMONG PEOPLE WITH INTERNET ADDICTION BEFORE AND AFTER INTERVENTION OF COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGIES: A PRELIMINARY STUDY

Enrico Yusuf

ABSTRACT

The 2019 Coronavirus Disease Pandemic (COVID-19) increases the potential for an increase in the number of internet users who suffer from addiction, especially among young people who are known to use the internet most and experience reduced sleeping hours. The link between internet addiction and insomnia causes dysregulation of the autonomic nervous system, thereby affecting the assessment of the heart rate variability analysis that becomes worse. The research aims to provide Cognitive Transcendence Strategies (CTS) therapy to people with Internet addiction accompanied by insomnia. Average changes in heart rate will then be observed before and after CTS administration. Method: In this study the sample of the research was a pre-clinical student of UPNVJ Medical Students who experienced internet addiction with insomnia of 16 people using purposive sampling techniques. Results: Univariate showed the average ratio of normal and abnormal heartbeat was 50:50 with each consisting of 8 people. Parametric statistical test Paired Sample T-TEST value Asymp. Sig. (2-tailed) treatment group value is 0.123, larger than > 0.05 . Based on the results of this study, it can be concluded that there was no significant difference in the average heart rate of people with Internet addiction accompanied by insomnia before and after CTS therapy. However, data analysis showed a decrease changes on the average heart rate. Students need to do prevention of internet addiction accompanied by insomnia by reducing the amount of internet use in the day.

Keywords: *Average heart rate, Cognitive transcendence strategies, Insomnia, Internet addiction*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI AKADEMIK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.3.1 Tujuan Umum	4
I.3.2 Tujuan Khusus	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.4.1 Manfaat Teoritis	4
I.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Adiksi Internet.....	6
II.1.1 Definisi dan Klasifikasi Adiksi Internet.....	6
II.1.2 Faktor Risiko Adiksi Internet.....	8
II.1.3 Dampak Negatif Adiksi Internet	10
II.1.4 Terapi	11
II.1.5 Instrumen Diagnosis	13
II.2 <i>Alcoholic Anonymous</i> sebagai awal counter-measure kecanduan	15
II.3 <i>Cognitive Transcendence Strategies</i> dan langkah efisien dalam menghentikan adiksi	16
II.3.1 Definisi CTS	16
II.3.2 Dasar Ilmiah CTS.....	16
II.3.3 Metode 7 Langkah CTS	17
II.3.4 Asosiasi CTS dengan terapi <i>Alcoholic Anonymous</i>	19
II.4 Rata-rata denyut jantung (<i>Mean Heart Rate</i>) dan <i>Heart Rate Variability</i>	19
II.4.1 Definisi dan parameter <i>Heart Rate Variability</i>	20
II.4.2 Adiksi internet dan <i>Heart Rate Variability</i>	20
II.4.3 Metode pengukuran HRV	21
II.5 Kerangka Teori	21
II.6 Kerangka Konsep.....	22
II.7 Hipotesis Penelitian	22

II.8	Penelitian Terkait.....	23
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
III.1	Jenis Penelitian.....	25
III.2	Lokasi Penelitian	25
III.2.1	Tempat Penelitian.....	25
III.2.2	Waktu Penelitian	25
III.3	Subjek Penelitian.....	26
III.3.1	Populasi Penelitian.....	26
III.3.2	Sampel Penelitian.....	26
III.4	Perhitungan Besar Responden.....	26
III.5	Kriteria Penelitian.....	28
III.5.1	Kriteria Inklusi	28
III.5.2	Kriteria Eksklusi	28
III.6	Metode Pengumpulan Data.....	29
III.7	Identifikasi Variabel Penelitian	29
III.7.1	Variabel Independen	29
III.7.2	Variabel Dependen.....	30
III.8	Definisi Operasional Variabel.....	30
III.9	Instrumen Penelitian.....	31
III.9.1	Pertimbangan Etik.....	31
III.9.2	Kuesioner Biodata Responden	32
III.9.3	Instrumen Data.....	32
III.10	Teknik Pengumpulan Data	34
III.11	Pengolahan Data	34
III.11.1	<i>Editing</i>	34
III.11.2	<i>Coding</i>	34
III.11.3	<i>Data entry</i>	34
III.11.4	<i>Cleaning</i>	34
III.12	Analisis Data.....	35
III.12.1	Analisis Univariat.....	35
III.12.2	Analisis Bivariat	35
III.13	Alur Penelitian	36
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1	Hasil Penelitian.....	37
IV.1.1	Gambaran Umum Penelitian.....	37
IV.1.2	Analisis Univariat	37
IV.1.3	Analisis Bivariat.....	40
IV.2	Pembahasan	43
IV.2.1	Gambaran Karakteristik Responden	43
IV.2.2	Pengaruh <i>Cognitive Transcendence Strategies</i> terhadap rata-rata denyut jantung.....	44
IV.3	Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V.....	47
SIMPULAN DAN SARAN	47
V.1	Simpulan	47
V.2	Saran	47

V.2.1	Bagi Responden Penelitian	47
V.2.2	Bagi Orang Tua	48
V.2.3	Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta	48
V.2.4	Bagi Peneliti dan Peneliti Lain.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN.....		57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait.....	23
Tabel 2. Jumlah Proporsi	26
Tabel 3. Definisi Operasional.....	30
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Adiksi Internet dengan Insomnia.....	38
Tabel 5. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Berdasarkan Adiksi Internet dengan Insomnia	38
Tabel 6. Rata-rata Denyut Jantung Responden Sebelum Perlakuan.....	39
Tabel 7. Hasil Rata-rata Denyut Jantung Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Perlakuan.....	39
Tabel 8. Hasil Rata-rata Denyut Jantung Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Perlakuan.....	40
Tabel 9. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	41
Tabel 10. Uji Normalitas Data	41
Tabel 11. Hasil Korelasi Kedua Kelompok Data	42

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	21
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	22
Bagan 3. Alur Penelitian.....	36

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
IAT	: <i>Internet Addiction Test</i>
CTS	: <i>Cognitive Transcendence Strategies</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
IAT	: <i>Internet Addiction Test</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
HRV	: <i>Heart Rate Variability</i>
AA	: <i>Alcoholic Anonymous</i>
CIAS	: <i>Chen Internet Addiction Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PRIUSS	: <i>Problematic & Risky Internet Use Screening Scale</i>
AUD	: <i>Alcohol use disorder</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Penulis.....	57
Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik.....	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 4. Informed Consent	61
Lampiran 5. Kuesioner Internet Addiction Test.....	62
Lampiran 6. Kuesioner Insomnia Severity Index	66
Lampiran 7. 7 Langkah <i>Cognitive Transcendence Strategies (CTS)</i>	68
Lampiran 8. Skema <i>Step by step</i> Penelitian	70
Lampiran 9. Kalimat Afiriasi CTS	71
Lampiran 10. Data Penelitian	72
Lampiran 11. Uji Normalitas dan Bivariat	73
Lampiran 12. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme Skripsi	74
Lampiran 13. Uji Turnitin Skripsi	75
Lampiran 14. Lulus Uji Plagiasi.....	76