

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) menyebabkan Pemerintah Indonesia menetapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dengan melakukan kegiatan bekerja dan belajar dari rumah (Hakam, 2020). Keadaan ini meningkatkan potensi bertambahnya jumlah pengguna internet yang mengalami adiksi terutama bagi kaum usia muda yang diketahui paling banyak menggunakan internet (Mustafa *et al*, 2020).

Internet sudah menjadi salah satu kebutuhan pokok manusia. Siapapun dapat berhubungan satu sama lain tanpa dibatasi jarak. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah merilis laporan "Profil Internet Indonesia 2022". Dalam laporan tersebut, APJII mengungkapkan penggunaan internet Indonesia sudah mencapai 77,02% pada 2021-2022. Berdasarkan usianya, tingkat penggunaan internet paling tinggi ada pada kelompok usia 13-18 tahun, yakni 99,16%. Posisi kedua ditempati oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penggunaan sebesar 98,64%.

Tingginya angka pemakai internet berbanding lurus dengan angka adiksi internet (Young, 2017.). Adiksi internet adalah penggunaan internet yang berlebihan akibat pengguna yang memanfaatkan internet sebagai *coping mechanism* untuk menghilangkan perasaan negatif dalam dirinya (Young, 2017). Adiksi internet dikatakan memiliki gejala inti berupa penarikan diri (*withdrawal*), berkurangnya kemampuan menetapkan sesuatu yang benar (*poor planning*

*abilities*), intoleransi, kecanduan (*preoccupation*), gangguan kontrol diri, dan kecenderungan untuk *online* yang berlebihan (Young, 2017).

Di Cina, pandemi COVID-19 telah meningkatkan index prevalensi adiksi internet yang signifikan berdasar hasil tes *Internet Addiction Test*. Adiksi internet dapat didiagnosis dengan *internet Addiction Test* (IAT). IAT merupakan instrumen yang paling umum dan banyak digunakan (Li *et al*, 2021).

Adiksi internet dikaitkan dengan disregulasi aktivitas sistem saraf simpatis yang mengalami kenaikan dan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang mengalami penurunan. Terjadi peningkatan tekanan darah, pulsasi nadi, *respiratory rate*, serta terjadi penurunan tempetarur suhu perifer pada penderita adiksi internet. Adiksi internet dapat mengurangi waktu tidur seseorang. Kurangnya waktu tidur ini berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Kurang tidur yang akut menyebabkan penurunan aktivitas parasimpatis dan peningkatan aktivitas saraf simpatis. Keterkaitan antara adiksi internet dan insomnia yang menyebabkan disregulasi sistem saraf otonom berpengaruh pada penilaian analisis *Heart Rate Variability* yang menjadi lebih buruk. Salah satu komponen yang dapat dilihat dari HRV yang berubah adalah rata-rata denyut jantung (Lin *et al*, 2014).

*Heart Rate Variability* dapat diukur dengan menggunakan alat *HRV Analyzer (SA 3000P) - Medicore* (Korea) yang merupakan alat *screening* untuk menganalisis *Heart Rate Variability* serta menilai kondisi saraf otonom.

Dalam melakukan intervensi dengan penderita adiksi internet, *Cognitive-behavioral therapy*, *family based intervention*, dan *counseling program* dapat digunakan sebagai instrumen untuk mengurangi tingkat adiksi (Kim & Noh, 2019). Selain 3 instrumen tersebut, terdapat juga instrumen *Cognitive Transcendence*

*Strategies (CTS)* untuk penanganan adiksi internet. CTS adalah metode perubahan perilaku yang menggabungkan neurosains dan spiritual yang berpusat pada kemampuan kognitif berdasarkan neuroplastisitas otak dan pengalaman spiritual dalam pengertian makna hidup individu untuk mengoptimalkan tekad atau niat yang kuat (*willpower*), ketahanan (*resilience*) dan pengendalian diri (*self control*) (Pasiak, 2022). Hubungan otak dan perilaku bersifat timbal balik. Otak dapat mengubah perilaku (contoh: pada kasus-kasus penyakit atau abnormalitas otak); perilaku juga dapat mengubah otak, baik fungsi maupun strukturnya (Pasiak, 2023). Hubungan saling mempengaruhi ini melewati mekanisme neuroplastisitas otak (Pasiak, 2012, 2020).

Peneliti tertarik untuk memberikan terapi CTS kepada mahasiswa pre-klinik Jurusan Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “veteran” Jakarta. Nantinya akan diamati perubahan rata-rata denyut jantung pengidap adiksi internet dengan insomnia sebelum dan sesudah pemberian CTS.

## **I.2 Perumusan Masalah**

Adiksi internet perlu menjadi perhatian utama bagi mahasiswa kedokteran, dan penting untuk mempertimbangkan hubungannya dengan lingkungan sosial sekitar. Bagi mahasiswa kedokteran yang ingin menjadi tenaga kesehatan profesional, implikasi dari kecanduan ini dapat mengganggu studi dan mempengaruhi tujuan karir jangka panjang dikarenakan pentingnya relasi dan kepercayaan diri. Konsekuensinya meluas dan merugikan masyarakat keseluruhan. Atas dasar pertimbangan ini peneliti bermaksud memberikan terapi CTS dan mengevaluasi efeknya terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ tahap pre-

klinik yang mengalami adiksi internet. Hubungan adiksi internet dengan kesehatan jantung akan dilihat dengan metode HRV, bersamaan dengan evaluasi efek insomnia.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mendapatkan gambaran rata-rata denyut jantung sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Cognitive Transcendence Strategies (CTS)* mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ tahap pre-klinik yang mengalami gejala adiksi internet disertai insomnia.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran rata-rata denyut jantung penderita adiksi internet dengan insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi CTS.
2. Mengetahui perubahan HRV bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ tahap pre-klinik yang mengalami gejala adiksi internet disertai insomnia.
3. Mendapatkan informasi terkait efektivitas CTS dalam mengurangi tingkat keparahan adiksi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran rata-rata denyut jantung pada penderita adiksi internet disertai insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Cognitive Transcendence Strategies (CTS)*.

## I.4.2 Manfaat Praktis

### I.4.2.1 Bagi Responden

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menyeimbangkan kembali keseimbangan HRV yang buruk dan mengobati adiksi internet dan insomnia dengan intervensi *Cognitive Transcendence Strategies (CTS)*.

### I.4.2.2 Bagi Peneliti

Memperoleh informasi dan pengetahuan tentang efektivitas CTS terhadap gambaran HRV mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ tahap pre-klinik yang mengalami gejala adiksi internet disertai insomnia.

### I.4.2.3 Bagi Peneliti Lain

Memberikan informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya terutama pada bidang *neuroanatomy* dan kesehatan jiwa.