

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Skripsi, Januari 2024

TRISNANIA AMBARWATI, NIM 1910211013

**PENGARUH PEMBERIAN *COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGY*
(CTS) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
KEDOKTERAN YANG MENGALAMI ADIKSI INTERNET DAN
INSOMNIA**

ABSTRAK

Pendahuluan: Adiksi internet adalah kondisi di mana seseorang menggunakan internet secara berlebihan. Penderita adiksi internet umumnya mengalami gangguan tidur, yang dikenal sebagai insomnia. Faktor-faktor yang memengaruhi insomnia antara lain stres atau kecemasan, depresi, sleep apnea, efek samping penggunaan zat, kebiasaan makan yang buruk, overdosis kafein, nikotin, alkohol, dan gaya hidup sedentari. *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) merupakan metode perubahan perilaku yang menggabungkan neurosains dan spiritualitas, berfokus pada kemampuan kognitif berdasarkan neuroplastisitas otak dan pengalaman spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh penerapan CTS terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang mengalami adiksi internet dan insomnia.

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimental dengan desain Quasi Eksperimental Nonequivalent Control Group. Intervensi CTS dilakukan selama 7 minggu, dari Agustus hingga Oktober 2023. Pengumpulan data melibatkan penyebaran kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Tingkat stres dievaluasi menggunakan *HRV Analyzer*. Sampel penelitian terdiri dari 16 mahasiswa yang dipilih dengan purposive sampling, lalu dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa dari kelompok perlakuan, 3 orang mengalami perbaikan dan 1 orang mengalami perburukan. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki 3 orang yang mengalami perbaikan dan 3 orang yang mengalami perburukan. Uji hipotesis Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0.257$ untuk kelompok perlakuan dan $p=0.748$ untuk kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan.

Kesimpulan: CTS atau mindfulness berpotensi untuk digunakan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa dengan adiksi internet dengan insomnia, meskipun secara statistik tidak berpengaruh secara signifikan.

Kata kunci: Adiksi Internet, Cognitive Transcendence Strategies, Insomnia, Mahasiswa Kedokteran, Stres.

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Thesis, January 2024

TRISNANIA AMBARWATI, NIM 1910211013

***THE INFLUENCE OF COGNITIVE TRANSCENDENCE STRATEGY (CTS)
ON STRESS LEVELS IN MEDICAL STUDENTS EXPERIENCED WITH
INTERNET ADDICTION AND INSOMNIA***

ABSTRACT

Objectives: Internet addiction is a condition wherein an individual excessively uses the internet. Individuals with internet addiction commonly experience sleep disturbances, known as insomnia. Factors influencing insomnia include stress or anxiety, depression, sleep apnea, substance use side effects, poor dietary habits, caffeine overdose, nicotine, alcohol, and sedentary lifestyle. Cognitive Transcendence Strategy (CTS) is a behavior change method that integrates neuroscience and spirituality, focusing on cognitive abilities based on brain neuroplasticity and spiritual experiences. This research aims to assess the impact of implementing CTS on stress levels in medical students experiencing internet addiction and insomnia.

Methods: The research employed a quantitative experimental method with a Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group design. CTS intervention spanned 7 weeks, from August to October 2023. Data collection involved distributing the Internet Addiction Test (IAT) and Insomnia Severity Index (ISI) questionnaires. Stress levels were evaluated using the HRV Analyzer. The research sample comprised 16 students selected through purposive sampling, divided into treatment and control groups.

Results: Data analysis utilized the Wilcoxon test. Results indicated that in the treatment group, 3 individuals showed improvement, and 1 individual exhibited deterioration. Meanwhile, the control group had 3 individuals with improvement and 3 individuals with deterioration. The Wilcoxon hypothesis test revealed a p-value of 0.257 for the treatment group and 0.748 for the control group, indicating no significant differences.

Conclusion: CTS or mindfulness has the potential to be used to influence the stress levels of students with internet addiction and insomnia, although statistically it does not have a significant effect.

Keywords: Cognitive Transcendence Strategies, Insomnia, Internet Addiction, Medical Students, Stress.