



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

SKRIPSI

TRISNANIA AMBARWATI

1910211013

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2024



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

TRISNANIA AMBARWATI

1910211013

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Trisnania Ambarwati

NRP : 1910211013

Tanggal : 16 Januari 2024

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

Jakarta, 16 Januari 2024

Yang menyatakan,




Trisnania Ambarwati

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Trisnania Ambarwati
NRP : 1910211013
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: **“Pengaruh Pemberian *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran yang Mengalami Adiksi Internet dan Insomnia”**

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, 16 Januari 2024

Yang menyatakan,

Trisnania Ambarwati

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Trisnania Ambarwati

NIM : 1910211013

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran yang Mengalami Adiksi Internet dan Insomnia

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. dr. Ria Maria Theresa,
Sp.KJ, MH
Penguji

Dr. dr. H. Taufiq Fredrik
Pasiak, M.Kes., M.Pd.I
Pembimbing 1

Dr. Uswatun Hasanah, S.Si.
M.Biomed
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes.,
M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP
Ketua Program Studi Kedokteran
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 5 Januari 2024

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan kasihNya sehingga skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pemberian *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran yang Mengalami Adiksi Internet dan Insomnia”** dapat tercapai dan terselesaikan sesuai dan seturut dengan kehendakNya.

Proposal Skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa bantuan dari pihak terkait. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta;
2. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan ilmu, bimbingan, kritik, dan saran mengenai topik penelitian dan penyusunan proposal skripsi ini;
3. Dr. Uswatun Hasanah, S.Si. M.Biomed selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan ilmu, bimbingan, kritik, dan saran mengenai topik penelitian dan penyusunan proposal skripsi ini;
4. Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, MH selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, kritik, saran mengenai sistematika penulisan skripsi yang benar dan meluangkan waktu untuk menghadiri sidang secara langsung.
5. Dr. Mila Citrawati, M.Biomed selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah bersedia dan senantiasa memberikan dukungan baik akademik maupun non akademik mulai dari semester 1 hingga tahap penyusunan skripsi ini.
6. Kepada ayah saya Ng. Miauw Tjhan yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan moral dan materil serta doa untuk penulis dalam menyelesaikan pendidikan kedokteran;
7. Kepada mama saya Rini Darwati dan papa saya Petrus Mardan atas dukungan dan doa yang tidak pernah putus dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis

- dalam menyelesaikan Pendidikan kedokteran;
8. Kepada kedua koko saya Eka Chris Prasetya dan Dwi Putra Panca Sakti Risman yang mendukung serta membantu penulis saat kesusahan maupun kesenangan dalam menyelesaikan Pendidikan kedokteran;
 9. Kepada kedua cece saya Ingrid Oktavia Manongko dan Eka Dewi Totong yang telah memberikan dukungan serta menjadi teman cerita dalam menyelesaikan pendidikan kedokteran;
 10. Kepada keponakan saya Wishly Hezkiel Prasetya, Zefanya Livy Prasetya, Michelle Jazleen Witjie, dan Matthew Joshua Witjie yang telah hadir dan memberikan semangat serta menjadi penghiburan bagi penulis dalam menyelesaikan Pendidikan kedokteran.
 11. Seluruh dosen pengajar FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu dan nasihat yang sangat berguna bagi penulis; dan
 12. Seluruh mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah membantu penelitian ini khususnya angkatan 2019 yang telah berjuang bersama selama 7 semester dalam pendidikan kedokteran ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dari skripsi ini, sehingga dalam proses pembuatan skripsi ini banyak pihak yang turut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik yang membangun demi proposal skripsi ini menjadi lebih baik.

Jakarta, 16 Januari 2024

Penulis

**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.*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	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 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Internet Addiction	6
II.1.1 Definisi	6
II.1.2 Klasifikasi	6
II.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Internet Addiction</i>	7
II.1.4 Dampak Adiksi Internet.....	9

II.1.5	Diagnosis <i>Internet Addiction</i>	10
II.2	Insomnia.....	11
II.2.1	Definisi	11
II.2.2	Epidemiologi.....	11
II.2.3	Etiologi	12
II.2.4	Klasifikasi	13
II.2.5	Faktor Risiko.....	13
II.2.6	Manifestasi Klinis.....	13
II.2.7	Penatalaksanaan.....	14
II.3	Stres	15
II.3.1	Definisi	15
II.3.2	Etiologi	15
II.3.3	Klasifikasi	16
II.4	<i>Heart Rate Variability (HRV) Analyzer</i>	17
II.4.1	Definisi	17
II.4.4	Metode Pengukuran	17
II.4.5	Persiapan Pemeriksaan.....	18
II.4.6	Cara Penggunaan HRV Analyzer	18
II.4.7	Faktor yang Mempengaruhi nilai HRV	19
II.4.8	Hasil Pengukuran HRV Analyzer	19
II.5	<i>Cognitive Transcendence Strategy (CTS)</i>	20
II.5.1	Definisi	20
II.5.2	Dasar-dasar <i>Cognitive Transcendence Strategy (CTS)</i>	20
II.5.3	Metode Pemberian Intervensi CTS.....	23
II.6	Penelitian Terkait.....	24
II.7	Kerangka Teori	26
II.8	Kerangka Konsep.....	27
II.9	Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
III.1	Jenis Penelitian.....	28

III.2	Tempat dan Waktu Penelitian	28
III.2.1	Tempat Penelitian	28
III.2.2	Waktu Penelitian	28
III.3	Subjek Penelitian	28
III.4	Perhitungan Besar Sampel	28
III.5	Kriteria Penelitian	29
III.5.1	Kriteria Inklusi	29
III.5.2	Kriteria Eksklusi	30
III.6	Identifikasi Variabel Penelitian	30
III.6.1	Variabel Independen	30
III.6.2	Variabel Dependen	30
III.8	Instrumen Penelitian	32
III.9	Pertimbangan Etik	33
III.10	Kuesioner Biodata Responden	33
III.11	Instrumen Data	33
III.11.1	<i>Cognitive Transcendence Strategy (CTS)</i>	33
III.11.2	<i>Heart Rate Variability Analyzer (HRV)</i>	34
III.11.3	<i>Internet Addiction Test (IAT)</i>	34
III.11.4	<i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	35
III.12	Teknik Pengumpulan Data	35
III.13	Pengolahan Data	35
III.14	Analisis Data	36
III.15	Alur Penelitian	37
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		 38
IV. 1	Hasil Penelitian	38
IV. 1.1	Gambaran Umum Penelitian	38
IV. 1.2	Analisis Univariat	38
IV. 1.2.1	Karakteristik Responden	38
IV.1.3	Analisis Bivariat	50
IV.2	Pembahasan	53

IV.2.1	Gambaran Karakteristik Responden.....	53
IV.2.2	Pengaruh <i>Cognitive Transcendence Strategies</i> (CTS) terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Internet dengan Insomnia.....	59
IV.3	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		64
V.1	Simpulan	64
V.2	Saran	64
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN		72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terkait	24
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	31
Tabel 3.	Karakteristik Demografi.....	38
Tabel 4.	Karakteristik Adiksi Internet.....	40
Tabel 5.	Karakteristik Adiksi Internet Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 6.	Karakteristik Adiksi Internet Berdasarkan Angkatan	41
Tabel 7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Adiksi Internet	42
Tabel 8.	Karakteristik Insomnia	42
Tabel 9.	Karakteristik Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 10.	Karakteristik Insomnia Berdasarkan Angkatan.....	43
Tabel 11.	Karakteristik Responden Berdasarkan Insomnia	45
Tabel 12.	Karakteristik Indeks Stres	45
Tabel 13.	Karakteristik Kelompok Perlakuan Berdasarkan Indeks Stres Sebelum dan Sesudah Perlakuan	46
Tabel 14.	Karakteristik Kelompok Kontrol Berdasarkan Indeks Stres Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	46
Tabel 15.	Karakteristik Stres Resilience	47
Tabel 16.	Karakteristik Fatigue Index.....	48
Tabel 17.	Nilai Indeks Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	48
Tabel 18.	Uji Normalitas Data Indeks Stres.....	50
Tabel 19.	Indeks stres sebelum dan sesudah perlakuan	51
Tabel 20.	Output Hasil Beda Mean	51
Tabel 21.	Hasil analisis indeks stres kelompok perlakuan dan kontrol.....	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	26
Bagan 2. Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Penulis	72
Lampiran 2. Pernyataan Mahasiswa.....	73
Lampiran 3. Lembar Formulir Persetujuan	74
Lampiran 4. Lembar Formulir Persetujuan Subjek.....	75
Lampiran 5. Lembar Informasi Responden.....	76
Lampiran 6. Kuesioner Internet Adicction Test	77
Lampiran 7. Kuesinor Insomnia Severity Indeks	80
Lampiran 8. Lembar Informed Consent Kedua.....	82
Lampiran 9. 7 langkah Cognitive Transcendence Strategy (CTS).....	83
Lampiran 10. Persiapan Pemeriksaan HRV Analyzer.....	85
Lampiran 11. Skema Step by step Penelitian	86
Lampiran 12. Ayat Al-Quran Pendukung CTS	87
Lampiran 13. Kalimat Afirmasi CTS	101
Lampiran 14. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi.....	102
Lampiran 14. Hasil Skor Turnitin	103
Lampiran 14. Surat Persetujuan Etik Penelitian.....	104