



Artikel Penelitian

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KECENDERUNGAN BERPERILAKU AGRESIF PADA MAHASISWA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE TREND TO BEHAVIOR IN AGGRESSIVE STUDENTS

Indah Quadri Novela,^a Dede Bisma Kuncara^b

^aMahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

^bDosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:

01 Januari 2022

Revisi:

24 Januari 2022

Terbit:

01 Juli 2022

ABSTRAK

Kondisi biologis dan psikologis dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku agresif. Salah satu yang dapat mempengaruhi perilaku agresif adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk akan sangat mempengaruhi kinerja tubuh, terutama fungsi tubuh. Gangguan tidur dan kurang tidur akan membuat remaja merasa tidak stabil secara emosional, sehingga menimbulkan kecenderungan perilaku agresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara angkatan 2018, 2019, 2020 dengan pengambilan sampel 79 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat analitik dengan metode study *cross-sectional*. Hasil penelitian mendapatkan bahwa ada hubungan positif antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,333 dan signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Mahasiswa yang memiliki tingkat kualitas tidur yang baik cenderung memiliki tingkat perilaku agresif yang sangat rendah dan sebaliknya, akan tetapi tingkat hubungannya moderate. Hasil ini dapat menjadi *informasi bagi mahasiswa akan pentingnya kualitas tidur yang baik dan menjaga pola tidur.*

Kata Kunci

Kualitas Tidur dan Perilaku Agresif

Korespondensi

Tel. 082188386823

Email:

indahqn2000@gmail.com

ABSTRACT

Biological and psychological conditions can affect the tendency to aggressive behavior. One that can affect aggressive behavior is sleep quality. Poor sleep quality will greatly affect body performance, especially body functions. Sleep disturbances and lack of sleep will make teenagers feel emotionally unstable, giving rise to a tendency to aggressive behavior. The purpose of this study was to see whether there was a relationship between sleep quality and the tendency to behave aggressively. The population in this study were students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra class 2018, 2019, 2020 with a sample of 79 people. The type of research used is analytic with a cross-sectional study method. The results of the study found that there was a positive relationship between sleep quality and the tendency to behave aggressively as evidenced by the correlation coefficient value of 0.333 and a significance of 0.003 ($p < 0.05$). Students who have a good level of sleep quality tend to have very low levels of aggressive behavior and vice versa, but the level of relationship is moderate. These results can be information for students about the importance of good sleep quality and maintaining sleep patterns.

PENDAHULUAN

Tindakan atau perilaku agresif dapat berupa fisik maupun verbal, yang sengaja dilakukan oleh seseorang atau kelompok dengan tujuan untuk melukai, menyakiti, memenuhi keinginan, penegasan kekuasaan, dan merugikan orang lain maupun kelompok lain.¹ Perilaku agresif pada remaja dilatarbelakangi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dapat berupa teman yang mengejek, keluarga yang kurang kondusif, lingkungan sekolah yang kurang bersahabat dan tontonan yang menampilkan tindakan kekerasan. Sedangkan faktor internal dapat berupa anggapan seseorang terhadap keadaan lingkungan sekitar.²

Kesehatan mental dapat digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kondisi sehat mental, masalah resiko/psikososial, dan masalah gangguan jiwa. Meningkatnya angka kejadian gangguan jiwa di Indonesia harus dikenali dan diatasi sejak dini. Gangguan mental ini dapat bermula dari munculnya masalah psikososial yang tidak ditangani dengan tepat, seperti kenakalan remaja atau perilaku agresif.³

Kecenderungan seseorang berperilaku agresif dapat disebabkan karena kondisi biologis dan psikologis, yang salah satunya disebabkan oleh kualitas tidur seseorang. Kinerja tubuh akan mengalami kerusakan bila tidur kurang berkualitas, terutama fungsi tubuh. Seseorang akan mengalami peningkatan stress, berlebihan rasa cemas, konsentrasi yang sulit, depresi, kemampuan menangani tugas kompleks menurun, kinerja atau produktivitas rendah, serta berkurangnya kemampuan untuk mencari solusi permasalahan serta dapat mengakibatkan emosi

yang tidak stabil disebabkan karena tidur yang kurang memadai.⁴

Gangguan tidur banyak ditemui di kalangan mahasiswa yang berakibat pada menurunnya konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan gangguan kesehatan. Kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi kinerja fungsi mental, kemampuan bertindak yang optimal, dan kesehatan fisik. Namun, masalah psikologis merupakan fenomena umum yang dapat dilihat pada mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Studi oleh Ferreira, Costa dan Santos telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat agresif, dengan nilai $p=0,071$. Hal ini dikarenakan gangguan tidur dan kurang tidur akan membuat remaja mengalami ketidakstabilan emosi, sehingga cenderung menjadi agresif.⁵

Salah satu istirahat yang terbaik bagi tubuh adalah tidur, dimana kualitas tidur yang buruk akan berdampak kepada turunya kondisi biologis maupun psikologis. Tidur membantu memulihkan organ tubuh yang lelah, merangsang pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Tidur juga dapat meremajakan tubuh dan otak, meremajakan dan meremajakan. Disamping itu juga seseorang dengan pola tidur yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak rentan terhadap penyakit. Kurang tidur dapat mempengaruhi suasana hati, ketidakstabilan emosi, perilaku tidak etis, dan hubungan interpersonal. Kekurangan kuantitas dan kualitas tidur dapat menurunkan semangat seseorang secara umum dan kurang terjaganya mood.⁶ Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan stres,

kecemasan meningkat, kesulitan berkonsentrasi, depresi, ketidakmampuan untuk mengatasi tugas-tugas kompleks, penurunan kinerja, hilangnya kemampuan memecahkan masalah, dan kepekaan terhadap stabilitas emosional.⁴

Telah banyak penelitian dengan hasil bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja memiliki dampak yang kurang atau tidak baik bagi kesehatan fisik maupun mental, seperti Pilcher dan Huffcutt yang dalam penelitiannya mengatakan bahwa kemampuan kognitif, kemampuan motorik dan stabilitas emosi dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk. Disamping itu juga kekurangan tidur akan disertai dengan menurunnya fungsi kognitif, dan dalam jangka panjang akan memberikan efek terhadap suasana hati. Tidur yang buruk serta gangguan tidur juga akan mengakibatkan depresi dan pada gilirannya akan berdampak kepada kecenderungan untuk melakukan agresi, baik fisik maupun verbal.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara angkatan 2018, 2019, 2020.

METODE

Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan metode analitik. Populasinya adalah mahasiswa angkatan 2018-2020 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Random sampling dipilih sebagai teknik pengambilan sampel dengan memakai rumus Slovin, dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 79 orang. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

digunakan untuk mengukur variabel gangguan pola tidur, yang memberikan gambaran yang valid dan standar untuk ukuran kualitas tidur sehingga dapat dibedakan antara kualitas tidur yang “baik” dengan tidur yang “buruk”. Sedangkan variabel perilaku agresif diukur dengan menggunakan *Buss-Perry Aggression Questionnaire Scale* yang dikembangkan oleh Buss A.H., dan Perry M Tahun 1992. Analisis menggunakan uji korelasi pearson dengan bantuan program komputersasi SPSS v. 26. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (FK UISU) dengan No.165/EC/KEPK/XI/2021.

HASIL

Dari pengolahan yang dilakukan, diperoleh tabulasi silang antara kualitas tidur dengan perilaku agresif sebagai berikut:

Distribusi penderita Inkontinensia urin berdasarkan usia Inkontinensia urin di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan Tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Tabulasi Silang Kualitas Tidur Dengan Berperilaku Agresif

Perilaku Agresif	Kualitas Tidur		
	Baik	Kurang Baik	Total
Sangat Rendah	6 (37,5%)	10 (62,5%)	16 (100,0%)
Rendah	7 (17,5)	33 (82,5%)	40 (100,0%)
Sedang	0 (0,0%)	17 (100,0%)	17 (100,0%)
Tinggi	0 (0,0%)	6 (100,0%)	6 (100,0%)
Total	13 (16,5)	66 (83,5)	79 (100,0%)

Dari Tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 79 orang, responden dengan tingkat kualitas tidur yang baik dengan perilaku agresif yang sangat rendah sebanyak 6 orang (37,5%) sedangkan responden dengan tingkat kualitas

tidur yang kurang baik dengan tingkat perilaku agresif yang tinggi sebanyak 6 orang (83,5%).

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis Korelasi

Variabel	Kualitas Tidur		
	n	r	p
Berperilaku agresif	79	0,333	0,003

Dari Tabel 2 diatas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,333 yang terletak pada rentang nilai 0,3-0,49 dengan kategori moderate. Hal ini juga dikarenakan jumlah data dan ukuran sampel yang sedikit dan tidak merata. oleh karena itu, diperlukan untuk penelitian tambahan yang lebih mendalam lagi mengenai kualitas tidur dan perilaku agresif. kemudian diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara antara kualitas tidur dengan perilaku agresif. Dengan demikian maka diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara antara kualitas tidur dengan perilaku agresif pada Mahasiswa/i FK UISU angkatan 2020, 2019 dan 2020. Hubungan kedua variabel tersebut bernilai negatif, artinya semakin tinggi antara kualitas tidur maka perilaku agresif akan semakin rendah dan sebaliknya, semakin rendah antara kualitas tidur maka perilaku agresif semakin tinggi.

DISKUSI

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 79 orang, responden dengan tingkat kualitas tidur yang baik dengan perilaku agresif yang sangat rendah sebanyak 6 orang (37,5%) sedangkan responden dengan tingkat kualitas tidur yang kurang baik dengan tingkat perilaku agresif yang tinggi sebanyak 6 orang (83,5%).

Dari hasil survei yang peneliti lakukan, didapati informasi bahwa beberapa alasan kualitas tidur mahasiswa berkurang karena tidak teraturnya dalam menjaga waktu tidur, mengalami gangguan tidur, bermain game hingga larut malam atau pun menyelesaikan tugas perkuliahan, yang menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga mengalami ketidakstabilan emosi yang berakibatkan munculnya kecenderungan untuk berperilaku agresif. Seseorang dengan keadaan yang marah dan agresif dilaporkan memiliki kualitas, kuantitas yang terganggu dalam keadaan tidurnya.⁷

Peran tidur dalam pengaturan emosi sangat penting, kurang tidur dapat meningkatkan reaktivitas emosional. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan agresif reaktif, sehingga meningkatkan risiko respon agresif verbal atau fisik. Gejala- gejala yang meningkat untuk merespon secara emosional dapat berupa sifat mudah tersinggung, dan mudah marah.⁸

Sebuah studi epidemiologi yang dilakukan di Ethiopia menunjukkan bahwa sekitar 49% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur dapat merangsang distress emosional, meningkatkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan respons simpatik terhadap rangsangan yang tidak menyenangkan. Waktu tidur yang singkat di malam hari juga memiliki hubungan dengan menurunnya suasana hati dan meningkatnya rasa cemas. Selain itu, penelitian lain juga ada yang mendapatkan antara gangguan tidur dan kesehatan mental memiliki hubungan yang timbal balik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Meita dkk,

mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi berarti antara kualitas tidur dengan masalah emosional, masalah perilaku, dan total kesulitan pada remaja. Hal ini sinkron dengan studi korelasi yang mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya.⁹

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang searah antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa/i FK UISU. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan peneliti diterima, hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r = 0,333$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki tingkat perilaku agresif yang tinggi, sedangkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki tingkat perilaku agresif yang rendah. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ferreira dkk. yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan level agresif, dengan nilai p value 0,071. Hal ini dikarenakan gangguan dan kekurangan tidur akan membuat seorang mengalami gangguan emosi yang berakibat pada timbulnya kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif.⁵

KESIMPULAN

Mahasiswa/i dengan tingkat kualitas tidur yang baik dengan perilaku agresif yang sangat rendah sebanyak 6 orang (37,5%) sedangkan mahasiswa/i dengan tingkat kualitas tidur yang kurang baik dengan perilaku agresif yang sangat rendah sebanyak 10 orang (62,5%). Mahasiswa

dengan tingkat kualitas tidur yang baik dengan tingkat perilaku agresif yang tinggi sebanyak 0 orang (0,0%), sedangkan mahasiswa/i dengan tingkat kualitas tidur yang kurang baik dengan tingkat perilaku agresif yang tinggi sebanyak 6 orang (100,0%). Diperoleh hasil pengujian bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan perilaku agresif pada Mahasiswa/i FK UISU. Mahasiswa yang memiliki tingkat kualitas tidur yang baik cenderung memiliki tingkat perilaku agresif yang sangat rendah dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan dengan menggunakan data kuisioner semua pasien inkontinensia urin dapat ditarik kesimpulan bahwa penderita inkontinensia paling banyak ditemukan pada rentang usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 64 penderita. Penderita inkontinensia paling banyak ditemukan memiliki rentang berat badan 45-54 kg yaitu sebanyak 48 penderita.

DAFTAR REFERENSI

1. Pradana YI, Dwikurnaningsih Y S. Hubungan Antara Menonton Acara Kekerasan Televisi Dengan Perilaku Agresif Siswa SMP di Salatiga. 2018:55–65.
2. Sentana ma ki. agresivitas dan kontrol diri pada remaja di banda aceh. 2017:51–55.
3. Yunalia em ea. Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. 2020:38–45.
4. James B. Maas [2002]. Power sleep: kiat-kiat tidur sehat untuk mencapai kondisi dan prestasi puncak / James B. Maas [et.al]; Bandung : Kaifa; 2002.
5. Alves-Ferreira D, Costa E, Santos J. The relation between sleep quality, psychopathology, gender, and severity of aggressive behavior among psychiatric patients. *Sleep Sci.* 2012;5(3):75–78.
6. Sawyer T. The Effects Of Reversing Sleep-

- Wake Cycles On Mood States, Sleep, And Fatigue On The Crew Of The Uss John C. Stennis. Juni 2004:127.
7. Hisler G. Aggressiveness and sleep: People with quick tempers and less anger control have objectively worse sleep quality. *Iowa State Univ Capstones, theses Diss.* 2016:15931.
 8. Groningen U. Hubungan antara kurang tidur , impulsif dan agresi pada pasien psikiatri forensik. 2017.
 9. Dhamayanti M, Faisal F, Maghfirah EC. Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Peditr.* 2019;20(5):283. doi:10.14238/sp20.5.2019.283-8