

## Hubungan Durasi Tidur dengan Agresivitas Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi

### Relationship between Sleep Duration and Aggression among Medical Students of Universitas Sam Ratulangi

Revand Purba<sup>1</sup>, Jehosua S. V. Sinolungan<sup>2</sup>, Lydia E. V. David<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Email: revandpurba011@student.unsrat.ac.id

Received: June 2, 2024; Accepted: July 5, 2024; Published online: July 16, 2024

**Abstract:** Sleep issues can impact the emotional well-being and behavior of students, particularly in medical education environments. Factors such as stress, physical violence, and increased academic workload may contribute to aggressive behavior among medical students. This study aimed to evaluate the relationship between sleep duration and the level of aggression among third semester students of Medical Education Program Universitas Sam Ratulangi. This was an analytical study with a cross-sectional design. Primary data were collected using the Buss Perry Aggression Questionnaire and sleep duration was categorized based on the recommendation of the National Sleep Foundation. The results showed that the majority of students had not-recommended sleep duration (45.1%), and they exhibited a moderate level of aggression (51.8%). The Spearman test for the relationship between sleep duration and the level of aggression showed a correlation coefficient of 0.095 with a p-value of 0.185. In conclusion, there is no significant relationship between sleep duration and the level of aggression among third semester students of Medical Education Program, Universitas Sam Ratulangi.

**Keywords:** sleep duration; aggression; medical students

**Abstrak:** Masalah tidur dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan perilaku mahasiswa, khususnya dalam lingkungan pendidikan kedokteran. Faktor-faktor seperti stres, kekerasan fisik, dan beban akademik yang bertambah dapat berkontribusi pada perilaku agresif mahasiswa kedokteran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan agresivitas pada mahasiswa semester 3 Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi. Jenis penelitian ialah analitik korelasi dengan desain potong lintang. Data primer dikumpulkan menggunakan *Buss Perry Aggression Questionnaire* dan durasi tidur dikategorikan menurut *National Sleep Foundation*. Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester 3 Prodi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi tidur dalam durasi yang tidak direkomendasikan (45,1%) dan memiliki tingkat agresivitas sedang (51,8%). Hasil uji Spearman terhadap hubungan antara durasi tidur dan tingkat agresivitas mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,095 dan nilai signifikansi  $p=0,185$ . Simpulan penelitian ini ialah tidak terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dan tingkat agresivitas pada mahasiswa semester 3 Prodi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi.

**Kata kunci:** durasi tidur; agresivitas; mahasiswa kedokteran

## PENDAHULUAN

Mahasiswa cenderung menghadapi tekanan akademik, jadwal padat, dan beban tugas tinggi, yang seringkali dapat mengganggu pola tidur dan kualitas tidur. Masalah tidur dapat berampak serius pada kesejahteraan mahasiswa, termasuk aspek-aspek emosional dan perilaku. Mengatasi masalah tidur dapat membantu meningkatkan pengalaman dan kesejahteraan mahasiswa.<sup>1</sup>

Kekurangan tidur berkepanjangan telah dikaitkan dengan perubahan dalam otak seperti penurunan sensitivitas reseptor dan perubahan dalam komunikasi fungsional antara wilayah-wilayah otak. Sejauh ini masih perlu dilakukan lebih banyak penelitian untuk terus mengevaluasi efek kekurangan tidur terhadap *mood* dan perilaku, terutama kemarahan.<sup>2</sup> Agresivitas bukanlah perilaku yang diharapkan di lingkungan Fakultas Kedokteran. Sekolah kedokteran adalah institusi yang memprioritaskan profesionalisme, kolaborasi, dan empati di lingkungan pendidikannya.<sup>3</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan Hussain et al<sup>4</sup> di *Dow University of Health Sciences*, sebagian besar mahasiswa kedokteran dilaporkan terpapar peristiwa kekerasan yang dikaitkan dengan peningkatan agresi fisik dan permusuhan. Salah satu bentuk kekerasan yang terjadi ialah adanya 59 dari 192 mahasiswa kedokteran yang mengaku pernah mengalami kekerasan fisik. Penelitian oleh Indah et al<sup>5</sup> pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, mendapatkan hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan agresivitas. Mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki tingkat agresivitas rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki agresivitas tinggi.

Sejauh ini belum terdapat bukti yang dapat menjelaskan apakah gangguan tidur itu sendiri menjadi penyebab agresi yang lebih tinggi. Individu yang mengalami masalah tidur dan juga menunjukkan sifat agresif dapat disebabkan oleh faktor kepribadian atau situasional lain. Misalnya, stres jangka panjang, penggunaan media berlebihan, atau konflik sosial, dapat menjadi penyebab kemarahan serta kewaspadaan yang mengganggu kualitas tidur. Selain itu, adanya kemungkinan bahwa agresi itu sendiri lah yang mengganggu tidur seseorang. Perasaan marah dan tindakan agresi dapat mengganggu tidur melalui aktivitas kognitif, misalnya, merenung, khawatir, dan aktivitas simpatik.<sup>6</sup> Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan maka penulis terdorong untuk meneliti hubungan durasi tidur dengan agresivitas mahasiswa kedokteran, dan sebagai responden penelitian ialah angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi (PSPD Unsrat).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik observasional menggunakan desain potong lintang. Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan agresivitas mahasiswa, digunakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dengan menggunakan *Buss Perry Aggression Questionnaire* sebagai pengukur variabel tingkat agresivitas dan durasi tidur menurut kategori anjuran *National Sleep Foundation* (Direkomendasikan yaitu 7-9 jam, masih diperbolehkan yaitu 6-7 jam, dan tidak direkomendasikan yaitu <6 jam). Responden penelitian ialah 195 mahasiswa semester 3 angkatan 2022 PSPD Universitas Sam Ratulangi. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat dan uji korelasi Spearman.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian mendapatkan 195 mahasiswa sebagai responden. Tabel 1 memperlihatkan bahwa responden terbanyak berusia 19 tahun (47,7%), diikuti usia 18 tahun (33,3%) dan yang paling sedikit ialah usia 22 tahun (0,5%) dengan jenis kelamin terbanyak ialah perempuan (63,6%). Mengenai durasi tidur, responden terbanyak (45,1%) tidur dalam durasi yang tidak direkomendasikan yaitu <6 atau >11 jam. Tingkat agresivitas sedang (51,8%) yang terbanyak didapatkan pada responden penelitian ini.

Hasil uji Spearman mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,095 (mendekati 0), dengan nilai signifikansi  $p=0,185$  ( $>0,05$ ), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dengan agresivitas responden.

Tabel 1. Distribusi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi	%
Usia (tahun)		
17	7	3,6
18	65	33,3
19	93	47,7
20	26	13,3
21	3	1,5
22	1	0,5
Jenis kelamin		
Laki-laki	71	36,4
Perempuan	124	63,6
Durasi tidur (jam)		
7-9 jam	28	14,4
6-7 atau 9-11	79	40,5
<6 atau >11	88	45,1
Agresivitas		
Rendah	92	47,2
Sedang	101	51,8
Tinggi	2	1
Total responden	195	100

## BAHASAN

Sebagian besar mahasiswa prodi Pendidikan Dokter angkatan 2022 tidur dalam durasi <6 atau >11 jam dengan persentase 45,1% dengan jumlah mahasiswa 88 orang. Rekomendasi tidur 7-9 jam pada umur 18-25 tahun didasarkan pada pertimbangan kesehatan kognitif, emosional, dan fisik. Hal ini juga memperhitungkan tanggung jawab, sekolah, pekerjaan, dan kehidupan sosial seseorang yang berumur 18-25 tahun. Durasi tidur yang lebih pendek berkaitan dengan peningkatan kelelahan, penurunan kinerja psikomotor, kesehatan fisik dan psikologis yang buruk, serta kinerja akademis rendah.<sup>7</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Bachtiar dan Sebong<sup>8</sup> yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, di mana rerata durasi tidur responden ialah 5,7 jam per hari, dengan durasi tidur tertinggi yaitu 7,7 jam dan durasi tidur terendah yaitu 1,5 jam. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa di penelitian tersebut yaitu kurikulum yang padat, frekuensi ujian yang tinggi, tuntutan performa akademik, *home sickness*, dan masalah kesehatan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi Pendidikan Dokter angkatan 2022 mempunyai tingkat agresivitas sedang (51,8%) dengan jumlah mahasiswa 101 orang. Berdasarkan penelitian Henning et al<sup>9</sup> terhadap mahasiswa kedokteran University of Auckland, agresi verbal, isolasi/pengucilan, ancaman/suap, dan agresi fisik, merupakan hal-hal yang umum ditemukan di lingkungan fakultas kedokteran.

Pada penelitian ini didapatkan nilai koefisien korelasi 0 berarti tidak ada hubungan, sedangkan nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dengan agresivitas pada responden. Berdasarkan wawancara singkat dengan salah satu responden yang mendapat skor agresivitas tinggi dan tidur dalam durasi kurang dari 6 jam per hari, responden mengaku sudah memiliki pola tidur yang tidak baik sejak SMA. Alasan dari durasi tidur responden yang sangat buruk ialah responden kecanduan terhadap *game online*.

*Game online* sendiri merupakan variabel yang berpengaruh dalam timbulnya agresivitas. Penelitian Putra dan Rusli<sup>10</sup> yang dilakukan terhadap remaja usia 12-20 tahun di Kota Padang, menyimpulkan adanya hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecenderungan berperilaku agresif. Penelitian di Cina dengan sampel 648 orang remaja menunjukkan bahwa

paparan *game online* berhubungan positif dengan agresi pada remaja. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan adanya faktor lingkungan yang memengaruhi agresivitas. Pada individu dengan lingkungan keluarga yang baik, *game online* yang penuh kekerasan hanya memiliki efek langsung pada agresi. Di sisi lain, *game online* disimpulkan memengaruhi perkembangan normatif atau moralitas individu yang memiliki lingkungan keluarga yang buruk.<sup>11</sup>

Dari hasil wawancara dengan responden yang sama juga diketahui bahwa hal yang paling sering memicu perilaku agresif ialah kata-kata provokatif dari teman-teman responden dengan nada yang dianggap mengejek. Beberapa faktor eksternal yang umum menjadi pemicu perilaku agresif ialah provokasi, teman sebaya, faktor keluarga, dan lingkungan. Seseorang yang terprovokasi akan berpikir untuk menyerang pelaku provokasi sebagai bentuk pembelaan diri.<sup>12</sup>

Untuk mendukung hasil bahwa hubungan antara durasi tidur dengan agresivitas tidak bermakna, wawancara singkat juga dilakukan dengan responden yang memiliki skor agresivitas tinggi, tetapi memiliki durasi tidur yang masih diperbolehkan, yaitu 6-7 jam. Bentuk agresivitas yang sering dilakukan responden tersebut adalah berdebat dan responden mengaku sudah memiliki sifat sensitif sejak masih anak-anak. Penelitian kohort multisenter yang dilakukan di empat negara Eropa menyimpulkan bahwa agresi pada masa anak-anak berhubungan dengan hampir semua masalah perilaku, emosional, dan sosial lainnya, baik eksternal maupun internal, tanpa memandang gender, instrumen pengukuran, atau negara.<sup>13</sup>

Dalam wawancara yang sama, responden tersebut juga percaya bahwa kepribadian yang paling berpengaruh dalam mengontrol perilakunya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kediri pada tahun 2020, ditemukan adanya hubungan bermakna antara kecerdasan emosional dan perilaku agresif pada remaja. Disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka perilaku agresif cenderung lebih rendah. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional, maka perilaku agresif cenderung lebih tinggi.<sup>14</sup>

Tentu saja hal ini harus mendapatkan penanganan yang tepat bagi mahasiswa kedokteran. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi mahasiswa kedokteran karena tekanan akademis dan tuntutan profesi yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pemeliharaan kesehatan mental dapat meningkatkan kinerja akademis, produktivitas, dan kualitas pelayanan medis yang diberikan oleh mahasiswa kedokteran. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Artino terhadap mahasiswa kedokteran tahun kedua, emosi negatif pada mahasiswa seperti rasa putus asa, kecemasan, dan kemarahan, memiliki hubungan penting dan cukup kuat dengan pencapaian akademis mahasiswa.<sup>15</sup>

Meskipun terdapat penelitian yang membuktikan bahwa perilaku agresi dapat muncul karena kurang tidur, tetapi di penelitian tersebut terdapat variabel suasana hati sebagai mediator yang memiliki pengaruh bermakna antara variabel independen (durasi tidur) terhadap variabel dependen (tingkat agresivitas). Korelasi terbesar dalam penelitian yang dilakukan oleh Utomo<sup>16</sup> di Surabaya tersebut ialah antara aspek suasana hati terhadap agresi. Analisis lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel-variabel perancu tetap dapat menemukan hubungan antara durasi tidur dengan agresivitas. Hal ini dibuktikan pada beberapa studi yang mempelajari hubungan antara tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran, seperti pada mahasiswa kedokteran di Meksiko, disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur ialah gejala yang terkait dengan stres, kemarahan, kekhawatiran, dan kewaspadaan berlebihan.<sup>17</sup>

Agresivitas merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Studi literatur menegaskan bahwa frustrasi, gangguan berfikir, dan ketidakstabilan emosional termasuk dalam faktor internal yang dapat memengaruhi perilaku agresif. Di sisi lain, faktor eksternal seperti pengaruh keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dan lingkungan sekitar juga memberikan kontribusi bermakna terhadap tingkat agresivitas.<sup>18</sup>

## **SIMPULAN**

Tidak terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dan tingkat agresivitas pada mahasiswa semester 3 Prodi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi. Sebagian besar

mahasiswa tersebut tidur dalam durasi yang tidak direkomendasikan dan memiliki tingkat agresivitas sedang.

### Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan pada studi ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Mbous YPV, Nili M, Mohamed R, Dwibedi N. psychosocial correlates of insomnia among college students. *Revista Brasileira de Zootecnia*. 2022;19(1):51. Doi:10.5888/pcd19.220060
2. Saghir Z, Syeda JN, Muhammad AS, Abdalla THB. The amygdala, sleep debt, sleep deprivation, and the emotion of anger: a possible connection? *Cureus*. 2018;10(7):e2912. Doi: 10.7759/cureus.2912
3. Standar Kompetensi Dokter Indonesia Konsil Kedokteran Indonesia Indonesian Medical Council Jakarta 2012 Konsil Kedokteran Indonesia.
4. Hussain MM, Naveed S, Waqas A, Shamim R, Ali F. Exposure to violence and its association with symptoms of aggression: A cross sectional study among medical students of Karachi, Pakistan. *J Pak Med Assoc*. 2019;69(5):654–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105283/>
5. Novela IQ, Kuncara DB. Hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Sains dan Teknologi Medik*. 2022;5(2):66-71. Doi: <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.265>
6. Krizan Z, Hisler G. Sleepy anger: restricted sleep amplifies angry feelings. *J Exp Psychol Gen*. 2019;148(7):1239–50. Doi: <https://doi.org/10.1037/xge0000522>
7. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*. 2015;1(4):233–43. Doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010
8. Bachtiar VA, Sebong PH. Kualitas tidur mahasiswa kedokteran: studi formatif. *Jurnal Pranata Biomedika*. 2022;1(1):51-8. Doi: <https://doi.org/10.24167/jpb.v1i1.4015>
9. Henning MA, Stonyer J, Chen Y, Hove BA, Moir F, Coomber T, et al. Medical students' self-perceptions of harassment during clinical placement. *Med Sci Educ*. 2023;34(1):103-12. Doi: 10.1007/s40670-023-01926-5
10. Putra AR, Rusli D. Hubungan intensitas bermain game online dengan kecenderungan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*. 2021;2021(2):1-12. Doi: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i2.11663>
11. Shao R, Wang Y. The relation of violent video games to adolescent aggression: an examination of moderated mediation effect. *Front Psychol*. 2019;10:1-9. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00384>
12. Khaira W. Kemunculan perilaku agresif pada usia remaja. *Intelektualita*. 2022;11(2):99-112. Available from: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/17180>
13. Bartels M, Hendriks A, Mauri M, Krapohl E, Whipp A, Bolhuis K, et al. Childhood aggression and the co-occurrence of behavioural and emotional problems: results across ages 3–16 years from multiple raters in six cohorts in the EU-ACTION project. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2018;27(9):1105–21. Doi: <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1169-1>
14. Etika AN, Yunalia EM. The effect of emotional intelligence on aggressive behavior in late adolescence. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020;9(2):1702–7. Doi: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.496>
15. Artino AR, La Rochelle JS, Durning SJ. Second-year medical students' motivational beliefs, emotions, and achievement. *Med Educ*. 2010;44(12):1203–12. Doi: 10.1111/j.1365-2923.2010.03712.x
16. Utomo AA. Hubungan antara kurang tidur (sleep deprivation) dengan agresi pada dewasa awal dengan suasana hati sebagai mediator. *Calyptra*. 2019;8(1):1697–707. Available from: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3842/3020>
17. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, et al. sleep Disturbances among medical students: a global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2015;11(1):69–74. Doi: 10.5664/jcsm.4370
18. Sekar PR. Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. *Psyche 165 Journal*. 2021;14(1):27–31. Doi: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.25>