

**Hubungan Antara Kurang Tidur (Sleep Deprivation)  
Dengan Agresi Pada Dewasa Awal Dengan  
Suasana Hati Sebagai Mediator**

**Anthony Anggoro Utomo**

Fakultas Psikologi / Universitas Surabaya

[anthonyutomoo@gmail.com](mailto:anthonyutomoo@gmail.com)

**Abstrak** -Sebanyak 107 kasus kekerasan yang telah dilakukan oleh organisasi masyarakat pada tahun 2007 - 2010 dan juga terdapat sebanyak 145.800 remaja yang mengalami kasus *bullying* di UK pada tahun 2012. Perilaku tersebut sebelumnya merupakan salah satu bentuk perilaku agresi yang masih sering terjadi sampai sekarang secara global di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kurang tidur dapat mempengaruhi agresi melalui suasana hati sebagai mediator. Penelitian dengan metode survey ini menggunakan desain *accidental sampling* dan sampel yang dibutuhkan sebanyak 267 subjek dengan kategori usia *emerging adulthood* di wilayah Surabaya. Pengukuran menggunakan alat ukur *The Pittsburg Sleep Quality Index* untuk kurang tidur, *The Profile of Mood States* untuk suasana hati dan *The Aggression Questionnaire* untuk agresi. Data dianalisis menggunakan uji regresi *path analysis* dengan menggunakan program *SPSS for Windows* versi 16.0 *for Windows*. Hasil menunjukkan bahwa kurang tidur memiliki hubungan signifikan dengan agresi melalui suasana hati sebagai mediator dengan nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel yaitu  $6.727 > 1.96$ . Dalam penelitian ini kurang tidur tidak dapat mempengaruhi agresi secara langsung karena nilai jalur antara kedua variabel adalah 0.029 yang berarti nilai tersebut mendekati 0 sehingga hampir tidak ada memiliki pengaruh yang berarti.

**Kata kunci** : Kurang tidur, suasana hati, agresi, *emerging adulthood*, *path analysis*

**Abstract** -There are 107 cases of violence that community organization has done in 2007 - 2010 in Indonesia and as much as 145.800 of adolescents who experienced case of bullying in UK in 2012. That behavior is one of the many kind of aggression behavior that still happening globally all over the world until now. Purpose of this research is to find out relationship between sleep deprivation and aggression on emerging adulthood using mood as intervening variable. Survey with accidental sampling is used as a method in this research and it is involving as much as 267 subject with emerging adulthood whose lived in Surabaya. The Pittsburg Sleep Quality Index fo

r measuring sleep deprivation, The Profile of Mood States for measuring mood and The Aggression Questionnaire for measuring aggression. Data analyzed using regression test with SPSS program version 16.0 for Windows. The results show that sleep deprivation have significant relationship with aggression using mood as intervening variable with value  $t$  score  $>$   $t$  table that is  $6.727 > 1.96$ . In this research sleep deprivation don't have direct relationship with aggression because of its path value is too small and nearly zero that is 0.029 and conclude that the relationship nearly has no significant effect.

***Kata kunci : Sleep Deprivation, mood, aggression, emerging adulthood, path analysis***

## **PENDAHULUAN**

Menurut Anderson dan Bushman (2002), kekerasan merupakan bentuk agresi yang memiliki keinginan untuk menyakiti orang lain sampai ke tingkat ekstrim, contohnya membunuh. Seluruh perilaku kekerasan merupakan bentuk agresi, tetapi tidak seluruh perilaku agresi adalah kekerasan. Salah satu perilaku agresif terjadi di Indonesia dapat dikarenakan oleh kekerasan oleh sekelompok orang yang tergabung oleh organisasi kemasyarakatan. Organisasi tersebut telah seringkali melakukan tindakan negatif yang merugikan masyarakat seperti penindasan, pencekalan, intimidasi, dan bahwa melakukan perkelahian antar anggota organisasi. Hal ini tercemin dari data yang diperoleh dari Kepolisian Republik Indonesia, bahwa terjadi kasus kekerasan pada tahun 2007 – 2010 sebanyak 107 kasus yang dilakukan oleh organisasi, kemudian pada tahun 2008 – 2010 terjadi sebanyak 49 kasus lainnya yang dilakukan oleh organisasi tersebut (Kompas, 30 Agustus 2010 dalam Sutowo dan Wibisono, 2013).

Salah satu perilaku agresi lainnya adalah perilaku *bullying*. Menurut Harper (2008) dalam Donegan (2012), mendefinisikan *bully* sebagai perilaku mengganggu (*bully*) yang melibatkan 2 orang, yaitu pelaku *bully* atau intimidator dengan korban. Pelaku *bully* memberikan perlakuan kasar melalui fisik, verbal, atau menggunakan cara lain untuk mendapatkan kekuasaan dan superioritas. Perilaku tersebut juga bisa dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.

Pada tahun 2015 di UK, sebanyak 11% responden yang menjadi korban *bullying* setiap hari, sebanyak 19% responden yang menjadi korban *bullying* beberapa kali seminggu, sebanyak 16% responden yang menjadi korban *bullying* satu kali dalam satu minggu, sebanyak 9% responden yang menjadi korban satu kali dalam dua minggu, sebanyak 12% responden yang menjadi korban *bullying* satu kali dalam satu bulan, sebanyak 11% responden yang menjadi korban *bullying* satu kali dalam tiga bulan, sebanyak 12% responden yang menjadi korban *bullying* satu kali dalam enam bulan, sebanyak 10% responden yang menjadi korban *bullying* satu kali dalam satu tahun (Liam Hackett, 2016).

Penelitian yang dilakukan UK Census pada tahun 2012, terdapat sebanyak 145.800 remaja pada umur 12 - 20 tahun yang diganggu (*bullied*) setiap harinya (Liam Hackett, 2016).

Tidak hanya *bullying* saja, terdapat beberapa perilaku agresi lainnya seperti *cyberbullying* yaitu perilaku mengganggu orang lain secara tidak langsung menggunakan media online sebagai contohnya. Di UK, terdapat sebanyak 24.000 konseling yang dilakukan untuk korban anak - anak yang mengalami *cyberbullying*. Menurut survey yang dilakukan di UK, terdapat sebanyak 38% orang - orang merasa tidak aman ketika mereka *online* menggunakan media yang mereka miliki (Travis, 2017).

Survey lain yang dilakukan di Amerika Serikat, juga menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* juga dilakukan oleh banyak orang di negara tersebut. Terdapat sebanyak 54.5% responden yang pernah melihat umpatan yang dilakukan orang lain di *facebook*, ada juga sebanyak 61.1% wanita yang mengalami *cyberbullying* di *facebook* dan terdapat juga sebanyak 35.7% orang yang berumur 18 - 24 pernah mengalami *cyberbullying* mengenai agama secara *online* (Raisbeck dan Alexander, 2017).

Perilaku agresi di atas merupakan perilaku agresi yang masih belum bisa dikatakan sebagai perilaku kekerasan yang ekstrem hingga kriminalitas. Tetapi perilaku dari data fenomena di atas dapat berpotensi untuk menjadi lebih buruk

lagi hingga perilaku membunuh atau memperkosa. Oleh karena itu, peneliti akan tetap mencantumkan sejumlah fenomena data mengenai perilaku agresi yang dapat dikatakan sebagai perilaku kriminalitas.

Menurut United Nations, kekerasan terhadap perempuan merupakan perwujudan kekuatan yang tidak seimbang antara laki - laki dan perempuan, yang mengarah pada dominasi dan diskriminasi terhadap perempuan oleh laki - laki. Perilaku ini dianggap sebagai salah satu bentuk sosial mekanisme dimana perempuan dipaksa menjadi posisi kedua setelah laki - laki (Saunders, 2016).

Pemeriksaan yang terjadi pada tahun 2015 - 2016 meningkat sebanyak 696 (11.3%) korban dari tahun 2014 - 2015 sehingga total korban menjadi 6.855 korban. Sebanyak 3.910 (57% dari korban) telah diserang yang merupakan jumlah total korban terbanyak yang pernah tercatat dan juga terjadi peningkatan sebanyak 262 korban dituduh dalam perlakuan pemeriksaan. Dari seluruh terdakwa, sebanyak 98.6% merupakan laki - laki, dan 1.4% merupakan perempuan (Saunders, 2016).

Setelah membahas fenomena data dan hasil *review* penelitian sebelumnya, peneliti memiliki beberapa alasan untuk melakukan penelitian. Pertama, menurut rekomendasi Kamphuis, Meerlo, Koolhaas, dan Lancel (2012), hubungan antara kurang tidur dengan suasana hati sudah banyak yang diteliti, tetapi hubungan antara kurang tidur dengan agresi masih jarang dilakukan oleh para peneliti. Hal ini merupakan salah satu alasan peneliti melakukan penelitian tersebut dengan memakai variabel suasana hati sebagai variabel mediator yang berguna sebagai jembatan yang menghubungkan kedua variabel.

Tidak hanya itu, terdapat juga *inconsistent findings* pada penelitian yang dilakukan oleh Lovato (2017) dengan Short dan Louca (2015). Penelitian yang dilakukan oleh Lovato (2017) mengatakan bahwa gangguan tidur dengan suasana hati (depresi) tidak memiliki adanya pengaruh yang berhubungan. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Short dan Louca (2015) mengatakan bahwa

gangguan tidur dan kurang tidur dapat mempengaruhi suasana hati (depresi, marah, cemas, bingung, lelah, dan energi) menjadi lebih buruk.

Berdasarkan hasil *review* yang didapatkan pada penelitian sebelumnya, fenomena perilaku agresif menunjukkan hasil cukup banyak dan hal ini terjadi tidak hanya pada satu atau dua negara, melainkan pada seluruh dunia. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu penjelasan mengapa perilaku agresif ini dapat muncul dalam fenomena tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara kurang tidur dapat atau tidak dapat mempengaruhi agresi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan sampel menggunakan desain *non-probability sampling* yang menekankan pada sampling aksidental (*accidental/haphazard sampling*) yaitu dengan memiliki partisipan yang bersedia diberikan kuesioner.

### **Partisipan Penelitian**

Dalam penelitian ini, populasi yang diambil adalah dewasa awal yang berumur 18 - 25 tahun yang berada di wilayah Surabaya. Jumlah subjek yang dibutuhkan menurut Raosoft adalah 267 orang dengan tingkat *confidence level* 90% dan subjek yang didapatkan sebanyak 303 orang.

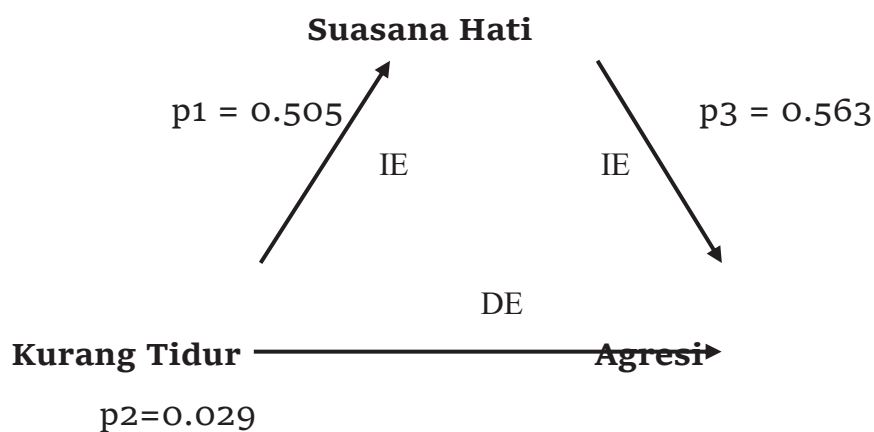
Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *The Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk instrumen alat ukur kurang tidur, *Profile of Mood States* (POMS) untuk instrumen alat ukur suasana hati dan *The Aggression Questionnaire* (AQ) untuk instrumen alat ukur agresi.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian survey ini menggunakan 3 alat ukur, *The Aggression Questionnaire* untuk instrumen agresi, *The Profile of Mood States* untuk instrumen suasana hati, dan *The Pittsburg Sleep Quality Index* untuk instrumen kurang tidur.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.0 dan didapatkan hasil bahwa persebaran data dalam penelitian ini normal dengan melihat p Kolmogorov Smirnov kurang tidur = 0.000, suasana hati = 0.200 dan agresi = 0.058.

Setelah melakukan uji normalitas, dilakukan uji berikutnya yaitu uji *path analysis* menggunakan uji regresi dalam program SPSS 16.0. Setelah melakukan uji regresi, dimasukan rumus menurut Ghozali (2013) dan rumus tersebut adalah  $Sp2p3 = \sqrt{p3^2 Sp2^2 + p2^2 Sp3^2 + Sp2^2 Sp3^2}$  dan  $p2p3 = Sp2^2 p3^2$ . Setelah menggunakan rumus *path analysis*, hasil yang telah didapatkan adalah t hitung = 6.727 dan t tabel 5% = 1.96. Melalui jumlah rumus yang telah dilakukan, telah didapatkan hasil bahwa t hitung > t tabel 5% sehingga mediator dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan untuk menghubungkan antara IV dengan DV.



**Gambar 1 : Gambar Hasil Jalur *Path Analysis* menggunakan *Standardize Coefficient***

Uji *path analysis* juga dapat dilakukan dengan cara lainnya dengan melihat *standardize coefficient beta*, yaitu dengan rumus bahwa *direct effect* lebih kecil

dari *indirect effect*, yaitu  $DE (KT-A) > IE (KT-SH)(SH-A)$  dengan melihat *standardize beta* pada tabel *coefficient* uji regresi. Sehingga didapatkan hasil  $0.029 > 0.505 \times 0.563$  yaitu menjadi  $0.029 > 0.284$  yang berarti mediator dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap DV dan hubungan antara IV dan DV tidak signifikan tanpa adanya mediator.

## **BAHASAN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini didukung oleh penelitian eksperimen oleh Tufik, Andersen, Bittencourt dan Mello (2009) yang mengatakan bahwa kurang tidur memiliki dampak pada jaringan neurotransmitter seperti *cathecholamines*, *acetylcholine*, *serotonin*, dan GABA dengan beberapa kecenderungan perilaku tertentu. Menurut Walker (2009) kurang tidur juga dapat mempengaruhi regulasi emosi karena reaksi *hyper limbic* yang diperkuat oleh amygdala sehingga menstimulus emosi negatif.

Melalui penelitian Linnolia et al. (1983), Miczek et al. (1994), Virkunen et al (1989) dalam Bushman dan Huesmann (2010) menjelaskan bahwa eksperimen terhadap hewan ketika serotonin dalam otak hewan tersebut menurun, terjadi peningkatan perilaku agresif. Penelitian yang dilakukan oleh dilakukan Pflug dan Tolle (1971) dalam Tufik, Andersen, Bittencourt, dan Mello (2008) juga mendukung hipotesis penelitian ini bahwa kurang tidur dapat memicu stres dan depresi. Menurut Bonnet (1995) juga mengatakan bahwa kurang tidur menyebabkan stres, mempengaruhi suasana hati hingga menyebabkan cedera hingga kematian.

Menurut Valido et al. (2009) dalam Harrison (2010), dampak karena kurang tidur terkadang menyebabkan seseorang untuk cepat marah, mengurangi kewaspadaan terhadap sekitar, dan kurang bertenaga. Kecemasan dan depresi sudah umum bahwa mereka berhubungan dengan kurang tidur, dimana hal tersebut dapat mengarah pada keputusan dan ketidakmampuan diri yang

bertahan untuk beberapa waktu. Kurang tidur tidak hanya menyebabkan depresi, tetapi depresi juga dapat menyebabkan kurang tidur.

Menurut Bushman dan Huesmann (2010), fungsi eksekutif berada pada prefrontal korteks, dan kerusakan pada prefrontal korteks memiliki hubungan dengan meningkatnya agresi. Kekurangan pada fungsi eksekutif juga memiliki hubungan dengan ADHD dan IQ rendah. Penelitian juga menunjukkan bahwa IQ rendah juga berhubungan dengan agresi (Huesmann et al., 1987; Moffitt dan Lynam, 1994; Wilson dan Hernstein, 1985 dalam Bushman dan Huesmann, 2010).

Orang yang rentan terhadap regulasi emosi negatif, marah, depresi, dan lainnya biasanya mengarah pada kekerasan. Penelitian yang dilakukan oleh Krakowski dan Czobor (2013) menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki gejala depresi tinggi dalam periode tertentu, agresi yang muncul juga tinggi dalam periode tersebut. Mereka juga mengatakan bahwa ketika orang mengalami depresi yang disertai perilaku impulsif, maka orang tersebut pasti akan berperilaku agresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Centeio, Whalen, Kulik, Thomas, dan McCaughtry (2014) menunjukkan hasil signifikan antara stress, marah, dan perilaku *bullying* dengan berkelahi pada anak - anak.

Beberapa bentuk depresi dapat menyebabkan perasaan untuk marah, penyerangan spontan dan gejala psikologis yang mirip dengan serangan yang dilakukan karena panic yang menunjukkan bahwa sekitar 20 - 60% pasien yang mengalami *unipolar depression* dan 2 - 3 orang yang mengalami *bipolar depression* (Torquato Jr., de Souza, Iosifescu, Fraguas, 2012). Data menunjukkan bahwa depresi dengan marah memiliki hubungan dengan kelainan metabolisme otak, dan kenaikan disfungsi serotonik (Dougherty, Rauch et al., 2000; Fava, Vuolo et al, 2000 dalam Torquato Jr., de Souza, Iosifescu, Fraguas, 2012).

Menurut Caughlin et al. (2000) dalam Keiley, Keller dan El-Sheikh (2009) mengatakan bahwa gejala depresi dan kecemasan memiliki hubungan dengan agresi dalam perkawinan. Gejala depresi memiliki hubungan dengan situasi



bermusuhan (*hostility*), menghina, dan ancaman pada agresi dalam perkawinan (Coyne et al., 2002; Du Rocher Schudlich et al., 2004 dalam Keiley, Keller dan El-Sheikh (2009).

Dalam penelitian ini, sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya, didapatkan asumsi bahwa kurang tidur memiliki hubungan dengan agresi melalui suasana hati sebagai variabel perantaranya. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian sebelumnya bahwa ketika seseorang mengalami kurang tidur, terdapat beberapa hubungan pada beberapa jaringan dalam otak, hormon, regulasi emosi dan suasana hati menjadi lemah sehingga dapat memicu terjadinya perilaku agresi.

## **SIMPULAN**

Perilaku agresi dapat muncul karena adanya pengaruh dari kurang tidur yang melibatkan penurunan serotonin dalam otak yang mempengaruhi suasana hati sehingga menimbulkan perilaku agresi. Hal ini didukung oleh uji *path analysis* bahwa kurang tidur mampu mempengaruhi suasana hati dan juga perilaku agresi.

Korelasi terbesar dalam penelitian ini adalah antara aspek suasana hati yaitu *depression* terhadap agresi yaitu *hostility*.

## **SARAN**

Menambahkan beberapa referensi dari penelitian terdahulu mengenai hubungan antara kurang tidur (IV) dengan agresi (DV) karena referensi dalam penelitian ini masih belum ada sehingga hasil dari penelitian ini masih kurang mendukung. Kemudian, sebaiknya penelitian selanjutnya lebih banyak melibatkan subjek yang memiliki jenis kelamin laki - laki karena dalam penelitian ini jenis kelamin lebih dominan pada perempuan.

Kategori usia *emerging adulthood* dalam penelitian ini terlalu didominasi oleh usia 19 - 21 tahun saja dan terlalu sedikit untuk usia 23 - 25 tahun. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya seharusnya tidak didominasi oleh satu kategori saja melainkan seimbang untuk semua kategori. Kemudian menggunakan kategori usia lainnya selain *emerging adulthood* karena perilaku agresi tidak didominasi oleh orang - orang dengan kategori usia *emerging adulthood* saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. 2002. Human Aggression. *Annual Review of Psychology*. 53, 27-51.
- Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. 2010. Aggression. *Handbook of Social Psychology*. 3(3), 833-855.
- Donegan, R. 2012. Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention, and Analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*. 3(1), 33-40.
- Ghozali, Imam. (2013). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 21 update PLS Regresi Edisi 7. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hackett, L. 2016. *The Annual Bullying Survey 2016*. Brighton: Ditch the Label.
- Kamphuis, J., Meerlo, P., Koolhaas, J. M., & Lancel, M. 2012. Poor Sleep as a Potential Causal Factor in Aggression and Violence. *Sleep Medicine*. 13, 327-334.
- Krakowski, M. I., Czobor, P. 2013. Depression and Impulsivity as Pathways to Violence: Implications for Antiaggressive Treatment. *Schizophrenia Bulletin* (40) no. 4, 886–894, 2014
- Lovato, N., Short, M. A., Micic, G., Hiller, R. M., & Gradisar, M. 2017. An Investigation of the Longitudinal Relationship Between Sleep and Depressed Mood in Developing Teens. *Nature and Science of Sleep*. 9, p. 3-10.
- Marco A.A. Torquato Jr., Bruno P.F. de Souza, Dan V. Iosifescu and Renerio Fraguas (2012). Anger, Hostility and Other Forms of Negative Affect: Relation to Cardiovascular Disease, Recent Advances in Cardiovascular Risk Factors, Prof. Mehnaz Atiq (Ed.), ISBN: 978-953-51-0321-9, InTech, Available from: <http://www.intechopen.com/books/recent-advances-in-cardiovascular-risk-factors/negative-affects-andcardiovascular-disease>.

- Raisbeck, D., Alexander I. 2017. Stop Cyberbullying Day Survey 2017. *The Cybersmile Foundation*.
- Saunders, A. 2016. *Violence Against Women and Girls Crime Report 2015-16*. London: Crown Prosecution Service.
- Short, M. A., & Louca, M. 2015. Sleep Deprivation Leads to Mood Deficits in Healthy Adolescents. *Sleep Medicine*. 16, p. 987-993.
- Sutowo, I., & Wibisono, S. 2013. Perilaku Agresif Anggota Organisasi Kemasyarakatan (ORMAS) "X" di Provinsi D.I. Yogyakarta. *Humanitas*. 10 (2), 31-42.
- Travis M. 2017. Cyberbullying and Online Harrasment Campaign. Operational Communcations Officer West Mercia Police
- Tufik, S., Andersen, M. L., Bittencourt, L. R. A., & Mello, M. T. D. 2009. Paradoxical Sleep Deprivation: Neurochemichal, Hormonal and Behavioral Alterations. Evidence from 30 years of research. *Annals of the Brazilian Academy of Sciences*. 81 (3), 521-538
- Walker, M. P. 2009. The Role of Sleep in Cognition and Emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1156, 168-197.