

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecenderungan berperilaku agresif dapat dipengaruhi oleh kondisi biologis dan psikologis. Salah satu hal yang paling berpengaruh dialami setiap hari adalah kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk akan sangat mengganggu kinerja tubuh, terutama fungsi tubuh. Tidur yang tidak memadai dengan kualitas tidur yang tidak baik dapat mengakibatkan stress, meningkatkan kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, depresi, menurunnya produktivitas, dan kehilangan kemampuan memecahkan masalah serta sangat rentan berpengaruh terhadap kestabilan emosi. Gangguan tidur dan kekurangan tidur akan membuat seorang remaja mengalami ketidakstabilan emosi yang berakibat pada munculnya kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif.

Tujuan : Untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa/i Angkatan 2018, 2019 dan 2020 FK UISU.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat analitik dengan metode *study cross-sectional*.

Hasil : Dari pengujian yang dilakukan diketahui terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada Mahasiswa/i FK UISU 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* karena nilai koefisien terletak pada rentang skala 0,30 – 0,49.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada Mahasiswa/i Angkatan 2018, 2019 dan 2020 FK UISU.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Perilaku Agresif.*

ABSTRACT

Background : *The tendency to behave aggressively can be influenced by biological and psychological conditions. One of the most influential things experienced every day is the quality of a person's sleep. Poor sleep quality will greatly interfere with body performance, especially body functions. Inadequate sleep with poor sleep quality can lead to stress, increased anxiety, difficulty concentrating, depression, decreased productivity, and loss of problem-solving ability and is very susceptible to affecting emotional stability. Sleep disturbances and sleep deprivation will make a teenager experience emotional instability which results in the emergence of a tendency to carry out aggressive behavior.*

Objective : *To find out whether there is a relationship between sleep quality and the tendency to behave aggressively in 2018 2019 and 2020 FK UISU students.*

Methods : *The type of research used is analytic with a cross-sectional study method.*

Results : *From the tests carried out, it is known that there is a positive relationship between sleep quality and the tendency to behave aggressively in FK UISU students 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 the relationship is weak because the coefficient value lies on a scale range of 0.0 – 0.5.*

Conclusion : *There is a relationship between sleep quality and the tendency to behave aggressively in 2018 2019 and 2020 FK UISU students.*

Keywords : *Sleep Quality, Aggressive Behavior.*