

MEDIA SOSIAL, KUALITAS TIDUR, DAN AGRESIVITAS MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Nur Cholifah¹, Amanda Pasca Rini², Nindia Pratitis³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2}

e-mail: nurcholifah1202@gmail.com^{1*}, amanda@untag-sby.ac.id^{2*}, nindia@untag-sby.ac.id^{3*}

ABSTRAK

Mahasiswa tergolong masa remaja akhir dan transisi menuju awal masa dewasa yang rentan terhadap tekanan emosional, sosial, dan akademik. Kondisi tersebut menjadikan mereka berisiko mengalami gangguan emosi seperti agresivitas. Seiring perkembangan teknologi, penggunaan media sosial yang tinggi dan pola tidur yang terganggu menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa, yang diduga memengaruhi kestabilan emosi dan kecenderungan perilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan agresivitas pada mahasiswa di Surabaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik analisis Spearman karena data tidak memenuhi asumsi linieritas. Subjek berjumlah 310 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik snowball sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala intensitas penggunaan media sosial, skala kualitas tidur, dan skala agresivitas, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan agresivitas ($r = 0,027$; $p = 0,638$), namun terdapat hubungan negatif signifikan antara kualitas tidur dan agresivitas ($r = -0,491$; $p < 0,01$). Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung menunjukkan agresivitas lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kualitas tidur dapat menjadi strategi efektif untuk menekan agresivitas mahasiswa.

Kata Kunci: *Agresivitas, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur*

ABSTRACT

College students are in the developmental phase of late adolescence to early adulthood, a period that is vulnerable to emotional, social, and academic pressure. This condition places students at risk of experiencing emotional disturbances, such as aggressiveness. Along with technological advancement, students are increasingly exposed to high social media usage and irregular sleep patterns, both of which are suspected to affect emotional stability and aggressive behavior. The goal of this study is to find out how the amount of time university students in Surabaya spend on social media affects their sleep quality and aggressiveness. Because the data didn't meet the assumptions for linearity, this study used a correlational quantitative approach with Spearman's rank correlation test. There were 310 students in the study, and they were chosen through snowball sampling. The social media usage intensity scale, sleep quality scale, and aggressiveness scale were all used. All of these scales had passed tests for validity and reliability. The results showed that how much someone used social media did not have a strong link to how aggressive they were ($r = 0.027$; $p = 0.638$). On the other hand, how well someone slept did have a strong negative link to how aggressive they were ($r = -0.491$; $p < 0.01$). Students with poor sleep quality tended to exhibit higher levels of aggressiveness. This study concludes that improving sleep quality can serve as a preventive strategy to reduce student aggressiveness.

Keywords: *Aggressiveness, Sleep Quality, Social Media Usage Intensity.*

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan sebuah periode krusial dalam rentang kehidupan manusia, menandai sebuah fase transisi psikososial yang intens dari masa remaja akhir menuju awal masa

dewasa. Fase ini secara khas ditandai dengan peningkatan tajam pada berbagai tuntutan perkembangan, yang menuntut mahasiswa untuk mampu menunjukkan tingkat kemandirian yang tinggi, membuat keputusan-keputusan penting yang akan menentukan arah masa depan, mengelola stres secara efektif, serta melakukan penyesuaian sosial dalam lingkungan yang baru dan beragam (Putra & Mustika, 2025; Sembiring et al., 2025). Mahasiswa pada masa ini diharapkan telah memiliki kemampuan yang matang dalam meregulasi emosi, beradaptasi dengan perubahan lingkungan akademik dan sosial yang dinamis, serta secara aktif mengembangkan sebuah identitas diri yang koheren dan stabil. Periode ini, dengan segala kompleksitas dan tekanannya, menjadi sebuah kawah candradimuka yang akan membentuk ketahanan mental dan kompetensi sosial mahasiswa dalam menghadapi tantangan-tantangan di kehidupan dewasa kelak (Sahrani & Hungsie, 2025).

Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu melewati fase transisi ini dengan mengembangkan resiliensi, keterampilan coping yang sehat, serta strategi manajemen stres yang adaptif. Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengelola serangkaian tekanan tersebut dengan baik. Ketika akumulasi tekanan dari tuntutan akademik yang berat, dinamika sosial yang rumit, serta gejolak emosional internal tidak tersalurkan atau dikelola secara sehat, maka risiko munculnya berbagai gangguan psikologis, termasuk manifestasi perilaku agresif, akan meningkat secara signifikan (Rahmah et al., 2025). Agresivitas, dalam konteks ini, seringkali muncul sebagai sebuah respons maladaptif terhadap perasaan tertekan, frustrasi, atau ketidakberdayaan. Kesenjangan antara harapan akan adanya mahasiswa yang matang secara emosional dengan realitas kerentanan mereka terhadap tekanan inilah yang menjadi sebuah isu penting dalam bidang kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi (Qolil & Astuti, 2025).

Agresivitas pada kalangan mahasiswa dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk yang merusak, tidak terbatas pada kekerasan fisik semata. Menurut kerangka kerja yang dikembangkan oleh Buss dan Perry, agresivitas merupakan sebuah konstruk multifaset yang mencakup empat dimensi utama: agresivitas fisik, seperti memukul atau mendorong; agresivitas verbal, seperti memaki, menghina, atau menyindir; kemarahan, yang merupakan komponen emosional; serta permusuhan, yang merupakan komponen kognitif berupa sikap sinis dan tidak percaya (Santana et al., 2025). Perilaku agresif ini tidak hanya memberikan dampak negatif bagi individu yang melakukannya, tetapi juga dapat secara serius merusak relasi sosial, mengganggu proses belajar-mengajar, memicu konflik antarmahasiswa, dan bahkan memengaruhi dinamika kampus secara keseluruhan. Berbagai studi secara konsisten menunjukkan bahwa agresivitas yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko keterlibatan mahasiswa dalam berbagai masalah serius, mulai dari kekerasan interpersonal, perundungan, hingga masalah hukum dan akademik yang dapat mengancam masa depan mereka (Lestari et al., 2023).

Salah satu aspek yang paling dominan dalam konteks kehidupan sosial mahasiswa modern adalah intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi dan berkelanjutan. Platform-platform digital ini telah berevolusi dari sekadar alat komunikasi menjadi sebuah arena utama untuk mencari informasi, mengekspresikan diri, membangun citra sosial, dan bahkan memvalidasi identitas diri. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) yang memproyeksikan tingginya penetrasi internet dan durasi penggunaan media sosial harian di kalangan dewasa muda, menegaskan bahwa media sosial bukan lagi sekadar aktivitas tambahan, melainkan telah menjadi bagian yang terintegrasi erat dengan struktur kehidupan sehari-hari mahasiswa. Meskipun teori *Uses and Gratifications (UGT)* menjelaskan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat membawa berbagai konsekuensi

negatif, termasuk peningkatan stres akibat perbandingan sosial, paparan terhadap konten negatif, pengalaman *cyberbullying*, dan potensi munculnya kecenderungan perilaku agresif (Rahmawati et al., 2024).

Di samping tantangan dari dunia digital, mahasiswa juga dihadapkan pada masalah biologis yang serius, yaitu gangguan kualitas tidur. Tekanan akademik yang menuntut waktu belajar hingga larut malam, ditambah dengan kebiasaan begadang yang seringkali berkaitan erat dengan penggunaan gawai dan media sosial, menciptakan sebuah siklus tidur yang tidak sehat. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang sangat besar terhadap fungsi otak, terutama pada bagian korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan fungsi eksekutif. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan impulsivitas, gangguan konsentrasi, serta penurunan drastis pada kemampuan kontrol diri (Cahyani & Triyono, 2025). Mahasiswa yang tidak mendapatkan istirahat yang cukup cenderung menjadi lebih mudah tersinggung, mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, dan memiliki ambang batas yang lebih rendah untuk mengalami ledakan emosi, termasuk manifestasi perilaku agresif.

Lebih jauh lagi, kedua faktor risiko ini—intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk—kemungkinan besar tidak beroperasi secara terpisah, melainkan saling terkait dan memperkuat satu sama lain dalam sebuah siklus yang merugikan. Kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam dapat secara langsung menunda waktu tidur dan merusak arsitektur tidur yang sehat. Di sisi lain, kondisi kelelahan dan suasana hati yang negatif akibat kurang tidur dapat mendorong mahasiswa untuk mencari pelarian atau distraksi di media sosial, yang pada akhirnya justru semakin memperburuk pola tidur mereka. Interaksi sinergis negatif ini menciptakan sebuah kondisi di mana mahasiswa secara simultan dihadapkan pada potensi stresor dari lingkungan digital, sementara kapasitas biologis mereka untuk mengelola stres tersebut secara efektif terus menerus terkikis oleh kurangnya istirahat yang restoratif. Kondisi psikofisiologis yang rentan inilah yang diduga menjadi lahan subur bagi berkembangnya respons-respons perilaku yang agresif (Cahyani & Triyono, 2025; Rahmah et al., 2025; Zuyina et al., 2025).

Meskipun kajian pustaka menunjukkan bahwa agresivitas telah banyak diteliti baik dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial maupun dengan kualitas tidur (Utami et al., 2023), terdapat sebuah kesenjangan penelitian (*research gap*) yang signifikan. Sebagian besar studi sebelumnya cenderung mengkaji kedua variabel prediktor tersebut secara terpisah dan seringkali pada populasi yang berbeda, seperti remaja di sekolah menengah atau para pekerja muda. Hingga saat ini, belum banyak ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur secara bersamaan (*simultaneously*) terhadap tingkat agresivitas, khususnya pada populasi mahasiswa yang berada di kota urban dengan tekanan akademis dan penetrasi digital yang tinggi seperti di Surabaya. Kekosongan dalam literatur inilah yang perlu dijawab untuk dapat memahami secara lebih komprehensif konstelasi faktor-faktor risiko psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa di era modern ini.

Nilai kebaruan dan inovasi utama dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang bersifat integratif dan simultan dalam menganalisis determinan perilaku agresif. Berbeda dari studi-studi sebelumnya yang cenderung bersifat parsial, penelitian ini menawarkan sebuah perspektif baru yang lebih holistik dengan mengkaji pengaruh dari dua aspek gaya hidup yang sangat dominan—yaitu aspek digital (intensitas media sosial) dan aspek biologis (kualitas tidur)—secara bersamaan. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama, berkaitan dengan tingkat agresivitas pada

mahasiswa di Surabaya. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi perkembangan mengenai dinamika emosi pada masa dewasa muda. Secara praktis, temuannya diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program preventif di lingkungan kampus yang berfokus pada literasi digital dan edukasi tidur sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menerapkan desain korelasional. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk menguji hipotesis dan mengkaji secara statistik hubungan yang terjadi di antara tiga variabel penelitian, yaitu intensitas penggunaan media sosial (X1) dan kualitas tidur (X2) sebagai variabel prediktor, serta agresivitas (Y) sebagai variabel kriteria. Partisipan yang menjadi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana (S1) yang sedang aktif menempuh studi di berbagai perguruan tinggi di Kota Surabaya, dengan batasan usia antara 18 hingga 25 tahun. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*, sebuah metode non-probabilitas di mana responden awal merekomendasikan responden lain yang memenuhi kriteria. Ukuran sampel minimum yang diperlukan ditentukan secara cermat menggunakan perangkat lunak G*Power. Dengan menetapkan parameter analisis berupa *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi (α) 0,05, *power* sebesar 0,95, dan dua variabel prediktor, perhitungan menghasilkan jumlah sampel minimal sebanyak 107 responden untuk memastikan kekuatan statistik yang memadai.

Proses pengumpulan data primer dalam penelitian ini mengandalkan instrumen berupa satu set kuesioner yang terdiri dari tiga skala psikologi terpisah. Setiap skala dirancang untuk mengukur masing-masing variabel secara spesifik. Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan skala yang mengkaji frekuensi, durasi, dan tingkat keterlibatan emosional responden dalam aktivitas media sosial sehari-hari. Variabel kualitas tidur diukur melalui skala yang mengevaluasi berbagai aspek tidur, seperti durasi, efisiensi, gangguan tidur, dan dampaknya terhadap fungsi di siang hari. Sementara itu, variabel agresivitas diukur dengan skala yang mengidentifikasi kecenderungan individu dalam menunjukkan perilaku agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Sebelum digunakan untuk pengumpulan data utama, ketiga instrumen tersebut telah melalui tahap uji coba. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap skala memenuhi standar psikometri yang baik, yaitu dengan melakukan uji validitas untuk menjamin ketepatan alat ukur dan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran.

Setelah seluruh data terkumpul dari 107 responden, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data secara statistik. Tahap awal dari analisis adalah melakukan uji asumsi klasik untuk memastikan data memenuhi syarat untuk analisis parametrik. Dari serangkaian uji yang dilakukan, ditemukan bahwa data tidak memenuhi asumsi linearitas, yang berarti hubungan antara variabel-variabel yang diteliti tidak membentuk pola garis lurus. Pelanggaran asumsi ini mengindikasikan bahwa penggunaan teknik analisis regresi linear berganda atau korelasi Pearson tidak akan menghasilkan kesimpulan yang akurat. Oleh karena itu, untuk menguji hipotesis penelitian, diputuskan untuk menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi *Spearman's Rho*. Teknik ini dipilih karena kemampuannya untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan monotonik antar variabel tanpa memerlukan asumsi adanya hubungan linear. Dengan demikian, penggunaan korelasi *Spearman's Rho* merupakan pilihan metode yang lebih tepat dan robust untuk menganalisis data dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji asumsi

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26, melalui metode *Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya melebihi angka 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dianggap tidak normal. Pada variabel kecenderungan agresivitas, uji *Kolmogorov-Smirnov* diterapkan terhadap nilai residual tak terstandar. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0,334$, yang berarti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada variabel tersebut bersifat normal. Informasi lebih rinci mengenai hasil ini dapat dilihat dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil uji normalitas sebaran variabel skala agresivitas dengan intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
<i>Unstandardized Residual</i>	<i>Std. Deviation</i>	Sig	Ket
	11,35626941	0,334	Normal

Sumber: Output SPSS versi 26

Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel-variabel yang diteliti bersifat linier atau tidak. Suatu hubungan dianggap linier apabila nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hubungan tersebut tidak linier. Berdasarkan hasil analisis pada tabel uji linieritas menggunakan pendekatan *Linierity*, diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial (X1) menunjukkan nilai F sebesar 2,891 dengan signifikansi (*Sig*) 0,090. Karena nilai signifikansi tersebut melebihi batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan data tidak bersifat linier. Sementara itu, untuk variabel kualitas tidur (X2), diperoleh nilai F sebesar 158,074 dan signifikansi 0,000. Nilai ini berada di bawah batas 0,05, sehingga hubungan data pada variabel ini dapat dikategorikan sebagai linier, dapat dilihat dari tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil uji linieritas sebaran variabel skala agresivitas dengan intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur

Variabel	F	<i>Sig</i>	Ket
Intensitas Penggunaan Media Sosial	2,891	0,090	Tidak Linier
Kualitas Tidur	158,074	0,000	Linier

Sumber: Output SPSS versi 26

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26, untuk memastikan dalam analisis regresi linier berganda, penting untuk mengidentifikasi korelasi yang sangat tinggi antar variabel independen dapat memengaruhi validitas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam analisis regresi. Oleh karena itu, penting untuk menguji apakah terdapat gejala multikolinieritas dalam model yang digunakan. Sebuah model regresi dikatakan bebas dari multikolinieritas jika nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10. Hasil analisis multikolinieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur masing-masing memiliki nilai

tolerance sebesar 0,952 dan nilai VIF sebesar 1,050. Karena nilai-nilai tersebut memenuhi kriteria (tolerance > 0,10 dan VIF < 10), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinieritas di antara kedua variabel bebas yang diuji dalam model regresi. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil uji multiolinieritas sebaran variabel skala agresivitas dengan intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur

Model	Collinierity Statistic	
	Tolerance	VIF
Intensitas penggunaan media sosial	0,952	1,050
Kualitas tidur	0,952	1,050

Sumber: Output SPSS versi 26

Uji heterokedastisitas menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26, bahwa Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan varian residual antar satu pengamatan dengan pengamatan lainnya dalam model regresi. Jika hasil analisis menunjukkan bahwa varian residual tidak bersifat konstan, maka kondisi tersebut menandakan bahwa model regresi mengalami gejala heteroskedastisitas, yang dapat menyebabkan koefisien regresi menjadi bias dan interval kepercayaan menjadi lebar, sehingga hasil uji signifikansi menjadi tidak valid (Ghozali, 2016). Heteroskedastisitas tidak terjadi jika distribusi residual terdistribusi melebihi 0,05. Sebaliknya, jika distribusi berada di bawah 0,05, maka keterkaitan keduanya dianggap terjadi heterokedastisitas.

Hasil analisis heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial (X1) dan kualitas tidur (X2) masing-masing memiliki nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Karena kedua nilai p tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa baik variabel intensitas penggunaan media sosial maupun kualitas tidur menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas. Dengan kata lain, terdapat ketidakkonsistenan varian residual dalam model regresi yang digunakan, yang berarti varians error tidak bersifat homogen. Informasi lebih lanjut mengenai hasil ini dapat dilihat pada tabel 4 di bawah.

Tabel 4. Hasil uji heterokedastisitas sebaran variabel skala agresivitas dengan intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur

Variabel	<i>p-value</i>	Ket	Kesimpulan
Intensitas penggunaan media sosial	0,000	< 0,05	Terjadi heterokedastisitas
Kualitas tidur	0,000	< 0,05	Terjadi heterokedastisitas

Sumber: Output SPSS versi 26

Uji Hipotesis

Hasil analisis menggunakan uji *korelasi Spearman Rho* mengindikasikan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial dan agresivitas mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,027 dan nilai signifikansi sebesar 0,638, yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial tidak memiliki keterkaitan langsung dengan perilaku agresif pada mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, maka hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan agresivitas mahasiswa tidak terbukti, sehingga hipotesis tersebut tidak dapat diterima. Artinya

tinggi atau rendahnya frekuensi mahasiswa dalam menggunakan media sosial tidak dapat dijadikan sebagai prediktor untuk perilaku agresif dalam populasi ini dapat dilihat tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Hasil uji spearman's rho intensitas penggunaan media sosial dengan agresivitas

Variabel X	Variabel Y	Koefisien korelasi (rs)	Sig	Keterangan
Intensitas penggunaan media sosial	Agresivitas	0,027	0,638	Tidak ada hubungan yang signifikan

Sumber: Output SPSS versi 26

Sementara itu, berdasarkan tabel 6 hasil analisis korelasi menggunakan *Spearman Rho*, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup kuat dan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat agresivitas mahasiswa. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,491 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, maka kecenderungan untuk menunjukkan perilaku agresif cenderung meningkat. Berdasarkan hasil 6, maka hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dan agresivitas dapat diterima. Dengan kata lain, pada populasi ini, penurunan kualitas tidur berkaitan dengan peningkatan tingkat agresivitas.

Tabel 6. Hasil uji spearman's rho kualitas tidur dengan agresivitas

Variabel X	Variabel Y	Koefisien korelasi (rs)	Sig	Keterangan
Kualitas Tidur	Agresivitas	-0,491	0,000	Adanya korelasi negative yang kuat, signifikan

Sumber: Output SPSS versi 26

Pembahasan

Perilaku agresivitas merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi negatif yang kerap terjadi pada mahasiswa, berbentuk verbal, fisik, kemarahan, maupun permusuhan. Masa perkuliahan yang penuh tekanan akademik, sosial, dan emosional membuat mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan psikologis. Oleh sebab itu, penting mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin berkaitan dengan munculnya agresivitas, khususnya dalam konteks saat ini yang erat dengan penggunaan teknologi dan pola hidup yang berubah, seperti intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur. Dua variabel tersebut menjadi titik fokus dalam penelitian ini karena berhubungan langsung dengan gaya hidup mahasiswa modern.

Berdasarkan hasil analisis *korelasi Spearman Rho*, ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan agresivitas mahasiswa, dengan koefisien korelasi sebesar 0,027 dan nilai signifikansi 0,638 ($p > 0,05$). Artinya, tinggi atau rendahnya frekuensi mahasiswa dalam menggunakan media sosial tidak secara langsung berkaitan dengan kecenderungan mereka untuk bersikap agresif. Penelitian ini mungkin dipengaruhi oleh sifat pasif dari aktivitas bermedia sosial itu sendiri yang tidak selalu mencerminkan ekspresi perilaku nyata, atau bisa juga karena konten yang diakses tidak selalu bersifat provokatif. Temuan ini tidak sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh (Sembiring

dan Sarajar 2024), yang mengungkapkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan perilaku agresif secara verbal pada kalangan remaja, meskipun tingkat korelasinya berada dalam kategori rendah.

Sebaliknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dan perilaku agresif, di mana diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,491$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur pada mahasiswa berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan untuk bersikap agresif. Hasil ini diperkuat oleh temuan (Novela 2022) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah menunjukkan peningkatan kecenderungan agresivitas secara signifikan. Selain itu, menurut kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan cara berpikir, gangguan regulasi emosi, dan peningkatan impulsivitas, yang secara psikologis dapat memicu reaksi agresif baik secara verbal maupun fisik. Secara lebih spesifik, kualitas tidur menjadi prediktor paling dominan dalam model regresi ini, terlihat dari nilai koefisien *beta standar* $-0,560$, lebih tinggi dibandingkan intensitas penggunaan media sosial yang hanya $-0,040$. Dengan demikian, kualitas tidur layak dianggap sebagai variabel psikologis yang berpengaruh kuat terhadap kestabilan emosi dan pengendalian perilaku mahasiswa. Hasil penelitian ini mendukung temuan (Utami et al., 2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan durasi tidur yang singkat dan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami emosi tidak stabil, mudah tersinggung, dan lebih mudah mengekspresikan kemarahan secara impulsif.

Perbandingan dengan studi sebelumnya juga condong faktor penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang lebih kompleks dan tidak linier terhadap agresivitas. Misalnya, penelitian (Zahara & Wisnusakti 2023) pada remaja menunjukkan hubungan antara media sosial dan kestabilan emosi, tetapi hasilnya dipengaruhi oleh jenis konten dan durasi paparan. Sementara itu, dalam konteks mahasiswa, bisa jadi penggunaan media sosial memiliki fungsi sosial dan emosional yang lebih luas sehingga tidak secara langsung berkontribusi terhadap perilaku agresif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman akademik dan praktis bahwa perbaikan kualitas tidur dapat menjadi intervensi preventif yang efektif untuk menurunkan agresivitas mahasiswa, lebih dari sekadar membatasi durasi penggunaan media sosial. Penelitian ini juga menegaskan bahwa upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak dapat hanya difokuskan pada satu aspek saja, melainkan perlu pendekatan menyeluruh yang mencakup regulasi waktu istirahat, manajemen emosi, dan literasi digital.

KESIMPULAN

Agresivitas merupakan respons emosional negatif yang dapat muncul dalam bentuk verbal maupun fisik, sebagai bentuk ketidakmampuan individu mengelola tekanan psikologis. Sebagai mahasiswa, dinamika kehidupan kampus yang dipenuhi dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, serta transisi perkembangan psikologis menuju kedewasaan seringkali menjadi pemicu stres dan ketidakseimbangan emosi yang dapat memunculkan perilaku agresif. Dengan demikian, diperlukan upaya untuk mengenali berbagai faktor yang berpotensi terkait dengan munculnya perilaku agresif, seperti frekuensi penggunaan media sosial serta mutu tidur, yang keduanya merupakan bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian mahasiswa masa kini.

Penelitian ini berfungsi untuk mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan tingkat agresivitas pada mahasiswa yang berdomisili di Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku agresif, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi agresivitas mahasiswa. Sebaliknya, penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang

signifikan antara kualitas tidur dan agresivitas. Artinya, mahasiswa yang mengalami gangguan atau memiliki kualitas tidur yang rendah cenderung menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting sebagai faktor psikologis yang dapat memengaruhi stabilitas emosi dan perilaku individu. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam menjelaskan mekanisme biologis dan perilaku yang berkaitan dengan pengendalian emosi pada mahasiswa.

Saran dari peneliti untuk mahasiswa agar lebih memperhatikan pentingnya menjaga kualitas tidur demi kestabilan emosi dan perilaku sehari-hari. Mulai dari bangun secara konsisten, menghindari penggunaan media sosial atau gawai menjelang waktu tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang kondusif. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kesadaran akan dampak psikologis dari begadang atau pola tidur yang terganggu, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti ujian atau penyusunan tugas akhir. Instansi diharapkan dapat membuat program promosi kesehatan tidur dan manajemen stres melalui seminar, penyuluhan, atau layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa dan melaksanakan kegiatan pendampingan sebagai tindak lanjut dari pelatihan yang telah dilakukan. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan variabel lain yang kemungkinan memiliki pengaruh lebih besar terhadap agresivitas, seperti stres akademik, kecerdasan emosional, kontrol diri, pola asuh orang tua, dukungan sosial, maupun aspek kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, Februari 7). *APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. APJII.
- Cahyani, W. N., & Triyono, T. (2025). Kesiapsiagaan psikologis dewasa akhir di daerah rawan bencana erupsi Merapi. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 622. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4728>
- Lestari, N., et al. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas verbal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 15(1), 22–31.
- Novela, I. Q. (2022). *Hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa angkatan 2018, 2019 dan 2020 FK UISU* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Sumatera Utara].
- Putra, D., & Mustika, D. (2025). Determinan minat mengikuti MBKM FEB IIB Darmajaya: Peran motivasi sebagai moderasi. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 423. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4611>
- Qolil, M., & Astuti, R. (2025). Efektivitas praktikum IPA dalam meningkatkan kreativitas dan hasil belajar siswa: Studi quasi experiment di SMP Islamiyah Widodaren. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 5(3), 1257. <https://doi.org/10.51878/science.v5i3.6673>
- Rahmah, L., et al. (2025). Analisis faktor-faktor dan strategi pencegahan bullying di MI Nurul Ilmi Kota Bima. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 649. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5642>
- Rahmawati, R., et al. (2024). Analisis dampak penggunaan media sosial Tik-Tok pada kepercayaan diri siswa SMKN 2 Mataram. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4), 535. <https://doi.org/10.51878/social.v4i4.3791>
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijakan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>

- Santana, S. A., et al. (2025). Interaksi resiprokal otak dan perilaku pada perkembangan anak. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 721. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4851>
- Sembiring, J. K., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku agresif verbal pada remaja. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 201–206. <https://doi.org/10.36709/bening.v8i2.47951>
- Sembiring, M., et al. (2025). Penguatan kontrol diri siswa melalui pembelajaran pendidikan agama Katolik. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1314. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6640>
- Utami, I. H., et al. (2024). Durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 81–94.
- Zahara, N. N., & Wisnusakti, K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada anak usia remaja. *Open Access Jakarta Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 85–93.
- Zuyina, R., et al. (2025). Keterampilan asertif: Upaya mereduksi perilaku agresif siswa. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 850. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4349>