

# Peran Kualitas Tidur terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa = The Role of Sleep Quality to Suicidal Ideation among College Students

Sovia Nada, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527262&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Sebagai kebutuhan primer, tidur memengaruhi fungsi individu dalam sehari-hari yang tergantung dari kualitasnya. Kualitas tidur memainkan peranan penting dalam memprediksi munculnya salah satu perilaku berisiko pada setiap individu, yaitu ide bunuh diri. Salah satu kelompok dengan prevalensi buruknya kualitas tidur dan ide bunuh diri yang cenderung tinggi adalah kelompok mahasiswa yang dalam klasifikasi perkembangan tergolong dalam kelompok usia emerging adulthood. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi peran kualitas tidur terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Peneliti mengaplikasikan tipe kuantitatif dan metode non-eksperimental dengan menyebarkan kuesioner berisikan alat ukur Depressive Symptom Index-Suicidality Subscale (DSI-SS) dan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) kepada mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun secara daring. Di samping itu, penelitian ini mengimplementasikan metode analisis regresi linear sederhana untuk menganalisis peran dari kualitas tidur terhadap ide bunuh diri. Dari 702 partisipan yang diuji, ditemukan bahwa kualitas tidur secara signifikan dan positif dapat memprediksi ide bunuh diri ( $R^2 = 0,188$ ,  $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa memburuknya kualitas tidur akan diikuti dengan kenaikan indikasi ide bunuh diri. Hasil penelitian ini lebih sesuai diterapkan pada mahasiswa sarjana (S1) dan dilakukan di masa pandemi. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

.....As a primary need, sleep affects individual functions in routine that depends on its quality. Sleep quality plays important role in predicting one of the risk behaviors in every individual, suicidal ideation. One of the groups that have the high bad sleep quality and suicidal ideation prevalence is college students, that in developmental classification is categorized as emerging adulthood. This study aims to identify the role of sleep quality to suicidal ideation among college students. This study applied the quantitative and non-experimental type that collected the data online using questionnaire including the measurement tool which are Depressive Symptom Index-Suicidality Subscale (DSI-SS) dan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to active college students who were 18-25 years old. Furthermore, this research implemented the statistical analysis of simple linear regression to analyze the role of sleep quality to suicidal ideation. From 702 participants' data tested, the result of this study indicated that sleep quality significantly and positively play a role in predicting suicidal ideation ( $R^2 = 0,188$ ,  $p < 0,05$ ). This result indicated that the worst the sleep quality, the higher the possibility in experiencing suicidal ideation. This study's result is more applicable for undergraduates in Bachelor's Degree and conducted in pandemic. Therefore, further study is needed to increase the representativeness of the result.