



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 17, 2025

Revised: March, 25, 2025

Available online: March, 26, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Korelasi pola tidur dan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja

Aida Nurlaily Chusnah, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

Abstract

Background: Suicide often occurs due to mental stress, sadness, or mental illness. Every year, more and more young people end their lives by committing suicide. This case is one of the highest causes of death among young people and young adults.

Purpose: To determine the relationship between sleep patterns and loneliness with suicidal ideation in teenager.

Method: Quantitative research with a cross-sectional design to analyze the relationship between sleep patterns and loneliness with suicidal ideation in adolescents. This study was conducted on November 8, 2024, on high school students in Gresik. The sample of this study was taken randomly and obtained 179 respondents. Data collection used instruments in the form of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to determine sleep patterns, the UCLA questionnaire (version 3) to assess loneliness, and the small questionnaire +5.0 to determine suicidal ideation. The research data were analyzed using univariate and bivariate analysis of the Chi Square and Spearman rank tests.

Results: Not all respondents had high category suicidal ideation, only most respondents had moderate category suicidal ideation as many as 131 (73.2%). Most respondents' sleep patterns were in the bad category as many as 111 (62.0%) with a p value of 0.91 (> 0.05), this shows that there is no significant influence between sleep patterns and suicidal ideation in adolescents. Most respondents felt low category loneliness as many as 97 (54.2%) with a p value of 0.00 and a correlation coefficient value of 0.04. This shows that there is a relationship between feelings of loneliness and suicidal ideation in adolescents.

Conclusion: There is a relationship between loneliness and suicidal ideation, but no relationship was found between sleep patterns and suicidal ideation.

Suggestion: Schools can provide counseling services that are more easily accessible to students, both individually and in groups. Teachers and school staff need to receive special training to recognize early signs of stress, depression, and other mental disorders in students, so that they can immediately provide the help needed.

Keywords: Loneliness; Suicidal Ideation; Sleep Pattern; Teenager.

Pendahuluan: Bunuh diri sering terjadi karena ketegangan mental, kesedihan, atau penyakit mental. Setiap tahun, semakin banyak anak muda yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Kasus ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di kalangan anak muda dan dewasa muda.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan kesepian dengan ide bunuh diri remaja.

Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* untuk menganalisis korelasi pola tidur dan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 november 2024 pada siswa di SMA di Gresik. Sampel penelitian ini diambil secara acak dan didapatkan sebanyak 179 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengevaluasi pola tidur, kuesioner UCLA (versi 3) untuk menilai kesepian, dan kuesioner kecil +5.0 untuk

mengevaluasi ide bunuh diri. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariate dan bivariate uji *Chi Square* dan *Sperm rank*.

Hasil: Seluruh responden tidak memiliki ide bunuh diri kategori tinggi, hanya saja sebagian besar responden memiliki ide bunuh diri kategori sedang sebanyak 131 (73.2%). Pola tidur responden mayoritas dalam kategori buruk sebanyak 111 (62.0%) dengan perolehan *p-value* sebesar 0.91 (>0.05), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara pola tidur dengan ide bunuh diri pada remaja. Sebagian besar responden merasakan perasaan kesepian kategori rendah sebanyak 97 (54.2%) dengan perolehan *p-value* 0.00 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.04. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara perasaan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja.

Simpulan: Terdapat hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri, tetapi tidak ditemukan hubungan antara pola tidur dengan ide bunuh diri.

Saran: Pihak sekolah dapat menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses oleh siswa, baik secara individu maupun dalam kelompok. Guru dan staf sekolah perlu mendapatkan pelatihan khusus untuk mengenali tanda-tanda awal stres, depresi, dan gangguan mental lainnya pada siswa, sehingga dapat segera memberikan bantuan yang dibutuhkan.

Kata Kunci: Ide Bunuh Diri; Kesepian; Pola Tidur; Remaja.

PENDAHULUAN

Bunuh diri sering terjadi akibat tekanan mental, kesedihan, atau gangguan mental. Setiap tahun, semakin banyak remaja yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri (Karisma, Rofiah, Afifah, & Manik, 2023). Kasus bunuh diri setiap tahun tidak pernah menurun dan sebagian besar terjadi pada remaja yang mengalami kesepian, stres, gangguan mental, dan hal-hal yang memicu bunuh diri (Musfara, Widiyawati, & Fitrihanur, 2024).

Bunuh diri menjadi salah satu pemicu utama kematian di kalangan remaja berusia 12-24 tahun. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dari bulan Januari hingga Agustus 2023, terdapat lebih dari 700.000 kasus bunuh diri setiap tahun (World Health Organization, 2023). Menurut data dari Asia Tenggara, Thailand mengalami peningkatan sebesar 12.9% (lebih dari 100.000 penduduk), Singapura (11.2%), Vietnam (7.5%), Malaysia (5.7%), Filipina (2.2%), dan Indonesia (2.4%) (Putri, 2023). Pada tahun 2023, terdapat 128 jiwa di Jawa Timur yang mengakhiri hidupnya (Naurah, 2023). Kasus tersebut melonjak menjadi 31.7% di Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Juli 2023 dengan 640 kasus dibandingkan tahun sebelumnya (Akasah, 2023).

Gangguan tidur adalah masalah yang sering dirasakan pada remaja dengan proporsi setiap tahun antara 20-50% dan sekitar 17% mengalami proporsi yang berat (Sari, Susumaningrum, Rasni, Susanto, & Kholida, 2022). Perubahan ini dapat menyebabkan kalangan remaja merasa kurang percaya diri,

mengalami permasalahan pada psikologis, gangguan pola tidur, dan penurunan kesehatan mental yang dapat memicu keinginan untuk melukai diri sendiri hingga munculnya inisiasi bunuh diri (Karisma et al., 2023).

Beberapa penyebab utama gangguan pola tidur pada remaja adalah insomnia, stres, dan masalah kesehatan psikologis lainnya. Pikiran untuk mengakhiri hidup sering muncul pada remaja yang depresi dan kesepian (Hemberg, Korzhin, Groundstroem, Östman, Nyström, & Nyman-Kurkiala, 2021). Kondisi ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang mengganggu kualitas tidur remaja (Febrianti & Husniawati, 2021; Permana & Astuti, 2021). Sebelum melakukan bunuh diri, seseorang akan melalui tahap inisiasi bunuh diri, yaitu pikiran yang muncul dalam benak setiap individu. Inisiasi bunuh diri merupakan faktor risiko dalam tindakan bunuh diri (Astuti, 2019).

Hal yang memengaruhi peristiwa ini, umumnya didasarkan pada faktor demografis terkait gender, kondisi ekonomi, dan masalah psikologis. Masalah sosial seperti kesepian, depresi, dan isolasi sosial, serta kurangnya keberanian untuk mencari bantuan seperti layanan konseling (Urme, Islam, Begum, & Chowdhury, 2022). Remaja yang menderita gangguan tidur atau merasa kesepian dapat mengembangkan ide bunuh diri, jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi tindakan bunuh diri.

Memahami hubungan antara pola tidur, kesepian, dan ide bunuh diri pada remaja sangat

Aida Nurlaily Chusnah, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.811>

penting untuk merancang intervensi pencegahan (Littlewood, Kyle, Pratt, Peters, & Gooding, 2017). Melalui identifikasi faktor-faktor ini, strategi yang tepat dapat dikembangkan untuk meminimalkan inisiasi pengakhiran hidup pada remaja. Beberapa hal yang dapat dilakukan seperti memberikan dukungan psikologis, layanan konseling, dan mempromosikan kebiasaan tidur yang sehat dapat membantu mengurangi prevalensi inisiasi bunuh diri kalangan remaja.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* untuk menganalisis korelasi pola tidur dan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 november 2024 pada siswa di SMA di Gresik. Sampel penelitian ini diambil secara acak dan didapatkan sebanyak 179 responden. Kriteria inklusi sampel meliputi siswa/siswi berusia 15-18 tahun dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa/siswi yang hadir selama proses penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pola tidur dan kesepian yang dirasakan oleh remaja, sedangkan variabel dependennya adalah ide bunuh diri. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengevaluasi pola tidur, kuesioner UCLA (versi 3) untuk menilai kesepian, dan kuesioner kecil +5.0 untuk mengevaluasi ide bunuh diri. Variabel pola tidur dikategorikan menjadi 2, yakni baik jika hasil ukur <5 dan buruk jika hasil ukur ≥5. Variabel kesepian dibedakan menjadi 4 kategori, yakni tidak kesepian (20-34), rendah (35-49), sedang (50-64), dan berat (65-80). Variabel ide bunuh diri dibedakan menjadi 3, yakni rendah (1-5), sedang (6-9), dan tinggi (≥10).

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariate dan bivariate uji *Chi Square* dan *Sperm rank*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nomor surat: 114/KET/II.3.UMG/KEP/A/2024.

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=179)

Variabel	Hasil	p-value	Kolerasi Koefisien
Umur (n/%) (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)	(16.581±0.914) (15-18)		
15-17	156/87.2		
18-20	23/12.8		
Jenis Kelamin (n/%)			
Pria	78/43.6		
Wanita	101/56.4		
Ide Bunuh Diri (n/%)			
Rendah	48/26.8		
Sedang	131/73.2		
Pola Tidur (n/%)			
Baik	68/38.0	0.91	
Buruk	111/62.0		
Perasaan Kesepian (n/%)			
Tidak Kesepian	7/3.9	0.00	0.04
Rendah	97/54.2		
Sedang	72/40.2		
Tinggi	3/1.7		

Aida Nurlaily Chusnah, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.811>

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berusia antara 15-17 tahun sebanyak 156 (87.2%) dan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 101 responden (56.4%). Seluruh responden tidak memiliki ide bunuh diri kategori tinggi, hanya saja sebagian besar responden memiliki ide bunuh diri kategori sedang sebanyak 131 (73.2%). Pola tidur responden mayoritas dalam kategori buruk sebanyak 111 (62.0%) dengan perolehan *p-value* sebesar 0.91 (>0.05), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara pola tidur dengan ide bunuh diri pada remaja. Sebagian besar responden merasakan perasaan kesepian kategori rendah sebanyak 97 (54.2%) dengan perolehan *p-value* 0.00 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.04. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara perasaan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, remaja dengan pola tidur baik maupun buruk tidak memiliki ide bunuh diri yang tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* 0.91 (>0.05), sehingga tidak terdapat korelasi yang signifikan antara pola tidur dan ide bunuh diri. Pola tidur adalah kondisi ketika seseorang mengalami perubahan kualitas tidur yang dapat menyebabkan gejala insomnia, hipersomnia, dan ketegangan (Mauliku, 2020). Berbagai faktor dapat memengaruhi pola tidur, seperti ritme biologis, stres, merokok, kafein, dan faktor lingkungan yang sering menyerang individu pada masa remaja (Dimitriou, Le Cornu Knight, & Milton, 2015). Pada usia muda seringkali kurang tidur, hal ini dapat memengaruhi kebiasaan tidur mereka karena jadwal sekolah. Siswa dengan jadwal yang padat kerap mengidap gangguan tidur karena seringnya terbangun di tengah malam hari karena memikirkan pekerjaan sekolah. Selain itu, pola tidur dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis (Rahma, Putri, & Fahdi, 2023).

Gangguan tidur akan memengaruhi kemampuan menghadapi tantangan atau stres emosional. Namun, tak semua yang memiliki gangguan tidur akan ada keinginan untuk bunuh diri, terutama jika individu memiliki cara beradaptasi yang baik dan dapat menyesuaikan dirinya pada situasi cenderung mengganggu.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja dengan kesepian kategori sedang mempunyai inisiasi

mengakhiri hidupnya rendah, berbeda dengan remaja yang tidak merasa kesepian, mereka tidak memiliki ide untuk bunuh diri. Di sisi lain, remaja dengan kesepian berat mempunyai inisiasi mengakhiri hidupnya kategori sedang. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.00 (< 0.05) dan capaian korelasi menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0.04, sehingga terdapat hubungan yang cukup signifikan antara kesepian dan ide bunuh diri pada remaja. Penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa kesepian merupakan faktor utama bunuh diri, dengan koefisien 0.405 dan nilai *p* 0.000 (Ainunnida, 2022).

Banyak faktor yang dapat memengaruhi remaja untuk melakukan bunuh diri, sehingga kesepian bukan satu-satunya faktor utama. Namun, ada faktor pendukung seperti lingkungan keluarga dan pertemanan (Rantung, Pangemanan, & Bidjuni, 2021). Kesepian adalah keadaan sosial yang tidak sesuai yang ditandai dengan perasaan cemas, depresi, dan pandangan negatif akibat minimnya interaksi sosial pada individu. Faktor sosial juga dapat berdampak pada munculnya ide bunuh diri akibat pelecehan, tekanan teman seumurannya yang bisa memicu kesepian, dan keputusan (Akbar & Abdullah, 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hubungan antara kesepian dan kesehatan mental. Uji moderasi menggambarkan depresi bisa memperkuat hubungan antara kesepian dan inisiasi mengakhiri hidup (Cooper, Hards, Moltrecht, Reynolds, Shum, McElroy, & Loades, 2021).

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri (*p-value* 0.00), tetapi tidak ditemukan hubungan antara pola tidur dengan ide bunuh diri (*p-value* 0.91).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, penting bagi pendidik dan tenaga kependidikan untuk lebih proaktif dalam memberikan edukasi mengenai bahaya bunuh diri. Selain itu, dampak negatif dari gangguan pola tidur dan kesepian terhadap kesehatan mental remaja. Edukasi ini dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti seminar, lokakarya, dan diskusi kelompok, yang melibatkan psikolog, konselor sekolah, dan tenaga medis. Selain itu, materi mengenai kesehatan mental

Aida Nurlaily Chusnah, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.811>

sebaiknya dimasukkan dalam kurikulum pendidikan guna meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan sosial mereka. Selain itu, pihak sekolah dapat menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses oleh siswa, baik secara individu maupun dalam kelompok. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya, tetapi juga sebagai langkah preventif dalam menangani potensi ide bunuh diri sejak dini. Guru dan staf sekolah perlu mendapatkan pelatihan khusus untuk mengenali tanda-tanda awal stres, depresi, dan gangguan mental lainnya pada siswa, sehingga dapat segera memberikan bantuan yang dibutuhkan.

Orang tua juga berperan penting dalam mengawasi dan mendukung kondisi psikologis anak-anak mereka, sehingga dapat dilakukan kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua dalam menyelenggarakan sesi edukasi tentang pentingnya komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainunnida, K. A. (2022). Hubungan kesepian dan ide bunuh diri yang dimoderasi oleh depresi pada remaja korban perceraian orang tua. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 1-12.
- Akasah, H. (2023). Kasus bunuh diri jadi tren anak muda, bagaimana cara menjaga kesehatan mental. Diakses dari: <https://radargresik.jawapos.com/health/833079718/kasus-bunuh-diri-jadi-tren-anak-muda-bagaimana-cara-menjaga-kesehatan-mental>
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self-disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40-45.
- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35-58.
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98-104.
- Dimitriou, D., Le Cornu Knight, F., & Milton, P. (2015). The role of environmental factors on sleep patterns and school performance in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 6, 1717.
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85-94.
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness—two sides to the story: Adolescents' lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 41-56.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560-567.
- Littlewood, D., Kyle, S. D., Pratt, D., Peters, S., & Gooding, P. (2017). Examining the role of psychological factors in the relationship between sleep problems and suicide. *Clinical psychology review*, 54, 1-16.
- Mauliku, N. E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Bagian D3 Rsud Cibabat Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(1), 34-41.
- Musfara, D. D., Widiyawati, W., & Fitrianur, W. L. (2024). Depression, Anxiety, Stress Correlated with Suicide Idea on Students of The Faculty of Health. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 11(1), 049-056.

Aida Nurlaily Chusnah, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.811>

Korelasi pola tidur dan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja

- Naurah, N. (2023). Tren kasus bunuh diri di Indonesia meningkat, ini provinsi dengan jumlah kasus terbanyak. Diakses dari: <https://goodstats.id/article/kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-berikut-10-provinsi-dengan-jumlah-terbanyak-hEvON>
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran kesepian pada emerging adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133-142.
- Putri, A. A. (2023). Negara dengan tingkat bunuh diri tertinggi di ASEAN. Diakses dari: <https://data.goodstats.id/statistic/negara-dengan-tingkat-bunuh-diri-tertinggi-di-asean-6oEWU>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809-816.
- Rantung, G. M. V., Pangemanan, D. H., & Bidjuni, H. (2021). Hubungan faktor lingkungan sosial dengan ide bunuh diri pada remaja di kabupaten Minahasa provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 71.
- Sari, I. P., Susumaningrum, L. A., Rasni, P. H., Susanto, T., & Kholida, D. (2022). Hubungan Kesepian dengan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi dan Tekanan Darah Normal di UPT PSTW Banyuwangi. *Ners Jurnal Keperawatan*, 18(1), 8-16.
- Urme, S. A., Islam, M. S., Begum, H., & Chowdhury, N. R. A. (2022). Risk factors of suicide among public university students of Bangladesh: A qualitative exploration. *Heliyon*, 8(6).
- World Health Organization. (2023). World Suicide Prevention Day 2023. Diakses dari: <https://www.emro.who.int/media/news/world-suicide-prevention-day-2023.html>

Aida Nurlaily Chusnah, Wiwik Widiyawati*

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Korespondensi penulis: Wiwik Widiyawati. *Email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.811>