



Analisis Hubungan Kualitas Tidur dan Ide Bunuh Diri Pasif pada Dewasa Muda: Analisis Korelasi dan *Chi-Square*

Munasarah*)¹

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan

Muhammad Arsyad Al-Banjari, Banjarbaru¹

*)Corresponding author, e-mail: munasarah2@gmail.com

Diterima: 8 Agustus 2025

Disetujui: 9 September 2025

Dipublikasi: 19 November 2025

Abstrak

Kualitas tidur memegang peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, dan gangguan tidur telah dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk ide bunuh diri pasif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 132 responden yang dipilih secara purposif. Kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Passive Suicide Ideation Scale (PSIS)*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif ($r = 0.579$; $p < .001$). Selain itu, uji *Chi-Square* menunjukkan hubungan signifikan antara kategori kualitas tidur dan tingkat ide bunuh diri pasif ($\chi^2 = 26.902$; $p = .001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kecenderungan munculnya ide bunuh diri pasif. Hasil penelitian ini memberikan dasar bagi upaya preventif dalam promosi kesehatan mental pada kelompok usia produktif.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Ide Bunuh Diri Pasif, Dewasa Muda

Abstract

Sleep quality plays a crucial role in maintaining an individual's psychological balance, and persistent sleep disturbances have been associated with increased vulnerability to mental health problems, including passive suicidal ideation. This study aims to examine the relationship between sleep quality and passive suicidal ideation among young adults in Indonesia. Using a quantitative correlational design, data were collected from 132 purposively selected respondents. Sleep quality and passive suicidal ideation were measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Passive Suicide Ideation Scale (PSIS). The results indicated a significant positive relationship between sleep quality and passive suicidal ideation ($r = 0.579$; $p < .001$). Additionally, the Chi-Square analysis revealed a significant association between sleep quality categories and levels of passive suicidal ideation ($\chi^2 = 26.902$; $p = .001$). These findings suggest that poorer sleep quality is associated with a higher tendency for passive suicidal ideation. The study highlights the importance of integrating sleep-based assessments within mental health promotion initiatives for individuals in productive age groups.

Keywords: Sleep Quality, Passive Suicidal Ideation, Young Adults

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis fundamental yang berperan penting dalam menjaga keberlangsungan fungsi tubuh dan keseimbangan psikologis individu. Selain sebagai sarana pemulihan fisik, tidur juga memiliki kontribusi signifikan dalam stabilitas emosi, fungsi kognitif, serta pengaturan respons stres (Saba, 2024). Kualitas tidur yang baik memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari, mempertahankan fokus, serta memiliki ketahanan psikologis yang memadai. Sebaliknya, gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kesehatan mental dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan psikologis jangka panjang (Samira & Ardhanariswara, 2022).

Pada fase dewasa muda, isu mengenai kualitas tidur menjadi semakin relevan untuk diperhatikan, apalagi di masa dewasa awal ditandai oleh berbagai perubahan dan tuntutan perkembangan, seperti tekanan akademik, pencarian identitas diri, serta beban sosial dan ekonomi yang meningkat (Tuasikal et al., 2016). Faktor-faktor tersebut sering kali berdampak pada pola tidur individu, baik dalam hal durasi, konsistensi, maupun kualitas tidur secara keseluruhan (Chusnah & Widiyawati, 2025). Gaya hidup tidak seimbang, kebiasaan begadang, serta paparan gawai secara intensif turut memperburuk masalah tidur pada kelompok ini. Dengan demikian, gangguan tidur pada dewasa muda tidak hanya menjadi persoalan fisiologis, melainkan juga berkaitan erat dengan keseimbangan psikologis individu (Omnia et al., 2023).

Salah satu konsekuensi serius dari buruknya kualitas tidur adalah meningkatnya kecenderungan munculnya ide bunuh diri pasif, yaitu keinginan untuk tidak hidup atau berharap mati tanpa disertai rencana eksplisit (Arindra et al., 2024). Meskipun sering kali tidak tampak secara nyata dan cenderung dianggap tidak berbahaya, ide bunuh diri pasif merupakan indikasi awal distress psikologis yang perlu diwaspadai karena dapat berkembang menjadi risiko yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat (Alhakim et al., 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa kualitas tidur dapat berfungsi sebagai indikator penting dalam mendeteksi penurunan kondisi psikologis seseorang sebelum gejala klinis yang lebih berat muncul.

Pendekatan preventif terhadap isu bunuh diri idealnya dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor risiko, termasuk gangguan tidur. Namun, intervensi di lapangan masih cenderung berfokus pada gejala utama seperti depresi dan kecemasan, sementara gangguan tidur sebagai faktor pendahulu belum mendapatkan perhatian yang proporsional (Krisnawan & Bajirani, 2025). Kesenjangan antara pendekatan ideal dan implementasi aktual ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai keterkaitan tidur dan indikator awal risiko bunuh diri.

Sejauh ini, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda di Indonesia masih terbatas, baik dari sisi jumlah maupun kedalaman analisis (Nufuz, 2024). Meskipun beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara gangguan tidur dan peningkatan pemikiran negatif (Aryadi et al., 2018; Fauziyah & Aretha, 2021), penelitian terkait ide bunuh diri pasif dalam konteks budaya dan populasi lokal masih sangat minim. Selain itu, penggunaan instrumen terstandar dan pendekatan analisis yang sistematis juga belum banyak dilakukan (Bariyah,

2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memperkuat bukti empiris yang relevan dan mendukung perancangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda di Indonesia dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi kesehatan, sekaligus menjadi dasar dalam perumusan strategi pencegahan bunuh diri yang lebih komprehensif pada kelompok usia produktif.

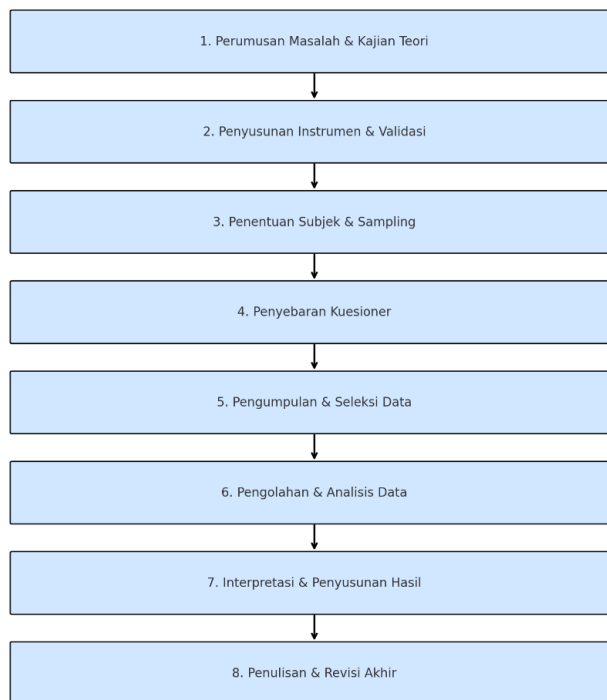
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda (Sugiyono, 2023). Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan khusus. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei daring dengan menggunakan formulir elektronik, sehingga memungkinkan penyebaran instrumen secara luas dan efisien kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup individu berusia 18–25 tahun, berstatus sebagai mahasiswa aktif, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap serta jujur. Sebanyak 132 responden diperoleh melalui teknik purposive sampling, yang memungkinkan peneliti memilih partisipan berdasarkan karakteristik spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian. Seluruh responden memberikan persetujuan partisipasi secara sadar melalui informed consent, sementara kerahasiaan dan anonimitas data dijaga sepenuhnya selama proses penelitian.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis terstandarisasi. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari 19 butir pernyataan yang mengevaluasi komponen durasi tidur, efisiensi tidur, serta gangguan tidur dalam satu bulan terakhir. Skor total PSQI > 5 mengindikasikan kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, ide bunuh diri pasif diukur menggunakan *Passive Suicide Ideation Scale* (PSIS) yang berjumlah 10 item dengan skala Likert 1–4; skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ide bunuh diri pasif yang lebih besar. Sebelum dianalisis, seluruh data diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan isian dan kesesuaian kriteria responden.

Pengumpulan data berlangsung selama dua minggu. Data yang telah memenuhi kriteria kelayakan kemudian dianalisis menggunakan dua pendekatan statistik. Uji korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan linear antara skor kualitas tidur dan skor ide bunuh diri pasif. Selain itu, uji *Chi-Square* digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara kategori kualitas tidur dan tingkat ide bunuh diri pasif. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik versi terbaru untuk memastikan ketepatan proses dan validitas hasil. Berikut tahapan penelitian tampak pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

HASIL TEMUAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda. Analisis dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu uji korelasi Pearson untuk menilai hubungan linear antara kedua variabel numerik, serta uji *Chi-Square* untuk melihat asosiasi antara kategori kualitas tidur dan tingkat ide bunuh diri pasif. Kedua analisis dilakukan pada 132 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil yang diperoleh memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana kualitas tidur berkontribusi terhadap kecenderungan munculnya ide bunuh diri pasif.

1. Uji Korelasi *Pearson*

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan linear antara skor kualitas tidur dan skor ide bunuh diri pasif. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Pearson* antara Kualitas Tidur dan Ide Bunuh Diri Pasif

| Variabel | Kualitas Tidur | Ide Bunuh Diri Pasif |
|----------------------|----------------|----------------------|
| Kualitas Tidur | 1 | 0.579** |
| Ide Bunuh Diri Pasif | 0.579** | 1 |
| Sig. (2-tailed) | — | 0.000 |
| N | 132 | 132 |

Keterangan:

$p < 0.01$ (signifikan pada taraf 1%)

Berdasarkan Tabel 1 hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien $r = 0.579$, yang menandakan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang menuju kuat antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif. Positifnya nilai korelasi mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor kualitas tidur, yang berarti kualitas tidur semakin buruk, maka semakin tinggi pula skor ide bunuh diri pasif. Dengan kata lain, peningkatan gangguan tidur berhubungan langsung dengan meningkatnya kecenderungan munculnya ide bunuh diri pasif.

Nilai signifikansi $p = 0.000$ (dilaporkan sebagai $p < 0.001$) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Artinya, kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan sangat kecil. Jumlah responden yang besar ($N = 132$) memperkuat keandalan hasil ini. Secara keseluruhan, output korelasi memperlihatkan bahwa kedua variabel bergerak searah dan konsisten: ketika kualitas tidur memburuk, skor ide bunuh diri pasif meningkat.

2. Uji Chi-Square

Uji Chi-Square digunakan untuk melihat hubungan antara kategori kualitas tidur dan kategori tingkat ide bunuh diri pasif. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji *Chi-Square* antara Kualitas Tidur dan Ide Bunuh Diri Pasif

| Statistik | Nilai | df | Sig. (2-tailed) |
|-------------------------------------|------------|----|-----------------|
| <i>Pearson Chi-Square</i> | 26.902 | 9 | 0.001 |
| <i>Likelihood Ratio</i> | 28.436 | 9 | 0.001 |
| <i>Linear-by-Linear Association</i> | 16.371 | 1 | 0.000 |
| Jumlah Kasus Valid | 132 | — | — |

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $\chi^2 = 26.902$ dengan $p = 0.001$, menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kategori kualitas tidur dan tingkat ide bunuh diri pasif. Angka ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat ide bunuh diri pasif berbeda secara signifikan pada kategori kualitas tidur tertentu.

Nilai *Likelihood Ratio* (28.436; $p = 0.001$) mendukung hasil *Pearson Chi-Square*, sehingga temuan ini konsisten meskipun menggunakan pendekatan estimasi yang berbeda. Sementara itu, nilai *Linear-by-Linear Association* yang signifikan (16.371; $p = 0.000$) mengindikasikan adanya pola linear dalam hubungan kedua variabel: semakin buruk kategori kualitas tidur, semakin meningkat kategori ide bunuh diri pasif.

Namun, terdapat catatan teknis penting: 50% sel memiliki *expected count* < 5 . Kondisi ini menunjukkan bahwa beberapa kategori memiliki frekuensi rendah, sehingga interpretasi *Chi-Square* harus mempertimbangkan potensi ketidakstabilan estimasi pada kategori

tertentu. Meskipun demikian, signifikansi yang konsisten pada ketiga indikator menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tetap terdeteksi secara kuat pada data. Secara keseluruhan, hasil *Chi-Square* memperlihatkan bahwa perubahan kategori kualitas tidur berkaitan dengan perubahan tingkat ide bunuh diri pasif pada responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda. Temuan ini terlihat dari hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan nilai koefisien positif sebesar 0,579 dengan signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan linear yang cukup kuat, di mana semakin buruk kualitas tidur yang dialami individu, semakin tinggi kecenderungan munculnya ide bunuh diri pasif. Hasil ini diperkuat oleh analisis *Chi-Square*, yang menunjukkan hubungan bermakna antara kategori kualitas tidur dan tingkat ide bunuh diri pasif ($\chi^2 = 26,902$; $p = 0,001$). Konsistensi antara kedua hasil analisis statistik ini memperjelas bahwa fenomena yang ditemukan bukan sekadar kebetulan, melainkan merupakan pola yang nyata dalam data.

Dari sudut pandang psikologis, tidur merupakan komponen penting dalam sistem regulasi emosional dan pemulihan mental. Ketika kualitas tidur terganggu baik dari aspek durasi, efisiensi, maupun kontinuitas kemampuan individu untuk mengelola stres dan memproses informasi emosional turut mengalami penurunan. Gangguan tidur dapat menurunkan fungsi kontrol kognitif, meningkatkan sensitivitas terhadap tekanan, serta membuat individu lebih rentan terhadap kelelahan emosional dan perasaan tidak berdaya (Fasak & Sulastri, 2023). Kondisi tersebut dapat memicu munculnya pola pikir negatif, seperti perasaan tidak berarti, keputusasaan, atau anggapan bahwa keberadaan diri tidak lagi penting indikator yang dekat dengan ide bunuh diri pasif.

Tekanan psikososial yang dialami dewasa muda turut memperkuat hubungan antara kedua variabel tersebut. Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai oleh tuntutan akademik, pencarian identitas diri, tekanan ekonomi, dan ekspektasi sosial. Berbagai tekanan tersebut sering kali belum diimbangi dengan keterampilan coping yang matang, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya gangguan tidur. Ketika tidur terganggu, persepsi terhadap diri dan lingkungan semakin negatif, yang pada akhirnya memunculkan ide-ide tentang ketidakmampuan, menjadi beban, atau keinginan untuk tidak melanjutkan hidup (Ri, 2018). Dengan demikian, gangguan tidur bukan hanya konsekuensi dari stres, tetapi juga dapat berperan sebagai katalisator terjadinya distress psikologis yang lebih serius.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa ide bunuh diri pasif tidak muncul secara instan, tetapi berkembang secara bertahap seiring menurunnya kondisi fisik dan emosional individu. Gangguan tidur dapat menjadi sinyal awal yang sering kali tidak diperhatikan, baik oleh individu itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Padahal, indikator awal ini dapat menjadi titik masuk penting dalam upaya pencegahan dini. Konsistensi hasil antara analisis korelasi dan *Chi-Square* semakin menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat berfungsi sebagai prediktor yang layak dipertimbangkan dalam mengidentifikasi risiko ide bunuh diri pasif (Ernawati, 2024).

Namun, penting untuk ditegaskan bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya ide bunuh diri pasif. Faktor psikososial lain, seperti riwayat trauma, kecemasan, depresi, rendahnya resiliensi, dan lemahnya dukungan sosial, juga berkontribusi terhadap tingkat risiko tersebut. Dengan demikian, kualitas tidur perlu dipahami sebagai bagian dari sistem faktor yang lebih kompleks. Sekalipun demikian, kualitas tidur tetap memiliki nilai strategis karena mudah diukur, relatif cepat diamati, dan dapat digunakan sebagai indikator awal dalam proses asesmen psikologis.

Dalam konteks praktik, integrasi pemantauan kualitas tidur dalam asesmen kesehatan mental dapat menjadi langkah preventif yang efektif. Institusi pendidikan dan layanan kesehatan primer dapat menjadikan pemeriksaan kualitas tidur sebagai prosedur rutin untuk mengidentifikasi kelompok yang berisiko tinggi mengalami distress psikologis. Pendekatan ini penting mengingat ide bunuh diri pasif sering tidak terdeteksi karena tidak selalu disertai tindakan eksplisit (Neherta et al., t.t.). Dengan menyadari peran signifikan kualitas tidur, upaya pencegahan bunuh diri dapat dilakukan secara lebih dini, sistematis, dan komprehensif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda. Kualitas tidur tidak hanya berfungsi sebagai indikator kondisi fisik, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis yang lebih dalam. Oleh karena itu, peningkatan kepedulian terhadap tidur yang sehat perlu menjadi bagian dari strategi pemeliharaan kesehatan mental, khususnya pada kelompok usia yang berada dalam fase perkembangan paling dinamis namun juga rentan terhadap tekanan psikologis.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan ide bunuh diri pasif pada dewasa muda. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 132 responden menggunakan desain kuantitatif korelasional, ditemukan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan munculnya ide bunuh diri pasif. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel ($r = 0.579$; $p < 0.001$), yang berarti bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kecenderungan untuk memunculkan ide bunuh diri pasif. Hasil ini diperkuat oleh analisis Chi-Square yang menunjukkan adanya asosiasi signifikan antara kategori kualitas tidur dan tingkat ide bunuh diri pasif ($\chi^2 = 26.902$; $p = 0.001$).

Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur bukan sekadar aspek fisiologis, tetapi juga merupakan indikator penting kondisi psikologis individu. Kualitas tidur yang buruk berpotensi mengganggu proses regulasi emosi, meningkatkan kelelahan mental, dan menurunkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Faktor-faktor tersebut kemudian dapat memicu munculnya pikiran pasif terkait kematian, terutama pada kelompok dewasa muda yang tengah berada dalam fase perkembangan penuh tuntutan dan kerentanan psikososial.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi strategi pencegahan bunuh diri. Pemantauan kualitas tidur dapat dimanfaatkan sebagai langkah awal dalam proses asesmen risiko psikologis, baik dalam konteks pendidikan, layanan kesehatan, maupun program

intervensi berbasis komunitas. Dengan mengidentifikasi gangguan tidur secara dini, potensi munculnya ide bunuh diri pasif dapat dikenali lebih cepat dan memungkinkan penanganan yang lebih tepat sasaran. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kualitas tidur merupakan bagian integral dari pemeliharaan kesehatan mental dewasa muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhakim, A., Fitri, W., & Sareng, A. R. (2025). Kebijakan sanksi pidana pembunuhan dalam KUHP dengan hukum Islam dalam rangka pembaharuan hukum. *Jurnal Supremasi*, 1.
- Arindra, F., Kom, S. I., & Kom, M. I. (2024). Buku ajar: Komunikasi kesehatan kajian teoritis dan empiris. Mega Press Nusantara.
- Aryadi, I. P. H., Yusari, I. G. A., Dhyani, I. A. D., Kusmadana, I. P. E., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi kualitas tidur terhadap tingkat depresi, cemas, dan stres mahasiswa kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Berkala Neurologi Bali*, 1, 10–15.
- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35–58.
- Bariyah, A. K. (2022). Pencegahan depresi remaja melalui revitalisasi pendidikan keluarga (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Chusnah, A. N., & Widiyawati, W. (2025). Korelasi pola tidur dan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(1), 147–152.
- Ernawati, E. (2024). Dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi cross sectional: The impact of social media addiction on the mental health of adolescents: A cross sectional study. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(1), 78–92.
- Fasak, A., & Sulastri, A. (2023, October). Mengapa semakin banyak remaja Indonesia bunuh diri? Sebuah telaah literatur. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi (SINOPSI)*, 1.
- Fauziyah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan kecemasan, depresi dan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran selama pandemi COVID-19. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 42–50.
- Krisnawan, P. A. A., & Bajirani, M. P. D. (2025). Intervensi untuk menurunkan insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 1119–1130.
- Neherta, M., Sari, I. M., & Saputra, R. (n.d.). Pencegahan ide bunuh diri pada remaja. Penerbit Adab.
- Nufuz, H. (2024). Dinamika psikologis pada mahasiswa dengan ide bunuh diri. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widiantoro, F. X., & Parulian, T. S. (2023). Depresi dan ide bunuh diri pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 103–110.
- Ri, K. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 5(1), 1–114.
- Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya istirahat terhadap pemulihan fisik dan mental atlet. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 1–7.

Analisis Hubungan Kualitas Tidur dan Ide Bunuh Diri Pasif pada Dewasa Muda
- Munasarah

- Samira, J., & Ardhanariswara, I. P. (2022). Hubungan antara gangguan tidur dengan ide bunuh diri pada usia produktif di masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Applied Science and Technology*, 3(2), 43–52.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D (Ed. ke-2)*. CV. Alfabeta.
- Tuasikal, J. M. S., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2016). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. *Konselor*, 5(3), 133–138.