

APA ITU NIGHT-OWL CONDITION? PENYEBAB, DAN TEMUAN LAINNYA

Faris Mubarak¹

umalab.2026@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Night-Owl adalah sebuah kondisi pada suatu individu yang memiliki kecenderungan lebih produktif di waktu sore menuju malam hari. Dalam sebuah studi, *Night-Owl* disebut juga sebuah “*preference for eveningness*” atau cenderung lebih menyukai aktifitas di malam hari [1]. Kondisi ini sangat sering dijumpai masa kini. Menurut salah satu studi, salah satu penyebab dari kondisi ini marak terjadi karena adanya peningkatan kebutuhan ekonomi dan sosial yang melonjak, sehingga banyak orang yang terpaksa untuk tidur lebih larut namun harus bangun lebih awal untuk bekerja atau memenuhi kebutuhan lainnya [2].

2. TUJUAN PENELITIAN

Pada penelitian kali ini, Namun, permasalahan utamanya berkaitan dengan bagaimana pengaruh dari kondisi *Night-Owl* terhadap kesehatan? Pada artikel ini peneliti akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang akan dibuat berdasarkan temuan dari beberapa studi sebelumnya.

3. SLEEP QUALITY VS QUANTITY

Sebelum kita membahas *Night-Owl* lebih lanjut, ada pembahasan menarik tentang tidur. Tidur merupakan kondisi *psikologis* dasar manusia yang diperlukan untuk bertahan hidup [2]. Belakangan ini, banyak studi yang membahas tentang manakah yang lebih baik di antara kualitas atau kuantitas tidur. Kualitas tidur salah satunya merujuk pada durasi dan kualitas *deep sleep*. *Deep Sleep* merujuk pada kondisi tidur nyenyak (*No Rapid Eye Movement* - NREM Tipe-3). Pada saat kondisi ini terjadi, tubuh akan melakukan perbaikan sel, pemulihan energi, peningkatan kekebalan tubuh, dan fungsi otak.

Namun, ada kalanya kondisi *Deep Sleep* ini terganggu pada aktivitas yang dilakukan sebelum tidur. Seperti contohnya adalah dengan penggunaan *smartphone*, tidur dengan kondisi terang (cth: lampu menyala) dan suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, serta mengonsumsi makanan berat dan minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan teh.

Kuantitas tidur merujuk pada seberapa lama durasi tidur yang diperlukan oleh suatu individu. Hal ini dijelaskan pada [2] mengenai perubahan durasi tidur pada masa balita hingga beranjak remaja bahkan sampai dewasa. Durasi tidur anak-anak terutama balita memiliki durasi tidur yang relatif panjang atau pada beberapa kasus banyak bayi yang memiliki siklus tidur yang relatif cepat

berganti namun berulang terus menerus, siklus tidur yang dimaksud berkaitan dengan saat bayi tertidur, terbangun, lalu tertidur lagi. Hal ini terjadi karena bayi belum memiliki ritme sirkadian yang teratur.

Berdasarkan informasi yang diambil dari Kementerian Kesehatan, durasi tidur yang diperlukan oleh remaja berkisar 8–9 jam, sedangkan durasi tidur yang diperlukan oleh orang dewasa berkisar 7–8 jam [3]. Terganggunya durasi tidur bisa dipengaruhi oleh banyak hal, misalnya seperti adanya *smartphone* yang diletakkan di samping ranjang saat akan tidur atau adanya TV di sekitar ruang tidur [5]. Akan tetapi, dari kualitas dan kuantitas tidur, yang mana yang paling berpengaruh terutama terhadap kesehatan kita?

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh [2], ternyata menghasilkan kesimpulan bahwa kualitas dan kuantitas tidur itu sama-sama penting. Salah satu studi menunjukkan bahwa kualitas tidur itu lebih bermanfaat bagi kesehatan dan dapat memperbaiki fungsi tubuh terutama ketika sedang memasuki kondisi *deep sleep* seperti yang dinyatakan pada studi [4]. Namun, kuantitas tidur juga tidak kalah penting dengan adanya beberapa masalah kesehatan terutama yang dibarengi dengan beberapa penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, obesitas dan beberapa penyakit lainnya [4]. Sehingga, peneliti belum dapat menyimpulkan secara pasti apakah lebih penting kualitas tidur atau kuantitas tidur, sehingga hal ini memerlukan penelitian lebih lanjut.

4. NOKTURNAL VS NIGHT-OWL

Saat kita membahas tentang kondisi *Night-Owl*, tentunya akan ada pertanyaan terkait perbedaannya dengan kondisi *nokturnal*. Perbedaan yang paling mencolok adalah tingkat kecenderungan alami, fungsi biologis, dan keharusan untuk beraktivitas di malam hari. Pada beberapa hewan yang aktif saat malam hari (cth: kelelawar), mereka beradaptasi untuk beraktivitas saat kondisi gelap, ini terjadi dikarenakan kondisi biologis yang merupakan hasil adaptasi hewan yang berguna untuk menghindari predator, mengurangi kompetisi makanan dan untuk meningkatkan peluang hidup, dan umumnya hewan *nokturnal* memiliki pendengaran, penciuman dan penglihatan yang tajam [6].

Pada manusia, umumnya kondisi *Night-Owl* bisa terjadi karena beberapa faktor, diantaranya menyangkut kebiasaan-kebiasaan buruk seperti *doom scrolling*, tingkat *stress* yang tinggi, kecemasan berlebih dan kebiasaan buruk lainnya, atau ada pula yang terpaksa harus selalu tidur malam karena faktor pekerjaan yang mendesak (kebiasaan ini biasa disebut *ngalong* di Indonesia) [7]. Hal ini bertentangan dengan kondisi biologis manusia yang merupakan makhluk *diurnal* (beraktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari). Meskipun dimungkinkan, kondisi ini tetap saja bertentangan dengan ritme *sirkadian* alami

pada tubuh dan akan berdampak terhadap kesehatan tubuh jika berlangsung terus menerus.

5. NIGHT-OWL DAN KECERDASAN

Pada bahasan sebelumnya, diketahui bahwa salah satu penyebab kecenderungan suatu individu untuk mengalami kondisi *Night-Owl* ini adalah adanya tekanan ekonomi yang menyebabkan suatu individu tersebut terpaksa untuk tidur lebih larut, atau adanya suatu kondisi yang berkaitan dengan fisik atau mental yang menyebabkan individu tersebut kesulitan untuk tidur.

Akan tetapi, ada salah satu studi yang menyebutkan bahwa ada kaitan antara kondisi *Night-Owl* dengan kecerdasan suatu individu [8]. Studi tersebut membagi para partisipan menjadi 5 kelompok (“VERY DULL”: $IQ < 75$, “DULL”: $75 < IQ < 90$, “NORMAL”: $90 < IQ < 110$, “BRIGHT”: $110 < IQ < 125$, “VERY BRIGHT”: $IQ > 125$). Para partisipan yang terlibat diberikan pertanyaan terkait “Jam berapa mereka biasanya tidur ketika hari biasa (*weekday*) dan ketika hari libur (*weekend*)” dan “Jam berapa mereka biasanya terbangun ketika hari biasa (*weekday*) dan ketika hari libur (*weekend*)”.

Hasil studi menunjukkan bahwa ternyata partisipan yang termasuk dalam kategori “VERY BRIGHT” cenderung tidur lebih malam dan bangun lebih siang dibandingkan partisipan yang termasuk dalam kategori lainnya. Hal ini tentunya menarik jika dianalisis lebih lanjut. Namun, peneliti menyadari bahwa adanya kemungkinan *statistic bias* yang terjadi pada studi tersebut, karena banyak faktor-faktor lain yang menyebabkan satu individu tidur larut malam. Selain itu, dari studi ini menimbulkan sebuah pertanyaan menarik, yaitu “Apakah suatu individu tersebut tidur lebih larut karena memiliki IQ lebih tinggi? Ataukah karena IQ lebih tinggi tersebut mereka tidur lebih larut?” Sehingga, pertanyaan ini memerlukan penelitian lebih lanjut.

6. DAMPAK NIGHT-OWL

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, bahwa ada beberapa dampak dari kondisi *Night-Owl* dan mayoritas mengarah kepada kondisi kesehatan. Pada studi [1] menunjukkan bahwa ada beberapa pengaruh negatif dari kondisi *Night-Owl* ini, diantaranya lebih banyak masalah perilaku yang melibatkan faktor luar (*externalizing behaviour*), lebih tinggi resiko untuk terkena penyakit internal yang melibatkan kecemasan dan depresi (*Internalizing Symptoms*), memiliki rasa optimisme dan kebahagiaan yang lebih rendah, dan kesehatan fisik yang lebih buruk.

Dampak negatif tersebut selaras dengan studi yang dilakukan oleh [2, 4]. Selain itu, pada sebuah artikel *online* [9] juga mendukung penemuan tersebut dengan menambahkan adanya penyakit-penyakit lain yang berpotensi muncul

pada orang dengan kondisi *Night-Owl* seperti *Arteriosclerosis*, *Atherosclerosis*, dan juga penyakit *Stroke*. Lebih lanjut, di artikel tersebut dijelaskan bahwa ada beberapa cara untuk berhenti dari kondisi *Night-Owl* ini, diantaranya adalah menyesuaikan ritme sirkadian, menghindari minuman yang berkafein di malam hari, tidur lebih awal, dan bergerak lebih banyak dengan berlari atau berolahraga lainnya.

7. KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa studi yang telah dibahas, peneliti menyimpulkan bahwa *Night-Owl* merupakan sebuah kondisi di mana suatu individu lebih cenderung merasa produktif saat waktu sore menuju malam hari, hal ini bisa jadi disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah keadaan lebih tenang, sehingga bisa meningkatkan fokus dan meminimalisir distraksi. Namun, tidak dapat dipungkiri juga bahwa ada juga individu yang terpaksa memiliki kondisi tersebut karena tuntutan ekonomi. Berdasarkan beberapa studi yang dikaji, ternyata kondisi *Night-Owl* cenderung memiliki banyak dampak negatif dibandingkan positif, beberapa diantaranya adalah penyakit jantung, hipertensi, *stroke* serta ada pula yang menyangkut terhadap kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dampak negatif ini dapat dikurangi dengan menyesuaikan ritme sirkadian dengan tidur pada waktu lebih awal secara bertahap dan mengurangi konsumsi kafein seperti kopi dan teh.

8. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gillis, B. T., Shimizu, M., Brigham, E. F., Hinnant, B., & El-Sheikh, M. (2025). What keeps night owls well during the Week? Sleep onset consistency as a moderator between morningness–eveningness and adolescent development. *Behavioral sleep medicine*, 23(1), 92–104.
- [2] Kohyama, J. (2021). Which is more important for health: sleep quantity or sleep quality?. *Children*, 8(7), 542.
- [3] <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- [4] Benham, G. (2010). Sleep: An important factor in stress–health models. *Stress and Health*, 26(3), 204–214.
- [5] Falbe, J., Davison, K. K., Franckle, R. L., Ganter, C., Gortmaker, S. L., Smith, L., ... & Taveras, E. M. (2015). Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment. *Pediatrics*, 135(2), e367–e375.
- [6] Mashuda, P. A., & Rusdiana, L. (2024). ANDROID-BASED EDUCATIONAL GAME INTRODUCING NOCTURAL AND DIURNAL ANIMALS. *Journal of Computer Science and Information Technology*, 1(2), 89–98.

[7] Sudirman, I., Syukur, M., & Suhaeb, F. W. (2023). Aktivitas Night Owl (Budaya Ngalong) Ojek Online Di Makassar: Studi Kasus Perubahan Perilaku Aktivitas Kerja Driver Online Pasca Pandemi. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 7(4), 1433–1441.

[8] Kanazawa, S., & Perina, K. (2009). Why night owls are more intelligent. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 685–690.

[9] <https://www.uclahealth.org/news/article/being-night-owl-bad-your-health>