



---

## **HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEMBACA *ALTERNATIVE UNIVERSE* SEBELUM TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA DI MEDIA SOSIAL X**

**Hilda Khalisa<sup>1</sup>, Dedah Ningrum<sup>2✉</sup>, Popon Haryeti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia  
dedahningrum@upi.edu

---

### **Abstrak**

Membaca sebelum tidur dapat membantu kualitas tidur bagi beberapa orang. Jenis bacaan yang sedang tren dan banyak disukai pada masa ini adalah teks fiksi berupa *Alternative Universe*. Namun, pengaksesan AU tidak terlepas dari penggunaan *gadget*. Hal ini yang dikhawatirkan akan memberikan efek yang tidak baik bagi tubuh. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah membaca *Alternative Universe* di *gadget* tetap merupakan aktivitas yang membantu kualitas tidur atau malah memperburuk kualitas tidur khususnya pada kategori usia dewasa awal. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca *Universe* sebelum tidur dengan kualitas tidur pada dewasa di media sosial X. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 385 orang responden. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan aplikasi JASP menunjukkan nilai ( $p$ -value = 0,301). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara kebiasaan membaca *alternative universe* sebelum tidur dengan kualitas tidur pada dewasa di media sosial X.

**Kata Kunci:** *alternative universe, dewasa, gawai, kualitas tidur*

### **Abstract**

Reading before bed can help sleep quality for some people the type of reading that is trending and much liked at this time is a fictional text in the form of an *Alternative Universe*. However, accessing AU is inseparable from the use of *gadgets*. This is feared to have a bad effect on the body. This raises the question of whether reading *Alternative Universe* on *gadgets* remains an activity that helps sleep quality or even worsens sleep quality, especially in the early adult age category. The purpose of this study was to see if there is a correlations between the habit of reading *alternative universe* before bed and sleep quality in adults on social media X. This quantitative research uses correlational design method with *cross-sectional* approach on 385 respondents. Based on the results of statistical tests using JASP application shows the value ( $p$ -value = 0.301). The conclusion of this study is that there is no correlations between the habit of reading *alternative universe* before bed and the quality of sleep in adults on social media X.

**Keywords:** *alternative universe, adults, gadget, sleep quality*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

---

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Serma Muchtar No. 62 Rt. 04 Rw. 05 Kel. Situ Kec. Sumedang Utara

Email : [dedahningrum@upi.edu](mailto:dedahningrum@upi.edu)

Phone : 083847822739

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, berbagai pola kebiasaan dan gaya hidup modern sering kali mengganggu siklus biologis, termasuk dalam hal tidur. Jumlah waktu tidur yang harus dipenuhi orang dewasa adalah sekitar 7 hingga 9 jam per hari. Namun, didapatkan prevalensi tidur pada usia ini cukup rendah. Klaim ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Souza Lopes bahwa 10-15% orang di seluruh dunia mengalami insomnia (Savero et al., 2023). Kemudian terdapat analisis data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (2022) yang mendapatkan hasil bahwa sebanyak 34,8% orang dari jumlah responden sebanyak 74.571 orang di 12 negara memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam per harinya. Dalam kurun waktu satu tahun, diperkirakan ada 20% hingga 50% dari orang dewasa mengakui adanya masalah tidur, sementara sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Faridah et al., 2021).

Tidur memberikan kesempatan bagi seseorang untuk beristirahat dan memulihkan tubuhnya sebagai mekanisme perlindungan yang membantu tubuh untuk menghindari dampak buruk dari kurang tidur. Selama tidur, pernapasan akan melambat, aktivitas jantung berkurang, dan aktivitas pencernaan menjadi lebih untuk mempercepat proses pengumpulan energi dan pemulihan tubuh menjadi optimal kembali (Fauzi dan Harahap, 2020). Prevalensi gangguan tidur semakin meningkat setiap tahun, sejalan dengan pertambahan usia dan faktor-faktor lainnya.

Menurut Buysse (dalam Satriyanto et al., 2021) waktu yang diperlukan untuk tertidur (latensi tidur), berapa lama Anda tidur (durasi tidur), berapa banyak waktu yang Anda habiskan di tempat tidur secara keseluruhan (efisiensi tidur), gangguan tidur yang sering terjadi pada malam hari (gangguan tidur), kebiasaan mengonsumsi obat-obatan, gangguan yang sering terjadi pada siang hari, dan kualitas tidur subjektif merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di malam hari. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan, termasuk penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah dan lemah, tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuskuler yang buruk, proses pemulihan fisik yang lambat, serta penurunan daya imunitas (Rohmah, 2020).

Manajemen gangguan tidur memiliki peran yang sangat penting karena buruknya kualitas tidur dapat membawa dampak negatif

yang signifikan. Salah satu pendekatan yang efektif dan aman adalah menggunakan terapi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur. Membaca sebelum tidur dapat membantu kualitas tidur bagi beberapa orang. Selain berolahraga ringan, melakukan aktivitas yang membuat tubuh rileks seperti membaca buku dan menulis dapat membuat seseorang cepat mengantuk (Priyaka dan Nikodemus, 2019). Aktivitas membaca yang tenang dan rileks dapat membantu meredakan stres, mengurangi kecemasan, dan menciptakan rutinitas tidur yang baik.

Dalam penelitian Pujiastuti, dkk. (2022), jenis bacaan yang sedang tren dan banyak disukai pada usia mahasiswa adalah teks fiksi berupa *Alternative Universe*. Cerita *Alternative Universe* atau yang disingkat AU ini biasanya dibuat oleh penggemar (*fanfiction*) dan berfokus pada idola atau tokoh favorit mereka dan penggemar dapat terlibat dalam alur cerita. Cerita fiksi ini umumnya disajikan di platform daring seperti situs web, forum, atau media sosial. Biasanya AU dipublikasikan di media sosial X (nama baru Twitter) melalui serangkaian utas (*thread*). X merupakan salah satu media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia, khususnya pada usia dewasa. Mayoritas pengguna X pada tahun 2021 menurut survei Databox berasal dari kelompok usia 35-44 tahun (28,4%) (Cindy Mutia, 2022). Selain merupakan platform yang sering digunakan, X juga menjadi sarana bagi pengguna untuk membuat cerita dan membaca cerita AU (Maimun dan Rachmani, 2022). Bukan hanya menawarkan narasi yang menawan, namun bacaan dalam bentuk elektronik ini juga memiliki keunggulan portabilitas, kenyamanan, dan aksesibilitas yang mudah, sehingga dapat menarik banyak pembaca di mana saja dan kapan saja. Tak jarang para pembaca mengakses AU di malam hari setelah beraktivitas sebagai bentuk istirahat ataupun hiburan.

Namun, pengaksesan AU tidak terlepas dari penggunaan *gadget*. Hal ini yang dikhawatirkan akan memberikan efek yang tidak baik bagi tubuh. Menurut Priyaka dan Nikodemus (2019), menggunakan gadget sebelum tidur dapat mengakibatkan kesulitan dalam bangun pagi, meningkatkan rasa kantuk sepanjang hari, serta berdampak negatif pada kualitas tidur. Selain itu, kebiasaan ini juga berpotensi merugikan kesehatan, termasuk mengakibatkan kelelahan mental, merusak mata, berkontribusi pada risiko obesitas, gangguan saraf, hingga depresi. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah membaca AU di

*gadget* tetap merupakan aktivitas yang membantu kualitas tidur atau malah memperburuk kualitas tidur khususnya pada kategori usia dewasa awal.

Penelitian eksperimen komparatif sebelumnya yang dilakukan oleh Chang, dkk. (2014) didapatkan hasil bahwa pembaca *e-book* membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tertidur, mengalami penurunan kualitas tidur, dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bangun serta merasa lelah di keesokan harinya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian eksperimen komparatif oleh Grønli, dkk. (2016) bahwa membaca *e-book* menurunkan rasa kantuk subjektif, menunda dinamika EEG aktivitas gelombang sekitar 30 menit, dan mengurangi aktivitas gelombang setelah permulaan tidur dibandingkan dengan membaca buku cetak. Berbeda dengan hasil penelitian eksperimen komparatif oleh Rångtjell, dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kualitas tidur dan kadar melatonin pada dua kondisi tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Membaca *Alternative Universe* dengan Kualitas Tidur Pada Dewasa di Media Sosial X”. Adanya gap (rumpang) pada hasil penelitian-penelitian sebelumnya dan belum adanya penelitian nasional, perlu diisi dengan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang sama. Penelitian sebelumnya banyak menggunakan metode eksperimen komparatif, sedangkan peneliti melakukan penelitian kuantitatif korelasional ini untuk melihat apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca *Alternative Universe* sebelum tidur dengan kualitas tidur pada dewasa di media sosial X.

## METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode desain korelasional untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kebiasaan membaca AU sebelum tidur (X) dengan kualitas tidur (Y) pada dewasa di media sosial X dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quota sampling*, di mana sampel diambil dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu hingga jumlah (kuota) yang dibutuhkan. Sampel dari penelitian ini berjumlah 385 dengan kriteria inklusi yaitu orang dewasa (18-40 tahun) di media sosial X yang membaca AU sebelum tidur, dan bersedia menjadi sampel penelitian. Jumlah tersebut sesuai

dengan perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan adalah orang yang biasa membaca AU di media sosial Tiktok, sering/ lebih menyukai bacaan dengan *genre horror/thriller*, dan sedang dalam pengobatan.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian meliputi kuesioner online dalam bentuk *google form*, jaringan internet, dan perangkat elektronik yang dapat mengakses tautan *google form*. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari instrumen variabel independen yaitu kebiasaan membaca AU malam hari dengan indikator pengukuran yaitu dan intensitas, kenyamanan membaca, dan tujuan membaca yang disajikan dalam bentuk pernyataan berjumlah sebanyak 38 butir dengan koefisien reliabilitas 0,93 (*Cronbach's Alpha*). Instrumen variabel dependen yaitu kualitas tidur menggunakan *Groningen Sleep Quality Scale* dengan jumlah pernyataan sebanyak 15 butir yang dijawab dengan jawaban “benar/ya” atau “salah/tidak” untuk pertanyaan mencakup kualitas tidur secara umum, kurang tidur, masalah tidur, masalah ketika kembali untuk tidur, dan bangun merasa tidak segar dengan jumlah maksimum skor 14 dengan koefisien reliabilitas 0,85 (*Cronbach's Alpha*). Teknik analisis dari data penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik dengan aplikasi JASP untuk analisa univariat dan bivariat spearman *correlation*. Kemudian, protokol penelitian ini telah memenuhi kaidah etik kesehatan oleh Komisi Etik BRIN (Badan Riset dan Inovasi Nasional) dengan Nomor 024/KE.03/SK/02/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Frekuensi Data Umum Responden

No	Karakteristik	F	%
1	<b>Usia</b>		
	18-20 tahun	126	32,72%
	21-25 tahun	235	61,03%
	26-30 tahun	14	3,63%
	31-35 tahun	6	1,55%
	36-40 tahun	4	1,03%
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	35	9,09%
	Perempuan	350	90,90%
3	<b>Domisili</b>		
	Pulau Jawa	335	87,01%
	Pulau Kalimantan	9	2,33%
	Kepulauan Riau	6	1,55%
	Pulau Nusa	6	1,55%

Tenggara			
Pulau Sulawesi	9	2,33%	
Pulau Sumatra	20	5,19%	
<b>Jumlah / Karakteristik</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>	

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 385 orang, sebagian besar usia responden yaitu berada pada rentang 21-25 tahun atau sebanyak 235 orang (61,03%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, terdapat 350 orang (90,90%) atau hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil atau sebanyak 35 orang (9,09%) berjenis kelamin laki-laki. Sementara itu, hampir seluruhnya responden atau sebanyak 335 orang (87,01%) bertempat tinggal di wilayah Pulau Jawa.

Tabel 2. Frekuensi Data Khusus Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1	<b>Kebiasaan</b>		
	<b>Membaca AU</b>		
	<b>Sebelum Tidur</b>		
	<b>Umum</b>		
	Rendah	4	1,03%
	Sedang	171	44,41%
	Tinggi	210	54,55%
	<b>Jumlah</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>
	<b>Perempuan</b>		
	Rendah	4	1,14%
	Sedang	151	43,14%
	Tinggi	195	55,71%
	<b>Jumlah</b>	<b>350</b>	<b>100%</b>
	<b>Laki-Laki</b>		
	Rendah	0	0%
	Sedang	20	57,14%
	Tinggi	15	42,86%
	<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>
2	<b>Kualitas Tidur</b>		
	<b>Umum</b>		
	Buruk	72	18,70%
	Cukup	149	38,70%
	Baik	164	42,60%
	<b>Jumlah</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>
	<b>Perempuan</b>		
	Buruk	64	18%
	Cukup	138	40%
	Baik	148	42%
	<b>Jumlah</b>	<b>350</b>	<b>100%</b>

<b>Laki-Laki</b>		
Buruk	8	23%
Cukup	11	31%
Baik	16	46%
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 berisi data khusus responden meliputi karakteristik dari masing-masing variabel. Dari 385 orang responden, sebagian besar responden memiliki kebiasaan membaca AU sebelum tidur yang tinggi, yaitu dengan rincian sebanyak 4 orang (1,03%) berkategori rendah, 171 orang (44,41%) berkategori sedang, dan 210 orang (54,41%) berkategori tinggi. Hampir setengah dari jumlah responden berjenis kelamin perempuan memiliki kebiasaan membaca yang tinggi (43,14%). Sedangkan, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki memiliki kebiasaan membaca pada kategori sedang (57,14%).

Berdasarkan kualitas tidur, hampir setengah dari jumlah responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu dengan rincian sebanyak 72 orang (18,70%) berkategori buruk, 149 orang (38,70%) berkategori cukup, dan 164 orang (42,60%) berkategori baik. Baik pada perempuan maupun laki-laki, mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Membaca *Alternative Universe* Sebelum Tidur dengan Kualitas Tidur

Kebiasaan Membaca AU Sebelum Tidur	Kualitas Tidur					
	Baik		Cukup		Buruk	
	F	%	F	%	F	%
<b>Tinggi</b>	91	23,64	76	19,74	43	11,16
<b>Sedang</b>	71	18,44	71	18,44	29	7,53
<b>Rendah</b>	2	0,52	2	0,52	0	0
<b>P-Value = 0,301</b>						

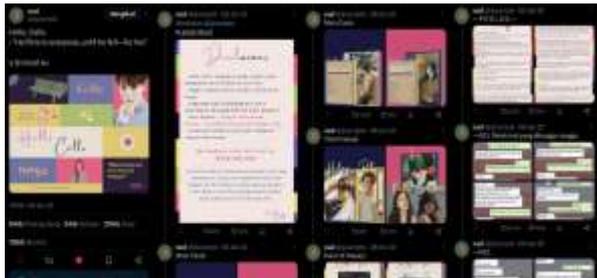
Berdasarkan tabel 3, responden memiliki kebiasaan membaca AU sebelum tidur yang tinggi dengan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 91 orang (23,64%). 76 orang (19,74%) responden memiliki kebiasaan membaca AU yang tinggi dengan kualitas tidur cukup. 43 orang (11,16%) responden memiliki kebiasaan membaca AU yang tinggi dengan kualitas tidur yang buruk. Kemudian, responden yang memiliki kebiasaan

membaca AU dengan kualitas yang baik dan sedang berjumlah masing-masing kategori sebanyak 71 orang (18,44%). 29 orang (7,53%) responden memiliki kebiasaan membaca AU sebelum tidur dengan kualitas tidur yang buruk. Responden dengan kebiasaan membaca AU yang rendah dengan kualitas tidur yang baik dan cukup masing-masing kategori terdapat sebanyak 2 orang (0,52%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang memiliki kebiasaan membaca AU yang rendah dengan kualitas tidur yang rendah.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan aplikasi JASP menunjukkan nilai ( $p$ -value = 0,301). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan membaca alternative universe sebelum tidur dengan kualitas tidur.

## Pembahasan

Menurut *Urban Dictionary* (dalam Rahmawati, 2022) *Alternative Universe* atau yang disingkat AU merupakan sebuah fiksi penggemar yang menceritakan tentang orang terkenal lalu diubah menjadi karakter yang kurang dikenal dan memungkinkan penulis untuk membuat versi “normal” dari karakter favoritnya. AU ditulis dan diunggah dalam bentuk *tweets* di media sosial X atau disebut *threads*. Biasanya penulis menampilkan sinopsis, profil dari setiap karakter sebagai pengenalan tokoh, dan jalan cerita disajikan dalam bentuk tangkapan layar dari aplikasi obrolan palsu (*fake chat*) dalam bentuk dialog diselingi narasi (Caro dalam Rahmawati, 2022). Sauro (2019) mendeskripsikan AU sebagai cerita fiksi penggemar yang mengubah elemen asli karakternya termasuk dalam cerita, seperti mengubah jenis kelamin, rasa atau etnis, pekerjaan, nama, dan status sosial. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *Alternative Universe* (AU) merupakan cerita karangan penggemar yang mengacu pada perubahan elemen-elemen nyata sang idola termasuk alur cerita, karakter, dan *setting* yang biasanya disajikan dalam bentuk *threads* di media sosial X.



Gambar 1. Tampilan AU Hello, Cello oleh @ijoscripts

Pada umumnya, pembaca cerita AU merupakan seorang penggemar idola *K-Pop*. Beberapa judul AU dengan idola *K-pop* sebagai inspirasi yang mendapatkan banyak penggemar adalah “Hello, Cello” yang ditulis oleh akun @ijoscripts yang ceritanya telah di-*retweet* sebanyak 94 ribu dan disukai oleh lebih dari 216 ribu pembaca, kemudian “Altarok” oleh akun @haechanxya yang disukai oleh lebih dari 23 ribu pembaca, dan banyak cerita lainnya yang tidak kalah terkenal. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden pada penelitian ini berada pada rentang usia 21-25 tahun. Sejalan dengan hasil telaah *IDN Times* yaitu penggemar *K-Pop* di Indonesia mayoritas berasal dari rentang usia 20-25 tahun yaitu sebesar 40,7% (Triadanti, 2019). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Help dan Lomoro (dalam Hidayat, dkk., 2022) bahwa sebanyak 75% manusia pada dewasa awal cenderung memilih idola populer atau selebriti sebagai sumber inspirasi utama dalam hidup mereka dan akan menurun seiring berjalannya waktu. Kemudian, pada penelitian oleh Pujiastuti, dkk. (2022) menemukan bahwa jenis bacaan yang disukai dan paling banyak dibaca mahasiswa adalah jenis bacaan fiksi, salah satunya adalah *Alternative Universe* yang dibaca dengan tujuan untuk kesenangan.

Berdasarkan tempat tinggal, responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya berada di Pulau Jawa (87,01%). Seperti halnya penggemar *K-Pop* pada pembaca AU, penggemar selebriti populer lain yang menjadi inisiator bagi gagasan berbagai cerita fiksi ini umumnya berada di kota-kota metropolitan di Indonesia. Peneliti berasumsi bahwa fenomena ini terutama disebabkan oleh kelancaran aliran informasi, tren, dan budaya yang memfasilitasi kemunculan globalisasi dengan lebih cepat dan mudah di lingkungan perkotaan besar. Hal ini ditunjukkan oleh semakin banyaknya aktivitas seperti konser musik, komunitas, dan kegiatan lainnya. yang melekat dengan idola dan selebritas.

Kebiasaan membaca AU sebelum tidur pada perempuan mayoritas berada di kategori tinggi (56%). Sedangkan, pada responden laki-laki mayoritas berada pada kategori sedang (57%). Hal ini konsisten dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Halimahyani (dalam Abdillah, dkk., 2023), bahwa bentuk aktivitas pengaguman perempuan terhadap seorang idola lebih besar. Laki-laki meluapkan ekspresi diri dengan mengidolakan seseorang sebagai sikap agresif.

Sedangkan, perempuan cenderung menyukai idola khususnya selebriti pria untuk memenuhi fantasi mereka dalam memilih pasangannya ideal. Pendapat tersebut juga didukung oleh fakta bahwa AU merupakan cerita fiksi yang dibuat oleh penggemar yang berfokus pada idolanya dan penggemar dapat terlibat dalam alur ceritanya (Pujiastuti, dkk., 2022). Hal ini memungkinkan para pembaca, khususnya pada perempuan untuk menemukan cerita idola mereka dengan versi yang lebih ideal untuk memenuhi fantasi mereka.

Kualitas tidur menurut Hastani dan Budiman (2022) adalah ukuran yang mengacu pada keadaan tidur yang segar dan sehat yang dihasilkan individu saat bangun dari tidur. Kualitas tidur seseorang bukan ditentukan dari seberapa lama ia tidur, melainkan terpenuhinya segala kebutuhan tidurnya. Keadaan tubuh saat bangun tidur menjadi tolak ukur terpenuhinya kebutuhan tidur seseorang. Jika tubuh terasa segar saat bangun tidur, maka kebutuhan tidurnya sudah terpenuhi (Mawo, dkk., 2019). Kualitas tidur pada perempuan dan laki-laki di penelitian ini mayoritas berada pada kategori yang baik. Hal ini sejalan dengan penemuan oleh Salpa et al. (2024), bahwa kualitas tidur pada usia ini sebagian besar pada kategori yang baik. Namun, berdasarkan deskriptif laki-laki lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Tallo, dkk. (2015) bahwa responden laki-laki memiliki kualitas tidur buruk yang lebih tinggi dibandingkan pada responden perempuan, namun tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur. Walaupun kualitas tidur tidak berhubungan dengan jenis kelamin, ada beberapa penyebab kualitas tidur menurun yang dapat terjadi pada pria. Beberapa di antaranya yaitu merokok, konsumsi kafein, dan kebiasaan lainnya (Aulia, 2022).

Hasil penelitian dengan uji statistik rank spearman dengan taraf signifikan sebesar 0,005 didapatkan nilai  $p$  (0,303) yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan membaca AU sebelum tidur dengan kualitas tidur pada dewasa di media sosial X. Hal ini dapat dipahami bahwa tinggi atau rendahnya kebiasaan membaca AU sebelum tidur tidak memiliki pengaruh pada baik buruknya kualitas tidur, begitu pun sebaliknya. Penemuan di atas sejalan dengan hasil penelitian oleh Rångtall, dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur yang signifikan pada kondisi setelah membaca buku dan perangkat

elektronik berupa *tablet*. Hal ini dikarenakan paparan cahaya terang di siang hari seperti dalam penelitian ini dapat membantu mengurangi gangguan tidur yang terkait dengan penggunaan perangkat elektronik di malam hari yang memancarkan cahaya biru. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Chellapa, dkk. (2014) dengan mengontrol pencahayaan luar ruangan di siang hari, mengatur konsumsi kafein, rokok, alkohol, dan kondisi lain yang dapat memengaruhi tidur. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa paparan cahaya biru di malam hari berdampak pada kualitas tidur manusia.

Hal di atas dapat terjadi karena cahaya yang terpapar pada siang hari sebelumnya melibatkan fotoreseptor-non visual seperti sel ganglion retina yang mengandung melanopsin (Kozaki, dkk., 2016). Melanopsin merupakan suatu fotopigmen dalam sel-sel retina untuk respon cahaya oleh mata yang terlibat dalam pengaturan ritme sirkadian. Penelitian oleh Hannibal, dkk. (dalam Kozaki, dkk., 2016) menunjukkan bahwa paparan kegelapan yang berkepanjangan secara terus menerus akan meningkatkan ekspresi melanopsin secara signifikan. Sebaliknya, paparan cahaya terang yang berkelanjutan dalam waktu lama mengurangi ekspresi melanopsin. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa paparan cahaya terang di siang hari dapat menekan ekspresi melanopsin dan melatonin, sehingga penggunaan perangkat elektronik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tidur manusia.

Berdasarkan teori, cahaya dengan gelombang biru (gelombang pendek) atau yang disebut dengan *blue light* lebih banyak dipancarkan oleh perangkat elektronik yang berpotensi menimbulkan efek langsung pada kualitas tidur manusia (Driller dan Uiga, 2019). Namun, penggunaan perangkat elektronik bukan satu-satunya faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur, seperti menurut Septianingrum (2021), bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh multifaktor, di antaranya yaitu cahaya, aktivitas fisik, lingkungan, usia, diet, stres, gaya hidup, dan lainnya. Kemudian hasil dari analisis oleh Heath, dkk. (2014) berasumsi bahwa panjang gelombang dan waktu yang dipaparkan dari gadget berpengaruh terhadap tidur. Penekanan melatonin yang diakibatkan oleh cahaya lebih banyak terjadi pada gelombang cahaya pendek dengan kondisi cahaya redup dibandingkan dengan kondisi cahaya terang (Kozaki, dkk., 2016). Asumsi

tersebut didukung oleh perbedaan hasil dari beberapa penelitian serupa dengan waktu paparan yang berbeda.

Penelitian oleh Chang, dkk. (2014) yang melibatkan 12 orang dewasa menunjukkan bahwa membaca bacaan elektronik selama 4 jam (dimulai jam 18.00 sampai 22.00) dapat mengurangi sekresi melatonin dan kantuk di malam hari, meningkatkan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur), dan mengurangi fase tidur REM. Satu pertiga waktu tidur orang dewasa dihabiskan dalam fase tidur REM yang dapat meningkat tiap malam. Fase ini umumnya berlangsung 5-30 menit. Ketika seseorang merasa sangat mengantuk, fase REM berlangsung singkat atau tidak ada sama sekali. Fase REM ditandai dengan tonus otot yang sangat berkurang, kecepatan jantung dan pernapasan biasanya tidak teratur dan menurun lebih jauh dari fase NREM, metabolisme di seluruh otak sangat aktif dan meningkat sebanyak 20%. Sebagian besar mimpi terjadi selama fase ini (Reza, dkk., 2019). Sedikit berbeda dengan penelitian Grønli, dkk. (2016) yang melibatkan 16 orang dewasa menunjukkan bahwa membaca di *iPad* selama 30 menit sebelum tidur memengaruhi aktivitas EEG, namun tidak meningkatkan latensi tidur dan tidak memengaruhi waktu tiap tahapan tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis cahaya, panjang gelombang cahaya, dan waktu paparan cahaya dapat memengaruhi hasil penelitian terkait kualitas tidur dengan *gadget* seperti pada penelitian ini.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan membaca *alternative universe* sebelum tidur dengan kualitas tidur pada dewasa di media sosial X. *Blue light* lebih banyak dipancarkan oleh perangkat elektronik yang berpotensi menimbulkan efek langsung pada kualitas tidur manusia. Namun, sejauh mana cahaya dari penggunaan *tablet* di malam hari dapat mempengaruhi tidur malam hari pada manusia tampaknya bergantung pada berbagai faktor. Hal ini dikarenakan penggunaan perangkat elektronik bukan satu-satunya faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur. Kualitas tidur dipengaruhi oleh multifaktor, di antaranya yaitu cahaya, aktivitas fisik, lingkungan, usia, diet, stres, gaya hidup, dan lainnya.

Faktor-faktor lain yang mungkin menentukan efek cahaya gadget pada malam hari terhadap kualitas tidur yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini (misalnya jenis gelombang, waktu paparan, dan faktor-faktor lainnya) dapat menjadi penelitian baru yang serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M., Junita, N., & Julistia, R. (2023). Gambaran Kesepian Pada Penggemar K-Pop yang Memiliki Akun Role Play. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/http://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Aulia, Z. P. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS). (2022). *Sleep and Sleep Disorder*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). <https://www.cdc.gov/sleep/data-and-statistics/adults.html>
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & A., C. (2014). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceeding of The National Academy of Sciences of The United States of America*. [https://doi.org/112\(4\)1232-1237](https://doi.org/112(4)1232-1237)
- Chellapa, S. L., Steiner, R., Oelhafen, P., Lang, D., Gotz, T., Krebs, J., & Cajochen, C. (2014). Acute Exposure to Evening Blue-Enriched Light Impacts on Human Sleep. *Journal of Sleep Research*, 22. <https://doi.org/10.1111/jsr.12050>
- Cindy Mutia, A. (2022). *Pengguna Twitter Didominasi Laki-laki pada 2021*. Databox. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/13/pengguna-twitter-didominasi-laki-laki-pada-2021>
- Driller, M., & Uiga, L. (2019). The Influence of Night-Time Electronic Device Use on Subsequent Sleep and Propensity to Be Physically Active the Following Day. *National Center for Biotechnology Information*. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1588287>
- Faridah, U., Rustono, Kusmawati, D., Rahayu, S., & Wahab, D. (2021). HUBUNGAN

- KEBIASAAN MENGKONSUMSI KOPI DENGAN GEJALA GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI DESA TEMPURAN DEMAK 2018. *Prosiding University Research Colloquium*. <https://doi.org/228-240>
- Fauzi, M., & Harahap, A. A. A. (2020). Desain pillow mask sebagai fasilitas kesehatan bagi mahasiswa pekerja paruh waktu. *Seminar Nasional Desain Dan Arsitektur (SENADA)*, 3. <https://doi.org/418-423>
- Grønli, J., Kristiansen Byrkjedal, I., Bjorvatn, B., Nødtvedt, Ø., Hamre, B., & Pallesen, S. (2016). Reading from an iPad or from a book in bed: the impact on human sleep. A randomized controlled crossover trial. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.02.006>
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(2). <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2684/1214/21539>
- Heath, M., Sutherland, C., Bartel, K., Gradisar, M., Williamson, P., Lovato, N., & Mici, G. (2014). Does One Hour of Bright or Short-wavelength Filtered Tablet Screenlight Have a Meaningful Effect on Adolescents' Pre-Bedtime Alertness, Sleep, and Daytime Functioning? *National Center for Biotechnology Information*. <https://doi.org/10.3109/07420528.2013.872121>
- Hidayat, M., Ahmadiyah, J. N., Sulistiyani, R., Vebryana, L. C., Azzahra, Y., Bobihu, N. A.-R., & Maknuna, L. (2022). Keberagaman Pada Kelompok Penggemar K-Pop di Indonesia. *Abrahamic Religions Jurnal Studi Agama-Agama*, 2(2). <https://doi.org/10.22373/arj.v2i1.12194>
- Kozaki, T., Kubokawa, A., Taketomi, R., & Keisuke, H. (2016). Light-Induced Melatonin Suppression at Night After Exposure to Different Wavelength Composition of Morning Light. *Neuroscience Letters*, 616, 1–4. <https://doi.org/doi:10.1016/j.neulet.2015.12.063>
- Maimun, E. K., & Rachmani, T. N. (2022). Pengaruh Fiksi Penggemar: Alternative Universe (Au) Dalam Meningkatkan Minat Baca Remaja Indonesia. *DIALEKTIKA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 9(April), 37–55. <https://doi.org/10.15408/dialektika.v9i1.25282>
- Mawo, R. P., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/cmj.v7i2.1780>
- Priyaka A. W., & Nikodemus. (2019). Perancangan Kampanye Sosial Untuk Menghindarkan Dampak Negatif Bermain Smartphone Sebelum Tidur Bagi Kesehatan Pada Remaja Kota Semarang. *UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG*.
- Pujiastuti, I., Damaianti, V. S., & Syihabuddin, S. (2022). Membangun Pemahaman Bacaan Mahasiswa Melalui Aktivitas Pascabaca. *Jurnal Kajian Bahasa*, 5(1), 119–134.
- Rahmawati, C. T. (2022). Code-Mixing in Alternate Universe Story “Tjokorda Manggala” written by @guratkasih on Twitter. *Humanis*, 26(4), 413. <https://doi.org/10.24843/jh.2022.v26.i04.p10>
- Rångtjell, F. H., Ekstrand, E., Rapp, L., Lagermalm, A., Liethof, L., Búcaro, M. O., & Benedict, C. (2016). No Two hours of evening reading on a self-luminous tablet vs. reading a physical book does not alter sleep after daytime bright light exposure. *National Library of Medicine*, 23, 111–118.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Kournal of Lampung University*, 8(2), 247–253.
- Rohmah, W. K. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 3), 649–659.
- Salpa, Mulki, M. M., & Elfiyunai, N. N. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial (Gadget) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. *Jurnal NERS Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 48 (1), 1045–1048.
- Satriyanto, M. D., Maulana, A. Al, & Parnawi, A. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab. *Jurnal NERS Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 5(23), 1–7.

- Sauro, S. (2019). "Fan Fiction and Informal Language Learning", *The Handbook of Informal Language Learning*. Duffet. <https://doi.org/10.1002/9781119472384.ch9>
- Savero, N., Ismah, S. S. Q., Tharafa, G. F., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153.
- Septianingrum, K. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smarthphone Dengan Kualitas Tidur Remaja SMAN 1 Kawadean Kelas 11 IPS [STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN]*. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1042/1/19032022.pdf>
- Tallo, B., Yenny, K., & Suwitra, K. (2015). Gangguan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa [Universitas Udayana]. In *universitas Udayana*. <https://simdos.unud.ac.id>
- Triadanti. (2019). *Jadi Gaya Hidup, Benarkah Fans Kpop Kaya Raya atau Cuma Modal Kuota?* IDN Times. <https://www.idntimes.com/hype/entertainment/danti/jadi-gaya-hidup-benarkah-fans-kpop-kaya-raya-atau-cuma-modal-kuota>