



DAMPAK *SLEEP*CALL SEBAGAI FENOMENA TERBARU DALAM GENERASI MILLENIAL MAUPUN GEN-Z YANG BERDAMPAK BURUK PADA KESEHATAN : SEBUAH TINJAUAN PSIKOLOGIS

Abdul Malik Ridwan

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: 2288220060@untirta.ac.id

Abstract (English)

Focus on this problem is research describes a phenomenon regarding sleepcall activities. This activity often occurs among several generations, but is quite frequent and is considered frequent because it exceeds more than one or two people. Sleep calls, or what is usually called falling asleep while calling or calling for hours until finally ending up falling asleep, have an impact that is not good in terms of human social conditions, as well as the person's health. The activity of calling until you fall asleep very often or often every day can have a very serious impact on yourself. For example, the emergence of a feeling of dependence on other people where they are the perpetrator's sleepcall partner. This gives a feeling of not wanting to stop and the feeling of continuing to do this will always come to an end without stopping, making this a study material in this research which raises the issue of sleep calls as material raised in the research. Where suggestions and also several sociological and health impacts along with conclusions will be given, in an effort to find a solution to this new phenomenon, we will get a breath of fresh air in terms of humanity in eliminating the feeling of dependency and it is also hoped that humans will be healthy physically and mentally.

Abstrak (Indonesia)

Fokus masalah dalam penelitian ini menggambarkan suatu fenomena mengenai kegiatan *sleepcall*. Kegiatan ini sering terjadi di kalangan beberapa generasi namun cukup dan terbilang sering karena melebihi dari satu maupun dua orang. *Sleepcall*, atau yang biasa disebut tertidur sambil menelpon atau menelpon berjam-jam sampai akhirnya di akhiri dengan tertidur ini memiliki dampak yang memang tidak baik mau dalam sisi keadaan sosial manusia, maupun kesehatan orang tersebut. Kegiatan menelpon sampai tertidur pulas yang sangat sering ataupun *often* dilakukan setiap hari dapat memberikan dampak yang sangat serius kepada diri. Seperti, munculnya rasa ketergantungan pada orang lain yang mana mereka adalah pasangan *sleepcall* dari pelaku. Hal tersebut memberikan perasaan yang tidak mau berhenti dan rasa terus untuk melakukan hal tersebut akan selalu ada akhirnya tidak terhenti, Membuat hal ini menjadi suatu bahan kajian pada penelitian ini yang mengangkat isu *sleepcall* menjadi bahan yang diangkat pada penelitian. Dimana saran dan juga beberapa dampak sosiologis maupun kesehatan beserta kesimpulan akan diberikan, dalam upaya solusi pada fenomena baru ini mendapat suatu angin segar dalam segi kemanusiaan dalam menggilangkan rasa ketergantungan dan juga diharapkan manusia dapat sehat secara raga maupun jiwa.

Article History

Submitted: 17 Januari 2024

Accepted: 28 Januari 2024

Published: 29 Januari 2024

Key Words

Sleepcall, Addiction, Sociological, Health.

Sejarah Artikel

Submitted: 17 Januari 2024

Accepted: 28 Januari 2024

Published: 29 Januari 2024

Kata Kunci

Sleepcall, Ketergantungan, Sosiologis, Kesehatan.



PENDAHULUAN

Sebuah peristiwa yang terjadi di sekitar kita biasa disebut “kognisi sosial”, Definisi dari kognisi sosial sendiri ialah tata cara Dimana kita menginterpretasi, menganalisa, mengingat dan menggunakan informasi dalam dunia sosial. Dengan kata tersebut kita dapat melihat sebuah fenomena dengan pandangan kita sendiri dan dapat meng-interpretasikannya melalui diri kita. Menentukan sesuatu pandangan dalam melihat suatu peristiwa seperti hal itu baik atau benar sangat terlihat sangat abstrak, jika kita lihat dari beberapa sisi namun jikalau hal tersebut dapat memberikan sesuatu yang buruk dalam fisik maupun mental seseorang hal tersebut baru bisa dibilang buruk. Dalam cara pandang mengenai perkembangan manusia juga memiliki faktor yang memengaruhi kepribadian yaitu oleh berbagai faktor diantaranya faktor hereditas dan lingkungan. Faktor hereditas yang memengaruhi kepribadian antara lain bentuk tubuh, dan sifat-sifat di turunkan dari orang tua. Adapun faktor lingkungan antara lain lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat. Di samping itu, meskipun kepribadian seseorang itu relatif konstan, kenyataannya sering ditemukan perubahan kepribadian. Perubahan ini terjadi dipengaruhi oleh faktor fisik dan lingkungan maupun keluarga.

Keluarga dipandang sebagai penentu pembentukan kepribadian seseorang yang akhirnya memiliki dampak kepada sosial saat mereka sudah bermasyarakat atau saat mereka dewasa mereka paham dalam setiap pandangan sosial mereka harus memiliki penilaian mereka sendiri. Alasannya adalah (1) keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi (2) seseorang banyak menghabiskan waktunya di lingkungan keluarga, dan (3) para anggota keluarga “*significant people*” bagi pembentukan kepribadian seseorang. Disamping itu, keluarga juga dipandang sebagai lembaga yang dapat memenuhi kebutuhan insani (Manusiawi), terutama bagi pengembangan kepribadiannya dan pengembangan ras manusia. Melalui perkataan perlakuan dan perawatan yang baik dari keluarga, seseorang dapat memenuhi kebutuhannya, baik kebutuhan fisik-biologis, maupun sosio-psikologisnya.

Namun jikalau seseorang tidak mendapatkan kedua kebutuhan-nya tersebut melihat sendiri manusia adalah mahluk yang akan bergerak jika membutuhkan sesuatu, maka akan muncul sesuatu fenomena atau peristiwa yang akan terjadi saat manusia tersebut mencari hal tersebut. Karena memang kita hidup di masyarakat kita pun sendiri dinilai langsung oleh masyarakat bagaimana Tindakan maupun pilihan hidup seseorang yang, memiliki hubungan dengan orang lain dapat disebut sebuah kejadian yang dimana bersifat nyata yang objektif artinya kenyataan yang benar-benar ada dan terjadi dalam kehidupan masyarakat manusia. Seperti hal nya yang dimaksud oleh teori kepribadian kognitif George A.Kelly. Mengenai, teori kepribadian yang menekankan pada cara-cara dalam mengkonstruksi yaitu mempresepsi, menafsirkan, mengontrol, dan meramalkan peristiwa di sekitar mereka.

Menurut Goerga A.Kelly aliran memandang manusia terbagi menjadi 2 aliran yaitu:

(1) Manusia adalah *Scientist* yang mencoba untuk memprediksi dan mengontrol fenomena/tingkah laku. Konsekuensi logis dari pandangan ini adalah, manusia itu pada dasarnya berorientasi ke masa depan, yaitu mencapai masa depan yang lebih baik dari masa sekarang. Manusia pun memiliki kemampuan untuk mempresentasikan atau mengkonsep



lingkungan dari pada hanya meresepkannya. Manusia dapat mengembangkan rumusan-rumusan alternatif teoritis tentang fenomena, menafsirkan, dan mengkonstruksi serta merekonstruksi lingkungannya.

(2) Manusia itu bebas (*free*) tetapi juga terkekang (*determined*). Sistem konstruk individu dilengkapi kebebasan untuk mengambil keputusan (*freedom of decision*) dan keterbatasan bertindak (*limitation of action*), sebab dia dapat membuat pilihan di luar alternatif - alternatif yang telah ditetapkannya.

Hal ini adalah sebuah teori dasar dalam sebuah penilaian masyarakat maupun kepribadian seseorang yang menjuru pada sebuah realita tentang suatu peristiwa dimana poin penting dari hal ini juga sedikit mempertanyakan kenapa dan bagaimana seseorang melakukan *Sleepcall*, poin tersebut diangkat memang karena ada hubungannya dengan teori sosial maupun kebutuhan sebuah kepribadian manusia yang menciptakan fenomena baru di lingkungan masyarakat.

RUMUSAN MASALAH

1. Apa hal itu yang dimaksud dengan *sleepcall* dan seberapa bahayakah?
2. Sejak kapan *sleepcall* marak dilakukan oleh beberapa orang?
3. Bagaimana kondisi mental maupun sosial jika seseorang tersebut mengalami ketergantungan dengan orang lain?

TUJUAN PENELITIAN

1. Dapat memberikan penjelasan pada seluruh masyarakat dalam dampak dari sebuah fenomena yang terjadi pada sekitar kita.
2. Memberikan beberapa penjelasan mengenai pengertian maupun penjelasan dari *sleepcall* itu sendiri.
3. Meng-edukasi masyarakat melewati penjelasan dari dampak dari *sleepcall* pada kesehatan mental maupun fisik seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Sleepcall Sebuah Fenomena Masyarakat Modern

Sleepcall berasal dari kata dasar sleep yang berarti tidur, dan panggilan yang berarti panggilan. Jadi, sleepcall dapat diartikan sebagai panggilan untuk tidur. Namun makna sebenarnya bukanlah panggilan untuk menyuruh seseorang tidur melainkan praktik pasangan melakukan panggilan telepon hingga salah satu dari mereka tertidur. Panggilan tidur sering kali dilakukan oleh orang-orang yang sedang menjalin hubungan romantis,



biasanya karena hubungan jarak jauh atau kurangnya waktu untuk berkomunikasi, yang biasa disebut dengan hubungan jarak jauh (Dika, 2016).

Panggilan video maupun hanya dalam bentuk suara, yang dapat digunakan dalam komunikasi, termasuk beberapa bentuk metode dalam *Sleepcall*. Ini seperti dalam komunikasi langsung walaupun dalam jarak yang sangat jauh. Dalam konteks yang luas hal tersebut dapat terjadi dalam sosial media, seperti menggunakan platform WhatsApp, Instagram, dan Telegram. Hal ini juga didorong dari perkembangan teknologi yang mumpuni pada abad Revolusi Industri 5.0, dimana komunikasi beres semakin dekat dan jarak tidak lagi terasa. Semua orang dapat menghubungi sanak saudara maupun keluarga dalam keadaan apapun dan kapanpun. Hal ini juga akhirnya digunakan dalam beberapa orang untuk bisa selalu terhubung dalam hubungan dan komunikasi mereka melalui media komunikasi ini. Dengan hal ini mereka melakukan sebuah panggilan tak terhingga oleh waktu bahkan sampai tertidur pulas. Mereka merasa dengan mereka selalu terhubung hal tersebut dapat membuat mereka terasa memiliki kawan dan tidak merasa sendiri. *Sleepcall* ini pun sering terjadi sekali dalam suatu hubungan dalam pasangan dengan beberapa alasan untuk lebih eksklusif melihat pasangannya, dengan alasan untuk menjaga mereka dan lebih sering mengobrol dengan mereka. *Sleepcall* akhirnya menjadi suatu pilihan pada generasi sekarang jikalau mereka dalam keadaan hubungan jauh (*Long Distance Relationship*) dengan mereka menelpon dengan waktu yang tiada habisnya, hal itu memberikan sedikit rasa aman, nyaman, dan hal yang romantis bagi seseorang pasangan yang sedang memulai suatu hubungan.

Sleepcall, ini dimulai dan semakin marak nya saat dimulai pandemi covid-19, dimana pada data menurut Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, sebanyak 78,18% rumah tangga di Indonesia telah menggunakan internet pada 2020. Jumlah itu meningkat 4,43 poin dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebesar 73,75% ([databoks](#)). Peningkatan penetrasi internet tersebut sejalan dengan adanya pembatasan aktivitas masyarakat saat pandemi virus corona Covid-19. Berbagai aktivitas bekerja, belajar, hingga berbelanja lebih banyak dilakukan dengan memanfaatkan teknologi digital dari rumah. Kondisi dan keadaan covid-19 yang memaksa orang untuk tidak bisa keluar dari rumahnya, namun dalam kondisi sedang menjalani suatu hubungan dengan orang lain. Karena itu banyak yang membutuhkan internet sebagai metode utama menghubungi pasangannya. Karena kondisi juga sedang tidak baik dan masyarakat terbilang banyak memiliki waktu akhirnya fenomena *Sleepcall* ini muncul. Dengan menggunakan waktu mereka untuk berkomunikasi dengan orang lain karena mungkin tidak ada hal lagi yang mereka harus lakukan. Disini akhirnya muncul beberapa dampak negatif pada kegiatan yang menguras waktu ini. Karena saat manusia menjalani obrolan dengan seseorang yang ia sangat *enjoy* dengan topik pembicaraannya, muncul sebuah perasaan yang senang dan tubuh akhirnya menjawab dengan tidak ingin keluar dari perasaan tersebut dan akhirnya dimana sesuatu hal yang penting dan harus dikerjakan, malah dilewati begitu saja padahal dengan kita bisa menunda hal tersebut dan memfokuskan diri kita kepada hal yang lebih ataupun sangat penting. Kegiatan tersebut malah lebih berdampak positif, dan tidak ada pekerjaan yang tertinggal. Dengan adanya kegiatan dalam mengatur waktu kita dan tidak terjebak dengan suasana kenyamanan yang ditimbulkan dari namanya *sleepcall*. Sebuah perasaan senang biasa dapat menjebak seseorang untuk terus melakukan hal tersebut, karena perasaan



senang biasa dibentuk dari tubuh manusia. Disebut Hormon Endorphin, diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak dibagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morfin, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar daripada morfin. Hormon Endorphin mampu menimbulkan perasaan senang, nyaman hingga membuat seseorang berenergi ([Kemenkeu, RI](#)).

Perasaan ini dapat membuat seseorang senang dalam sekejap namun, dapat memberikan perasaan yang akan ingin selalu berasa dilingkaran tersebut. Karena perasaan senang ini pula pikiran orang tersebut pun lupa denga napa yang harus dikerjakan bahkan hal yang lebih penting. Disini adalah sebuah titik poin mengapa kita jangan terlalu senang terlebih dahulu karena hormon ini tidak berlangsung lama tetapi manusia ingin selalu didalamnya yang membuat manusia terbuai dengan kelangsungan hidupnya dimana ia harus melakukan sesuatu hal yang lebih berarti. Dalam beberapa riset seperti wawancara seseorang melakukan *sleepcall*, dalam jangka yang Panjang. Menganggap hal itu adalah suatu kebutuhan seperti contoh pasangan siswa SMA karena disaat mereka di kelas tidak dapat berbicara sama sekali, dikarenakan perasaan malu yang keluar dari diri mereka, dan akhirnya mereka setelah pulang memaksimalkan waktu yang mereka punya dengan berbicara dengan pasangan mereka dengan jangka waktu yang sangat lama, bahkan sampai tertidur pulas. Hal ini membuat sesuatu lingkaran yang tak terhingga karena hal tersebut selalu berulang. Dan akhirnya sesuatu hal tersebut yang berulang menjadi sebuah kebutuhan pada pasangan tersebut.

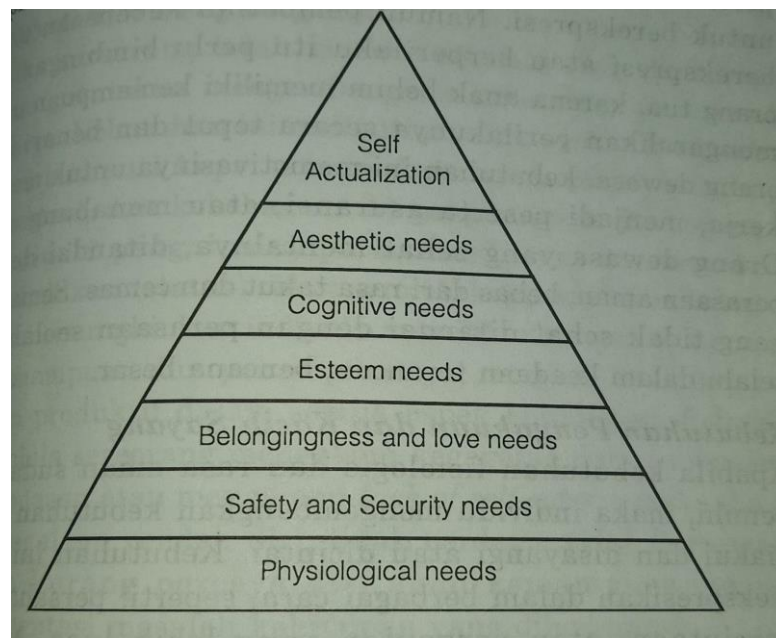
2.1 Hirarki Kebutuhan

Motivasi manusia diorganisasikan kedalam sebuah hirarki kebutuhan yaitu suatu susunan kebutuhan yang sistematis, suatu kebutuhan dasar harus dipenuhi sebelum kebutuhan dasar lainnya muncul. Kebutuhan ini bersifat instinktif, namun perilaku yang digunakan untuk memuaskan kebutuhan tersebut dipelajari, sehingga terjadi variasi perilaku dari setiap orang dalam cara memuaskannya (Maslow:156). Kebutuhan itu mempunyai beberapa karakteristik sebagai berikut.

1. Kebutuhan yang lebih rendah dalam hirarki merupakan kebutuhan yang kuat, potensial, dan prioritas. Sementara yang lebih tinggi dalam hirarki merupakan kebutuhan yang paling lemah
2. Kebutuhan yang lebih tinggi muncul terakhir dalam rentan kehidupan manusia. Kebutuhan fisiologis(biologis) dan rasa aman muncul pada usia anak, kebutuhan akan pengakuan dan penghargaan muncul pada usia remaja, sementara kebutuhan aktualisasi diri muncul pada usia dewasa.
3. Kebutuhan yang lebih tinggi kurang diperlukan dalam rangka mempertahankan hidup, sehingga pemuasannya dapat diabaikan. Kegagalan dalam pemuasannya tidak akan menimbulkan krisis, tidak seperti apabila gagal dalam memenuhi kepuasan kebutuhan yang lebih rendah. Dengan alasan ini, Maslow menyebut kebutuhan yang lebih rendah ini dengan kebutuhan *deficit* atau defisiensi. Kegagalan dalam memuaskan kebutuhan ini akan mengakibatkan defisiensi (ketidaknyamanan) dari dalam individu.
4. Walaupun kebutuhan yang lebih tinggi itu kurang begitu perlu dalam rangka *survival*, namun kebutuhan itu memberikan kontribusi terhadap *survival* itu sendiri dan juga

perkembangan. Kepuasan yang diperoleh dari kebutuhan yang lebih tinggi itu dapat meningkatkan kesehatan, Panjang usia, dan efisiensi biologis. Dengan alasan ini, Maslow menamakan kebutuhan ini dengan kebutuhan perkembangan atau berada (*growing or being needs*).

5. Pemuasan kebutuhan yang lebih tinggi amat bermanfaat, baik bagi fisik maupun psikis. Kondisi ini dapat melahirkan rasa senang, Bahagia, dan perasaan bermakna.
6. Pemuasan kebutuhan yang lebih tinggi memerlukan situasi eksternal yang lebih baik (sosial, ekonomi, dan politik) daripada pemuasan kebutuhan yang lebih rendah. Contoh: untuk mengejar aktualisasi diri diperlukan suasana kehidupan yang memberi kebebasan untuk berekspresi dan berpeluang.



Gambar 1.1

Hirarki Kebutuhan Menurut Maslow (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Maslow berpendapat bahwa seseorang akan memiliki kepribadian yang sehat, apabila dia telah mampu untuk mengaktualisasikan dirinya secara penuh (*self-actualizing person*). Seseorang yang telah mampu mengaktualisasikan dirinya tidak termotivasi untuk mengejar sesuatu (tujuan) yang khusus, mereduksi ketenganan, atau memuaskan suatu kekurangan. Mereka secara menyeluruh tujuannya akan memperkaya, memperluas kehidupannya dan mengurangi ketegangan melalui bermacam-macam pengalaman yang menantang. Dia berusaha untuk mengembangkan potensinya secara maksimal, dengan memperhatikan lingkungannya. Dia juga berada dalam keadaan menjadi yaitu spontan, alami, dan senang mengekspresikan potensinya secara penuh.



3.1 Faktor Kesepian Sebagai Pemicu Kegiatan Sleepcall

Pada masa remaja merupakan suatu periode yang mengalami perubahan dalam hubungan sosial, yang ditandai dengan berkembangnya minat terhadap lawan jenis, atau pengalaman pertama dalam bercinta. Kegagalan dalam hubungan sosial atau bercinta, mungkin akan menjadi penghambat bagi perkembangan berikutnya, baik dalam persahabatan, pernikahan atau berkeluarga, Syamsu Yusuf (2012). Beberapa faktor masa remaja adalah masa yang sangat kompleks dari seseorang tersebut merasa ingin tahu banyak bahkan merasakan kesepian. Dalam masa remaja pun mereka menemukan suatu fenomena yaitu pacaran (*dating*) yaitu, istilah untuk menggambarkan dua orang remaja atau anak muda yang sedang berhubungan dengan tingkat kedekatan yang kuat. Pacaran identik dengan hubungan pranikah meskipun anggapan itu tak sepenuhnya benar. Banyak orang berpandangan bahwa dua orang berpacaran karena mereka sedang melakukan pendekatan, saling menyelami satu sama lain, sebelum mereka melakukan pernikahan. Pada kenyataannya, pacaran hanya “pas” didefinisikan sebagai kedekatan fisik dan psikologis antara dua orang pemuda-pemudi yang tidak diikat oleh landasan legal-formal (agama dan negara) sebagaimana pernikahan, Soyomukti, (2011). Karena fenomena pacaran ini beberapa remaja merasa bisa sangat bersemangat ataupun bahkan bisa merasa kesepian jikalau mereka tidak bisa melihat pacarnya dalam beberapa waktu yang panjang. Proses ini bisa dibilang sudah memasuki ranah ketergantungan yang memang sudah tidak sehat, biasa disebut dengan *emotional loneliness*. Hal ini biasa disebabkan karena kehilangan kedekatan, kelekatan, yang intim dari seseorang yang tertentu. Setiap orang khususnya (mereka yang barusan menyelesaikan hubungannya/tidak bisa bertemu secara langsung) yang tidak memiliki seperti “*Special Someone*” adalah orang yang merasakan *emotional loneliness* (Weiss dalam Dane, Deaux, dan Wrightsman, 1993).

Keadaan kesepian seseorang dilihat dari beberapa faktor pun memang bisa membuat seseorang, yang merasa kesepian tersebut pun mencari beberapa metode untuk menghubungi pasangannya ataupun orang yang ia sukai, dengan motif menyembuhkan rasa kangen yang timbul. Proses masa remaja pun terkesan lebih rawan dari munculnya hubungan tidak sehat dari kehidupannya. Dimana jika memang kita sering menghubungi orang tersebut selalu dan terbilang sering, muncul perasaan terikat dan muncul perasaan kesepian dimana saat mereka tidak bisa berhubungan lewat aplikasi maupun bertemu secara personal. Karena ini perasaan kesepian bahkan lebih berbahaya dibandingkan saat kita bertemu binatang buas, perasaan kesepian akan selalu menggerogoti orang dengan banyak sekali memunculkan banyak sekali kebutuhan yang dianggap dirinya dibutuhkan. Dan hasil yang terjadinya apa, kegiatan yang tidak produktif dimana tubuh mencari suatu event atau kegiatan untuk menyembuhkan rasa kesepian yang kian membesar. Inilah yang menjadi titik poin kenapa rasa kesepian termasuk hal yang sangat berbahaya, karena manusia akan melakukan apapun untuk menyembuhkan perasaan kesepian itu walaupun kita tau perasaan kesepian itu tidak bisa hilang, hanya akan muncul beberapa saat disaat kita merasa kehilangan atau ada yang kurang. Dengan tidak baiknya perasaan ini digabung kembali dengan tindakan yang tidak produktif seperti *Sleepcall* ini, membuat banyak dampak buruk yang terjadi untuk kehidupan orang tersebut ditambah dengan kehidupan



orang yang diajak melakukan *Sleepcall* dengan orang tersebut, dimana waktu akan banyak terbuang dengan sia-sia dan banyak hal baik yang terlewat dalam hidup hanya karna untuk menyembuhkan perasaan kesepian dari dalam diri orang tersebut.

4.1 Dampak Kesehatan Dalam Kegiatan *Sleepcall*

Kesehatan adalah sesuatu yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang manusia, Kesehatan yang baik sangat penting bagi semua individu karena memungkinkan mereka untuk secara efektif melakukan tugas dan tanggung jawab sehari-hari mereka. Kesehatan adalah kondisi untuk menjadi baik secara fisik, mental, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan produktif dalam aspek sosial dan ekonomi. Panduan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi optimal yang mencakup kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial, bukan hanya ketiadaan penyakit dan cacat. Kesehatan sering terdiri dari tiga dimensi: fisik, mental, dan sosial. Menurut Undang-Undang Kesehatan 23/1992, kesehatan terdiri dari empat dimensi yaitu fisik, emosional, sosial, dan ekonomi. (Notoatmodjo, 2007:3). Kesehatan adalah keadaan kesejahteraan di mana tubuh dan pikiran berfungsi secara optimal, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan ekonomi. Ini adalah kondisi penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari, karena mempengaruhi aspek spiritual dan fisik kehidupan. Kesejahteraan fisik sangat penting untuk terlibat dalam aktivitas fisik atau mental, karena berfungsi sebagai dasar dasar untuk semua upaya kehidupan. Kesehatan yang berlaku pun sangat bergantung pada kegiatan dan juga perilaku seseorang tersebut, kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan menjaga, kegiatan mengisi kembali *recharge* lewat makanan yang sehat ataupun olahraga. Kesehatan yang baik jikalau kita dapat memberikan yang terbaik dalam diri kita, dalam segi fisik maupun sehat secara mental, hal ini adalah yang membuat manusia dapat secara tumbuh dengan sempurna. Namun sangat disayangkan, banyak pula beberapa kegiatan yang membuat diri seseorang tersebut harus merasakan dampak buruk. Seperti hal nya kegiatan *Sleepcall* ini menjadi hal yang cukup sering dilakukan namun beberapa orang tidak mengetahui banyak dampak yang tidak baik, jika seseorang tersebut melakukan *Sleepcall*. Beberapa contoh dampak kesehatan yang dilansir oleh website [hellosehat](#), dimana dengan judul "[Sisi Baik Dan Buruk Sleepcall Saat Menjalini Hubungan](#)". Beberapa hal yang diberikan adalah:

(1) Menurun kan Kualitas Tidur, Layar ponsel memancarkan cahaya biru yang panjang gelombangnya mirip dengan cahaya pada siang hari. Hal inilah yang berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Pancaran sinar biru dari ponsel bisa menghambat produksi melatonin atau hormon tidur. Ini disebabkan karena tubuh mengira situasi di sekitarnya masih siang hari. Menurunnya kadar melatonin pada akhirnya membuat seseorang lebih susah tidur. Seiring waktu, kondisi ini mungkin bisa menurunkan kualitas tidur.

(2) Meningkatkan Resiko Kebakaran, *Sleep call* terkadang membuat seseorang akan meninggalkan ponsel dalam kondisi menyala dan melakukan panggilan sepanjang malam. Tak jarang juga ini dilakukan sambil mengisi daya (*charge*) ponsel di dekat tempat tidur. Ponsel yang sedang digunakan sambil diisi dayanya tentu akan lebih cepat panas. Bantal, selimut, atau kasur yang menyerap panas juga membuat suhu ponsel makin tinggi. Dalam



kondisi berbahaya, ponsel kemungkinan bisa meledak. Inilah yang berisiko memicu kebakaran, terlebih karena tempat tidur terbuat dari bahan yang mudah terbakar.

(3) Berpotensi Memicu Kanker, Medan elektromagnetik yang dihasilkan ponsel berpotensi menjadi karsinogen (zat pemicu kanker) bagi tubuh manusia menurut International Agency for Research on Cancer (IARC) seperti dikutip dari laman [WHO](#). Menurut beberapa pakar, sifat karsinogenik ini terutama dapat meningkatkan risiko tumor dan kanker pada kepala, tempat biasa ponsel dipegang. Walau belum ada studi yang benar-benar meneliti dampaknya, menghindari tidur dekat ponsel tentu bisa membantu mengurangi risiko penyakit serius ini.

KESIMPULAN

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai *Sleepcall* ini adalah mengenai unsur dan beberapa alasan sekagius ciri khas tersendiri, manusia dalam menghadapi sebuah perasaan. Beberapa hal penting seperti rasa kesepian yang hadir, sebuah hubungan yang sangat strict ataupun keadaan yang mengharuskan seseorang berkomunikasi menggunakan teknologi jarak jauh. Sesuatu hal yang harus ditekankan mengenai fenomena *sleepcall* ini adalah bagaimana cara manusia mengatur waktunya, agar waktu yang berjalan tersebut tetap memberikan sesuatu yang positif pada hidup seseorang ditambah cara manusia untuk me-reject sesuatu hal yang membuat dia menjadi tidak menggunakan logikanya dalam berfikir. Memberikan sesuatu hal yang membuat kita bersemangat seperti misalnya berkomunikasi sangat lama dengan pasangan kita, namun kita pun harus tau beberapa dampak negatif atau dampak buruk yang diterima kepada diri kita dari berbagai versi sosial maupun kesehatan. Hal ini sangat penting karena masyarakat sekarang harus memiliki rasa saling peduli kepada sesama tetapi harus tau Batasan sampai mana hal yang bisa kita kontrol. Seperti dari kata Markus Aurelius “*Hidup ini singkat. Hanya itu yang ingin dikatakan. Dapatkan apa yang kamu bisa dari saat ini - dengan bijaksana, adil*”. Pesan singkat dari penulis sebenarnya agar manusia dapat menggunakan waktunya se-produktif mungkin, memberikan terbaik kepada hidupnya, dan tidak mengisolasi dirinya terhadap dunia masyarakat. Sebuah kegiatan yang membuat orang tersebut memiliki pilihan dari akalnya dan tidak mengharapkan orang lain untuk bisa menyembuhkan rasa kesepian, yang ada di diri. Karena, hal tersebut akan membuat seseorang ketergantungan dalam perasaan dan hal tersebut akan sangat membelenggu manusia. Padahal yang menjadi obatnya adalah diri kita sendiri, jadi dengan adanya penjelasan dari jurnal ini diharapkan, pembaca dapat memahami arti dari *sleepcall* itu sendiri dan mengapa seseorang melakukan hal tersebut. Dimulai karna kesepian dan beberapa alasan lain yang muncul. Beserta harapan kedepannya banyak orang yang sehat dalam bersosialisasi, berkomunikasi, dan bersapa ria tanpa harus mengorbankan waktu produktifnya dan mengorbankan kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian remaja pada masa pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130.



[2] Putri, N. M., Dewi, R. Z., & Lailiyah, F. (2023). *PENGARUH SLEEP CALL TERHADAP KONDISI PSIKIS MAHASISWA SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM MAJAPAHIT* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Majapahit Mojokerto).

[3] Putri, N. M., Dewi, R. Z., & Lailiyah, F. (2023). *PENGARUH SLEEP CALL TERHADAP KONDISI PSIKIS MAHASISWA SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM MAJAPAHIT* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Majapahit Mojokerto).

[4] Wardani, T., Lestari, S., & Astuti, I. (2015). Studi kasus siswa pacaran tidak sehat pada kelas viii smp negeri 22 pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 4(7).

[5] ROSYADAH, W. H. *PERAN KETERHUBUNGAN SOSIAL DAN KOMPETENSI INTERPERSONAL TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU*.

[6] Rose, M., Manser, T., & Ware, J. C. (2008). Effects of call on sleep and mood in internal medicine residents. *Behavioral sleep medicine*, 6(2), 75-88.

[7] Hasiana, V., & Desintha, S. (2015). Kampanye Aktivitas Pola Tidur Sehat Pada Remaja. *eProceedings of Art & Design*, 2(1)