

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Telepon merupakan sebuah perangkat elektronik yang biasanya digunakan untuk media perantara komunikasi yang memungkinkan untuk membuat dan menerima panggilan sehingga dapat bertukar informasi. Saat ini telepon memiliki banyak jenis sesuai dengan perkembangan jaman, yaitu telepon konvensional, telepon genggam, telepon seluler hingga telepon pintar atau *smartphone*. *Smartphone* sampai saat ini masih menjadi pilihan utama oleh masyarakat perkotaan dikarenakan mudah dalam penggunaan, efisien dan mengingat tarifnya relatif murah jika dihitung dalam jangka panjang.

Jika seseorang membuat sebuah panggilan, tentunya ada maksud dan tujuan. Panggilan tersebut dapat dengan tujuan berupa menyampaikan informasi, menanyakan suatu hal atau bahkan hanya sekedar berbincang-bincang. Kegiatan berbincang-bincang dalam panggilan telepon sudah menjadi aktivitas yang umum dilakukan antar teman, keluarga dan juga pasangan. Salah satu fenomena komunikasi yang sedang terjadi di kalangan pasangan muda saat ini adalah *sleep call*.



Gambar I.1 Ilustrasi *Sleep Call*

Sumber:

<https://static.promediateknologi.id/crop/0x0:0x0/0x0/webp/photo/p2/130/2023/09/13/sleepcall-746740735.jpg>

(Diambil pada 03/11/2023)

Sleep call merupakan kebiasaan melakukan panggilan suara atau video pada malam hari yang biasanya dilakukan oleh pasangan hingga keduanya tertidur. Biasanya pelaku yang melakukan *sleep call* akan membiarkan panggilan telepon tetap menyala sepanjang malam hingga bangun keesokan paginya. Menurut Kate Cray (2020), *sleep call* ternyata memiliki sebuah manfaat. Seorang profesor di Departemen Komunikasi Universitas Stanford, Jeff Hancock, mengungkapkan bahwa *sleep call*, khususnya dalam bentuk *video call* dapat menjadi salah satu cara untuk menunjukkan komitmen seseorang.

Menurut Carrie Sharpe, seorang konsultan komunikasi dan pembicara, menelpon atau komunikasi tatap muka lebih baik daripada mengirim teks karena ada isyarat nonverbal yang hilang dalam pesan teks. Dilansir dari Bustle, berbicara di telepon dapat memperkuat koneksi dengan seseorang dan membangun sebuah hubungan. Mendengar reaksi, perubahan intonasi suara, dan nada suara pasangan akan membantu memahaminya secara emosional dan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dengan orang tersebut. Pada akhirnya, panggilan telepon menjadi lebih istimewa. Meluangkan waktu untuk berbicara dengan orang terdekat akan menunjukkan kepedulian dan komitmen pada hubungan tersebut. Ada sebuah daya tarik dalam berbicara di telepon dan begadang hingga pagi hari sambil berbincang dengan pasangan dapat menciptakan momen terbaik dalam hubungan yang dikenal sebagai *sleep call*.

Sleep call dapat menjadi pilihan solusi dalam hubungan ketika pasangan memiliki keseharian yang sibuk ataupun hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*). Di dalam artikel milik Kate Cray, seorang mahasiswa jurnalistik bernama Kaci Alvarez berusia 20 tahun yang tinggal di Ontario, Kanada berkencan dengan seorang YouTuber bernama Ryan Klepacs. Alvarez dan Klepacs menjalani hubungan jarak jauh dan sama-sama memiliki kesibukan yang padat, dibutuhkan waktu berjam-jam mengendarai mobil untuk keduanya bertemu. Suatu malam, Alvarez melakukan panggilan video bersama Klepacs pada *platform* Skype hingga keduanya tertidur dan terbangun pada keesokan paginya dengan kondisi panggilan video yang masih menyala. Alvarez dan Klepacs menemukan pengalaman tersebut

sangat menghibur sehingga terasa seperti tidur ‘bersama’ melalui obrolan video. Alvarez dan Klepacs pun menjadikan kegiatan *sleep call* tersebut sebuah rutinitas setiap malam hari, Alvarez merasa *sleep call* membuatnya nyaman dan kegiatan itu menjaga hubungannya dengan Klepacs.



Gambar I.2 Ilustrasi *Sleep Call 2*
Sumber: <https://pin.it/QC6R1XQyw>
(Diambil pada 09/06/2024)

Kebiasaan telepon hingga keesokan paginya ini tidak jarang membuat pelaku tidur dengan kondisi telepon seluler berada di dekat telinga atau wajah. Hal tersebut tentu dapat memberikan dampak negatif pada kualitas tidur pelaku. Cahaya biru pada perangkat elektronik itu dapat mengurangi dan menunda hormon melatonin hingga pada akhirnya akan mengurangi rasa kantuk. Para peneliti Harvard University melakukan percobaan yang membandingkan efek paparan cahaya biru dengan cahaya hijau dengan kecerahan yang sebanding selama 6,5 jam. Hasilnya menyatakan cahaya biru menekan melatonin sekitar dua kali lebih lama daripada cahaya hijau.

Bahkan radiasi yang dipancarkan lewat telepon selama berjam-jam akan berpengaruh pada kesehatan. Pelaku *sleep call* menatap layar telepon seluler terlalu lama sehingga menyebabkan kerusakan pada area retina mata, apalagi kegiatan *sleep call* dilakukan pada saat pelaku hendak tidur dan tidak jarang dilakukan pada

ruangan dalam kondisi gelap. Mata manusia tidak memiliki proteksi yang cukup dari paparan cahaya biru yang berasal baik dari cahaya matahari maupun dari peralatan elektronik seperti telepon seluler. Sebuah studi Harvard University menyatakan bahwa cahaya biru telah lama diidentifikasi sebagai sinar yang paling berbahaya bagi retina.

Cahaya biru dapat mempengaruhi pola tidur seseorang dan dapat menyebabkan penyakit. Berdasarkan hasil penelitian oleh Gregoire, dkk. yang diterbitkan oleh National Library of Medicine (2022), cahaya biru memiliki gelombang antara sekitar 380nm dan 500nm, menjadikannya salah satu gelombang terpendek dengan energi yang tinggi. Seperti yang kutip Moffit Cancer Center (2018), menurut seorang peneliti kanker, Brian D. Gonzalez, cahaya biru dapat mengganggu irama sirkadian, jam biologis tubuh yang mengatur proses penting bagi tubuh, dimulai dari kapan waktunya bangun dan tidur, sehingga membingungkan tubuh ketika saatnya untuk tidur. Gangguan tidur ini telah dikaitkan dengan peningkatan resiko kanker (Bondell 2018).



Gambar I.3 Ilustrasi *Sleep Call 4*
Sumber: <https://pin.it/68A7kc8yS>
(Diambil pada 26/06/2024)

Menurut data Badan Pusat Statistik dari pendataan Survei Susenas 2021, 61,10% populasi Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2021 dan menurut Hootsuite dan We Are Social pada Februari 2022, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta dari 278 juta penduduk Indonesia pada April 2022 berdasarkan data Worldmeter. Hal tersebut menjadi sebuah acuan bahwa

masyarakat Indonesia sudah terbiasa menggunakan data internet, salah satunya adalah melakukan panggilan telepon.

Untuk melakukan panggilan telepon menggunakan internet diperlukan *smartphone*, data internet, dan sebuah aplikasi. Salah satu aplikasi yang dapat melakukan panggilan telepon suara maupun video adalah WhatsApp. Menurut Sam (2024), dalam melakukan panggilan telepon menggunakan aplikasi WhatsApp akan dikenakan data internet sebanyak 720 KB permenit untuk panggilan suara dan 15 MB permenit untuk panggilan video, semakin lama panggilan maka semakin besar jumlah data yang dikonsumsi. Berdasarkan perkiraan tersebut, aktivitas *sleep call* yang menggunakan data internet akan mengkonsumsi lebih banyak data internet, mengingat *sleep call* dilakukan berjam-jam dari malam hari hingga pagi hari sekitar 4-6 jam atau bahkan lebih lama lagi. Menurut perhitungan WhatsApp Data Usage Calculator dari artikel OneDSR (2024), dalam 6 jam panggilan telepon suara akan mengkonsumsi data internet sebanyak 256,2 MB dan panggilan telepon video sebanyak 5400 MB atau 5 GB.

WhatsApp Data Usage Calculator	
Call Duration: Minutes	Seconds
<input type="text" value="360"/>	<input type="text" value="0"/>
Select a Choice	
<input checked="" type="radio"/> Voice Call	
<input type="radio"/> Video Call	
Number of calls	
<input type="text" value="1"/>	
Data Usage	Unit
<input type="text" value="259.2"/>	<input type="text" value="Megabytes"/>

Gambar I.4 WhatsApp *Data Usage Calculator*

Sumber: <https://www.onesdr.com/how-much-data-does-whatsapp-use-with-calculator/#:~:text=A%20one%20minute%20WhatsApp%20voice%20call%20uses%20720,call%2C%20the%20greater%20the%20amount%20of%20data%20consumed>
(Diambil pada 26/06/2024)

Meski begitu, *sleep call* tidak menutup kemungkinan dilakukan menggunakan pulsa, berdasarkan artikel Telkomsel (2024), tarif telepon suara pada sesama pengguna Telkomsel (area Jakarta Selatan) sebesar Rp. 114 – Rp. 125 perdetik dan untuk panggilan telepon kepada operator lain sebesar Rp. 668 – Rp. 734 perdetik.



Gambar I.5 Tarif Pulsa Telkomsel
Sumber: <https://www.telkomsel.com/tariff>
(Diambil pada 26/06/2024)

Jika dikaitkan dengan aktivitas *sleep call*, maka untuk 6 jam telepon suara (pulsa) akan terkena biaya sekitar Rp. 2.462.400 untuk sesama pengguna Telkomsel dan sebesar Rp. 14.428.800 untuk panggilan telepon dari Telkomsel kepada operator lain. Berdasarkan perhitungan penggunaan data internet dan pulsa tersebut, *sleep call* merupakan aktivitas yang memerlukan biaya yang besar.

Dengan pernyataan yang sudah dijelaskan, perlu adanya perancangan lebih lanjut mengenai informasi dampak baik dan buruknya fenomena *sleep call*. Meskipun *sleep call* memiliki dampak positif seperti menjaga hubungan tetap harmonis dan menjaga sebuah kepercayaan antar pasangan, hal tersebut tidak dapat menjadi sebuah alasan seseorang melakukan *sleep call* berlebihan atau setiap hari. Mengingat banyaknya dampak negatif yang perlu diketahui oleh masyarakat zaman sekarang, terutama di kalangan anak muda.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

- Adanya dampak negatif tentang *sleep call*, seperti layar telepon memiliki radiasi yang akan merusak retina jika ditatap dalam ruangan gelap dan menurunya kualitas tidur.
- Adanya pasangan yang memiliki kesibukan atau pasangan dengan hubungan jarak jauh sehingga tidak dapat meluangkan waktu dengan pasangannya. *Sleep call* menjadi salah satu cara untuk tetap terus menjalin hubungan dan komunikasi.
- Adanya biaya yang dikeluarkan untuk melakukan *sleep call*.
- Kurangnya kesadaran pelaku tentang bahaya *sleep call* jika dilakukan berlebihan atau setiap hari.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada identifikasi masalah, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana merancang sebuah informasi mengenai dampak (baik maupun buruk) *sleep call*?

I.4 Batasan Masalah

Untuk membatasi pelebaran pokok masalah, serta mempermudah pembahasan diperlukannya pembatasan masalah, sebagai berikut:

- Perancangan ini dibatasi pada objek permasalahan informasi mengenai dampak (baik maupun buruk) *sleep call*.
- Batasan waktu penelitian dan perancangan yaitu bulan September 2023 - Agustus 2024.
- Batasan wilayah dipetakan yaitu Indonesia, dikarenakan fenomena *sleep call* sudah cukup umum dikenal masyarakat Indonesia.

I.5 Tujuan & Manfaat Perancangan

Sesuai dengan data yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dan manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1.5.1 Tujuan Perancangan

- Agar masyarakat mendapat informasi mengenai *sleep call*.

- Agar masyarakat lebih sadar mengenai dampak yang akan diterima jika terlalu sering melakukan *sleep call*.
- Agar masyarakat lebih bijak dalam melakukan *sleep call*.

1.5.2 Manfaat Perancangan

- Diharapkan masyarakat bijak dalam melakukan *sleep call*.
- Diharapkan masyarakat mendapatkan kualitas tidur lebih baik.
- Diharapkan masyarakat terhindar dari sinar biru yang ada pada cahaya *handphone*.
- Diharapkan masyarakat tidak perlu mengeluarkan biaya kuota internet yang banyak.