

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH & SOLUSI MASALAH DAMPAK *SLEEP CALL*

II.1 Landasan Teori

Pada bagian landasan teori, penulis mengumpulkan teori yang memiliki keterkaitan dengan pembahasan masalah untuk menambah pemahaman tentang masalah yang dibahas. Berikut adalah landasan teori yang penulis anggap memiliki keterkaitan dengan bahasan masalah:

II.1.1 Telepon

Pengertian telepon secara umum adalah suatu alat komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan suara yang umumnya dalam bentuk percakapan. Telepon memanfaatkan transmisi sinyal listrik dalam jaringan yang memungkinkan penggunaannya untuk berkomunikasi dengan pengguna lainnya (Ikhsani 2020). Dengan berkembangnya zaman, telepon mulai mengalami perkembangan dari mulai telepon kabel (konvensional), telepon nirkabel, hingga telepon yang memiliki layar dan banyak fitur. Berikut ini adalah pengertian atau definisi dari jenis-jenis telepon:

II.1.1.1 Telepon Konvensional

Telepon konvensional adalah jenis telepon yang menggunakan media fisik seperti kabel atau serat optik untuk mentransmisikan sinyal audio analog. Telepon konvensional tetap dapat berfungsi meski tidak ada internet. Namun, telepon konvensional menjadi alat komunikasi yang kurang fleksibel karena keterbatasannya dalam mobilitas dan sulit diperluas menjadi alat yang lebih modern, sehingga tidak dapat menyesuaikan dengan sistem yang lebih terkini (Salsabila 2024).

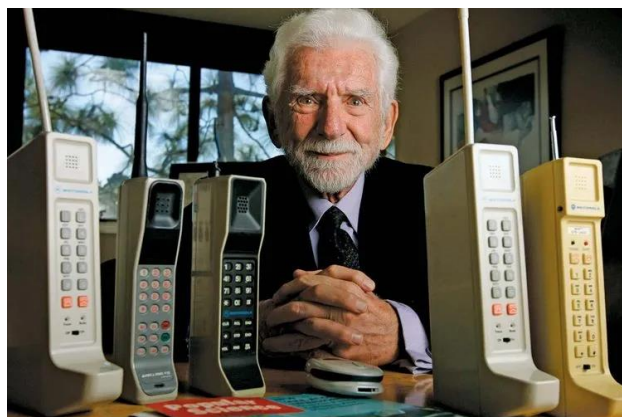


Gambar II.1 Telepon Konvensional

Sumber: <https://www.freshconsultant.co.id/wp-content/uploads/2018/11/VOIP-FRESH.jpg>
(Diambil pada 30/01/2024)

II.1.1.2 Telepon Genggam

Telepon genggam adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional, tetapi telepon genggam dapat dibawa kemana-mana (*portable*) atau tidak menggunakan kabel (Yofani 2023). Telepon genggam tidak menggunakan kabel (nirkabel) dengan memanfaatkan jaringan wireless. Sehingga ponsel seperti ini bisa dibawa kemana saja dan diletakkan di mana saja. Sebagian besar telepon genggam sekarang sudah dalam versi digital yang jauh lebih canggih daripada awal munculnya (Ikhsani 2020).



Gambar II.2 Telepon Genggam

Sumber: <https://ik.trn.asia/uploads/2023/04/1680527227545.jpeg>
(Diambil pada 30/01/2024)

II.1.1.3 Telepon Seluler

Telepon seluler adalah perangkat elektronik untuk berkomunikasi yang hanya dapat digunakan untuk melakukan panggilan, mengirim dan menerima pesan melalui sinyal frekuensi radio. Telepon suara biasa disebut sebagai *feature phone* (Ranti & Pertiwi 2022). Perkembangan telepon seluler tidak lepas dari evolusi teknologi komunikasi seluler. Awalnya, telepon seluler hanya digunakan untuk melakukan panggilan suara dengan ukuran yang besar dan berat. Namun, seiring dengan adopsi teknologi digital, telepon seluler menjadi lebih kecil, ringan, dan memiliki fitur-fitur yang lebih canggih (Taufik 2024).



Gambar II.3 Telepon Seluler

Sumber: https://cdn.eraspace.com/pub/media/wysiwyg/artikel/Maret_2021/HPNokia-1.jpg
(Diambil pada 30/01/2024)

II.1.1.3 Telepon Pintar (*Smartphone*)

Smartphone adalah telepon seluler dengan komputer terintegrasi dan fitur lain yang awalnya tidak terkait dengan telepon, seperti sistem operasi, situs web, dan kemampuan untuk menjalankan aplikasi perangkat lunak. *Smartphone* digunakan oleh konsumen dan sebagai bagian dari bisnis atau pekerjaan seseorang. Mereka menyediakan akses ke banyak aplikasi seluler dan fungsi komputasi, dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern sehari-hari (Kirvan & Provazza 2023). Telepon pintar atau *smartphone* pertama diciptakan oleh IBM pada tahun 1994, dijuluki Simon. Kemudian dikembangkan oleh perusahaan seperti Apple dan Samsung. *Smartphone* ini menyertakan fitur-fitur revolusioner termasuk layar sentuh (*touch screen*), *e-mail*, aplikasi bawaan termasuk kalkulator dan papan sketsa. Meskipun awalnya *smartphone* dimaksudkan untuk memungkinkan

individu untuk berkomunikasi melalui telepon dan *e-mail*, *smartphone* sekarang memungkinkan orang untuk mengakses internet, bermain *game*, dan mengirim pesan teks (Frankenfield 2022).



Gambar II.4 *Smartphone*

Sumber: <https://www.androidauthority.com/wp-content/uploads/2021/01/Samsung-Galaxy-S21-apps-launcher.jpg>
(Diambil pada 30/01/2024)

II.1.2 Komunikasi

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan atau informasi dari satu pihak kepada pihak lainnya sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami. Komunikasi dapat berbentuk verbal dan nonverbal. Verbal merupakan komunikasi yang dilakukan secara lisan dengan vokal berupa ucapan maupun berbentuk tulisan dalam wujud aksara. Sedangkan komunikasi nonverbal merupakan komunikasi dengan menggunakan bahasa tubuh atau gerak-gerik yang menunjukkan sikap tertentu untuk mewakili pesan, misalnya tersenyum, menggelengkan kepala, dan mengangkat bahu (Dwi 2023).

Dalam komunikasi juga terdapat unsur-unsur komunikasi yang harus dipenuhi. Adapun komponen komunikasi meliputi komunikator atau pengirim pesan, komunikan atau penerima pesan, media atau perantara, pesan atau informasi, efek yang ditimbulkan serta umpan balik (Zakky 2020).

II.1.3 Hubungan

Bagian dari menjadi manusia melibatkan interaksi dengan orang lain atau disebut dengan hubungan, secara eksplisit manusia adalah salah satu makhluk sosial di planet ini dan menempatkan banyak penekanan pada hubungan. Hubungan, dalam berbagai bentuknya, merupakan bagian besar dari kehidupan manusia. Hubungan berkontribusi pada bagaimana perasaan manusia sehari-hari maupun dalam jangka panjang. Jika meninjau literatur, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dan kesengsaraan manusia dihasilkan dari suatu bentuk hubungan (Seksembaeva, 2018). Adapun berbagai macam jenis hubungan, seperti hubungan keluarga, hubungan teman, hubungan persahabatan, hingga hubungan asmara.

II.1.3.1 Hubungan Asmara

Hubungan asmara merupakan salah satu bentuk hubungan antarpribadi yang saling memberikan perasaan kasih dan sayang. Hubungan asmara ini terjadi atas dasar adanya rasa saling suka dan saling ingin memiliki. Ketika dua individu memiliki perasaan tersebut maka mulai terciptanya hubungan asmara dan memiliki perasaan saling bergantung dengan pasangan. Dua individu yang menjalani hubungan asmara ini juga bersifat sukarela dan tidak ada paksaan untuk memulai suatu hubungan romantis karena ketika dilakukan secara sukarela maka cinta yang timbul di antara pasangan merupakan cinta yang tulus serta masing-masing dari pasangan cenderung untuk siap melakukan segala hal yang diinginkannya untuk membuat hubungan romantis ini dapat bertahan lama (Janatun 2023).



Gambar II.5 Hubungan Asmara

Sumber: <https://cdns.klimg.com/merdeka.com/i/w/news/2013/12/02/286674/540x270/9-hasil-penelitian-terbaru-tentang-hubungan-asmara.jpg>
(Diambil pada 30/01/2024)

II.1.3.1 Hubungan Jarak Jauh

Hubungan jarak jauh merupakan jenis hubungan di mana pasangan berada pada lokasi geografis yang terpisah, sering kali dengan jarak yang signifikan di antara mereka. Komunikasi dalam hubungan semacam itu sering tergantung pada teknologi seperti telepon, pesan teks, *video call*, atau media sosial. Mempertahankan hubungan jarak jauh membutuhkan komitmen, komunikasi yang kuat, dan kepercayaan yang besar antara kedua belah pihak.



Gambar II.6 Hubungan Jarak Jauh

Sumber:

<https://cdns.kliming.com/merdeka.com/i/w/news/2020/12/22/1256202/540x270/ldr-adalaah-hubungan-jarak-jauh-berikut-arti-selengkapnya.jpg>
(Diambil pada 30/01/2024)

Hubungan jarak jauh sering kali disebut sebagai LDR (*long-distance relationship*). Sebuah hubungan dianggap LDR ketika peluang komunikasi secara langsung dibatasi oleh jarak yang terpisah jauh. Hubungan jarak jauh atau LDR semakin umum didengar saat ini, seseorang dapat menemukan pasangan kapan saja dan di mana saja menggunakan aplikasi media sosial atau *dating app* secara *online*. Hubungan jarak jauh tidak hanya dilakukan oleh pasangan muda saja, pasangan suami-istri juga dapat mengalami hal tersebut, seperti akibat urusan studi maupun pekerjaan (Purwoko 2022).

II.1.4 Tidur

Tidur adalah fungsi penting yang memungkinkan tubuh dan pikiran untuk mengisi ulang tenaga, membuat badan terasa segar dan waspada saat bangun tidur. Tidur yang sehat juga membantu tubuh tetap sehat dan mencegah penyakit. Tanpa tidur

yang cukup, otak tidak dapat berfungsi dengan baik, mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi, berpikir jernih, dan memproses ingatan., daya tanggap pasti akan berkurang karena beberapa organ ada yang beristirahat (Bryan & Peters 2024). Faktanya, manusia hampir menghabiskan sepertiga hidupnya untuk tidur dan beristirahat. Tentu hal ini masuk akal mengingat setiap hari manusia membutuhkan tidur beberapa jam untuk kembali memulihkan stamina tubuh.



Gambar II.7 Tidur
Sumber: <https://pin.it/4LtJy0XjD>
(Diambil pada 30/01/2024)

II.1.5 Remaja

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, umumnya dimulai dari usia 12 hingga 18 tahun. Remaja merupakan periode di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Kemenkes merumuskan remaja sebagai periode kehidupan manusia yang mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologi, dan intelektual secara pesat. Ia mengalami ciri khas berupa rasa ingin tahu yang tinggi, cenderung berani mengambil risiko dan perbuatannya tanpa mempertimbangkan dengan matang, dan menyukai hal-hal seperti petualangan (Rahma 2022).



Gambar II.8 Remaja

Sumber: https://akcdn.detik.net.id/visual/2016/05/25/f8b4078c-c48c-4e31-a542-95fa30d3ea99_169.jpg?w=650
(Diambil pada 09/06/2024)

II.1.6 Dewasa

Dewasa adalah tahap dalam kehidupan seseorang yang telah mencapai kematangan fisik, emosional, dan sosial. Orang dewasa dianggap memiliki tanggung jawab penuh atas dirinya sendiri dan dapat berpartisipasi sepenuhnya dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik masyarakat. Umumnya, dewasa dianggap dimulai setelah melewati masa remaja, meskipun definisi kematangan dan dewasa dapat bervariasi berdasarkan budaya dan konteks sosial.



Gambar II.9 Dewasa

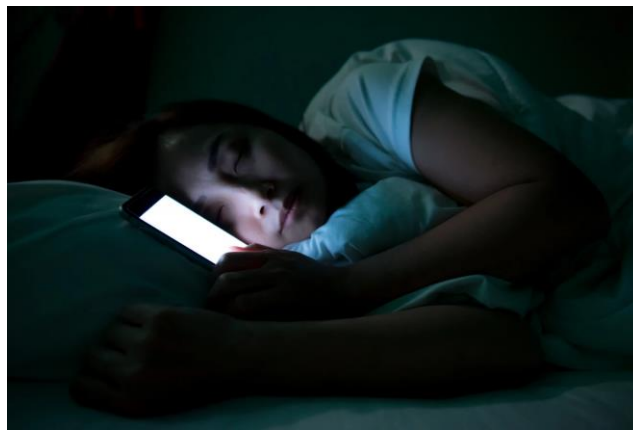
Sumber:

<https://static.promediateknologi.id/crop/0x0:0x0/0x0/webp/photo/p2/01/2024/01/25/Dewasa-Secara-Emosional-3383814470.jpg>
(Diambil pada 09/06/2024)

Perkembangan fisik pada masa dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, serta di puncak fungsi sensori dan motorik. Masa dewasa tengah baik pria maupun wanita selalu terdapat ketakutan, dimana penampilannya pada masa ini akan menghambat kemampuannya untuk mempertahankan pasangan mereka, atau mengurangi daya tarik lawan jenis. Masa dewasa akhir atau usia lanjut, membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan periode periode usia sebelumnya (Pramudyo 2017).

II.1.9 *Sleep Call*

Sleep call berasal dari kata *sleep* yang berarti tidur dan *call* yang berarti panggilan. Jika kedua kata tersebut digabungkan, maka *sleep call* artinya adalah aktivitas menelpon seseorang hingga tertidur. Tak jarang panggilan *sleep call* masih tersambung hingga pelaku *sleep call* terbangun di pagi hari. Sederhananya, *sleep call* adalah kebiasaan dalam melakukan panggilan telepon suara atau video pada waktu malam hari hingga kedua belah pihak tertidur (Veronika 2023).



Gambar II.10 *Sleep Call*

Sumber: https://pifa.co.id/img_berita/1689566660.webp
(Diambil pada 30/01/2024)

Berdasarkan beberapa landasan teori yang telah penulis rangkum, dapat disimpulkan bahwa jenis telepon yang biasa digunakan untuk melakukan *sleep call* adalah telepon pintar atau *smartphone*, dikarenakan saat ini masyarakat sudah terbiasa menggunakan internet untuk melakukan panggilan telepon, namun kegiatan *sleep call* tidak menutup kemungkinan dilakukan menggunakan telepon seluler. *Sleep call* biasanya dilakukan bersama pasangan yang menjalin hubungan

asmara dan dilakukan ketika hendak tidur atau ketika manusia membutuhkan proses istirahat.

II.2 Analisis Permasalahan

Pada bagian landasan teori, penulis mengumpulkan teori yang memiliki keterkaitan dengan pembahasan masalah untuk menambah pemahaman tentang masalah yang dibahas. Berikut adalah landasan teori yang penulis anggap memiliki keterkaitan dengan bahasan masalah:

II.2.1 Observasi

II.2.1.1 Definisi dan Alasan Observasi

Observasi adalah kegiatan mengamati suatu objek dengan tujuan untuk memahami pengetahuan dari sebuah kejadian berdasarkan pengetahuan sebelumnya dan mencatatnya sebagai hasil observasi (Abdi 2023). Observasi dibagi menjadi observasi langsung dan tidak langsung. penulis akan melakukan observasi langsung dan tidak langsung dengan cara melakukan pengamatan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh pelaku *sleep call* dan juga pengamatan melalui *internet* untuk memperoleh informasi mengenai objek yang diteliti.

II.2.1.2 Detail Teknis Observasi

Dalam pengamatan observasi langsung, subjek pelaku aktivitas *sleep call* yang bersedia untuk dilakukan pengamatan oleh penulis adalah Rizky Ramadhan (22 tahun), dikarenakan Ramadhan mengaku bahwa dirinya intens melakukan aktivitas *sleep call* bersama kekasihnya Fidell (20 tahun). Ramadhan menjelaskan bahwa hubungan yang dijalani dengan Fidell merupakan hubungan jarak jauh (Bandung-Bali). Observasi dilakukan pada tanggal 28 Desember 2023 dengan penulis mengamati tingkah laku dan topik obrolan Ramadhan dengan kekasihnya selama observasi berlangsung.

II.2.1.3 Hasil Observasi

Ramadhan melakukan panggilan telepon suara dengan kekasihnya Fidell dengan posisi tidur di kasur dan *smartphone*-nya yang tergeletak di samping wajah

Ramadhan. Selama observasi berlangsung, Ramadhan dan Fidell berbincang-bincang banyak hal, mulai dari membahas kegiatan mereka, membicarakan konten-konten TikTok, membicarakan permainan PUBG, hingga curhat satu sama lain. Ramadhan terlihat sering tersenyum selama berbincang dengan Fidell meskipun Ramadhan hanya melakukan panggilan telepon berupa suara.



Gambar II.11 Ramadhan Pelaku *Sleep Call*
Sumber: Dokumentasi pribadi
Diambil pada 28/12/2023)

II.2.1.4 Kesimpulan Observasi

Pada pengamatan observasi kali ini penulis menemukan bahwa aktivitas *sleep call* yang dilakukan Ramadhan dan Fidell berupa panggilan telepon biasa yang sebenarnya dapat dilakukan tanpa dengan posisi tidur. Menurut penulis, tingkah laku dan topik obrolan yang dilakukan Ramadhan selama observasi berlangsung menunjukkan bahwa Ramadhan dan Fidell sudah terbiasa melakukan aktivitas *sleep call* tersebut. Penulis juga menemukan adanya kenyamanan yang dirasakan Ramadhan saat menjalani aktivitas *sleep call*, terlihat dari bagaimana seringnya Ramadhan tersenyum selama panggilan telepon berlangsung.

II.2.2 Kuesioner

II.2.2.1 Definisi dan Alasan Kuesioner

Kuesioner merupakan beberapa pertanyaan yang harus diisi atau dijawab oleh responden yang tidak memerlukan kehadiran langsung dari responden (Subitmele 2022). Dikarenakan batasan analisis permasalahan dilakukan di Indonesia,

kuesioner dapat memberikan waktu kepada responden untuk mempertimbangkan tanggapan mereka dan cara ini relatif efisien dengan kemungkinan tingkat respons yang tinggi. Kuesioner juga dapat diberikan kepada banyak orang secara bersamaan.

II.2.2.1 Detail dan Teknis Kuesioner

Kuesioner akan dibagikan kepada anak muda Indonesia yang mengetahui dan pernah mendengar fenomena *sleep call* yang sedang terjadi. Kuesioner dibagikan pada tanggal 03 Januari 2024 kepada kerabat dan kerabat *online* penulis melalui *platform* sosial media Discord dan YouTube. Penulis memberikan beberapa pertanyaan yang dapat menjawab alasan atau motivasi anak muda melakukan *sleep call* dan apakah anak muda tersebut mengetahui dampak baik dan buruknya jika aktivitas *sleep call* sering dilakukan. Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan kuesioner fenomena *sleep call*:

Tabel II.1 Pertanyaan Kuesioner
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2023)

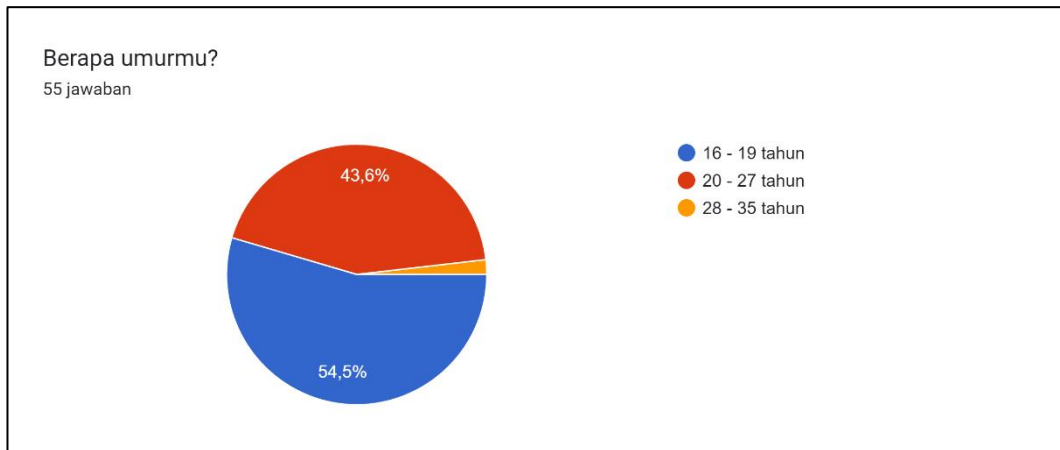
No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Siapa namamu?	(Jawaban singkat)
2.	Berapa umurmu?	<ul style="list-style-type: none"> • 16 – 19 tahun • 20 – 27 tahun • 28 – 35 tahun
3.	Apakah kamu memiliki atau pernah memiliki pasangan?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu
4.	Apakah kamu dalam atau pernah dalam hubungan jarak jauh?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu
5.	Apakah kamu memiliki jadwal kesibukan yang padat?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu

6.	Apakah kau mengetahui atau pernah mendengar fenomena <i>sleep call</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu
7.	Apa yang kamu ketahui tentang <i>sleep call</i> ?	(Jawaban esai)
8.	Jika ya, seberapa sering kamu melakukan <i>sleep call</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu
9.	Dengan siapa biasanya kamu melakukan <i>sleep call</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> • Pasangan • Teman • Lainnya
10.	Jelaskan alasan kamu melakukan <i>sleep call</i> atau kemungkinan alasan orang lain melakukan <i>sleep call</i> ?	(Jawaban esai)
11.	Apakah kamu mengetahui ada beberapa dampak baik dan buruk jika <i>sleep call</i> sering dilakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu
12.	Kemungkinan apa yang menurutmu akan terjadi bila <i>sleep call</i> sering dilakukan?	(Jawaban esai)
13.	Apakah menurutmu perlu adanya himbauan kepada anak muda tentang bahaya <i>sleep call</i> jika sering dilakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Ragu-ragu
14.	Kamu adalah anak muda yang gemar bermain sosmed, menurutmu media apa yang tepat untuk menyampaikan himbauan tentang fenomena <i>sleep call</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> • Video animasi • Komik • <i>Game</i>

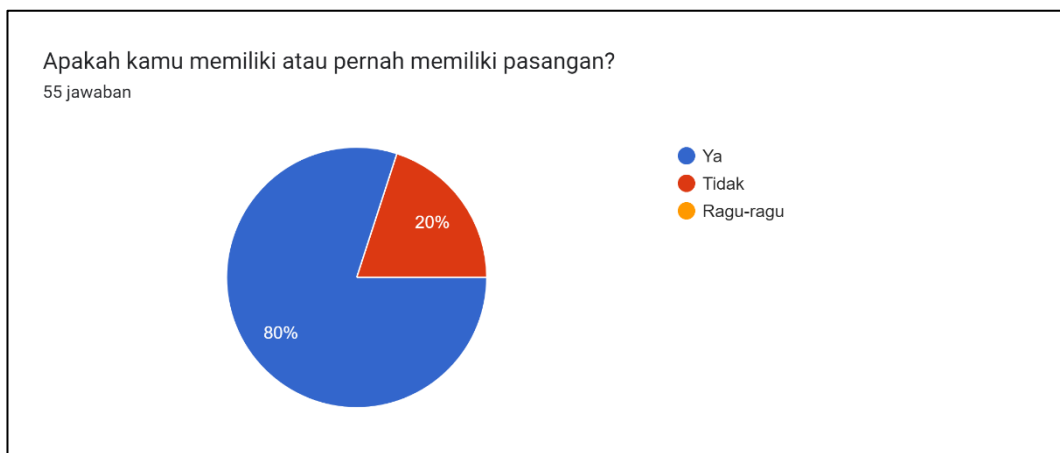
II.2.2.3 Hasil Kuesioner

Dengan total 55 responden dari kuesioner fenomena *sleep call*, sebanyak 54,5% responden adalah anak remaja usia 16 – 19 tahun, 43,6% usia dewasa dengan rentang 20 – 27 tahun, dan 1,8% usia matang 28 – 35 tahun. Total responden yang

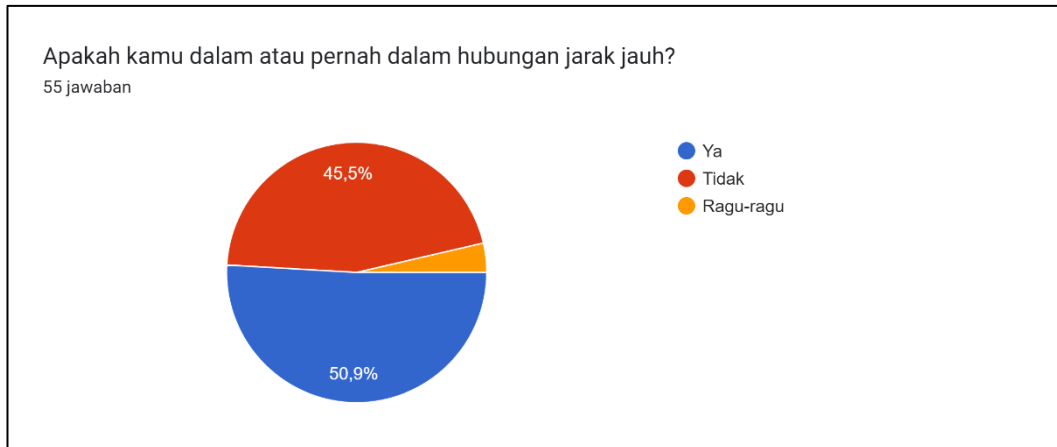
pernah memiliki pasangan adalah 80%, dengan 50,9% responden pernah menjalani hubungan jarak jauh. Responden menjawab 63,6% pernah melakukan aktivitas *sleep call*, 32,7% tidak pernah melakukan *sleep call*, dan 3,6% lainnya ragu-ragu. Sebanyak 81,6% responden melakukan *sleep call* bersama pasangan dan 13,2% bersama teman.



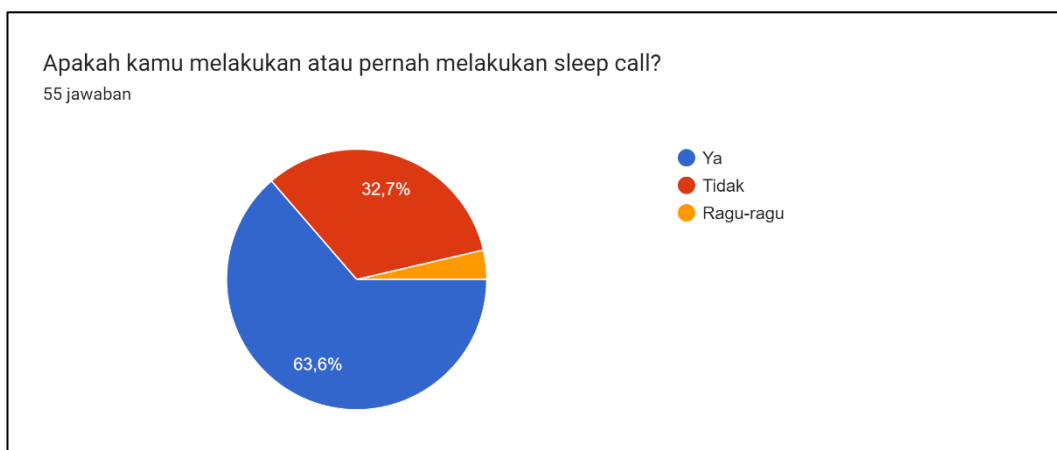
Gambar II.12 *Pie Chart* Kuesioner 1
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 18/01/2024)



Gambar II.13 *Pie Chart* Kuesioner 2
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 18/01/2024)



Gambar II.16 *Pie Chart* Kuesioner 3
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 18/01/2024)



Gambar II.14 *Pie Chart* Kuesioner 4
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 18/01/2024)



Gambar II.15 *Pie Chart* Kuesioner 5
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 18/01/2024)

Ada berbagai macam jawaban mengenai alasan responden melakukan aktivitas *sleep call*. Responden menjawab bahwa alasan responden melakukan *sleep call* adalah karena merasa nyaman, menghilangkan lelah, membutuhkan hiburan, rasa rindu dengan pasangan, kesepian di malam hari, senang melihat wajah pasangan, senang mendengar wajah pasangan, ingin bercerita tentang kesehariannya, tidak perlu mengetik pesan teks, merasa tenang saat tidur, jadwal yang padat, hingga terdapat responden yang melakukan *sleep call* karena dipaksa oleh pasangan. Sebanyak 49,1% dari total responden tidak mengetahui adanya dampak baik dan buruk yang akan diterima jika terlalu sering melakukan *sleep call*.



Gambar II.16 *Pie Chart* Kuesioner 6
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 18/01/2024)

Ada beberapa tanggapan responden mengenai dampak baik dan buruknya *sleep call*, dampak baik seperti nyaman, memenuhi rasa rindu, merasakan komitmen bersama pasangan, mempererat hubungan, adanya teman bercerita, menghilangkan stress, dan dampak buruknya seperti merusak *smartphone*, sakit telinga, sakit kepala, merusak mata, radiasi dari layar *smartphone*, sulit untuk tidur, merusak daya ingat, hingga ketergantungan.

II.2.2.4 Kesimpulan Kuesioner

Berdasarkan jawaban responden penulis menyimpulkan bahwa banyaknya anak muda terutama di kalangan remaja dan dewasa melakukan *sleep call* yang masih

membutuhkan himbauan mengenai dampak yang akan diterima jika terlalu sering melakukan *sleep call*. Dengan mengingat bahwa usia remaja hingga dewasa menjadi usia yang memerlukan produktivitas yang baik, maka aktivitas *sleep call* perlu dibatasi agar tidak dilakukan secara berlebihan.

II.2.3 Wawancara

II.2.3.1 Definisi dan Alasan Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan informasi yang paling umum digunakan dalam berbagai bidang, mulai dari jurnalistik, penelitian, hingga rekrutmen kerja (Swawikanti 2024). Wawancara dibagi menjadi wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan wawancara yang menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang sama, sudah disusun sebelumnya, dan tidak dapat diubah-ubah saat wawancara berlangsung untuk seluruh narasumber. Sementara wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara yang tidak menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang sama, pertanyaan dapat berubah-ubah menyesuaikan keadaan, dan pertanyaan cenderung spontan saat wawancara berlangsung (Gumilang 2023).

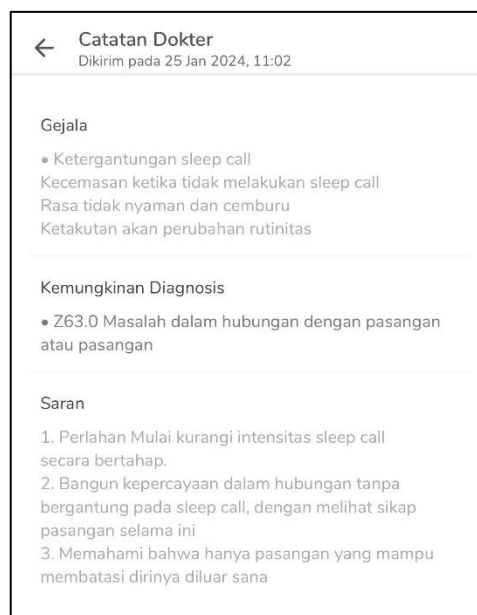
Penulis menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur, dikarenakan memungkinkan penulis mengumpulkan data yang lebih akurat karena dapat menyesuaikan pertanyaan sesuai dengan situasi dan jawaban dari narasumber.

II.2.3.2 Detail Teknis Wawancara

Narasumber yang bersedia untuk melakukan wawancara adalah seorang psikolog klinis dewasa, Khalida Yurahmi S.Psi, M.Psi. Wawancara dilakukan melalui perantara sebuah *platform* aplikasi Halodoc sebagai media komunikasi antar penulis dengan narasumber. Wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Januari 2024 pukul 10.05 WIB hingga 11.00 WIB. Penulis memberikan beberapa pertanyaan kepada Yurahmi sebagai narasumber yang jawaban narasumber dapat mengacu kepada jawaban dari dampak *sleep call* dan alasan orang melakukan *sleep call* menurut seorang psikolog.

II.2.3.3 Hasil Wawancara

Selama wawancara berlangsung, penulis menceritakan pengalaman penulis sebagai pelaku *sleep call* kepada Yurahmi dan meminta sebuah penjelasan mengenai dampak *sleep call* jika terlalu sering dilakukan. Yurahmi menjawab bahwa jika terlalu sering melakukan *sleep call* maka pelaku *sleep call* akan sulit tidur jika tidak melakukan *sleep call*, akhirnya akan bergantung kepada pasangan, dan hal ini akan menjadi buruk bagi pelaku *sleep call* jika suatu saat pasangan mengalami perubahan dalam hidup pasangannya.



Gambar II.17 Catatan Narasumber Wawancara *Sleep Call*
Sumber: Dokumentasi pribadi
(Diambil pada 25/01/2024)

Penulis juga menanyakan alasan logis menurut seorang psikolog mengapa orang-orang melakukan *sleep call* bahkan sampai ada yang ketergantungan pada *sleep call* dan Yurahmi menjawab hal tersebut terjadi karena terbiasa, sesuatu dapat berubah jika dilakukan secara konsisten dalam waktu yang lama.

Yurahmi menyebutkan bahwa *sleep call* tidak dapat dijadikan alasan orang menjalin sebuah komitmen, dikarenakan menurutnya meskipun melakukan *sleep call* setiap hari, tidak ada jaminan mengetahui seluruh hal tentang pasangan, bahkan terjadinya selingkuh atau tidaknya sekalipun hanya pasangan sendirilah yang dapat

mengendalikannya. Menurut Yurahmi, kualitas hubungan tidak ditentukan dengan seberapa sering berkomunikasi, namun seberapa berarti komunikasi tersebut.

II.2.3.4 Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan jawaban narasumber mengenai dampak dan alasan melakukan *sleep call*, penulis menyadari ada beberapa perbedaan antara keyakinan orang mengenai *sleep call* dengan pandangan menurut seorang psikolog. Seperti jawaban responden dari kuesioner mengenai alasan responden melakukan *sleep call* adalah merasa tenang selama bertelepon, melepas lelah, melepas rindu dengan pasangan, dan ingin mendengar cerita pasangan sedangkan menurut seorang psikolog, hal tersebut dapat terjadi karena sebuah kebiasaan, sebenarnya orang tidak perlu melakukan *sleep call* untuk melepas rindu dengan pasangan, namun karena kebiasaanlah yang menjadikan hal itu dapat berdampak ketergantungan.

II.3 Resume

Sleep call merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan situasi di mana dua orang atau lebih menghubungi satu sama lain melalui panggilan telepon atau video call saat mereka hendak tertidur. Praktik ini biasanya dilakukan oleh pasangan yang jaraknya jauh atau oleh orang yang ingin merasa dekat merasa berjauhan. Meskipun terdengar aneh bagi beberapa orang, *sleep call* dapat menjadi cara untuk merasa terhubung dan nyaman, ini juga dapat menjadi pengalaman intim yang memperkuat hubungan.

Berdasarkan hasil dari setiap metode analisis *sleep call*, penulis dapat menyimpulkan bahwa dari hasil pertanyaan kuesioner ternyata terdapat 63,6% responden pernah melakukan *sleep call* dengan sebanyak 49,1% dari total responden menjawab tidak mengetahui dampak baik maupun buruk dari aktivitas *sleep call* dan masih banyak anak remaja hingga dewasa yang melakukan *sleep call* dengan pasangannya, dan rata-rata jawaban mengenai alasan responden melakukan *sleep call* adalah karena merindukan pasangannya dan merasa nyaman jika melakukan *sleep call*. Menurut penulis aktivitas *sleep call* adalah hanya aktivitas bertelepon biasa yang sebenarnya dapat dilakukan tidak dengan posisi tidur ataupun

tertidur hingga esok paginya. Bahkan ada beberapa perbedaan tentang keyakinan sebagian besar orang melakukan *sleep call* dengan pandangan menurut ahli psikolog yang perlu diperhatikan.

II.4 Solusi Perancangan

Berdasarkan hasil resume di atas, diperoleh kesimpulan bahwa *sleep call* merupakan aktivitas yang memberikan dampak baik namun juga dapat menjadi buruk jika dilakukan terus-menerus. Oleh karena itu, diperlukannya perancangan sebuah informasi sebagai pengetahuan dan himbauan kepada masyarakat terutama pada kalangan anak muda.

Salah satu solusinya adalah dengan membuat sebuah informasi menggunakan media komik strip digital, mengingat bahwa audiens yang dituju merupakan anak remaja hingga dewasa awal yang gemar menggunakan *smartphone* dan media sosial. Komik strip merupakan rangkaian cerita bergambar yang divisualisasikan lewat beberapa halaman, bentuknya cenderung singkat dan tidak berbentuk buku. Komik strip dapat dibuat dengan berbentuk digital dan dibagikan melalui media sosial seperti *platform* Instagram, TikTok (*slide* foto), Facebook, dan lainnya.