

***Sleep Call Dalam Konteks Hubungan Jarak Jauh: Studi Fenomenologis
Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Universitas Islam Makassar***

***Sleep Call In The Context Of Long-Distance Relationship: A Phenomenological
Study Of Interpersonal Communication Among Makassar Islamic University
Students***

Nur Intan Saputri¹ dan Nahdiana², Saharuddin Malik³
Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Islam Makassar
Korespondensi: nurintansaputri02@gmail.com

Abstract

This study aims to (1) Know the “Sleep call phenomenon in maintaining interpersonal communication in long-distance relationships of Makassar Islamic University students”, (2) Understand what factors influence students to do Sleep Call in long-distance relationships. The research used descriptive qualitative methods with data collection techniques through in-depth interviews, observation, and documentation of 7 students who underwent LDR. Data analysis was carried out using the Miles and Huberman approach, which included data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that sleep calls play an important role in maintaining healthy communication in LDR relationships. This practice strengthens the four main aspects of interpersonal communication, namely openness, empathy, supportive attitudes, and positive attitudes. Through sleep calls, couples become more open in sharing stories and feelings, showing emotional care, providing moral support, and creating a positive atmosphere that strengthens emotional bonds. Informants revealed that sleep calls are a great time to talk about daily life, reduce worry, and maintain emotional intimacy despite being physically separated. Although simple, sleep calls are an important means of maintaining psychological closeness and quality communication in long-distance relationships.

Keywords: *Sleep call, interpersonal communication, long distance relationship*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui “Fenomena *Sleep call* dalam memelihara komunikasi interpersonal pada hubungan jarak jauh mahasiswa Universitas Islam Makassar”, (2) Memahami faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan *Sleep Call* dalam hubungan jarak jauh. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap 7 orang mahasiswa yang menjalani LDR. Analisis data dilakukan dengan pendekatan Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sleep call* berperan penting dalam menjaga komunikasi yang sehat dalam hubungan LDR. Praktik ini memperkuat empat aspek utama komunikasi interpersonal, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, dan sikap positif. Melalui *sleep call*, pasangan menjadi lebih terbuka dalam berbagi cerita dan perasaan, menunjukkan kepedulian emosional, memberikan dukungan moral, serta menciptakan suasana positif yang menguatkan ikatan emosional. Informan mengungkapkan bahwa *sleep call* menjadi waktu yang tepat untuk membicarakan keseharian, mengurangi rasa khawatir, dan menjaga keintiman emosional meski terpisah secara fisik. Meskipun sederhana, *sleep call* menjadi sarana penting dalam mempertahankan kedekatan psikologis dan komunikasi yang berkualitas dalam hubungan jarak jauh.

Kata Kunci: *Sleep call, komunikasi interpersonal, hubungan jarak jauh*

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan individu untuk berdiskusi dengan individu lainnya. Komunikasi interpersonal dapat terjadi dalam

bentuk verbal dan non-verbal. Komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi yang melibatkan dua orang atau lebih yang bersifat spontan dan memiliki feedback dalam menyampaikan informasi baik secara verbal

maupun nonverbal (Evanurmala & Rahayu, 2023). Menurut (Putri & Syafi'i, 2020) komunikasi interpersonal tidak hanya menyertakan kalimat yang disampaikan, melainkan gestur tubuh dan mimik wajah yang ditunjukkan dalam berkomunikasi. Dalam menjaga suatu hubungan, penting untuk berkomunikasi yang baik guna membangun hubungan yang harmonis.

Perkembangan teknologi merupakan salah satu aspek paling signifikan dari evolusi masyarakat modern. Teknologi telah mengalami perubahan yang sangat pesat dalam beberapa dekade terakhir, yang mengubah hampir semua aspek kehidupan manusia, mulai dari cara kita berkomunikasi hingga cara kita bekerja dan belajar. Dalam era digital saat ini, penggunaan smartphone telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Salah satu fenomena yang semakin umum adalah praktik *sleepcall*, yaitu kebiasaan melakukan panggilan telepon sebelum tidur, baik dengan tujuan berbicara dengan teman, keluarga, maupun pasangan. Meskipun tampak sebagai kebiasaan yang sederhana, *sleepcall* dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan mental (Anwar et al., 2023).

Berdasarkan jarak, (Hampton, 2004) membagi pacaran (Romantic Relationship) menjadi dua, yaitu Proximal Relationship (PRs) dan Long-Distance Relationship (LDRs). Proximal Relationship dikenal sebagai pacaran lokal di mana pasangan yang menjalin hubungan pacaran berada pada lokasi yang sama. Sebaliknya, Long Distance Relationship adalah pacaran yang sering disebut dengan pacaran jarak jauh karena pasangan yang menjalin hubungan pacaran berada pada lokasi yang berbeda. Ketika mahasiswa merantau, tentunya komunikasi harus tetap terjalin dengan orang terdekat. Dengan adanya jarak yang cukup jauh terjadi

perubahan pola komunikasi. Transformasi tersebut berimbas pada ikatan mahasiswa yang bahkan dapat menghadapi permasalahan dengan orangtua dan pasangan. Saat ini komunikasi jarak jauh sudah dipermudah dengan adanya ponsel dan aplikasi yang dapat menghubungkan. Namun tentunya tetap terjadi hambatan dalam komunikasi mahasiswa perantauan seperti: waktu mahasiswa dan orang tua yang tidak sesuai, gangguan sinyal dan juga kesibukan mahasiswa sendiri (Anwar et al., 2023).

Fenomena ini sudah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa di Universitas Islam Makassar, dimana tantangan yang akan dihadapi maupun peluang komunikasi yang terkait dengan hubungan asmara pada pasangan jarak jauh ini menjadi perhatian yang utama.

Komunikasi Antar Pribadi

Sebagai makhluk sosial, komunikasi antar pribadi sangat penting dalam kehidupan kita sehari-hari. Sebagai manusia, kita bergantung pada orang lain untuk bentuk kepedulian dan solusi dari masalah yang muncul. Komunikasi interpersonal secara umum adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya. (DeVito & DeVito, 2019) berpendapat bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi di antara dua orang yang telah memiliki hubungan yang jelas, yang terhubung dengan beberapa cara. Jadi komunikasi antar pribadi misalnya komunikasi yang terjadi antara ibu dengan anak, dokter dengan pasien, dua orang dalam suatu wawancara, dsb (Anggraini et al., 2022)

Sleep Call

Sleep call berasal dari kata dasar Sleep yang berarti tidur dan Call yang berarti panggilan (Taufik, n.d.). Jika kedua kata tersebut digabungkan, maka *sleep*

call artinya adalah aktivitas menelpon seseorang hingga tertidur. Bahkan, tak jarang panggilan sleep call masih tersambung hingga mereka sama-sama bangun di pagi hari Sleep Call adalah istilah kekinian yang sedang populer di kalangan anak muda, terutama di generasi milenial dan gen z. Istilah ini memiliki arti ketika sepasang kekasih mengobrol via telepon sampai keduanya tertidur. Kegiatan sleep call biasanya akan dilakukan oleh pasangan untuk mengobrol hingga larut malam dan keduanya jadi tertidur. Dimana keberadaan dari kebiasaan sleep call akan menjadikan pasangan membiarkan panggilan telepon yang dilakukannya hingga waktu esok hari (Nurhafifah, 2022).

Alasan akhir-akhir ini banyak anak muda melakukan sleep call karena mereka merasa kesepian, overthinking, stres, atau tidak bisa tidur di malam hari. Melalui sleep call, mereka bisa mencurahkan seluruh beban pikiran yang mengganggu serta mengusir kekosongan yang mereka rasakan. Menurut para pelaku sleep call, selepas melakukan sleep call biasanya perasaan mereka jadi jauh lebih rileks dan lega.

Hubungan Jarak Jauh (LDR)

Long Distance Relationship adalah pacaran yang sering disebut pacaran jarak jauh dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk: periode waktu tertentu (Hampton, 2004). Individu yang menjalin pacaran dimana keduanya dipisahkan oleh jarak, salah satu berada pada kota bahkan negara yang berbeda yang terpaksa harus berpisah karena suatu alasan disebut dengan menjalin pacaran jarak jauh atau dikenal dengan istilah "long distance relationship" (Sarwono, 2001). Philips (2004) mengatakan bahwa pacaran jarak jauh adalah hubungan yang dijalin dengan jarak minimal 250 mil, dengan frekuensi pertemuan paling sedikit satu kali dalam enam bulan. Holt dan Stone dalam (Malau, 2020) menggunakan

faktor waktu dan jarak untuk: mengkategorisasikan pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh.

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Moleong (2016) mengatakan penelitian kualitatif merupakan suatu metode dalam penelitian kelompok manusia atau sekelompok objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu peristiwa pada masa sekarang yang memanfaatkan wawancara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif juga dikarenakan data yang dikumpulkan akan lebih banyak berupa kata-kata atau gambar-gambar daripada angka, selain itu data yang dikumpulkan oleh peneliti harus dimaknai dan dibuktikan sebelum memulai penelitian dan penyusunan lebih lanjut.

Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan secara purposive dan snowball Yin (2015) bahwa purposive sampel adalah pemilahan peserta atau sumber data yang akan digunakan dalam sebuah penelitian berdasarkan relevansi yang diantisipasi dengan pernyataan penelitian, sementara snowball sampel adalah pemilahan informan berdasarkan rujukan dari suatu sumber ke sumber lainnya. Sesuai dengan tujuan penelitian yang pertama, maka informan yang dipilih adalah mahasiswa Universitas Islam Makassar yang sedang menjalani hubungan jarak jauh sebanyak 7 orang.

Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji fenomena sleep call sebagai media komunikasi dalam memelihara komunikasi interpersonal pada pasangan mahasiswa Universitas Islam Makassar yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship/LDR*). Fenomena sleep call yakni kebiasaan melakukan panggilan telepon atau

video hingga tertidur bersama secara virtual semakin umum ditemukan di kalangan pasangan muda, terutama mereka yang menjalani hubungan jarak jauh. Sleep call sering kali dianggap sebagai bentuk intimasi digital, cara untuk tetap merasa dekat meski secara fisik berjauhan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, dengan mewawancarai langsung sumber informasi yang memiliki data dan fakta (Fadhallah, 2021). Sumber yang akan diwawancarai yaitu, mahasiswa Universitas Islam Makassar yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Wawancara dalam pendekatan kualitatif adalah untuk memperoleh informasi dan data-data tentang makna-makna yang subjektif yang diteliti, dan tujuannya melakukan eksplorasi terhadap isu yang sedang diteliti, dan observasi langsung ke lapangan untuk melihat fenomena-fenomena yang sedang terjadi dan melakukan pengamatan untuk menggali atau mendapatkan informasi dari responden. (Nisa & Wahid, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian ini melibatkan 7 mahasiswa Universitas Islam Makassar yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Fenomena *Sleep Call* dalam Memelihara Komunikasi Interpersonal

Dalam suatu hubungan komunikasi antarpribadi ini pasti sangat dibutuhkan. Karena sepasang kekasih pasti harus melakukan komunikasi sehingga pesan atau informasi dapat tersalur dengan baik. Hubungan pasangan jarak jauh atau biasanya

dapat disebut dengan LDR (*long distance relationship*) dimana pasangan ini menjalin hubungan dengan jarak tempat tinggal yang jauh. Sehingga untuk bertemu hanya beberapa kali dalam setahun.

“Menurut saya LDR itu hubungan jarak jauh dimana itu hubungan terbatas oleh jarak dan waktu”. (Wawancara Saudari U usia 22 tahun, tanggal 29 Desember 2025)

Akan tetapi dengan adanya teknologi komunikasi ini seperti handphone sangat membantu dalam berkomunikasi. Komunikasi antarpribadi dalam suatu hubungan pasti berdampak baik pada pasangannya. Informasi atau pesan dapat tersampaikan dengan maksimal. Sehingga tidak terjadi salah paham yang nantinya akan berdampak pada hubungan pasangan tersebut.

“Saya sering melakukan Sleep Call hal ini bisa membantu saya untuk menjaga hubungan dengan pasangan saya. Jadi kami sering VideoCall menggunakan Whats app”. (Wawancara Saudari K, usia 22 tahun Tanggal 13 Januari 2025)

Hasil yang diperoleh akan dianalisis berdasarkan teori komunikasi interpersonal dan konsep hubungan jarak jauh, dengan fokus pada bagaimana *sleep call* dapat membantu menjaga kedekatan emosional, meningkatkan rasa saling percaya, serta memperkuat kualitas interaksi antara pasangan. Selanjutnya, akan dibahas temuan-temuan utama yang mencakup pengaruh positif dan tantangan yang dihadapi dalam penerapan *sleep call*, serta perbedaan persepsi antar responden mengenai efektivitasnya dalam menjaga komunikasi yang sehat dalam hubungan jarak jauh.

a. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan (*Openness*) merupakan salah satu faktor penting dalam komunikasi yang sehat, terutama dalam hubungan jarak jauh. Dalam konteks *sleep call*, keterbukaan menunjukkan seberapa besar pasangan dapat berbagi perasaan, harapan, atau masalah mereka satu sama lain. Seperti wawancara

dengan salah satu mahasiswa Fakultas Kesehatan jurusan keperawatan yaitu :

“Saya sering terbuka dalam hal apapun mau itu kegiatan kampus ku atau kegiatan diluar kampus seperti kumpul-kumpul sama teman disini saya cerita dengan pasangan saya” (Wawancara Saudara J 22 tahun pada tanggal 27 Februari 2025)

Sleep call memungkinkan pasangan untuk saling terbuka tentang perasaan atau kekhawatiran mereka karena intensitas komunikasi yang lebih tinggi di luar interaksi formal. Hal ini memberikan ruang bagi pasangan untuk lebih mengenal satu sama lain, membuka diri, dan meningkatkan pemahaman emosional.

“Menurut saya jika mau hindari dari kekhawatiran atau bahasa sekarang overthinking kita bisa membahas hal keseharian kita lewat sleep call biasanya sebelum tidur kita call an. Waktu ini paling pas untuk bercerita tentang keseharian kita yang terpisah oleh jarak” (wawancara Saudari S umur 22 tahun Tanggal 27 februari 2025)

Selanjutnya, Dalam wawancara dengan salah satu partisipan, diperoleh informasi bahwa *sleep call* tidak hanya dilakukan dengan pasangan, tetapi juga bersama teman dekat atau circle pertemanan, terutama dalam situasi emosional yang sulit. Partisipan menjelaskan : *“Waktu aku lagi ada masalah sama pacarku, yang pertama kali aku hubungi itu teman-teman circle. Karena kita LDR-an semua, jadi ya gak bisa langsung ketemu, tapi kami biasa sleep call. Di situ aku cerita panjang lebar, kadang sambil nangis juga. Teman-teman cuma dengerin atau kasih tanggapan pelan-pelan, tapi itu sangat ngaruh ke perasaanku. Aku ngerasa dipahami, ditemani, dan gak sendirian walaupun cuma lewat suara.”*

“Sleep call itu udah jadi semacam ruang aman buat saling cerita, terutama hal-hal yang gak enak kayak masalah hubungan. Rasanya kayak masih bareng-bareng di kamar kos seperti dulu, padahal kita udah pisah kota. Jadi walaupun aku lagi ribut sama pacar, circle-ku tetap jadi penyeimbang emosi lewat sleep call

itu.” (wawancara dengan inisial K, 15 mei 2025)

Dari kutipan tersebut, *sleep call* berperan sebagai media emosional dan psikologis dalam menjalin serta mempertahankan komunikasi interpersonal antar anggota circle, terutama di masa-masa sulit. *Sleep call* menciptakan lingkungan virtual yang memberikan rasa aman, dukungan, dan keterikatan emosional meski berada di lokasi berbeda.

Sleep call dalam konteks ini berfungsi sebagai medium pengelolaan emosi secara interpersonal. Meski tanpa kehadiran fisik, *sleep call* mampu menghadirkan keintiman emosional dan perasaan "ditemani", yang sangat penting dalam hubungan jarak jauh. Ini memperlihatkan bahwa makna dari kehadiran tidak selalu bersifat fisik, melainkan bisa tercipta melalui komunikasi suara yang berkesinambungan.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan berinisial S pada tanggal 20 Mei 2025, diperoleh informasi bahwa *sleep call* berperan sebagai sarana berbagi pengalaman dan membangun dukungan emosional, terutama ketika menghadapi momen penting dalam hidup, seperti pengalaman kerja pertama. S mengungkapkan bahwa ia merasa gugup ketika baru mulai kerja part time, dan merasa butuh tempat bercerita. Karena keluarga tidak berada di dekatnya, S memilih circle pertemanan sebagai tempat berbagi melalui *sleep call*. Ia menyatakan:

“Waktu aku baru mulai kerja part time pertama kali, aku tuh deg-degan banget. Gak tahu harus cerita ke siapa, karena keluarga juga jauh. Akhirnya malamnya kami sleep call sama circle, terus aku langsung cerita semua dari awal—dari interview sampe kerja hari pertama.”

“Walaupun mereka cuma dengerin sambil udah rebahan, tapi respon-respon kecil kayak, ‘Wih, keren juga kau!’ atau ‘Gimana bosmu? Galak nda?’ itu bikin aku ngerasa masih dekat banget sama mereka.”

“Sleep call itu bukan cuma buat ngobrol-ngobrol biasa, tapi jadi kayak jembatan emosional. Cerita pengalaman kerja pertamaku ke mereka lewat sleep call itu bikin aku lega dan makin semangat. Aku ngerasa didukung banget, walaupun mereka gak ada secara fisik.”(wawancara dengan Saudari S, 20 mei 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa *sleep call* bukan hanya media untuk menjaga relasi, tetapi juga menjadi sarana untuk *sharing* dan *emotional validation* dalam situasi penting atau transisional, seperti pengalaman pertama bekerja. *Sleep call* menjadi ruang informal yang mendekatkan jarak emosional dan memberikan penguatan psikologis melalui respon-respon sederhana dari teman.

Sleep call dalam hal ini juga mencerminkan fungsi komunikasi interpersonal sebagai saluran penguatan identitas diri dan penerimaan sosial. Dengan membagikan cerita personal dan mendapatkan tanggapan positif, partisipan merasa lebih percaya diri dan termotivasi. *Sleep call* menjadi medium penting dalam menjaga kedekatan, rasa memiliki, serta memperkuat solidaritas emosional di tengah keterbatasan interaksi fisik.

b. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman orang lain seolah-olah kita berada dalam posisi mereka, tanpa kehilangan jarak emosional sebagai individu. Empati tercermin ketika pasangan tetap terhubung secara emosional meskipun terpisah jarak. *Sleep call* menjadi sarana untuk menunjukkan kepekaan terhadap kondisi pasangan, seperti mendengarkan tanpa harus berbicara, atau hanya ‘hadir’ saat pasangan lelah, stres, atau butuh kenyamanan emosional.

“call menjadi simbol “aku hadir untukmu” yang menumbuhkan rasa dipahami, bahkan dalam keheningan.”(wawancara dengan Saudari K, 17 mei 2025)

Selanjutnya, Wawancara dengan partisipan berinisial J yang dilakukan pada 16 Mei 2025 menunjukkan bahwa *sleep call*

menjadi ruang yang memungkinkan terjadinya komunikasi interpersonal berbasis empati. Dalam interaksinya dengan teman melalui *sleep call*, J mengungkapkan bahwa ia kerap mendengarkan cerita teman yang sedang mengalami kelelahan akademik atau permasalahan keluarga. Ia menyampaikan:

“Kalau kami sleep call, itu bukan cuma sekedar ngobrol biasa. Kadang temanku cerita dia lagi capek kuliah, atau lagi ada masalah keluarga. Saat dia cerita, aku bisa ngerasain sedihnya, kayak aku yang ada di posisi dia.”

“Aku belajar buat gak langsung ngejawab atau ngasih saran, tapi lebih dengerin dulu. Kadang dia cuma butuh tempat buat cerita. Dari situ aku sadar pentingnya ngerasain perasaan orang lain, apalagi kalau kita gak bisa ketemu langsung.”

“Empati itu penting banget di sleep call, soalnya kita gak bisa lihat ekspresi wajah mereka. Jadi kita harus lebih peka sama nada suara, sama cara mereka cerita. Dari situ aku bisa ngerti kapan dia butuh ditemenin, kapan dia cuma pengen didengerin.”(wawancara dengan Saudara J, 16 mei 2025)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa *sleep call* menjadi media efektif untuk menumbuhkan dan mempraktikkan empati dalam hubungan jarak jauh. Ketika ekspresi visual tidak tersedia, kepekaan terhadap elemen suara dan intonasi menjadi kunci utama dalam memahami perasaan lawan bicara.

Temuan ini menyoroti salah satu dimensi penting dalam komunikasi interpersonal, yaitu empati, yang dalam konteks hubungan jarak jauh tetap dapat dibangun melalui *sleep call*. Partisipan J menunjukkan bahwa meskipun komunikasi dilakukan tanpa tatap muka, adanya perhatian penuh terhadap nada suara dan cara bercerita menjadi landasan untuk merasakan dan memahami kondisi emosional orang lain.

Sleep call dalam kasus ini berfungsi sebagai jembatan emosional untuk menghadirkan rasa kehadiran, pemahaman, dan dukungan. Empati menjadi kunci utama yang menjaga kualitas komunikasi interpersonal, sekaligus menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh tidak harus mengurangi kedalaman interaksi, selama ada kesediaan

untuk benar-benar mendengarkan dan merasakan.

c. Sikap Mendukung (*Supportivines*)

Sikap mendukung adalah tindakan atau komunikasi yang menunjukkan penerimaan, dukungan moral, dan dorongan kepada pasangan. Ini melibatkan kesiapan untuk memberi bantuan secara emosional maupun verbal, serta menciptakan rasa aman dalam hubungan. Sleep call bisa menjadi bentuk dukungan emosional, terutama saat salah satu pasangan sedang mengalami tekanan, rasa lelah, atau kesepian. Dengan tetap terhubung melalui sleep call, pasangan menunjukkan bahwa mereka hadir dan siap mendampingi walau dari jauh.

“Sleep call menjadi bentuk dukungan diam-diam yang sangat bermakna—“kamu tidak sendiri, aku di sini.”

Selanjutnya, Wawancara dengan salah satu partisipan Saudara A menunjukkan bahwa sleep call memiliki fungsi utama sebagai sarana saling mendukung secara emosional, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Partisipan mengungkapkan bahwa selama menjalani proses penyusunan tugas akhir, ia merasa sangat terbantu secara mental dengan adanya sleep call bersama circle pertemanan. Ia menyampaikan:

“Menurutku sleep call itu jadi salah satu cara paling efektif buat saling support, apalagi kalau kita lagi jauh. Waktu aku lagi stres ngerjain tugas akhir, teman-temanku yang di circle selalu ngajak sleep call. Mereka nggak banyak ngomong, tapi kehadiran mereka di ujung telepon aja udah bikin aku ngerasa nggak sendiri.”

“Kadang cuma dengan denger suara mereka bilang ‘semangat ya, kamu bisa kok’, itu udah cukup banget. Kita sama-sama saling ngeuatin meskipun masing-masing punya masalah sendiri. Tapi karena udah biasa sleep call bareng, jadi kayak udah jadi tempat buat saling ngedukung.”(wawancara dengan Saudara A, 21 Mei 2025)

Dari kutipan ini, terlihat bahwa sleep call digunakan sebagai bentuk komunikasi interpersonal yang tidak hanya bersifat

menjaga koneksi, tetapi juga sebagai medium untuk memberikan dukungan emosional, terutama dalam konteks tekanan akademik.

Temuan ini mengungkap bahwa sleep call menjadi *alat coping sosial* yang sangat penting bagi mahasiswa yang mengalami tekanan emosional, seperti stres akibat tugas akhir. Dalam konteks hubungan jarak jauh, sleep call menjembatani keterpisahan fisik dengan kehadiran emosional yang terasa nyata, meskipun hanya melalui suara.

Sleep call memungkinkan terjadinya dukungan sosial simbolik, yang secara tidak langsung memperkuat komunikasi interpersonal. Meskipun tidak selalu diisi dengan percakapan panjang atau solusi konkret, kehadiran teman dalam sleep call dan ucapan sederhana seperti “semangat ya” menciptakan perasaan *diakui, didukung, dan tidak sendirian*. Ini merupakan aspek penting dalam pemeliharaan hubungan interpersonal.

Selanjutnya, Wawancara dengan salah satu partisipan Saudara A menunjukkan bahwa sleep call memainkan peran penting dalam menjaga kedekatan emosional dan memberikan dukungan psikologis dalam hubungan jarak jauh, terutama dalam situasi penuh tekanan dan emosional, seperti mengikuti seleksi sekolah kedinasan. Partisipan menceritakan bahwa selama masa seleksi yang berat, ia merasakan kehadiran dan dukungan emosional dari pasangannya yang menjalani hubungan LDR bersamanya melalui sleep call. Ia mengatakan:

“Waktu itu aku sempat ikut seleksi sekolah kedinasan, dan jujur prosesnya berat banget, mulai dari tes akademik sampai fisik. Nah, selama masa itu, pasangan aku yang LDR-an selalu ada buatku lewat sleep call. Dia kayak support system-ku yang paling utama, karena tiap malam kita ngobrol sebelum tidur, dan dia selalu nyemangatin (wawancara dengan Saudara A, 19 Mei 2025).”

“Kadang aku cerita tentang rasa capek habis latihan fisik atau gugup mau tes SKD, dan dia selalu bilang, ‘kamu pasti bisa, aku bangga kamu berani ambil langkah ini’. Meskipun dia nggak bisa hadir langsung, tapi lewat sleep call itu aku ngerasa ditemani, nggak sendirian (wawancara dengan Saudara A, 19 Mei 2025).”

“Yang paling berkesan itu waktu aku gagal di tahap akhir. Aku sedih banget. Tapi dia tetap ada di sleep call, cuma dengerin aku nangis dulu, terus pelan-pelan kasih semangat. Dia bilang, ‘gagal itu bukan akhir, kamu tetap luar biasa udah sejauh ini’. Dari situ aku merasa bahwa dukungan sekecil itu ternyata bisa bikin kuat lagi.”(wawancara dengan Saudara A, 19 mei 2025)

Temuan ini menegaskan bahwa sleep call menjadi medium penting dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal yang penuh empati, kehadiran emosional, dan dukungan psikologis, meskipun tanpa kehadiran fisik secara langsung.

Sleep call dalam konteks ini berfungsi sebagai *support system jarak jauh* yang mampu memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis partisipan selama menghadapi masa sulit. Meski komunikasi dilakukan hanya melalui suara, sleep call mampu menciptakan rasa kedekatan, kehadiran, dan perhatian secara emosional dari pasangan.

Dengan demikian, sleep call berperan bukan hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai mekanisme pemulihan emosional dan penguat ikatan psikologis dalam hubungan jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa Universitas Islam Makassar.

d. Sikap Positif (*Positiveness*)

Sikap positif dalam komunikasi interpersonal merujuk pada upaya untuk menampilkan kesan menyenangkan, penuh optimisme, dan membangun suasana komunikasi yang hangat. Ini juga mencerminkan penghargaan terhadap pasangan dan keyakinan pada kelanggengan hubungan. Meski hanya “tidur bareng lewat telepon”, sleep call menyampaikan sinyal positif bahwa hubungan itu penting dan layak diperjuangkan. Ini menciptakan suasana yang menenangkan, menyenangkan, dan meminimalisir rasa cemas karena jarak.

“Sikap positif ini tercermin dalam niat untuk menjaga koneksi emosional, walaupun hanya lewat suara napas atau keheningan malam”

Selanjutnya, Wawancara dengan partisipan Saudari U yang berasal dari Sorong, Papua, mengungkapkan bahwa sleep call

memiliki peran penting dalam proses pengambilan keputusan penting dalam hidup, khususnya saat ia harus memilih untuk kuliah jauh dari pasangan dan teman-teman dekatnya. Dalam situasi tersebut, sleep call menjadi ruang komunikasi yang memberinya dorongan emosional dan perspektif yang lebih positif terhadap keputusan yang diambil. Partisipan menyampaikan:

“Dulu aku sempat ragu waktu milih untuk lanjut kuliah di UIM, terus rumahku di Sorong, Papua. Karena itu artinya aku harus LDR sama pasangan dan juga jauh dari circle pertemanan yang udah dekat banget. Tapi pas kita sleep call, mereka semua justru ngasih semangat dan lihatnya dari sisi positif.”

“Mereka bilang, ‘ini kesempatan kamu berkembang, kita pasti tetap terhubung kok’. Dari situ aku jadi lebih yakin sama pilihanku. Bahkan pasangan aku juga selalu bilang, ‘aku percaya ini jalan terbaik buat kamu, dan aku dukung dari sini’.”

“Sleep call itu jadi momen penting buat saling tukar pikiran. Kadang pas aku lagi mikir, ‘bener nggak sih pilihanku?’, mereka bantu lihat dari sudut pandang yang lebih luas dan lebih positif. Jadi aku nggak ngerasa sendiri dalam ambil keputusan penting.”(wawancara dengan Saudari U, 20 mei 2025)

Dari pernyataan tersebut, tampak bahwa *sleep call* menjadi media untuk memperkuat keyakinan diri, memperluas sudut pandang, dan memberikan dukungan emosional dalam momen pengambilan keputusan hidup yang signifikan.

Sleep call dalam pengalaman partisipan berfungsi sebagai sarana refleksi kolektif dan validasi keputusan, yang memperkuat rasa percaya diri dalam mengambil langkah besar, seperti memilih untuk kuliah jauh dari rumah dan orang-orang terdekat. Dalam situasi yang penuh keraguan dan ketidakpastian, kehadiran circle pertemanan dan pasangan melalui sleep call menciptakan lingkungan yang suportif secara emosional dan kognitif.

Dengan demikian, sleep call tidak hanya memperkuat komunikasi interpersonal secara emosional, tetapi juga berperan dalam membentuk keberanian dan kepercayaan diri individu dalam menghadapi perubahan besar dalam hidupnya.

Praktik Sleep Call dalam Hubungan Jarak Jauh

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu responden, yaitu Saudari U, mahasiswa angkatan 2021, berusia 22 tahun, diperoleh informasi bahwa praktik sleep call menjadi salah satu cara efektif yang ia gunakan dalam menjaga komunikasi dengan pasangannya yang berada di luar kota.

“menurut saya sleep call itu sangat membantu pada hubungan jarak jauh karena Kita jadi lebih jujur dan terbuka saat sleep call, mungkin karena suasananya lebih tenang dan santai. Itu bikin hubungan kami lebih kuat.” (Wawancara Saudari U, Tanggal 27 februari 2025)

Pernyataan Saudari U menunjukkan bahwa sleep call tidak hanya menjadi rutinitas teknis, tetapi juga menjadi bentuk komunikasi interpersonal yang bermakna dan mendalam dalam menjaga keberlangsungan hubungan jarak jauh. Inisial U juga menambahkan bahwa melalui sleep call, ia dan pasangannya bisa lebih terbuka satu sama lain mengenai perasaan, cerita harian, dan hal-hal kecil yang memperkuat ikatan di antara mereka.

Dengan demikian, dari pengalaman Saudari U dapat disimpulkan bahwa praktik sleep call berperan penting dalam memelihara komunikasi interpersonal dan menjaga kedekatan emosional dalam hubungan jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa.

Sleep Call terhadap Komunikasi Interpersonal

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sleep call berkontribusi dalam memelihara komunikasi interpersonal. Informan merasa lebih dekat dan terhubung dengan pasangan mereka setelah melakukan sleep call. Kegiatan ini juga membantu mengurangi rasa cemas dan kesepian akibat jarak yang memisahkan.

a) Dampak positif Sleep Call terhadap komunikasi interpersonal

Wawancara dengan Saudari S, mahasiswi universitas islam makassar yang berusia 23 tahun, mengungkapkan bahwa sleep

call memberikan dampak yang signifikan terhadap komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh yang dijalaninya.

Saudari S menyampaikan bahwa *sleep call* menjadi salah satu bentuk komunikasi yang mampu memperlambat hubungan dan menjaga kestabilan emosional antara dirinya dan pasangan. Ia mengungkapkan:

“Dengan sleep call, saya dan pasangan jadi lebih terbuka satu sama lain. Kalau ada masalah, kami bisa langsung bicara, walaupun cuma lewat suara. Rasanya kayak tetap bareng, walaupun sebenarnya jauh.” (Wawancara Saudari S umur 23 tahun Tanggal 3 februari 2025)

Ia juga menambahkan bahwa *sleep call* membantu menciptakan rasa nyaman dan kepercayaan dalam hubungan. Menurutnya, rutinitas ini bukan hanya soal berbicara sampai tertidur, tetapi menjadi momen penting untuk saling memahami, mendengarkan, dan menunjukkan perhatian.

“Sleep call itu bikin saya merasa diperhatikan. Kita bisa cerita apa aja sebelum tidur, dan itu bikin hubungan jadi lebih hangat.” (Wawancara Saudari S umur 23 tahun Tanggal 3 februari 2025)

Dari pernyataan Saudari S, dapat disimpulkan bahwa sleep call berdampak positif terhadap komunikasi interpersonal, khususnya dalam membangun kepercayaan, keterbukaan, dan kedekatan emosional meskipun dalam kondisi hubungan jarak jauh. Sleep call menjadi salah satu cara efektif yang digunakan untuk menjaga kualitas hubungan secara berkelanjutan.

b) Dampak Negatif Sleep Call terhadap komunikasi interpersonal

Dalam wawancara dengan Saudara J, mahasiswa angkatan 2021, berusia 23 tahun, terungkap bahwa meskipun sleep call memiliki banyak manfaat, namun juga terdapat beberapa dampak negatif yang dirasakan dalam hubungan jarak jauh yang dijalaninya.

Saudara J mengakui bahwa sleep call terkadang justru menjadi pemicu konflik ketika salah satu pihak merasa diabaikan atau tidak bisa melakukan sleep call secara rutin. Ia mengatakan:

“Kadang kalau saya capek banget atau ketiduran duluan sebelum sleep call, pasangan saya bisa marah. Dia pikir saya sengaja ngabaikan, padahal memang capek karena kuliah dan kerja praktik.” (wawancara dengan inisial J, 5 februari 2025)

Ia juga menambahkan bahwa *sleep call* yang awalnya terasa menyenangkan, lama-lama bisa berubah menjadi beban atau kewajiban yang harus dipenuhi setiap malam. Hal ini menimbulkan tekanan tersendiri, terutama ketika salah satu pihak memiliki jadwal yang padat atau tidak bisa meluangkan waktu.

“Ada saat di mana saya merasa sleep call itu jadi kayak rutinitas yang harus banget dilakukan, padahal kadang saya pengen punya waktu istirahat sendiri. Tapi kalau nggak dilakukan, nanti dibilang berubah atau nggak perhatian.” (wawancara Saudara J, 5 februari 2025)

Saudara J menilai bahwa ekspektasi berlebihan terhadap *sleep call* dapat menurunkan kualitas komunikasi, karena komunikasi yang dilakukan tidak lagi berjalan secara natural, melainkan karena keterpaksaan.

Dari pengalaman Saudara J, dapat disimpulkan bahwa *sleep call* juga memiliki dampak negatif, khususnya apabila tidak dikelola dengan komunikasi yang sehat dan pengertian antar pasangan. Tekanan untuk selalu hadir melalui *sleep call* bisa menimbulkan kesalahpahaman, rasa jenuh, bahkan memicu pertengkaran yang mengganggu keharmonisan hubungan interpersonal.

Hambatan dalam Praktik *Sleep Call*

Beberapa hambatan yang dihadapi selama praktik *sleep call* antara lain keterbatasan waktu karena perbedaan jadwal kuliah, gangguan sinyal, dan keterbatasan pulsa. Namun, responden menunjukkan fleksibilitas dan komitmen untuk mengatasi hambatan tersebut, seperti menyesuaikan waktu dan menggunakan aplikasi komunikasi yang hemat biaya.

a. Hambatan Teknis (Mekanikal)

Gangguan sinyal dan koneksi internet, Kualitas jaringan yang buruk dapat menyebabkan suara terputus-putus atau bahkan terputus sama sekali, mengganggu kelancaran komunikasi.

Meskipun *sleep call* dinilai sangat membantu dalam menjaga komunikasi dan kedekatan emosional pasangan LDR, namun dalam praktiknya terdapat beberapa hambatan teknis dan psikologis yang dihadapi oleh para pasangan. Salah satu hambatan utama yang muncul dalam penelitian ini adalah gangguan jaringan internet, yang secara langsung memengaruhi kelancaran komunikasi selama *sleep call* berlangsung. Hal ini tercermin dari pernyataan salah satu responden berikut :

“Kadang jaringan di tempatku jelek, apalagi kalau lagi hujan atau malam-malam. Video-nya suka nge-freeze atau suaranya gak jelas. Itu bikin jadi kurang nyaman dan malah kadang jadi ribut kecil.” (Wawancara dengan Saudara J, 10 Februari 2025)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas koneksi internet sangat berpengaruh terhadap efektivitas *sleep call*. Ketika video call terganggu oleh kualitas sinyal yang buruk, komunikasi menjadi terhambat, pesan sulit disampaikan secara jelas, dan ini dapat memicu kesalahpahaman atau bahkan konflik kecil antar pasangan. Situasi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya bergantung pada kesiapan emosional, tetapi juga pada faktor eksternal seperti teknologi dan infrastruktur jaringan.

Hambatan ini juga memperlihatkan bahwa dalam hubungan jarak jauh, aspek teknis dapat menjadi pemicu stres tambahan yang mengganggu stabilitas hubungan. Gangguan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan, rasa frustrasi, dan dalam beberapa kasus memicu pertengkaran ringan, meskipun penyebabnya bersifat non-personal.

Oleh karena itu, selain membangun keterbukaan dan empati, pasangan LDR juga perlu mengembangkan pemahaman dan toleransi terhadap hambatan teknis, serta mencari solusi seperti memilih waktu *sleep call* yang jaringan internetnya lebih stabil atau menggunakan platform alternatif yang lebih ringan.

b. Hambatan fisik

Selain hambatan teknis seperti gangguan jaringan, sleep call juga menghadapi tantangan dari sisi hambatan fisik, khususnya kelelahan tubuh dan kondisi kesehatan individu. Dalam konteks hubungan jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa, tuntutan aktivitas akademik dan organisasi sering kali membuat tubuh lelah, sehingga memengaruhi kualitas komunikasi saat sleep call.

Hal ini tergambar dalam pernyataan salah satu responden berikut:

“Pernah beberapa kali aku ketiduran duluan pas sleep call. Sebenarnya niatnya mau ngobrol dulu biar tetap terhubung, tapi karena capek banget habis kuliah dan organisasi, jadi malah gak fokus. Pas bangun, aku kaget ternyata HP masih nyala. Pasangan juga kadang udah ketiduran duluan, jadi ya kayak cuma nyambungin call aja, tapi gak ngobrol.” (Wawancara Saudari K, 15 Februari 2025)

Dari pernyataan tersebut, terlihat bahwa kelelahan fisik menjadi penghambat utama dalam pelaksanaan sleep call yang ideal. Meskipun niat awalnya adalah untuk menjaga komunikasi dan kedekatan emosional, kondisi tubuh yang sudah terlalu lelah sering kali membuat salah satu atau kedua pihak tertidur sebelum sempat melakukan interaksi yang bermakna. Akibatnya, sleep call hanya menjadi sambungan telepon pasif tanpa komunikasi aktif.

Situasi ini menunjukkan bahwa keberhasilan sleep call tidak hanya bergantung pada kemauan, tetapi juga pada kesiapan fisik. Apabila tidak dikelola dengan baik, kelelahan dapat menurunkan kualitas interaksi dan bahkan menimbulkan kesalahpahaman, misalnya dianggap tidak antusias atau tidak peduli.

Dengan demikian, penting bagi pasangan dalam hubungan jarak jauh untuk memahami keterbatasan fisik masing-masing dan menyesuaikan waktu sleep call dengan kondisi tubuh yang memungkinkan terjadinya komunikasi efektif. Selain itu, kesepakatan tentang fleksibilitas jadwal dan saling pengertian menjadi kunci dalam mengatasi

hambatan ini agar komunikasi tetap berjalan dengan sehat dan saling mendukung.

c. Hambatan Psikologis dan Emosional

Selain hambatan teknis dan fisik, sleep call juga mengandung tantangan psikologis yang memengaruhi kenyamanan dan keefektifan komunikasi antar pasangan. Salah satu hambatan psikologis yang muncul adalah kecanggungan dalam mempertahankan komunikasi yang sebenarnya sudah kehabisan konten atau topik pembicaraan. Hal ini sering kali menimbulkan tekanan emosional karena adanya rasa tidak enak atau takut melukai perasaan pasangan jika harus mengakhiri pembicaraan lebih dulu.

Kondisi ini dijelaskan oleh salah satu responden sebagai berikut:

“Kadang udah kehabisan bahan obrolan, tapi belum ada yang mau nutup telepon. Jadi hening lama, kayak cuma dengerin napas masing-masing. Aku ngerasa canggung sih, tapi juga gak enak kalau langsung bilang mau tidur. Rasanya kayak harus tetap stay di call biar gak nyakitin perasaan dia.” (Wawancara Saudari U, 15 Mei 2025)

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa tekanan emosional untuk tetap "hadir" dalam sleep call meski komunikasi sudah tidak berjalan aktif dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Diam berkepanjangan dan kehabisan topik justru menciptakan ruang canggung dalam interaksi, yang bertolak belakang dengan tujuan sleep call itu sendiri—yaitu menjaga keintiman emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa sleep call, meskipun bernilai positif, bisa menjadi beban emosional jika dilakukan tanpa komunikasi yang jujur dan terbuka tentang kebutuhan masing-masing.

Selain itu, norma tidak tertulis untuk terus terhubung demi menjaga perasaan pasangan dapat memicu rasa bersalah, tekanan batin, dan mengorbankan kenyamanan pribadi. Kecanggungan ini dapat mengurangi kualitas komunikasi, bahkan berisiko menciptakan kesan keterpaksaan dalam hubungan.

Dengan demikian, penting bagi pasangan dalam hubungan jarak jauh untuk membangun komunikasi yang lebih asertif dan terbuka, termasuk dalam menyampaikan batas

kenyamanan pribadi. Kesepahaman mengenai tujuan sleep call dan fleksibilitas dalam menjalankannya dapat membantu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa saling menghargai, serta menjaga kualitas komunikasi yang sehat.

d. Hambatan sosial dan Budaya

Salah satu hambatan penting yang dihadapi pasangan LDR dalam menjaga komunikasi melalui *sleep call* adalah perbedaan zona waktu. Ketidaksamaan waktu antar wilayah, terutama di Indonesia yang memiliki tiga zona waktu (WIB, WITA, dan WIT), sering menyulitkan pasangan untuk menemukan waktu yang sama-sama nyaman dan memungkinkan untuk melakukan komunikasi intens, khususnya di malam hari.

Hal ini tercermin dalam pernyataan salah satu responden berikut:

“Pasanganku tinggal di Papua di kota Sorong, jadi beda waktunya sama aku bisa sampai 2 jam. Kadang dia baru aktif sore di sana, tapi di sini udah malam banget. Jadi susah nyocokin waktunya, apalagi kalau aku ada kuliah pagi. Akhirnya kadang kami gak sleep call sama sekali karena gak nemu waktu yang pas.” (Wawancara Saudari S, 6 Mei 2025)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perbedaan waktu bukan hanya soal teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan ritme hidup masing-masing individu. Ketika salah satu pasangan masih beraktivitas, yang lain mungkin sudah harus istirahat. Hal ini menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan dalam waktu luang yang dapat dimanfaatkan untuk sleep call.

Dampaknya, komunikasi menjadi tidak konsisten, dan dalam jangka panjang dapat menimbulkan rasa kecewa, kesepian, atau bahkan salah paham karena kurangnya interaksi. Sleep call yang ideal membutuhkan kesepakatan waktu, dan perbedaan zona waktu membuat upaya penyesuaian menjadi tantangan tersendiri.

Untuk mengatasi hambatan ini, diperlukan komunikasi terbuka, fleksibilitas, serta penyesuaian jadwal secara bersama-sama. Pasangan harus mencari waktu kompromi yang meskipun singkat, tetap bisa

menjadi momen bermakna untuk menjaga koneksi emosional. Selain itu, penting pula untuk memahami bahwa kualitas komunikasi lebih penting daripada kuantitas atau durasinya.

Dengan demikian, hambatan zona waktu adalah salah satu tantangan logistik yang perlu diatasi secara sadar dalam hubungan jarak jauh, khususnya dalam konteks sleep call sebagai bentuk komunikasi interpersonal.

Dalam praktik *sleep call*, selain hambatan teknis, fisik, dan psikologis, terdapat pula hambatan dari lingkungan sosial, khususnya kondisi tempat tinggal dan keterbatasan privasi di dalam rumah. Bagi mahasiswa yang masih tinggal bersama orang tua atau keluarga, adanya pembatasan ruang dan waktu untuk berkomunikasi secara bebas menjadi kendala tersendiri dalam menjaga intensitas komunikasi jarak jauh.

Hal ini diungkapkan oleh salah satu responden:

“Aku masih tinggal sama orang tua, dan kamarku tuh gak kedap suara. Jadi kalau ngomong malam-malam takut ganggu atau dimarahin. Kadang juga suka malu kalau ketahuan lagi video call-an lama. Jadi akhirnya kalau sleep call harus bisik-bisik atau malah gak jadi.” (Wawancara dengan Saudari K, 12 Mei 2025)

Dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kurangnya ruang pribadi dan tekanan dari norma keluarga menjadi hambatan yang cukup signifikan. Sleep call, yang idealnya dilakukan di waktu malam atau sebelum tidur, justru berbenturan dengan suasana rumah yang menuntut ketenangan. Mahasiswa dalam situasi ini harus menyesuaikan diri dengan kondisi keluarga, seperti menjaga volume suara, menghindari panggilan video yang terlalu mencolok, atau bahkan membatalkan sleep call.

Kondisi ini menimbulkan dilema: di satu sisi, ingin menjaga komunikasi dan kedekatan emosional dengan pasangan; di sisi lain, harus menjaga harmoni dan batasan sosial di rumah. Akibatnya, komunikasi menjadi terbatas, kurang ekspresif, dan bisa memicu kesalahpahaman jika pasangan tidak memahami keterbatasan tersebut.

Hambatan ini menunjukkan bahwa aspek lingkungan sosial dan struktur tempat tinggal memiliki peran penting dalam kelancaran sleep call, terutama bagi mahasiswa yang belum mandiri secara tempat tinggal. Untuk mengatasinya, diperlukan komunikasi terbuka dengan pasangan tentang situasi pribadi, serta penyesuaian waktu atau cara komunikasi (misalnya, mengganti video call dengan pesan suara atau teks) agar tetap menjaga hubungan tanpa melanggar batasan sosial keluarga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sleep call memiliki peran yang penting dalam memelihara komunikasi interpersonal mahasiswa Universitas Islam Makassar yang menjalani hubungan jarak jauh. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal dari DeVito (2011), yang menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran pesan yang bersifat personal dan bertujuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan.

Dalam hubungan jarak jauh, sleep call menjadi media utama untuk menumbuhkan rasa keterbukaan antarpasangan. Berdasarkan hasil wawancara, informan merasa lebih nyaman membagikan cerita dan keluh kesah mereka melalui sleep call karena sifatnya yang privat dan eksklusif hanya dengan pasangan. Sleep call memberikan ruang aman bagi pasangan untuk berbagi pengalaman pribadi, perasaan, dan masalah sehari-hari. Hal ini sesuai dengan konsep keterbukaan dalam komunikasi interpersonal yang mengacu pada keinginan untuk berbagi informasi pribadi secara jujur kepada orang lain (DeVito, 2011).

Selain itu, sleep call tidak hanya mempererat hubungan antar pasangan, tetapi juga memperkuat keterikatan dengan circle pertemanan. Informan menjelaskan bahwa sleep call dengan teman dekat sering dilakukan untuk membahas hal-hal ringan, bercanda, bahkan berbagi keluh kesah. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan juga terbentuk dalam hubungan pertemanan, terutama ketika seseorang merasa nyaman dan aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut

dihakimi. Sleep call, dalam konteks ini, memfasilitasi keterbukaan emosional yang memperkuat kedekatan antar individu, baik dalam hubungan romantis maupun pertemanan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sleep call menjadi media yang efektif dalam membangun keterbukaan, baik dalam hubungan romantis jarak jauh maupun dalam circle pertemanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widianti (2022), yang menemukan bahwa sleep call berperan sebagai bentuk komunikasi yang bersifat intim dan personal, di mana individu lebih leluasa mengekspresikan pikiran, perasaan, dan masalah pribadi tanpa tekanan waktu atau gangguan dari lingkungan sekitar. Keterbukaan ini tidak hanya memperkuat ikatan emosional tetapi juga meningkatkan kepercayaan antara pasangan.

Selain itu, studi dari Hartati (2023) juga menunjukkan bahwa sleep call mampu menjadi ruang berbagi yang aman dan nyaman, terutama dalam hubungan jarak jauh yang rentan terhadap miskomunikasi. Sleep call memungkinkan pasangan untuk membangun rutinitas komunikasi yang intim dan konsisten, yang menjadi jembatan untuk saling mengenal lebih dalam, menciptakan pemahaman, serta memperkuat keterbukaan satu sama lain.

Dalam konteks circle pertemanan, sleep call juga menjadi media keterbukaan emosional yang mempererat hubungan. Hal ini didukung oleh temuan Wahyuni (2021), yang menjelaskan bahwa sleep call dalam kelompok teman dekat digunakan untuk mempererat solidaritas dan menciptakan rasa kebersamaan, terutama pada malam hari saat suasana lebih tenang dan pribadi.

Dari perspektif *Coordinated Management of Meaning (CMM)*, sleep call sebagai bentuk komunikasi interpersonal menunjukkan adanya koordinasi makna antara partisipan. Ketika individu membuka diri melalui sleep call, mereka tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga berpartisipasi dalam penciptaan makna bersama (*social construction of meaning*). Mereka menyepakati aturan tersirat bahwa sleep call adalah ruang aman dan waktu yang

tepat untuk berbagi hal-hal yang sifatnya personal dan emosional.

Sementara itu, melalui lensa *Expectancy Management Model (EMM)*, keterbukaan dalam sleep call mencerminkan adanya pengelolaan harapan antara pasangan atau teman. Harapan untuk saling terbuka, jujur, dan responsif menjadi kunci dalam menjaga hubungan tetap dekat dan sehat meskipun terbatas secara fisik. Sleep call menjadi sarana untuk memenuhi ekspektasi akan kedekatan emosional yang biasanya terbangun melalui komunikasi tatap muka.

Dari sudut pandang *Coordinated Management of Meaning (CMM)*, sleep call membantu menciptakan makna bersama dari pengalaman personal yang dibagikan. Cerita tentang kerja part time yang disampaikan melalui sleep call kemudian tidak hanya menjadi pengalaman individual, tetapi berubah menjadi pengalaman kolektif yang memperkuat ikatan emosional di dalam kelompok pertemanan.

Dalam konteks *Expectation Management Model (EMM)*, sleep call juga menjadi bentuk pemenuhan ekspektasi atas

dukungan emosional dan keterlibatan sosial, terutama saat menghadapi hal baru atau menantang. Respon kecil seperti pujian atau candaan ringan, meski terkesan sederhana, ternyata memiliki dampak besar terhadap perasaan diterima dan didukung.

Dengan demikian, keterbukaan dalam sleep call berfungsi tidak hanya sebagai bentuk ekspresi diri, tetapi juga sebagai proses intersubjektif yang melibatkan kesepahaman, kepercayaan, dan kedekatan emosional yang dibangun secara konsisten melalui media komunikasi digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis dengan tulus menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun materiil, yang memungkinkan terselesainya proposal penelitian ini. Terima kasih saya tujukan kepada: Cinta pertamaku dan panutanku ayahanda Alm. Syarifuddin,

Beliau memang tidak sampai melihat Pendidikan saya dibangku perkuliahan namun semasa hidup beliau bekerja keras serta mendidik, memberi motivasi serta memberikan dukungan dan Paling terkhusus pintu surgaku, ibunda tercinta Sumiati yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu mendo'akan sehingga Penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Saudari-saudari tersayang Nirmala sari S.E, Nirwana S.A.N , Niryanti syarif S.H, Nilam sari S.Kom, Nurhaeni syarif S.P, dan Mustika ayu S.Kom terima kasih banyak sudah hadir menjadi kakak hebat, Penulis mengucapkan terima kasih yang sangat luar biasa kepada saudari-saudari yang telah berkorban banyak hal dalam menjamin Pendidikan penulis, semoga selalu dalam lindungan Allah SWT, berkah setiap kegiatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, T. P., Abbas, N., Oroh, F. A., & Pauweni, K. A. Y. (2022). Pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa. *Jambura Journal of Mathematics Education*, 3(1), 1–9.
- Anwar, E. F., Jasmin, S. M., Anjeli, S. P., Anggaraini, S., & Kencana, T. (2023). Analisis Komunikasi Interpersonal Antara Mahasiswa Perantauan dan Orangtua (Studi Kasus Mahasiswa Baru Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial UINSU). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 8282–8291.
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521–532.
- Evanurmala, O. :, & Rahayu, P. B. (2023). Analisis Semiotika terhadap Penggunaan Emoji dalam Media Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Makassar Semiotic Analysis of Emoji Usage in Social Media Among Students of the Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Islam Makassar. *Jurnal Komunikasi Dan Media*, 2(1), 24–31.
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Unj Press.
- Hampton, M. (2004). *Visions of the Press in Britain, 1850-1950*. University of Illinois Press.
- Malau, R. M. U. (2020). Pola Komunikasi Pada Hubungan Jarak Jauh Anak Dan Orang Tua (studi Kasus Mahasiswa Telkom University Yang Berasal Dari Luar Daerah). *EProceedings of*

- Management*, 7(2).
- Nisa, A. C., & Wahid, U. (2014). Analisis Isi Kekerasan Verbal dalam Sinetron “Tukang Bubur Naik Haji The Series” di RCTI (Analisis Isi Episode 396–407). *Jurnal Komunikasi*, 9(1), 85–102.
- Nurhafifah, S. (2022). *Fenomena Budak Cinta (BUCIN) dalam Relasi Pacaran di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat)*. UIN Ar-Raniry.
- Putri, Y. R., & Syafi’i, M. (2020). Penggunaan Whatsapp sebagai Media Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Perantauan di Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1).
- Sarwono, S. W. (2001). *Psikologi remaja*.
- Taufik, A. (n.d.). *PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP PERJANJIAN TRANSAKSI SEWA JASA SLEEP CALL DI INDONESIA*.