

SLEEP CALL SEBAGAI BENTUK KOMUNIKASI INTIM PADA PASANGAN ANAK MUDA (STUDI PADA GENERASI Z MAHASISWA PRODI ILKOM UIN RADEN FATAH PALEMBANG)

SLEEP CALLS AS A FORM OF INTIMATE COMMUNICATION AMONG YOUNG COUPLES (A STUDY OF GENERATION Z STUDENTS IN THE INFORMATION COMMUNICATION STUDY PROGRAM AT UIN RADEN FATAH PALEMBANG

¹⁾Ridho Kurnia Saputra,²⁾Sepriadi Saputra, ³⁾Gita Astrid

^{1,2,3)}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

JL. Prof.K.H. Zainal Abidin Fikry No.1 Km. 3,5 Palembang 30126, PAHLAWAN, KEMUNING, KOTA PALEMBANG 30126

***Email: 2130701088@radenfatah.ac.id**

ABSTRAK

Perubahan teknologi komunikasi di era digital telah melahirkan pola interaksi baru, termasuk fenomena *sleep call* yang marak dilakukan generasi Z, khususnya mahasiswa. Aktivitas ini merujuk pada kebiasaan pasangan melakukan percakapan melalui telepon atau video call hingga tertidur bersama. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan *sleep call* sebagai bentuk komunikasi intim yang berfungsi memperkuat keterikatan emosional mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam terhadap delapan informan, serta dokumentasi. Analisis dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Teori Penetrasi Sosial Altman dan Taylor digunakan sebagai kerangka konseptual untuk memahami tahapan perkembangan hubungan interpersonal melalui pengungkapan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sleep call* bukan sekadar percakapan rutin, melainkan media intim yang memperkuat kepercayaan, keterbukaan, empati, serta sikap mendukung antar pasangan. Aktivitas ini menciptakan persepsi kehadiran pasangan dalam keseharian, sehingga mampu menumbuhkan rasa nyaman dan komitmen emosional. Namun, penelitian juga mengidentifikasi dampak negatif berupa potensi ketergantungan emosional, terganggunya kualitas tidur, serta konflik akibat perbedaan kesibukan. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian komunikasi interpersonal dengan menambahkan perspektif tentang komunikasi intim berbasis teknologi. Secara praktis, hasilnya dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa maupun generasi muda untuk lebih bijak dalam memanfaatkan *sleep call* sehingga mampu memperkuat ikatan emosional tanpa menimbulkan dampak yang merugikan.

Kata Kunci: *Sleep Call, Komunikasi intim, Generasi Z*

A.PENDAHULUAN

Dalam era digital seperti saat ini, komunikasi interpersonal melalui media elektronik semakin menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari- hari, terutama bagi para anak muda yang menjalin hubungan jarak jauh. Salah satu fenomena yang muncul adalah *sleep call*. Yang dimana pasangan anak muda dapat terhubung melalui telepon suara selama tidur. Praktik ini sangat *viral* di kalangan generasi Z, terutama pada mahasiswa. *Sleep call* tidak hanya sebagai sarana komunikasi, namun juga untuk membangun dan memperkokoh keterikatan emosional pada pasangan (Audy Vania, 2024). Menurut McCrindle, generasi Z adalah kelompok yang lahir antara tahun 1995 hingga 2009 Generasi ini juga dikenal dengan sebutan Generasi Net atau Generasi Internet (Maulidina & Ridho, 2020).

Generasi Z atau dikenal juga gen net merupakan generasi yang banyak menghabiskan banyak waktu nya di layar elektronik. Mereka selalu memegang ponsel sebagai bagian hidupnya. Dan pada generasi ini juga, sudah sedari kecil telah mengenal teknologi dan tradisional yang mempengaruhi cara berkomunikasinya. Proses komunikasi nya terjadi berlanjut karena menggunakan jenis perangkat

komunikasi atau media sosial.

Fenomena *sleep call* juga menggambarkan pergeseran cara anak muda berinteraksi. Dalam dunia yang semakin digital, hubungan jarak jauh menjadi lebih umum, dan teknologi hadir sebagai penghubung. Komunikasi yang positif dan mendukung adalah kunci untuk hubungan yang sehat (Repi & Steven, 2019). Dengan adanya *sleep call*, pasangan dapat menciptakan momen-momen intim yang mungkin tidak dapat dilakukan secara langsung

Sleep call meskipun tampaknya sederhana, memiliki implikasi yang mendalam terhadap dinamika hubungan, terutama di kalangan anak muda. Konsep ini tidak hanya mencerminkan kecanggihan teknologi komunikasi, tetapi juga kebutuhan emosional yang lebih dalam, di mana pasangan merasa perlu untuk terus terhubung, meskipun jarak fisik memisahkan mereka. Di mulai dari suara yang familiar, di tengah kesunyian malam, menjadi pelarian bagi jiwa yang lelah. Pada fenomena ini juga dinamakan dengan komunikasi Interpersonal.

Menariknya, praktik *sleep call* tidak hanya terbatas pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Banyak pasangan yang tinggal dekat juga menerapkan aktivitas ini sebagai cara untuk menjaga keintiman. *Sleep call* memungkinkan mereka untuk berbagi momen-momen kecil yang sering kali terlewatkan dalam rutinitas sehari-hari. Dengan membangun kebiasaan ini, pasangan dapat menciptakan jalinan emosional yang lebih kuat. Penelitian ini akan mencakup pasangan yang tinggal di dekat maupun yang terpisah jarak untuk memberikan gambaran yang lebih utuh tentang praktik ini.

Dengan latar belakang yang komprehensif ini, diharapkan penelitian tentang *sleep call* sebagai bentuk komunikasi intim dapat memberikan perspektif baru dalam memahami hubungan pasangan muda. Penelitian ini akan meneliti bagaimana *sleep call* dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan keterikatan emosional, serta tantangan dan manfaat yang dihadapi pasangan muda dalam praktik ini

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan merumuskan masalah “Bagaimana *Sleep Call* sebagai komunikasi intim dalam meningkatkan keterikatan emosional antara pasangan anak muda?

B. LANDASAN TEORI

Teori Penetrasi Sosial memaparkan proses ikatan hubungan dimana seseorang yang berawal dari komunikasi sepiantas menuju komunikasi lebih intim (Intens). Menurut Altman dan Taylor menyatakan bahwa keintiman yang dimaksud adalah bukan hanya sebatas fisik melainkan intelektual dan emosional hingga dimana pasangan komunikasi melakukan aktivitas bersama. Sejak lahirnya, teori penetrasi sosial memiliki peran yang penting. Menguasai ilmu psikologi dan komunikasi dengan mendalam. Teori penetrasi sosial memberikan cara yang mendalam untuk mengilustrasikan evolusi hubungan antarpribadi dan untuk memperkaya hal itu dengan individu yang berbagi pengalaman.

Teori Penetrasi sosial ini menjelaskan sebuah proses bagaimana terjadinya komunikasi sosial berperan dalam membentuk pola hubungan yang berkembang. Teori ini juga menerangkan bahwa manusia membutuhkan waktu untuk menjalin sebuah hubungan yang dekat, juga diperlukannya untuk kejujuran dan membuka diri masing-masing individu (Nurdin, 2020) Saat awal memulai obrolan seseorang cenderung melakukan bahasa sana sini untuk formalitas membuka obrolan. Terlintas sangat sepele namun, hal itu merupakan langkah awal menuju kedekatan komunikasi antar individu tersebut.

Perumpamaan pada teori ini adalah seperti kulit bawang yang berlapis, sama hal nya dengan diri manusia memiliki banyak wajah dan watak. Manusia di kehidupan sosial memiliki beberapa lapisan informasi untuk disampaikan dengan sesuka hati, dan informasi tersebut akan disampaikan pada seseorang tertentu yang dianggap dekat. Intinya seseorang memiliki emosi maupun pendapat yang berlapis-lapis seperti sebuah bawang.

C.METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Dengan rincian mencari makna, menyelidiki berbagai macam aspek untuk dapat mengetahui dari yang

akan dibahas. Serta untuk mengetahui secara detail secara menyeluruh pada suatu masalah dan kejadian yang akan dibahas.

D.HASIL DAN PEMBAHASAN

Sleep call sebagai komunikasi intim telah menjadi fenomena yang umum terjadi di kalangan anak muda, khususnya generasi Z. Dalam konteks hubungan romantis, sleep call tidak hanya dipandang sebagai sarana berbicara sebelum tidur, tetapi juga sebagai medium yang memungkinkan pasangan membangun kedekatan emosional yang lebih mendalam. Melalui komunikasi yang berlangsung dalam suasana tenang dan pribadi, sleep call memberikan ruang bagi pasangan untuk saling terbuka untuk saling bertukar cerita keseharian hingga sampai mengekspresikan bentuk kasih sayang (Leonny Indah Yolanda, 2021)

1. Orientasi sebagai tahap awal hubungan

Tahap orientasi merupakan fase awal dalam proses terbentuknya hubungan antarindividu. Pada tahap ini, interaksi yang terjalin bersifat awal dan penuh kehati-hatian. Umumnya, para pihak saling memperkenalkan diri secara singkat dengan menyampaikan informasi dasar seperti nama, asal, pekerjaan, atau latar belakang pendidikan. Komunikasi yang berlangsung masih berada dalam konteks yang ringan dan formal, karena masing-masing individu belum sepenuhnya merasa nyaman untuk membahas topik yang bersifat pribadi atau sensitif, berikutnya seperti yang dijelaskan oleh informan Adi Dwi Putra, menjelaskan:

“karena kenal dari teman, kemudian iseng-iseng chat dia, kemudian merasakan nyaman terus mulai bahas hal hal random terus menerus sampai lupa waktu oleh keasikan. Tanpa terasa sudah cukup lama chat pengen memulai hal yang baru yaitu sleep call.” (Adi Dwi Putra, wawancara 22 Juli 2025).

Menurut jawaban dari informan Adi bahwa, interaksi awal antara informan Adi Dwi Putra dan lawan bicaranya dimulai secara tidak terencana berawal dari rasa penasaran dan mencoba menghubungi seseorang yang dikenalnya melalui teman. Percakapan tersebut kemudian berkembang menjadi obrolan ringan yang bersifat acak, dan topik pembahasannya yang tidak terlalu personal namun cukup menarik untuk membuat keduanya larut dalam percakapan panjang. Meskipun isi komunikasi belum menyentuh hal-hal yang bersifat emosional atau sensitif, kenyamanan mulai tumbuh melalui konsistensi dan keluwesan dalam berbagi cerita, yang membuat mereka merasa betah dan ingin terus berkomunikasi.

2. Afektif-Eksploratif menuju obrolan lebih dalam

Pada tahap ini atau lapisan kedua dari bawang yang seperti digambarkan oleh Altman dan Taylor bahwa hubungan telah bertumbuh pada ke intiman pembicaraan, bukan hanya sekedar topik ringan seperti pada tahap sebelumnya tetapi telah membahas tentang pribadi, kegemaran, lagu, fashion, dan tempat yang disukai dari lawan bicaranya (Saleh, 2019). Di tahap ini masing-masing individu saling menceritakan latar belakang masing-masing dan emosi untuk mencapai hubungan yang menuju lebih dalam. Untuk pembahasannya lebih dari tahap orientasi seperti sebelumnya dijelaskan sebelumnya, untuk ini akan membahas tentang pribadi untuk lebih merasakan aman dan nyaman. Karena itu, individu saling memberikan kepercayaan pada lawan bicaranya seperti pernyataan dari informan Defina Ramadhani:

“Mengobrolin game yang tepat untuk karakter saya ini dan membahas latar belakang saya dan dia juga sampe dia ngerasa dia nerima jadinya kayak ngerasa nyaman gitu”. (Defina Ramadhani, wawancara 29 Juli 2025).

Melalui wawancara dengan informan Defina menceritakan bahwa topik pembicaraan bersama lawan bicaranya mulai mengarah pada pembahasan mengenai karakter dirinya sendiri, seperti preferensi terhadap jenis game tertentu yang mencerminkan kepribadian, serta saling membagikan

latar belakang kehidupan masing-masing. Hal ini menandakan adanya proses pengenalan diri yang lebih terbuka, di mana narasumber merasa cukup aman untuk berbicara tentang identitas dan pengalaman hidupnya, yang tidak dibagikan pada tahap awal hubungan (Dewi Esti Almawati, 2021).

3. Tahap afektif diobrolan yang intim

Tahap afektif dalam teori penetrasi sosial menggambarkan momen ketika individu mulai membangun kedekatan emosional yang lebih mendalam melalui komunikasi yang lebih terbuka dan personal. Pada fase ini, pengungkapan diri tidak lagi terbatas pada informasi yang bersifat umum, melainkan mulai mencakup nilai-nilai pribadi, keyakinan, hingga perasaan yang sebelumnya disembunyikan. Hubungan interpersonal yang berada pada tahap ini cenderung ditandai oleh kepercayaan yang mulai tumbuh secara signifikan, memungkinkan adanya pertukaran emosi yang lebih intens dan penuh empati (Muin, 2021). Seperti diungkapkan oleh informan Trize Maretza mengatakan bahwa:

“Saat aku bingung mau cerita kesiapa lagi dari permasalahan aku, yah aku cerita ke dia saja, soalnya aku sudah mulai nyaman jadinya aku mulai deh cerita masalah aku yang dimana aku ga pernah cerita masalah pribadi aku ke siapapun, oleh dia juga aku jadi terbuka”. (Trize Maretza, wawancara 31 Juli 2025).

Pernyataan dari informan Trize Maretza yang menyatakan bahwa ia mulai merasa nyaman dan akhirnya terbuka mengenai masalah pribadi yang tidak pernah ia bagikan sebelumnya, mencerminkan proses penetrasi sosial yang telah mencapai tahap afektif. Pada tahap ini, komunikasi antarindividu tidak lagi bersifat dangkal atau terbatas pada informasi permukaan, melainkan mulai memasuki dimensi emosional yang lebih dalam, di mana kepercayaan menjadi pondasi utama dalam pembentukan kedekatan interpersonal (Wijaya & Loisa, 2024).

4 Tahap Stabil dalam stabil

Teori ini menjelaskan bahwa hubungan antar orang-orang berkembang melalui proses saling bertukar informasi. Dalam perkembangan hubungan antar individu, tahap stabil menunjukkan kondisi di mana kedekatan emosional sudah mencapai tingkat yang dalam (Satria, 2024). Pada masa ini, komunikasi terjadi secara terbuka dan jujur, tanpa banyak batasan antara kedua pihak yang terlibat. Individu merasa aman dan nyaman untuk berbagi hal-hal pribadi karena hubungan sudah didasari oleh rasa percaya yang kuat. Hubungan yang sampai pada tahap ini biasanya sudah melewati beberapa tahap awal seperti saling mengenalkan dan membangun kedekatan secara perlahan. Dengan kata lain, hubungan yang berada di tahap stabil menunjukkan adanya ikatan emosional yang kuat serta komunikasi yang terjadi dengan intensitas dan kedalaman tertentu.

seperti pendapat informan Indah Destrianti mengatakan bahwa:

“Berhubung udah lama ini hubungan, jadinya kalau mau ngobrolin yang pribadi kayak ngerasa santai aja, olehnya udah biasa gitu cerita jadinya untuk cerita yang pribadi ga mungkin ditolak gitu” (Indah Destrianti, wawancara 4 Agustus 2025).

Pernyataan informan Indah mencerminkan karakteristik hubungan interpersonal yang telah berkembang ke dalam tahap yang lebih matang secara emosional. Rasa nyaman dalam menyampaikan hal-hal pribadi menunjukkan bahwa hubungan tidak lagi berada pada tahap eksplorasi awal, melainkan sudah mencapai kedalaman komunikasi yang bersifat emosional dan psikologis. Kondisi ini sesuai dengan konsep tahap stabil dalam teori penetrasi sosial, di mana individu merasa aman untuk membuka diri secara luas karena adanya kepercayaan yang telah terbentuk melalui proses interaksi yang berkelanjutan (Budiono, 2024). Dalam tahap ini, individu tidak lagi memiliki kekhawatiran akan risiko penolakan, karena pasangan atau lawan bicara sudah terbukti mampu merespons dengan empati, penerimaan, dan pemahaman. Oleh karena itu, keintiman yang tercipta dalam hubungan tidak bersifat instan, melainkan merupakan hasil dari akumulasi keterbukaan dan kedekatan yang dibangun secara bertahap.

5. Tahap Depenetrasi

Dalam sebuah hubungan ada saat terhubung dan ada pula saat kerusakan. Kemudian dalam tahap depenetrasi ini merupakan fase ketika hubungan antarindividu mulai mengalami penurunan dalam intensitas dan kedalaman komunikasi. Pada tahap ini, keterbukaan yang sebelumnya menjadi ciri hubungan mulai berkurang, digantikan oleh sikap hati-hati dan pembatasan diri (Nurdin, 2020). Informasi pribadi yang dahulu mudah dibagikan kini mulai ditahan, karena adanya perubahan perasaan atau munculnya konflik yang belum terselesaikan. Interaksi yang semula terasa hangat menjadi kaku, bahkan cenderung formal atau dingin. Situasi ini mencerminkan bahwa hubungan sedang memasuki fase regresi yang dapat mengarah pada keterasingan emosional. Menurut informan Rara Sakha Ristawati mengungkapkan bahwa:

“Biasanya kalau ada masalah itu kami saling berdiam diri, tidak saling mengirim kabar dan pesan, hanya sekedar menyapa saja rasanya malas, tapi bukan berarti kami menghilangkan rasa cinta itu tidak namun, lebih kearah gengsi untuk diawal awal terjadi masalah yang buat sementara hubungan kami merenggang begitupun emosional” (Rara Sakha Ristawati, wawancara 26 Juli 2025).

Informan Rara mengungkapkan bahwa ketika konflik terjadi, mereka berdua cenderung memilih untuk saling diam dan tidak saling menghubungi. Bahkan untuk sekadar menyapa terasa enggan, bukan karena tidak ada perasaan lagi, tetapi lebih karena gengsi yang muncul di awal-awal pertengkaran. Kondisi ini menyebabkan komunikasi berhenti sementara, dan hubungan terasa menjauh, baik secara fisik maupun emosional. Meskipun perasaan cinta masih ada, namun keengganannya untuk memulai komunikasi terlebih dahulu menjadi penghambat utama. Akibatnya, jarak emosional terbentuk dan kedekatan yang sebelumnya terbangun mulai memudar.

Dari hasil wawancara diatas merupakan perwakilan dari jawaban dari informan lainnya, karena memiliki kesamaan dalam jawaban meskipun berbeda kata katanya. Untuk hasil dari tahap ini menunjukkan bahwa tahap depenetrasi sosial terjadi ketika terjadi sebuah masalah yang dialami oleh kedua bela pihak dengan beragam macam konflik yang mereka alami, ada yang bermasalah pada hubungasn karena ketiduran yang membuat melewatkannya kegiatan *sleep call*, dimana hal itu menimbulkan sebuah kecurigaan pasangan, ada juga karena berbeda pendapat dan masalah lainnya yang berkaitan dengan sebuah hubungan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *sleep call* merupakan praktik komunikasi intim modern yang mencerminkan dinamika hubungan interpersonal mahasiswa Gen Z, sekaligus memperlihatkan bagaimana perkembangan teknologi berperan penting dalam membentuk pola interaksi emosional di era digital. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat ikatan emosional dan membangun rasa saling percaya, tetapi juga menjadi sarana self-disclosure yang signifikan dalam mempertahankan keintiman psikologis pasangan muda. Namun, pada saat yang sama, fenomena *sleep call* juga menunjukkan bahwa kedekatan emosional yang terjalin rentan mengalami pasang surut sesuai dengan kondisi hubungan, di mana keterbukaan dapat menguat tetapi juga dapat menurun akibat adanya konflik. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi intim melalui *sleep call* bukanlah proses instan, melainkan hasil dari perjalanan bertahap yang melibatkan keterbukaan, empati, timbal balik, serta konsistensi dalam menjaga hubungan agar tetap stabil.

F. DAFTAR PUSTAKA

Budiono, B. (2024). Penerapan Teori Penetrasi Sosial dalam Komunikasi Virtual (Studi Kasus pada Komunitas Penggemar BTS atau ARMY). *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 9(3), 568–580.

Dewi Esti Almawati. (2021). *SELF DISCLOSURE PADA PERTEMANAN DUNIA MAYA MELALUI MEDIA SOSIAL TWITTER*. Riau, Universitas Islam Riau, Fakultas Ilmu Komunikasi.

Leonny Indah Yolanda. (2021). *UNIVERSITAS SATYA NEGARA INDONESIA PERNYATAAN KEASLIAN / ORISINNALITAS*.

Maulidina, R., & Ridho, K. (2020). Internet dan Metamorfosa Generasi Digital: Analisa Perbandingan Perilaku Penyebarluasan Berita Hoax Lintas Generasi. *Jurnal Studi Jurnalistik*, 2(2), 133–145.

Muin, F. (2021). *GAMBARAN SELF DISCLOSURE PADA PERSAHABATAN MAHASISWA BEDA AGAMA DI UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR*. 167–186.

Repi, A. A., & Steven, Y. (2019). Pengaruh Komunikasi Positif dan Job Performance pada Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikatif*, 8(2), 153–164. <https://doi.org/10.33508/jk.v8i2.2188>

Saleh, M. (2019). Social Penetration. *Network Media*, 2(1), 70–75.

Satria, I. (2024). *Tinjauan komunikasi interpersonal kisah cinta minke dan annelies dalam film bumi manusia skripsi*.

Wijaya, A. F. G., & Loisa, R. (2024). Intensitas Komunikasi terhadap Kualitas Hubungan Berpacaran Mahasiswa. *Koneksi*, 8(1), 68–74.

