

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang yang telah melewati fase anak-anak dan remaja akan memasuki masa di mana pertumbuhannya telah selesai dan ia perlu melanjutkan ke tahap perkembangan berikutnya. Tahapan perkembangan setelah remaja adalah masa dewasa. Masa dewasa merupakan organisme yang telah matang (Maulidya dkk., 2018). Masa dewasa menggambarkan kondisi seseorang yang telah mencapai kematangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Hurlock (1996) menambahkan bahwa individu yang sudah dewasa merupakan mereka yang telah menyelesaikan masa pertumbuhannya dan siap menjalankan perannya bersama anggota masyarakat lainnya yang juga telah dewasa.

Menurut Santrock (2012), masa dewasa awal adalah tahap peralihan dari kehidupan remaja menuju kedewasaan. Umumnya, masa dewasa dibagi menjadi tiga bagian, yaitu dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir atau lanjut usia. Hurlock (1996) menyebutkan bahwa usia dewasa awal dimulai dari 18 hingga 40 tahun, dewasa madya berlangsung antara usia 40 sampai 60 tahun, sedangkan dewasa akhir dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Ia juga menekankan bahwa dewasa awal merupakan masa yang penuh tantangan, karena individu mulai meninggalkan kehidupan remaja yang cenderung bebas dan menyenangkan, lalu masuk ke fase kehidupan yang lebih serius dan tanggung jawab yang lebih besar.

Menurut Hurlock (1996), terdapat sejumlah tugas perkembangan yang perlu dijalani oleh individu pada masa dewasa awal. Tugas-tugas tersebut meliputi mencari dan memperoleh pekerjaan, menentukan pasangan hidup, belajar menjalani kehidupan bersama dalam pernikahan dan membentuk keluarga, mengasuh serta mendidik anak, mengatur urusan rumah tangga, menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara, dan menjalin hubungan dengan kelompok sosial. Seluruh tuntutan tersebut mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi baru yang sebelumnya belum pernah mereka hadapi. Peralihan dari masa ketergantungan menjadi lebih mandiri baik secara ekonomi,

penilaian diri, maupun pengambilan keputusan yang lebih realistis di masa depan. Situasi ini memberikan kewajiban pada individu untuk merencanakan masa depannya secara matang dan diharapkan mampu memenuhi harapan lingkungan sosial individu tersebut (Hurlock, 1996). Berdasarkan penjelasan dari Hurlock, individu dalam melakukan perencanaan dan pemenuhan harapan dapat mengalami ketegangan emosional dan penuh dengan masalah.

Tekanan dan tantangan dalam hubungan dan koneksi sosial seringkali dialami oleh dewasa awal. Sehingga dapat membuat individu pada masa dewasa awal mengalami stres. Di Amerika Serikat, individu dengan usia dewasa awal yang mengalami gangguan mental seperti stres, depresi dan lainnya mengalami peningkatan dari 8.1% menjadi 13.2% selama periode 2005 hingga 2017 (Twenge dkk., 2019). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mencatat peningkatan signifikan dalam masalah psikologis masyarakat berdasarkan hasil pemeriksaan terhadap 14.988 orang selama periode 2020 hingga 2022. Pada tahun 2020, sebanyak 70,7% orang mengalami gangguan psikologis, angka ini naik menjadi 80,4% pada tahun 2021, dan kembali meningkat menjadi 82,5% di tahun 2022. Gangguan kecemasan juga menunjukkan tren serupa, dengan 68,8% mengalami masalah kecemasan pada tahun 2020, naik menjadi 76,1% di tahun berikutnya, dan sedikit menurun menjadi 75,8% pada tahun 2022. Sementara itu, gangguan depresi dialami oleh 69,3% pada tahun 2020, meningkat menjadi 77,2% di tahun 2021, dan terus terjadi di tahun 2022. Sebagian besar responden berasal dari rentang usia 20 hingga 30 tahun, yaitu sebanyak 9.826 orang, yang termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Dewasa awal yang sering mengalami tekanan akibat tuntutan dan perubahan peran dapat menggunakan jasa internet untuk mengatasinya. Diantara mereka yang mengalami tekanan tersebut memanfaatkan media sosial sebagai bentuk dukungan, pemahaman, empati, dan koneksi emosional kepada orang lain melalui teks, obrolan video, atau berbagai *platform online* lainnya.

Menurut Majorsy, dkk. (2013) menyatakan bahwa individu yang berada pada tahap dewasa awal merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial yang paling aktif. Pada umumnya, mereka memanfaatkan media sosial tidak hanya

untuk berinteraksi, memperluas jaringan pertemanan, atau mendukung aktivitas profesional, tetapi juga sebagai sarana untuk menghindari kenyataan hidup yang penuh tekanan dan ketidaknyamanan (Maheswari & Dwiutami, 2013). Antonella Mascio (dalam Ambar, 2015) menjelaskan bahwa komunikasi daring adalah bentuk komunikasi yang berlangsung melalui jaringan internet dan mencakup berbagai jenis interaksi seperti forum diskusi, obrolan (*chatt*), dan bentuk komunikasi digital lainnya. Adanya interaksi *online* ataupun komunikasi daring membuat individu dan orang lain dapat berinteraksi melalui jaringan internet. *WhatsApp* salah satu media yang dapat memudahkan orang-orang melakukan interaksi secara *online*. Berdasarkan laporan terbaru *We Are Social*, *WhatsApp* menempati posisi teratas sebagai aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat Indonesia per Januari 2024. Sebanyak 90% pengguna internet di Indonesia yang berusia antara 16 hingga 64 tahun dilaporkan aktif menggunakan aplikasi ini. *WhatsApp* sendiri adalah platform komunikasi yang memungkinkan penggunanya mengirim pesan teks, berbagi video, foto, lokasi, serta melakukan panggilan suara atau video hanya dengan koneksi internet (Diandra & Paidi, 2022). Salah satu fitur pada *WhatsApp* adalah *video call*. Adanya fitur tersebut seseorang dapat melakukan aktivitas *sleep call* melalui aplikasi *WhatsApp*. Orang-orang menggunakan *WhatsApp* untuk mencari dukungan sosial, salah satu aktivitas yang dilakukan yaitu *sleep call*.

Mengacu pada informasi dari CNN Indonesia, istilah *sleep call* pertama kali dicatat dalam *Urban Dictionary* pada Februari 2018. Aktivitas ini kini semakin populer di berbagai kalangan, termasuk individu pada usia dewasa awal. Secara sederhana, *sleep call* merupakan gabungan dari kata *sleep* (tidur) dan *call* (panggilan), yang merujuk pada kegiatan saling menelepon antara dua orang hingga tertidur. Dalam beberapa kasus, panggilan tersebut tetap tersambung sepanjang malam hingga kedua pihak terbangun keesokan paginya. Dengan kata lain, *sleep call* dilakukan ketika seseorang tetap terhubung melalui telepon saat tertidur hingga pagi hari.

Menurut Putri, dkk (2023) *sleep call* merupakan bentuk komunikasi yang bertujuan untuk menciptakan kedekatan emosional, di mana individu saling

berbagi cerita atau perasaan sebelum tidur untuk memperoleh ketenangan dan kenyamanan. Aktivitas ini juga menjadi momen untuk saling terbuka dan memperlambat hubungan. *Sleep call* termasuk ke dalam komunikasi antar pribadi yang memiliki peran dalam memperkuat, memelihara, maupun memperbaiki suatu hubungan. Dapat dikatakan bahwa *sleep call* merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk saling terbuka atas informasi pada diri mereka yang melakukan aktivitas tersebut. Bertemunya melalui perantara *online* tersebut dapat meningkatkan ataupun memperbaiki hubungan menjadi lebih erat dan bermakna. *Sleep call* merupakan salah satu cara bentuk komunikasi yang digunakan untuk membangun dan menjaga kedekatan dalam hubungan. Kedekatan atau keintiman yang dimaksud mencakup perilaku saling peduli, saling membutuhkan, saling percaya, serta menjaga komitmen terhadap satu sama lain (Habibah & Sukmawati, 2021).

Pada era sekarang, *sleep call* kerap digunakan oleh generasi muda sebagai sarana untuk mempertahankan kedekatan emosional dalam hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*, aktivitas menelpon dalam waktu lama memberikan rasa aman, nyaman, dan romantis bagi pasangan (Ridwan, 2024). Bentuk *sleep call* dapat berupa panggilan video maupun hanya sekadar panggilan suara (Ridwan, 2024). Fenomena ini juga memicu munculnya berbagai layanan *sleep call* berbayar yang dipromosikan melalui media sosial seperti *Twitter*, *Instagram*, dan *Tiktok*. *Sleep call* pun menjadi begitu populer hingga perlahan berkembang menjadi kebiasaan, bahkan dianggap sebagai bagian dari budaya baru (Ananda, 2023).
 pengungkapan diri Saat ini *sleep call* menjadi *trend* di kalangan masyarakat, meskipun umumnya dilakukan oleh sepasang kekasih terlebih yang berhubungan jarak jauh. Namun, orang yang tidak memiliki pasangan juga dapat melakukannya bersama teman, sahabat, atau kerabat jauh, bahkan terdapat pihak yang menyediakan jasa ini untuk orang-orang yang merasa kesepian. Contohnya dapat dilihat pada akun *instagram @sleepcallmu_* yang menawarkan layanan *sleep call* dan telah memiliki lebih dari 12.700 pengikut. Layanan yang disediakan pun cukup beragam, seperti *sleep call*, sesi curhat lewat pesan, cerita pengantar tidur (*story sleep*), hingga layanan sebagai pasangan virtual. Biaya yang dikenakan

pun bervariasi, menyesuaikan dengan jenis layanan dan durasi yang dipilih. Selain itu, pada akun tersebut banyak ulasan-ulasan positif dari para pelanggannya. Pada beberapa aplikasi media juga terdapat *group sleep call*.



Gambar 1. 1 Jasa Layanan Sleepcallmu_

Aktivitas *sleep call* juga diangkat menjadi film di Indonesia yang disutradarai oleh Fajar Nugros. Film tersebut mengisahkan seorang wanita bernama Dina mengalami trauma dan sering merasa kesepian. Melalui aplikasi dating, Dina mencari pelarian untuk melepaskan bebannya. Melalui aplikasi itulah Dina mulai mengenal Rama. Keduanya sering menghabiskan waktu malam dengan berbincang lewat aktivitas *sleep call*. Aktivitas ini sempat membantu Dina mengalihkan pikirannya dari berbagai persoalan hidup. Namun, tanpa disadari, ia justru terjerumus dalam hubungan yang kompleks dan cenderung membuat ketergantungan. Adanya film tersebut dapat dikatakan bahwa aktivitas *sleep call* dapat membuat individu yang melakukannya merasa nyaman hingga melupakan beban atau kesulitan yang dialaminya untuk sementara waktu.

Mengutip dari cnn.com, hasil penelitian yang dimuat dalam jurnal *JAMA Psychiatry* menunjukkan bahwa separuh dari 240 responden yang menerima panggilan telepon singkat dari relawan selama sebulan mengalami penurunan tingkat kesepian hingga 20% secara rata-rata. Aktivitas *sleep call* dimanfaatkan oleh sebagian individu sebagai cara untuk mengurangi rasa sepi. Meski tidak

bertemu secara langsung, berbicara lewat telepon atau video call mampu memberikan rasa nyaman dan membuat seseorang merasa lebih terhubung. Selain itu, momen ini juga sering dimanfaatkan untuk berbagi cerita dan mencurahkan perasaan.

Menurut artikel yang dimuat di situs *diricare.com*, meningkatnya kebiasaan *sleep call* di kalangan anak muda disebabkan oleh berbagai faktor seperti kesepian, pikiran yang berlebihan, stres, serta kesulitan tidur di malam hari. Melalui aktivitas *sleep call*, mereka merasa dapat menyalurkan isi hati dan mengurangi perasaan hampa yang dirasakan. Banyak dari mereka mengaku merasa lebih tenang dan lega setelah melakukan aktivitas *sleep call*.

Fenomena *sleep call* di kalangan dewasa awal mencerminkan kebutuhan untuk mengatasi kesepian, kecemasan, atau mencari ketenangan sebelum tidur, baik melalui pasangan, teman dekat, maupun orang asing. Platform digital dan layanan berbayar mempermudah interaksi ini, bahkan dengan orang yang tidak dikenal, karena dianggap lebih nyaman tanpa adanya ikatan emosional mendalam. Namun, aktivitas ini dapat memicu ketergantungan emosional dan dorongan untuk selalu terhubung. Ketergantungan pada *sleep call* dapat mengindikasikan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan atau depresi (Vania, 2024). Individu yang terus terhubung melalui *sleep call* mungkin mengalami perasaan kesepian atau ketidakamanan yang mendalam (Jatimlines, 2024). Erikson (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal, seseorang berada dalam fase perkembangan *intimacy versus isolation*, yaitu masa di mana individu dituntut untuk menjalin hubungan yang erat dan penuh makna dengan orang lain, tanpa harus mengorbankan kemandiriannya. Ketergantungan pada *sleep call*, terutama dengan orang asing, dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan ini, mengingat pola interaksi yang dangkal dan risiko terhadap privasi serta keamanan. Idealnya, individu perlu mengembangkan hubungan yang sehat, mendalam, dan mendukung untuk mencapai kemandirian dan kematangan sosial.

Meskipun *sleep call* memiliki manfaat emosional, aktivitas ini juga bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Dilansir dari situs Alodokter dalam artikel berjudul “*Sleep Call, Manfaat Sekaligus Dampak Buruknya*”, kebiasaan

menelepon sebelum tidur dapat mengurangi durasi tidur dan menghambat produksi hormon melatonin. *Sleep Call* kerap membuat seseorang menunda waktu tidurnya, yang kemudian berdampak pada menurunnya kualitas kerja serta rasa kantuk berlebih keesokan harinya. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat elektronik, terutama saat melakukan panggilan video, juga bisa mengganggu pelepasan hormon melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur pola tidur. Gangguan pada produksi melatonin ini dapat menyebabkan kesulitan tidur (insomnia), kelelahan di siang hari, dan meningkatkan emosi negatif seperti mudah marah. *Sleep call* umumnya dilakukan saat malam hari, ketika suasana lebih tenang dan individu merasa lebih nyaman untuk berbagi cerita atau melakukan pengungkapan diri.

Pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan hal-hal tentang dirinya kepada orang lain secara terbuka (Wheeles, 1978). Sementara itu, menurut Person (dalam Gainau, 2009), pengungkapan diri berarti tindakan seseorang yang dengan sadar dan sukarela membagikan informasi pribadi kepada orang lain agar orang tersebut dapat lebih mengenalnya secara akurat. Pengungkapan diri adalah proses berbagi informasi pribadi dengan orang lain, termasuk pikiran, perasaan, dan pengalaman dalam keadaan sadar serta tanpa paksaan. Manusia memerlukan pengungkapan diri sebagai bagian dari siklus komunikasi untuk membagikan apa yang ada dalam pikirannya, perasaannya, serta seberapa terbukanya individu dengan orang lain. Berbagai cara seperti berbicara dengan teman, menulis jurnal, atau bercerita saat *sleep call* merupakan bentuk dari . Menurut Suler (2004), individu cenderung lebih banyak mengungkapkan diri saat berada dalam kondisi *online* dibandingkan ketika berinteraksi secara langsung.

Menurut Wheelless & Grotz (1976) menjelaskan bahwa pengungkapan diri terdiri dari lima aspek. Pertama, jumlah pengungkapan, yaitu seberapa sering dan berapa lama seseorang membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Kedua, *valensi*, yakni apakah informasi yang diungkap bersifat positif, seperti memuji diri, atau negatif, seperti merendahkan diri. Ketiga, kejujuran, yang mencerminkan tingkat keaslian informasi yang disampaikan, apakah sepenuhnya jujur, dilebih-lebihkan, atau bahkan tidak benar. Keempat, tujuan, yaitu alasan

atau maksud seseorang membagikan informasi pribadi, termasuk kemampuan dalam mengatur informasi yang dibagikan agar sesuai dengan tujuan tersebut, hubungan biasanya menjadi lebih akrab jika informasi yang dibagikan cukup luas dan relevan. Kelima, kedalaman, yaitu tingkat detail atau sejauh mana seseorang bersedia membagikan aspek-aspek pribadi dari kehidupannya.

Devito (2011) menyatakan bahwa ada sejumlah faktor yang memengaruhi . Faktor-faktor tersebut meliputi ukuran kelompok, rasa suka terhadap lawan bicara, efek diadik yaitu kecenderungan untuk membalas pengungkapan diri orang lain dengan tingkat keterbukaan yang serupa, serta kompetensi, kepribadian, topik pembicaraan, dan jenis kelamin. Biasanya, seseorang akan lebih mudah terbuka setelah orang lebih dulu mengungkapkan diri dan menunjukkan respons yang mendukung. Pengungkapan diri cenderung terjadi dalam kelompok kecil dan hanya pada topik-topik tertentu. Ketika seseorang membagikan informasi pribadi, hal ini dapat mempererat hubungan dan menciptakan keterbukaan yang lebih besar. Secara umum, individu akan lebih nyaman mengungkapkan dirinya kepada orang yang dianggap mampu menerima, memahami, bersikap hangat, dan memberikan dukungan.

Menurut Blachnio, dkk. (2016) menyatakan bahwa seorang individu meletakkan informasi pribadi mereka pada media sosial karena mengalami perasaan kesepian. Maka dari itu, seseorang dapat melakukan pengungkapan diri melalui berbagai media sosial. Pengungkapan diri tersebut dapat melalui aktivitas *sleep call* yang dilakukan melalui perantara media sosial. Pada aktivitas *sleep call* tersebut seseorang dapat menceritakan segala informasi tentang dirinya kepada orang lain.

Kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (Brehm, 1992). Kesepian merupakan perasaan terasing dan merasa kurang bermakna hubungandengan orang lain. Nottage, dkk. (2022) mengungkapkan bahwa kesepian sering dialami pada masa dewasa awal dan biasanya berkaitan dengan hubungan sosial, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Kesepian merupakan sebuah fenomena yang sering dihadapi oleh manusia, terutama pada

masa dewasa awal. Menurut Erikson tahap dewasa awal berada dalam rentang usia 20 sampai 30 tahun, serta berada pada tugas perkembangan yaitu *intimacy vs isolation* (Santrock, 2012).

Menurut Hurlock (1996), kesepian yang dirasakan dewasa awal akibat adanya perubahan keterlibatan sosial yang sebelumnya menjadi penting pada masa remaja, mengalami pengurangan dan tidak begitu *intens*. Artinya, pada dewasa awal cenderung mengalami kesepian karena perubahan peran dan tanggung jawab yang lebih besar atas pendidikan, pekerjaan, ataupun tanggung jawab lainnya yang terdapat pada masa tersebut. Mereka dituntut harus lebih mapan dalam segi ekonomi dan memiliki relasi yang lebih baik (Maulidya, 2018). Adanya peran dan tanggung jawab tersebut membuat individu jarang bahkan tidak pernah terlibat dalam kegiatan sosial. Hal itu pula dapat membuat individu pada dewasa awal lebih sering aktif dalam media sosial. Majorsy, dkk. (2013) menyatakan bahwa individu yang berada pada tahap dewasa awal merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial yang paling aktif. Aktifnya individu di media sosial memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas *sleep call*.

Hasil survei yang dilaporkan dalam *Global State of Social Connections* oleh Maese (2024) menunjukkan tingkat rasa kesepian terendah dilaporkan terjadi pada orang dewasa lanjut usia (berusia 65 tahun ke atas) dengan 17% merasa sangat atau cukup kesepian. Tingkat merasa kesepian tertinggi dilaporkan terjadi pada orang dewasa muda, berusia 19-29 tahun, dengan 27% merasa sangat atau cukup kesepian. Murthy (2023) dalam pengantar buku *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*, menyebutkan kesepian lebih dari sekadar perasaan buruk yang merugikan individu dan kesehatan sosial masyarakat. Hal ini juga terkait dengan risiko kesehatan tubuh, bahkan kematian dini.

Peplau dan Perlman (1982) mengklasifikasikan kesepian (*loneliness*) ke dalam tiga aspek utama, yaitu kebutuhan akan keintiman (*need for intimacy*), proses kognitif, dan penguatan sosial (*social reinforcement*). Kebutuhan akan keintiman adalah kebutuhan dasar yang bersifat universal dan melekat pada setiap manusia sepanjang hidupnya, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, perasaan

kesepian akan muncul. Proses kognitif mencakup cara individu memandang dan menilai hubungan sosialnya, di mana kesepian muncul akibat ketidakpuasan terhadap hubungan tersebut. Sedangkan penguatan sosial merujuk pada kondisi ketika interaksi sosial yang dialami seseorang kurang memuaskan atau menyenangkan, sehingga memicu perasaan kesepian.

Peplau dan Perlman (1982) menyatakan bahwa kesepian (*loneliness*) merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang muncul ketika seseorang merasa kebutuhan akan kedekatan atau hubungan personal dengan orang lain tidak terpenuhi. Kesepian (*loneliness*) adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang sangat kurang dalam kuantitas atau kualitas. Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu munculnya rasa kesepian. Menurut Sears, dkk. (1985) kesepian bisa muncul akibat adanya perubahan dalam hidup yang menyebabkan seseorang terpisah dari hubungan akrab atau teman dekatnya. Selain itu, Leung (2007) menambahkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung lebih sering bereksperimen dengan identitas dirinya di media sosial dibandingkan dengan mereka yang tidak atau jarang merasakan kesepian. Kesepian dan pengungkapan diri tidak hanya berhubungan dalam satu arah sebab-akibat. Kemungkinan besar, keduanya saling memengaruhi atau merupakan bagian dari satu kesatuan, sehingga kesepian dan pengungkapan diri cenderung terjadi bersamaan tanpa hubungan sebab akibat yang pasti (Watts, A. dalam Leung, 2002).

Penelitian oleh Abdul Malik Ridwan (2024) yang berjudul “Dampak *Sleep Call* Sebagai Fenomena Terbaru Dalam Generasi Millennial Maupun Gen-Z Yang Berdampak Buruk Pada Kesehatan: Sebuah Tinjauan Psikologis” mengungkapkan bahwa rasa kesepian menjadi salah satu pemicu utama munculnya perilaku *sleep call*. Ridwan mengutip pendapat Weiss, yang menjelaskan bahwa individu terutama mereka yang baru mengalami putus hubungan atau tidak dapat bertemu langsung dengan pasangannya cenderung mengalami *emotional loneliness* karena tidak memiliki figur yang disebut “seseorang yang spesial” (dalam Dane dkk., 2024). Dalam kondisi kesepian tersebut, individu berusaha mencari cara untuk tetap terhubung dengan orang yang mereka sayangi, salah satunya melalui *sleep*

call, sebagai upaya meredakan rasa kesendirian.

Penelitian kualitatif oleh Theresia Audy Vania (2024) dengan pendekatan studi kasus berjudul “*Analisis Komunikasi Interpersonal Dalam Hubungan Asmara: Studi Kasus Sleep Call di Kalangan Generasi Z*” menemukan bahwa *sleep call* berperan dalam menjaga kedekatan pasangan. Aktivitas ini tidak hanya membantu menjaga komunikasi, tetapi juga mempererat ikatan emosional antar pasangan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Shabrina Zahrabella dan Febi Herdajani (2023) dengan judul “*Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Keterbukaan Diri pada Content Creator TikTok di Jakarta Barat*” menggunakan metode kuantitatif korelasional terhadap 130 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan keterbukaan diri, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,623$ dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Artinya, pada individu *content creator TikTok* di Jakarta Barat, peningkatan tingkat kesepian berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan untuk melakukan keterbukaan diri.

Penelitian lain oleh Nadya Haliza dan Afif Kurniawan (2021) dengan judul “*Hubungan Antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online*” hasil yang diperoleh juga memperlihatkan kesamaan. Penelitian ini melibatkan 149 responden (96 perempuan dan 53 laki-laki), diperoleh bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan ($r = 0,423$; $p < 0,001$) antara keterbukaan diri dan rasa kesepian. Hasil ini menyiratkan bahwa semakin terbuka seseorang terhadap orang lain, maka perasaan kesepian yang dirasakannya juga cenderung meningkat, dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, individu dewasa awal diharapkan mampu menjalin hubungan yang erat dan bermakna tanpa kehilangan identitas pribadi. Namun, ketergantungan pada *sleep call* sering dikaitkan dengan tingkat kesepian yang tinggi, di mana individu merasa kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi ini, *sleep call* menjadi cara untuk mengatasi kesepian melalui pengungkapan diri yang sering kali dilakukan secara virtual, baik bersama pasangan, teman, atau orang asing. Pengungkapan diri ini

memberikan rasa kedekatan instan tetapi sering bersifat dangkal dan sementara terutama jika dilakukan bersama orang asing, sehingga kurang membantu membangun hubungan yang bermakna. Ketergantungan ini dapat menghambat perkembangan kemandirian emosional dan kemampuan menjalin hubungan yang sehat di dunia nyata. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memutuskan untuk mengangkat topik penelitian mengenai “Hubungan Kesepian dengan Pengungkapan Diri Melalui Aktivitas *Sleep Call*”, dengan harapan dapat mengetahui lebih dalam keterkaitan hubungan yang dimiliki antar variabel pada fenomena tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah yang telah diuraikan, penulis merumuskan masalah yang akan diteliti lebih lanjut, yaitu apakah terdapat hubungan kesepian dengan pengungkapan diri melalui aktivitas *sleep call* pada dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri melalui aktivitas *sleep call* pada dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi pada bidang ilmu psikologi komunikasi ataupun psikologi sosial, terutama yang berkaitan dengan kesepian dan pengungkapan diri, agar memberikan kontribusi signifikan dalam memahami hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi individu dewasa awal yang terlibat dalam aktivitas *sleep call*, dengan menyajikan informasi dan hasil penelitian terkait kesepian dan pengungkapan diri, khususnya dalam mencapai tugas perkembangan, yaitu *intimacy* atau keakraban. Hal ini diharapkan dapat mendukung tercapainya tahap perkembangan psikososial yang lebih sehat, agar individu mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih bermakna dan mampu mengelola perasaan kesepian dengan cara yang adaptif.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pertimbangan dan bahan pengetahuan tambahan, sehingga hasilnya dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengkaji topik sejenis, agar mereka dapat mengembangkan metodologi yang lebih baik, memperluas cakupan penelitian, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri dalam konteks aktivitas *sleep call*.