

Waspada Tren Sleep Call: Ganggu Kualitas Tidur hingga Picu Ketergantungan Emosional



Bogor – Fenomena *sleep call* atau panggilan telepon hingga tertidur kini menjadi kebiasaan yang lumrah di kalangan pasangan muda, terutama Gen Z. Aktivitas yang dianggap romantis dan mampu mengobati rasa rindu bagi pejuang hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) ini ternyata menyimpan risiko kesehatan yang serius. Para ahli kesehatan memperingatkan bahwa di balik rasa nyaman tersebut, terdapat ancaman nyata terhadap kualitas tidur dan stabilitas mental seseorang.

Meskipun memberikan rasa kehadiran pasangan secara virtual, kebiasaan membiarkan sambungan telepon menyala sepanjang malam terbukti mengganggu ritme sirkadian tubuh. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik keesokan harinya, tetapi juga berpotensi menciptakan ketergantungan psikologis yang tidak sehat dalam jangka panjang.

Bahaya Cahaya Biru bagi Siklus Tidur

Masalah utama dari aktivitas *sleep call* terletak pada penggunaan gawai sesaat sebelum tidur. Paparan cahaya biru (*blue light*) yang dipancarkan layar ponsel memiliki dampak biologis yang signifikan. Cahaya ini menekan produksi melatonin, hormon yang bertugas memberi sinyal pada tubuh bahwa sudah waktunya untuk beristirahat.

Akibatnya, otak tetap dalam kondisi waspada (*alert*) meskipun mata sudah terpejam. Kondisi ini sering kali menyebabkan seseorang mengalami tidur yang tidak nyenyak atau gagal mencapai fase *Deep Sleep*. Fase tidur dalam ini sangat krusial karena di sinilah tubuh melakukan pemulihan sel dan regenerasi energi. Tanpa fase ini, seseorang akan bangun dalam kondisi lesu, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi.

Risiko Ketergantungan dan Kecemasan

Selain dampak fisik, *sleep call* juga menyoroti isu kesehatan mental. Para psikolog menilai kebiasaan ini dapat memicu ketergantungan emosional yang berlebihan. Dalam istilah psikologi, kondisi ini sering dikaitkan dengan *anxious attachment style* atau gaya kelekatan yang penuh kecemasan.

Pelaku *sleep call* sering kali merasa cemas atau panik jika panggilan terputus di tengah malam atau jika pasangan lupa melakukan panggilan. Hal ini menciptakan standar kenyamanan yang semu; seseorang menjadi tidak mampu tidur mandiri tanpa kehadiran suara atau visual pasangannya. Situasi ini justru meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, yang bertolak belakang dengan tujuan istirahat itu sendiri.

Ancaman Fisik pada Perangkat

Di luar aspek kesehatan manusia, kebiasaan ini juga membawa risiko teknis. Melakukan panggilan suara atau video dalam durasi lama, apalagi sambil mengisi daya (*charging*), akan meningkatkan suhu ponsel secara drastis.

Menempatkan ponsel yang panas di dekat kepala, di bawah bantal, atau di atas kasur meningkatkan risiko kerusakan perangkat. Dalam beberapa kasus ekstrem, panas berlebih pada baterai ponsel dapat memicu korsleting atau kebakaran kecil, terutama jika ponsel tertutup bantal yang menghambat sirkulasi udara.

Langkah Sehat Mengelola Komunikasi

Menghentikan kebiasaan *sleep call* secara total mungkin sulit bagi sebagian pasangan, namun modifikasi perilaku sangat diperlukan demi kesehatan bersama. Berikut beberapa langkah yang disarankan oleh pakar kesehatan tidur:

- **Batasi Durasi:** Sepakati waktu mengobrol yang berkualitas sebelum tidur, misalnya 30 menit hingga 1 jam, lalu akhiri panggilan untuk beristirahat.
- **Gunakan Fitur Timer:** Jika harus tertidur dengan suara pasangan, manfaatkan fitur *sleep timer* atau pemutus panggilan otomatis agar ponsel tidak menyala semalaman.
- **Jauhkan Ponsel:** Letakkan ponsel di meja yang jauh dari tempat tidur untuk menghindari paparan radiasi langsung dan godaan mengecek layar saat terbangun di tengah malam.
- **Prioritaskan Kualitas:** Pahami bahwa hubungan yang sehat dibangun di atas kondisi fisik dan mental yang prima. Menghargai waktu istirahat pasangan adalah bentuk kasih sayang yang lebih nyata.

Penutup

Tren *sleep call* mungkin terlihat sebagai solusi modern untuk menjaga kedekatan, namun dampaknya terhadap kesehatan tidak bisa diabaikan. Masyarakat perlu menyadari bahwa tidur yang berkualitas adalah fondasi utama kesehatan fisik dan mental. Mengatur batasan penggunaan teknologi di kamar tidur bukan berarti mengurangi rasa sayang, melainkan upaya menjaga agar tubuh dan pikiran tetap waras di tengah gempuran era digital.

10 Focus Keyphrase

1. Sleepcall
2. Bahaya sleep call bagi kesehatan
3. Dampak cahaya biru gadget
4. Gangguan tidur insomnia
5. Kualitas tidur menurun
6. Ketergantungan emosional pasangan
7. Kesehatan mental Gen Z
8. Cara mengatasi susah tidur
9. Risiko hp panas
10. Hubungan sehat era digital

Slug Artikel

bahaya-sleep-call-bagi-kesehatan-mental-dan-kualitas-tidur

Meta Description

Tren sleep call ternyata berbahaya bagi kesehatan mental dan kualitas tidur. Simak dampak cahaya biru, risiko ketergantungan, dan tips mengatasinya di sini. (154 karakter)

Kalimat Promosi LinkedIn

"Sering sleep call demi menjaga kedekatan? Hati-hati, kebiasaan ini bisa mengacaukan ritme tidur dan memicu kecemasan berlebih. Baca ulasan lengkap tentang dampak medis dan psikologisnya di artikel terbaru ini."