

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dalam era Generasi Z, di mana teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, komunikasi melalui teknologi menjadi sarana untuk menjaga keberlangsungan hubungan, terlepas dari apakah pasangan tersebut sedang menjalani hubungan jarak jauh atau tidak. Dalam situasi di mana pasangan sedang terpisah atau memiliki jadwal yang sibuk sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu secara intens, komunikasi melalui teknologi seperti pesan teks, panggilan telepon, atau *video call* memungkinkan mereka untuk tetap terhubung secara rutin dan memelihara kedekatan emosional.

Praktik *sleep call* yang merupakan bagian dari adaptasi teknologi dalam komunikasi menjadi cara untuk meningkatkan kedekatan dalam hubungan asmara. Praktik seperti *sleep call* dapat membantu pasangan untuk merasa terhubung lebih dalam dan membangun keintiman dalam hubungan mereka. *Sleep call* menjadi salah satu cara efektif bagi pasangan Generasi Z untuk menjaga hubungan mereka tetap awet dan meningkatkan kedekatan emosional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana praktik *sleep call* di dalam komunikasi interpersonal dalam merawat hubungan asmara:

1. Motivasi para partisipan melakukan *sleep call* secara konsisten terutama terkait dengan keinginan untuk menjaga komunikasi yang stabil, terus merasakan kehadiran pasangan, mendekatkan diri dengan pasangan membuktikan pentingnya komunikasi secara *online* dalam mempertahankan hubungan positif. Pengalaman selama *sleep call* memberikan manfaat dalam meningkatkan keintiman, penyelesaian konflik, membuka ruang untuk *deep talk*, pemenuhan *quality time* dan membangun keterampilan komunikasi yang baik, sesuai dengan teori komunikasi interpersonal.
2. Dampak dari *sleep call* pada hubungan menunjukkan peningkatan kenyamanan, transparansi dalam hubungan atau keterbukaan, kepercayaan, saling berempati

kepada pasangan, dan memberikan dukungan emosional, serta tidak ada dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur atau efek stres, yang bertentangan dengan beberapa temuan sebelumnya. Sebaliknya, praktik *sleep call* cenderung meningkatkan kedekatan emosional antar pasangan, meskipun ada beberapa indikasi kecanduan atau ketergantungan pada praktik tersebut. Komunikasi *sleep call* merupakan contoh nyata dari komunikasi interpersonal yang terjadi melalui media. Peneliti juga menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang positif dapat memunculkan hubungan yang intim tanpa mengharapkan imbalan dari pasangan. Praktik *sleep call* ini dilakukan murni oleh keinginan partisipan yang ingin merasakan kebersamaan dan keintiman.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan wawasan yang penting tentang peran komunikasi melalui teknologi dalam memelihara hubungan asmara Generasi Z, serta mengoptimalkan penggunaan teknologi untuk meningkatkan keintiman dan kesejahteraan hubungan dalam hubungan interpersonal.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengidentifikasi beberapa kekurangan mencakup aspek penggunaan teori dan partisipan, yang mungkin juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Sejauh ini belum ada penelitian atau jurnal khusus yang membahas komunikasi interpersonal di dalam *sleep call* secara mendalam ataupun mengenai *sleep call* itu sendiri, sehingga sulit untuk menemukan penjabaran yang lebih terperinci mengenai *sleep call*. Maka dari itu, Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas penelitian yang mencakup *sleep call*, seperti membahas platform yang digunakan, efek *sleep call* dalam jangka panjang, persepsi *sleep call* dalam konteks sosial budaya, dan yang lainnya. Peneliti selanjutnya juga bisa membahas mengenai apakah praktik *sleep call* tersebut dipengaruhi atau didorong oleh *influencer* dengan teori-teori yang

lebih komprehensif. Memperluas pembahasan penelitian akan memberikan preferensi yang berbeda terhadap pengalaman dan pemaknaan melalui *sleep call*. Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang fenomena *sleep call* dalam hubungan asmara, menghasilkan wawasan yang luas serta mengatasi keterbatasan yang ada di dalam penelitian sebelumnya.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian ini, mengenai *sleep call* dalam komunikasi interpersonal untuk pasangan, setiap pasangan perlu mencoba untuk mengelola dan memperlambat hubungannya melalui *sleep call* untuk meningkatkan kedekatan satu sama lain dan menjaga komunikasi, serta mampu menjadi solusi atas permasalahan jika terjadi kurangnya komunikasi di dalam hubungan asmara.

