

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari analisa yang sudah dilakukan dalam penelitian ini adalah film “*Sleep Call*” merepresentasikan isu kesepian yang dialami oleh Gen Z melalui tokoh utama perempuannya yang bernama Dina. Dengan menggunakan konsep kesepian oleh Weiss dan diteliti dengan menggunakan teori semiotika menurut Charles Sanders Peirce. ditemukan dua jenis kesepian yang dialami oleh Dina yakni *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional Loneliness* dalam film ini di representasikan dengan adegan adegan dimana Dina yang tidak semangat dalam menjalani kehidupan sehari harinya, dengan alasan tidak ada hubungan emosional yang berkualitas dan mendalam seperti dirinya berasal dari keluarga yang tidak harmonis dan di perparah dengan Ibunya yang sakit dan berada di rumah panti dan mengharuskan Dina menanggung beban keluarganya yang terlilit hutang sendirian yang mana diumurnya Dina membutuhkan dukungan emosional dalam menyelesaikan masalah hidupnya, dalam hal pertemanan Dina juga tidak memiliki sosok yang dekat dengan dirinya. *Social loneliness* pada film ini direpresentasikan bagaimana Dina yang menutup diri dengan tidak ingin terlibat interaksi sosial lebih jauh. Hal hal ini juga dikaitkan menjadi *precipitating factor*, penyebab Dina merasakan kesepian karena kehilangan koneksi

Setelah menghadapi berbagai permasalahan, Dina mencari dukungan emosional melalui hubungan virtual dengan Rama, teman sleep call yang ia temui lewat aplikasi kencan. Meskipun Rama memberikan kenyamanan sementara, hubungan virtual ini tidak cukup untuk mengatasi kesepian mendalam yang dirasakannya. Hal ini mencerminkan kenyataan Gen Z saat ini, di mana meskipun terhubung melalui teknologi, hubungan virtual sering kali tidak dapat menggantikan kebutuhan untuk interaksi sosial yang lebih intim dan mendalam, yang sangat penting untuk mengatasi perasaan kesepian.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Akademis**

Penelitian ini memberikan wawasan mengenai kesepian pada Gen Z, khususnya dalam konteks hubungan virtual dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional. Sebagai saran akademis, penelitian lebih lanjut dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan emosional Gen Z dalam hubungan digital, serta mengeksplorasi peran dukungan sosial offline dalam mengurangi kesepian mereka. Selain itu, studi perbandingan antara hubungan virtual dan tatap muka di kalangan Gen Z dapat memberikan pemahaman lebih tentang bagaimana keduanya saling memengaruhi dalam konteks kesejahteraan mental.

### **5.2.2 Saran Praktis**

Dari sisi praktis, penting untuk memberikan pendidikan kepada Gen Z mengenai pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan interaksi sosial nyata. Menyediakan platform yang mengedukasi tentang keterampilan sosial dan cara menjaga hubungan secara langsung dapat membantu mereka dalam mengatasi kesepian yang dirasakan. Selain itu, pihak sekolah atau universitas dapat menyediakan dukungan emosional melalui konseling dan grup diskusi untuk membantu generasi ini dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial yang dirasakan.