

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pertama, intensitas bermain game online pada pasangan Generasi Z yang telah menikah tergolong tinggi. Hal ini tercermin dari durasi bermain yang relatif sering, frekuensi keterlibatan yang rutin, serta adanya keterikatan emosional terhadap permainan sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa game online telah menjadi bagian dari gaya hidup digital yang tidak terpisahkan dari kehidupan pasangan muda, sehingga berpotensi memengaruhi dinamika hubungan dalam rumah tangga.

Kedua, intensitas bermain game online tidak berpengaruh signifikan terhadap pola komunikasi pasangan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas bermain game online meningkat, komunikasi dalam rumah tangga tetap berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa pasangan Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam mempertahankan komunikasi, baik melalui interaksi langsung maupun melalui media digital. Dengan demikian, komunikasi tidak mengalami penurunan secara signifikan, melainkan cenderung mengalami perubahan bentuk sesuai dengan perkembangan teknologi.

Ketiga, intensitas bermain game online berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat keharmonisan rumah tangga. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online, maka semakin menurun tingkat keharmonisan dalam hubungan pasangan. Penurunan tersebut ditandai dengan berkurangnya waktu kebersamaan, menurunnya kualitas interaksi emosional, serta berpotensi meningkatnya konflik dalam rumah tangga. Temuan ini menunjukkan bahwa keharmonisan tidak hanya ditentukan oleh keberlangsungan komunikasi, tetapi juga oleh kualitas keterlibatan emosional dan keseimbangan peran dalam hubungan suami-istri.

B. Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian komunikasi keluarga dan sosiologi keluarga di era digital, khususnya dalam konteks generasi Z. Temuan bahwa intensitas bermain game online tidak berpengaruh signifikan terhadap pola komunikasi, namun berpengaruh signifikan terhadap keharmonisan rumah tangga, menunjukkan bahwa komunikasi dan keharmonisan merupakan dua konstruk yang berbeda dalam dinamika keluarga. Hal ini dapat memperkaya perspektif teoretis bahwa keharmonisan keluarga tidak hanya ditentukan oleh intensitas komunikasi, tetapi juga oleh kualitas kehadiran emosional, keseimbangan peran, dan komitmen relasional.

Dalam perspektif hukum keluarga Islam, penelitian ini memberikan implikasi bahwa praktik kehidupan rumah tangga di era digital perlu dipahami secara kontekstual. Intensitas aktivitas digital yang tidak terkelola dengan baik berpotensi mengganggu nilai-nilai sakinah, mawaddah, dan warahmah, meskipun secara formal komunikasi antar pasangan masih berlangsung. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar teoretis dalam penguatan konsep *mu'asyarah bil ma'ruf* yang relevan dengan tantangan kehidupan keluarga modern.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pasangan Gen Z agar lebih bijak dalam mengelola aktivitas bermain game online. Meskipun bermain game dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan pelepas stres, pengaturan durasi dan prioritas tetap diperlukan agar tidak mengganggu keharmonisan rumah tangga. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh konselor keluarga, penyuluh perkawinan, dan lembaga pendidikan pranikah sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program literasi digital keluarga.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei, sehingga belum mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif pasangan Gen Z terkait dinamika komunikasi dan keharmonisan rumah tangga. Kedua, jumlah responden yang terbatas pada 65 orang menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh pasangan Gen Z di berbagai

latar sosial dan budaya. Ketiga, penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel independen, yaitu intensitas bermain game online, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi pola komunikasi dan keharmonisan rumah tangga namun belum dikaji secara komprehensif.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

Pertama, bagi pasangan Gen Z yang telah menikah, disarankan untuk meningkatkan kesadaran dalam mengelola intensitas bermain game online secara seimbang dengan tanggung jawab rumah tangga. Kesepakatan bersama mengenai batasan waktu bermain game dapat menjadi langkah preventif dalam menjaga keharmonisan keluarga.

Kedua, bagi lembaga pendidikan keluarga, penyuluh perkawinan, dan tokoh masyarakat, disarankan untuk memasukkan materi literasi digital keluarga dalam program pembinaan rumah tangga. Materi tersebut diharapkan mampu membekali pasangan muda dengan pemahaman mengenai dampak aktivitas digital terhadap relasi keluarga.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi, seperti kualitas komunikasi interpersonal, kontrol diri, religiositas, atau kepuasan pernikahan. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*) sangat dianjurkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kehidupan rumah tangga pasangan Gen Z di era digital.