

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia senantiasa merupakan makhluk sosial yang terus menginginkan perubahan. Dari waktu ke waktu mereka hidup dan berinteraksi dalam kelompok, dari aktivitas kolektif tersebut, manusia menemukan atau bahkan menciptakan sesuatu yang baru dengan beberapa alasan seperti ketidakpuasan dan keingintahuan akan hal-hal yang dapat membuat hidup mereka lebih mudah. Hal ini terbukti dengan serangkaian inovasi yang tercatat di dalam sejarah umat manusia, penggunaan kompor gas dari pada kayu bakar hingga memanfaatkan laptop untuk menyelesaikan tugas pengetikan dari pada menggunakan mesin ketik. Dapat dilihat bahwa beberapa teknologi yang masyarakat gunakan saat ini merupakan inovasi dari teknologi yang sudah ada sebelumnya, dengan kata lain mereka diciptakan dengan alasan memberikan fungsi yang lebih efisien. Mengutip dari website Human Rights Careers, hal ini bukan tanpa alasan karena pada dasarnya ketidakpuasan adalah sifat alami manusia, individu-individu bekerja sama demi kepentingan kelompok, mencari apa yang kurang efisien dan mengambil langkah untuk memperbaikinya, ketidakpuasan menjadi salah satu pendorong akan banyaknya inovasi dan perkembangan yang muncul akhir-akhir ini. Inovasi-inovasi tersebut dapat berupa perubahan kecil yang tidak membawa dampak signifikan bagi kehidupan masyarakat, atau bisa juga perubahan besar yang mempengaruhi aspek-aspek kehidupan bermasyarakat seperti mata pencaharian, cara bekerja, hingga perantara masyarakat berinteraksi. Saat ini, interaksi sosial di tengah masyarakat tidak jauh dari penggunaan teknologi digital, sehingga perubahan pada umumnya direncanakan untuk mendukung kebutuhan tersebut, seperti negara-negara yang berlomba menyempurnakan infrastruktur jaringan internet mereka. Tidak diragukan lagi bahwa mayoritas masyarakat modern telah menggunakan internet dalam berbagai aktivitas, sehingga kebutuhan akan jaringan internet menjadi begitu fundamental.

Saat berbicara tentang teknologi digital, konsep media sosial tidak bisa lepas darinya. Penggunaan media digital membuat sebagian besar masyarakat global terkoneksi satu sama lain, mereka dapat berinteraksi tanpa perlu bertemu secara fisik seperti cara klasik harus lakukan, tidak peduli perbedaan waktu dan seberapa jauh mereka tinggal, interaksi sosial masih dapat terjalin. Media sosial telah memungkinkan banyak kesempatan-kesempatan baru dalam bersosialisasi, media sosial yang dimaksud penulis seperti Instagram, Facebook, Pinterest, Discord, WhatsApp, Blogger, Telegram, YouTube, Reddit, LinkedIn, dan lain-lain. Masing-masing media sosial tersebut memang memiliki fungsi dan tujuan yang berbeda sejak awal mereka diciptakan, tetapi mereka semua memiliki satu kesamaan mutlak yaitu untuk menghubungkan pengguna agar dapat berinteraksi dan bertukar informasi. Informasi yang dimaksud penulis juga beragam tergantung kepada platform atau media yang dipilih, seperti informasi dalam bentuk video akan mudah dijumpai di YouTube dari pada di Pinterest, sedangkan informasi tentang status pribadi keluarga akan mudah didapat melalui Instagram dari pada LinkedIn. Teknologi digital mampu membuat seluruh informasi tersebut tersedia dalam satu perangkat praktis yang dapat diakses hanya dengan internet. Brennen (2016, hal. 2) berpendapat bahwa digitalisasi adalah konsep umum yang digunakan untuk menyebut fenomena tersebut.

Sawyer (2011, hal. 2) berpendapat bahwa digitalisasi tidak hanya membawa banyak perubahan infrastruktur atau dalam bentuk fisik semata, melainkan juga berdampak kepada pergeseran perilaku masyarakat dari waktu ke waktu. Hal ini masuk akal, melihat fakta bahwa interaksi digital yang terjalin semakin intens, memungkinkannya lebih dari hanya sekedar informasi yang bertukar, karena budaya, gaya hidup, dan cara pandang turut bergeser akibat intensifikasi dari interaksi digital yang terjalin. Perubahan-perubahan yang dimaksud seperti perubahan gaya hidup masyarakat global yang semakin konsumtif dalam menggunakan teknologi, ingin selalu *up to date* terhadap berita dan cara berpikir mereka yang semakin *open-minded* dalam menerima hal-hal baru. Menurut Huynh dan Grossmann (2021, hal. 11) yang diperkuat oleh hasil penelitian Santos, Varnum, Grossmann (2017, hal. 1233-1234), tidak bisa dipungkiri bahwa

masyarakat modern cenderung lebih *individualistic* dari tahun ke tahun karena kekayaan dan urbanisasi. Rhee, Lee, dan Roman (1995, hal. 143) mendefinisikan *individualistic* sebagai prioritas atau penekanan kepentingan individu di atas seluruh kelompok. Budaya *individualistic* berfokus pada pemikiran abstrak, privasi, kemandirian, keunikan, dan tujuan pribadi (Rhee, Eun, dkk., 1995). Masyarakat dalam budaya *individualistic* memiliki koneksi yang longgar atau tidak intim satu sama lain serta memiliki populasi yang beragam, meliputi; perbedaan ras, etnis, bahasa, dan budaya. Masyarakat *individualistic* memperoleh kebahagiaan terbesar dari tiga faktor utama, yaitu kepuasan pribadi, kebahagiaan internal, dan kepuasan keluarga. Krys dkk. (2021) mengatakan bahwa masyarakat yang hidup dalam budaya *individualistic* menggunakan komunikasi langsung, komunikasi jarak jauh, ekspresi emosi diri, dan berbagai strategi resolusi konflik dalam menyelesaikan masalah sosial.

Munculnya budaya *individualistic* adalah hasil dari integrasi budaya yang beragam, yang mana didukung oleh eksistensi teknologi digital. Migrasi dan pertemuan budaya di tingkat global berkembang pesat di negara-negara dengan ideologi politik yang memungkinkan kebebasan berekspresi. Dikutip dari ADLET, Ronald (2022) suasana kebebasan mendorong individu dalam mengejar tujuan pribadi. Sudah menjadi fakta umum jika negara-negara dunia ketiga seperti Indonesia berkembang mengikuti negara-negara maju seperti Australia, Canada, Germany, The Netherlands, and the United States, Schreier, Sina-Simone dkk. (2010, hal. 4) mengatakan bahwa daftar negara tersebut adalah negara dengan tingkat *individualistic* yang tinggi. Sehingga secara langsung masyarakat dunia ketiga mendapatkan pengaruh dari gaya hidup *individualistic* masyarakat negara maju. Menurut Kay, A. C., & Friesen, J., (2011, hal. 362), masyarakat akan cenderung mudah menerima perubahan jika mereka memiliki kontrol pribadi dan independen dari sistem sosial, dimana situasi tersebut mudah untuk ditemui pada generasi *individualistic* saat ini.

Satu karakteristik lain dari masyarakat digital adalah sikap konsumtif. Ordun (2015, hal. 40-55) dalam penelitiannya menemukan bahwa perilaku konsumtif generasi milenial berasal dari ketergantungan mereka terhadap informasi

yang tersebar di internet. Dari 7,87 miliar masyarakat di dunia, 56,8% populasi menggunakan sosial media (tanpa memandang usia atau akses internet), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari setengah manusia telah menggunakan media sosial dalam berinteraksi. Satu hal mendasar yang menjadi alasan sebagian besar masyarakat mengikuti perkembangan digitalisasi adalah karena berbagai kemudahan yang ditawarkan ke dalam kehidupan mereka sehari-hari. Salah satu contohnya yaitu pemanfaatan teknologi digital (*smartphone* dan *software*) sebagai *tools* dalam menyelesaikan berbagai macam tugas, berkomunikasi bersama kolega, hingga menghemat waktu. Dalam perspektif lebih luas, tidak sedikit lembaga sosial saat ini telah beroperasi di bawah kubah teknologi yaitu dengan mengintegrasikan fungsi-fungsi baru yang dibawa oleh inovasi digital seperti Microsoft 365, *Virtual Private Network* (VPN), Slack, Notion, dan Google Workspace. Integrasi tersebut tentunya berdampak atau bahkan merubah aspek-aspek lain di dalam kegiatan operasional lembaga-lembaga tersebut atau kepada masyarakat secara luas. Komputer, *smartphone*, dan laptop sekarang menjadi kebutuhan yang esensial, keterampilan mengoperasikan berbagai *software* menjadi nilai tambah, yang membuat menuntut masyarakat untuk mempelajarinya atau tertinggal, sementara itu berbagai program pemerintah dan kursus bermunculan sebagai respon permintaan pasar tentang hal tersebut.

Melihat realitas bahwa saat ini penggunaan teknologi digital sudah tidak bisa dielakkan, aktivitas-aktivitas yang dulu populer seperti mengirim surat melalui pos sudah banyak tergantikan dengan keberadaan *email* (pesan elektronik) atau *instant messages*, bermain *game* yang dulu populer menggunakan lokal *co-op* sekarang banyak *game developers* menciptakan *video games* dengan fitur *online multiplayer*, yang mengakibatkan menjamurnya komunitas *e-sport* dan *gamers* di internet, tidak hanya itu pekerjaan yang dulu dilakukan secara manual sekarang dengan mudah diselesaikan secara otomatis dengan bantuan *Artificial Intelligence* (AI). Fenomena-fenomena sebagai akibat dari digitalisasi tersebut secara langsung berdampak kepada intensifikasi interaksi digital atau dengan kata lain membuat masyarakat menggunakan *digital devices* mereka lebih lama.

Dampak yang cukup signifikan dari digitalisasi adalah akses masyarakat terhadap informasi yang begitu mudah, mendapatkan informasi terbaru langsung dari saku celana mereka. Masyarakat digital dapat mengakses informasi dalam jumlah yang tidak terhitung melalui jaringan internet, informasi tersebut dapat berupa peristiwa yang menyenangkan dan bisa juga berita kurang menyenangkan seperti informasi seputar kecelakaan, bencana, dan lain-lain. *Smartphone* telah di-*design* sedemikian rupa agar dapat dengan mudah diakses oleh pengguna, bukan hanya dari segi *physical design* yang semakin kompak tetapi juga fitur-fitur yang tersaji di dalamnya, sebagai contoh melalui fitur status dan post di Instagram pengguna dapat menerima kabar tentang *significant others* secara *real time*. Hingga saat ini, telah banyak riset yang membuktikan penambahan jumlah pengguna internet secara signifikan dari waktu ke waktu.

Fakta-fakta tersebut hanya sebagai bukti tambahan tentang intensifikasi interaksi sosial yang terjalin antara masyarakat dengan teknologi digital. Salah satu fenomena psikososial yang erat kaitannya dengan interaksi ini adalah FOMO (*Fear of Missing Out*). Ini dapat diartikan sebagai respon emosional pada keyakinan bahwa orang lain hidup lebih baik, lebih memuaskan, atau ketakutan telah melewatkan sesuatu yang penting. Dikutip dari Dossey (2014, hal. 69) salah satu gejala dari individu penderita FOMO adalah kecenderungan mereka dalam mengecek *digital devices* secara rutin karena ketakutan mereka akan atau telah melewatkan sesuatu penting saat mereka jauh dari *devices* untuk beberapa saat. Bukan menjadi rahasia lagi jika kita dapat dengan mudah melihat masyarakat yang berlalu lalang bersama *smartphone* mereka di tangan, desain yang kompak membuat *smartphone* dengan mudah diakses, seperti saat sedang makan, menunggu antrian, atau bahkan saat sedang berkumpul bersama keluarga. Berkat kepraktisannya, masyarakat dapat melakukan *multitasking* bersama *smartphone* mereka, sebagai contoh saat berkumpul bersama teman-teman secara fisik, individu dapat bercanda, mendengarkan cerita, mem-*posting* status, hingga mengirim pesan instan ke teman jauh secara bersamaan. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan bersamaan dalam satu waktu tentunya membagi fokus mereka, yang menjadi pertanyaan adalah apakah individu tersebut benar-benar menikmati waktu bersama

teman dekat mereka atau malah meluangkan lebih banyak energi untuk teman mereka yang jauh, oleh karena itu muncul istilah penggunaan teknologi digital yang berlebihan akan “mendekatkan yang jauh dan menjauhkan yang dekat.”

Sebuah studi dari 11.000 pengguna RescueTime menemukan bahwa masyarakat menghabiskan kurang lebih 03.15 jam per hari bersama *smartphone*. Jika rata-rata dari mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain media sosial selama 3 jam per hari maka mereka telah menghabiskan waktu menatap layar selama 21 jam per minggu. Menghabiskan lebih dari 3 jam di media sosial per hari menempatkan masyarakat pada risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental. Data menunjukkan jika 25% dari rentang usia 18 sampai 25 tahun melaporkan gangguan mental, kelompok usia ini menunjukkan penggunaan media sosial yang tinggi. Gejala tersebut diiringi dengan data tambahan dari Mayshak yang menunjukkan 91% masyarakat menggunakan internet untuk jejaring sosial dan tingkat depresi dan kecemasan pada anak muda telah meningkat lebih dari 70% dalam 25 tahun terakhir.

Tentunya memiliki gangguan mental tidak membuat kehidupan individu menjadi lebih baik, individu yang menderita isu mental tidak dapat menjalankan tugas sebaik individu yang memiliki kesehatan mental yang baik, kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dikenal luas sebagai produktivitas. Dikutip dari Psychology Today, telah banyak penelitian yang membuktikan adanya hubungan yang kuat antara kesehatan mental dengan produktivitas. Gangguan mental yang dimaksudkan di sini adalah secara umum, karena variasi isu mental memiliki gejala yang berbeda-beda pada individu, akan tetapi mereka semua memiliki kesamaan dalam mengganggu produktivitas individu yaitu kesulitan berkonsentrasi, kesulitan untuk tetap termotivasi, dan masalah ingatan dapat muncul, entah seseorang menderita ADHD, depresi, atau kecemasan.

Ironinya, sebagian besar mereka yang mengalami masalah mental adalah remaja atau dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, padahal usia tersebut dipertimbangkan sebagai usia awal individu untuk mengeksplorasi hal-hal baru. Gejala mental yang dialami oleh pemuda mengarahkan pada tidak produktivitasnya

mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang seharusnya mereka selesaikan pada hari itu, baik tugas yang berkaitan dengan sekolah, keluarga, atau profesi mereka. Tidak sedikit individu yang menunda pekerjaan dengan mengecek media sosial untuk beberapa saat yang tanpa mereka sadari telah membuang lebih banyak waktu yang sebenarnya dapat mereka gunakan untuk produktivitas. Fenomena-fenomena tersebut membuat beberapa individu menyadari tentang kurangnya waktu yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari, yang kemudian mereka asosiasikan dengan penggunaan teknologi digital selama ini mereka lakukan.

Mereka mulai mengembangkan sikap kritis terhadap interaksi yang mereka lakukan bersama teknologi digital, seperti mempertanyakan aktivitas dan manfaat yang teknologi digital tawarkan ke dalam kehidupan mereka, beberapa mencoba *social media detox* yang diharapkan dapat meningkatkan produktivitas. Fenomena tersebut secara luas dikenal sebagai *Digital Minimalism*, yaitu filosofi yang mencoba mengaplikasikan konsep dan prinsip minimalisme ke dalam kehidupan digital. Orang-orang yang mengaplikasikan filosofi tersebut dikenal dengan *digital minimalists*, mereka mempunyai keyakinan bahwa digital teknologi seharusnya menyajikan manfaat positif ke dalam kehidupan sehari-hari bukan terjadi sebaliknya.

Diketahui tidak sedikit dari masyarakat digital yang telah mempraktikkan *digital minimalism* di dalam kehidupan sehari-hari. Berkat adanya platform digital, masyarakat digital dapat berkumpul dan berbagi pengalaman selama melakukan *detox*, latar belakang mereka mengadopsi *digital minimalism*, kegiatan yang mereka lakukan selama mempraktikkan *digital minimalism*, serta manfaat yang didapatkan dari praktik *digital minimalism* tersebut. Aktivitas yang tersebar dan termanifestasikan ke dalam konten digital tersebut telah menarik perhatian peneliti untuk mengenal lebih jauh fenomena *digital minimalism* tersebut. Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti melihat fakta bahwa kuantitas masyarakat digital yang telah mengenal atau mengaplikasikan filosofi tersebut tidaklah sedikit dan sedikitnya jumlah masyarakat Indonesia yang *familiar* dengan konsep tersebut, selain itu masih terbatasnya jumlah studi ilmiah yang dilakukan seputar fenomena ini menjadi beberapa latar belakang dalam melakukan penelitian ini, dengan judul

“Digital Minimalism sebagai Respon Kritis Masyarakat dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi Digital.”

1.2 Rumusan Masalah

Dalam merumuskan masalah, penulis membagi permasalahan menjadi dua bagian yaitu masalah umum dan khusus. Kajian umum yang diangkat menjadi masalah umum adalah bagaimana representasi *digital minimalism* di internet?

Selanjutnya yang perlu dirumuskan yaitu permasalahan khusus yang berinduk pada masalah umum sehingga penelitian lebih terfokus. Maka dari itu, penulis mendeskripsikan masalah khusus menjadi tiga kajian, yaitu:

- a. Apa faktor yang melatarbelakangi masyarakat digital melakukan *digital minimalism*?
- b. Bagaimana praktik *digital minimalism* yang dilakukan oleh masyarakat digital?
- c. Bagaimana aplikasi teori interaksionisme simbolik dalam fenomena *digital minimalism*?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan representasi dari *digital minimalism* di internet. Secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk:

- a. Menjelaskan faktor pendorong masyarakat digital melakukan *digital minimalism*
- b. Mengetahui praktik *digital minimalism* yang dilakukan oleh masyarakat digital
- c. Memberikan analisis sosiologi dari fenomena *digital minimalism* melalui perspektif interaksionisme simbolik

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran yang cukup signifikan sebagai masukan pengetahuan atau literatur ilmiah yang dapat dijadikan bahan kajian bagi para insan akademik yang sedang melakukan penelitian seputar masyarakat digital, khususnya mengenai digital minimalism bagi civitas akademik di seluruh elemen pendidikan. Menjadi sumber rujukan bagi setiap peneliti dalam melakukan penelitian terhadap masyarakat digital, dimana dalam karya ilmiah ini disajikan secara detail mengenai metode *netnography*, dimulai perencanaan, pelaksanaan, hingga hasil. Harapan lebihnya bisa menjadi karya ilmiah yang berkah bagi penulis untuk sama-sama mencerdaskan kehidupan bangsa.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman juga wawasan untuk bekal dalam melaksanakan dan mengamalkan ilmu yang telah didapat.
- b. Bagi para peneliti, bisa menjadi bahan rujukan dalam merancang dan melakukan penelitian seputar fenomena *digital minimalism* dalam upaya memberikan referensi terhadap kajian sosiologi digital.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penyusunan skripsi merupakan rincian mengenai urutan dari setiap bab seluruh penulisan yang terdiri dari bab satu sampai bab lima. Adapun rincian mengenai urutan setiap bab adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan merupakan bagian awal dari penyusunan skripsi. Dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Latar belakang yang berisi alasan mengapa penulis mengambil judul tersebut dan masalah yang melatarbelakangi sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian. Selanjutnya rumusan masalah penelitian yang merupakan beberapa pertanyaan peneliti yang akan dikaji oleh peneliti. Selanjutnya tujuan penelitian merupakan tujuan penulisan untuk hasil yang ingin dicapai. Manfaat penelitian

untuk mengetahui manfaat dari penelitian yang telah dilakukan baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis. Serta struktur organisasi yang menggambarkan sistematika penulisan skripsi.

BAB II: kajian pustaka. Pada bab ini diuraikan mengenai konsep-konsep dan teori-teori yang berkaitan dengan masalah dikaji sebagai pendukung penelitian, penelitian terdahulu, serta kerangka berpikir.

BAB III: Metode penelitian. Pada bab ini penulis menjelaskan desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, pengumpulan data, analisis data dan isu etik.

BAB IV: Temuan dan pembahasan. Pada bab ini penulis menguraikan temuan hasil penelitian di lapangan. Temuan penelitian ini diuraikan berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang berkaitan dengan rumusan masalah penelitian. Selanjutnya pembahasan penelitian yang merupakan uraian jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V: Simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Sebagai penutup dalam bab ini penulis menguraikan simpulan yang dirumuskan dari temuan dan pembahasan, implikasi dan rekomendasi yang ditujukan kepada para pembuat kebijakan, kepada para pengguna hasil penelitian yang bersangkutan, kepada peneliti selanjutnya, dan tindak lanjut dari hasil penelitian.