

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Setelah melakukan menganalisis data terhadap hasil data penelitian mengenai fenomena digital minimalism yang dilakukan oleh masyarakat digital, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

5.1.1 Simpulan Umum

Perkembangan dan adopsi digitalisasi terus meningkat dari waktu ke waktu. Interaksi sosial yang terjalin tidak luput dari penggunaan platform digital, seperti media sosial untuk terhubung dengan teman dan keluarga, serta untuk mendapatkan informasi. Bersamaan dengan itu, variasi dampak digitalisasi bermunculan yang membuat sebagian masyarakat digital merespon digitalisasi dengan cara yang berbeda dari mayoritas. Mereka melakukan serangkaian upaya untuk mengurangi dampak negatif tanpa harus meninggalkan manfaat dari digital teknologi.

5.1.2 Simpulan Khusus

- a. Sebagai respon terhadap penggunaan digital teknologi yang begitu masif, sekelompok orang melihatnya dengan cara yang berbeda. Selain dampak positif, mereka juga melihat pengaruh negatif yang dibawa oleh teknologi digital ke dalam kehidupan mereka. Berbagai dampak negatif tersebut seperti *information overload*, masalah seputar *time-management*, meningkatnya isu tentang kesehatan mental, menurunnya produktivitas, serta melonggarnya keintiman dengan orang-orang terdekat telah menjadi perhatian tersendiri bagi mereka. Dampak-dampak negatif tersebut menjadi alasan utama masyarakat digital mengadopsi *digital minimalism* ke dalam kehidupan mereka, dengan harapan mengurangi dampak negatif tersebut tanpa harus meninggalkan manfaat yang dibawa oleh teknologi digital.
- b. Masyarakat digital mengembangkan variasi cara yang tunjukan untuk meminimalkan dampak digitalisasi tersebut. Mereka mencoba membatasi sifat alami dari digital teknologi yang adiktif, seperti dengan memasang software yang membuat smartphone mereka menjadi hitam putih, menonaktifkan notifikasi, menghilangkan rekomendasi dan *feed*, berhenti

mengikuti berita, pihak ketiga, dan teman, mengatur folder, dan letak aplikasi, serta menghapus aplikasi media sosial dari *smartphone* mereka. Waktu luang yang didapat, mereka gunakan untuk melakukan serangkaian aktivitas yang tidak bisa mereka lakukan karena kecanduan media sosial, aktivitas yang melibatkan interaksi sosial langsung atau menciptakan sesuatu dalam bentuk fisik, seperti melakukan hobi, terhubung dengan orang-orang terdekat, dan waktu kosong untuk pikiran sendiri (*solitude*). Masyarakat digital yang mempraktikkan *digital minimalism* mengklaim menjadi lebih produktif, *present*, dan peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Selain pada media sosial, mereka juga menerapkan filosofi *digital minimalism* pada penggunaan aplikasi produktivitas seperti software pencatatan. Mereka kembali memeluk kesederhanaan dari aplikasi default yang ada di digital teknologi mereka, seperti Apple Notes. Sementara itu, dengan prinsip yang sama *minimalist* konvensional mencoba untuk mengeliminasi kepemilikan fisik mereka dengan mengoptimalkan penggunaan digital teknologi, seperti mendigitalisasi dokumen dan foto dan menyimpannya di *cloud storage*.

- c. *Digital minimalism* dilihat sebagai sebuah solusi dalam meminimalkan dampak negatif dari digital teknologi. Pemaknaan tersebut tidak lepas dari hasil kerja para *content creator* yang telah mengemas ide-ide seputar pengalaman mereka menghadapi pengaruh digitalisasi dengan model semiotika yang baik. *Content creator* yang mengadopsi *digital minimalism* normalnya memiliki masalah penggunaan digital teknologi (kecanduan) atau keprihatinan mereka terhadap dampak negatif yang dibawa oleh digital teknologi ke dalam kehidupan mereka. Kesesuaian ide dan keterkaitan dengan fenomena yang dirasakan oleh masyarakat global secara global, menyebabkan tidak sedikit masyarakat digital yang tertarik dan ingin mengadopsi *digital minimalism*. Meskipun *digital minimalism* bersifat personal tetapi pesan-pesan yang disampaikan oleh setiap *content creator* memiliki kesamaan yaitu merujuk kepada pemikiran Cal Newport dalam bukunya yang berjudul “*Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World.*” *Content creator* dan masyarakat digital secara umum

setidaknya melakukan *digital clutter* yang meliputi tiga tahap, yaitu *Define your tech rules*, *Take a 30-day break*, dan *Reintroduce technology*. Selama melakukan digital declutter, masyarakat digital memiliki lebih banyak *non-digital downtime* yang mereka gunakan untuk membebaskan diri dari masukan pemikiran orang lain dan fokus kepada pikiran diri mereka sendiri. Saat dorongan untuk menggunakan digital teknologi kembali muncul, mereka mengalihkannya dengan aktivitas fisik yang memberikan kepuasan yang sama dan membutuhkan interaksi sosial langsung. Setelah mengadopsi digital minimalism, tidak sedikit dari masyarakat digital yang mengklaim menjadi lebih produktif, *present*, bahagia, dan peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan.

5.2 Implikasi

Terdapat hubungan yang kuat antara penggunaan digital teknologi yang berlebihan dengan depresi dan perasaan kesepian, jika masyarakat digital tidak menggunakan digital teknologi dengan penuh makna, statistika dari dampak tersebut akan terus meningkat. Digital minimalism memiliki peran esensial di sini, karena memungkinkan individu untuk meminimalkan dampak negatif dari digital teknologi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

- a. *Digital minimalism* diasosikan dengan produktivitas, pekerja yang merasa kewalahan dengan jumlah informasi berlebihan dan merasa terganggu dengan eksistensi media sosial saat bekerja dapat mengadopsi *digital minimalism* untuk mengurangi menurunnya kinerja akibat penggunaan digital teknologi tanpa batasan dan meningkatkan fokus.
- b. Pelajar dapat menerima manfaat dari *digital minimalism*, berkurangnya *screentime* memberikan lebih banyak waktu luang bagi pelajar agar fokus pada hal-hal yang lebih bermakna, seperti menentukan tujuan hidup, terhubung dengan orang-orang di sekitar, menekuni hobi, dan tentunya menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu.
- c. Masyarakat digital tidak bisa menghindari dampak dari digitalisasi, baik dampak positif ataupun negatif perlu disikapi dengan cara yang bijak.

Digital minimalism muncul sebagai solusi akan hal tersebut, tidak sedikit dari masyarakat digital yang mengklaim mendapatkan manfaat dari berkurangnya interaksi sosial yang mereka lakukan di platform digital. Mengadopsi *digital minimalism* dengan tepat dapat membantu meminimalkan dampak negatif dari digitalisasi, tanpa harus meninggalkan berbagai manfaat yang digital teknologi bawa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan sejumlah temuan yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai *digital minimalism* yang dilakukan oleh masyarakat digital, maka dengan ini peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- a. Bagi masyarakat umum, yaitu memberikan informasi seputar filosofi *digital minimalism* yang dilakukan oleh *content creators* dan pengguna media sosial. Hasil penelitian ini memberikan arah dan penguatan bagi masyarakat umum yang memiliki keinginan untuk mengadopsi *digital minimalism* ke dalam kehidupan mereka.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian seputar *digital minimalism* sebagai respon masyarakat digital ini memberikan sumber pengetahuan sosial baru terutama tentang fenomena digital. Diharapkan temuan penelitian dapat memberikan inspirasi bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan metode dan kajian seputar fenomena-fenomena yang berkaitan dengan teknologi digital. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian ini, seperti dengan menguji keterkaitan aktivitas *digital minimalism* dengan produktivitas yang dilakukan oleh masyarakat digital.
- c. Bagi pelajar, selalu menggunakan teknologi digital dengan bijak dan penuh makna. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh digitalisasi lebih mudah dirasakan oleh pengguna aktif digital teknologi seperti para remaja yang umum merupakan pelajar atau mahasiswa. Penggunaan digital teknologi yang penuh makna terbukti mengurangi stress dan meningkatkan produktivitas, yang berpotensi membantu pelajar fokus mengembangkan kemampuan akademik dan personal mereka.

- d. Bagi Program Studi Pendidikan Sosiologi, boleh mengembangkan Mata Kuliah seputar *Digital Sociology* sebagai respon terhadap fenomena digital yang semakin beragam dari waktu ke waktu, serta dapat mengakomodasi kebutuhan akan banyaknya mahasiswa Pendidikan Sosiologi yang tertarik tentang dunia sosial dan digital sejak dini.
- e. Bagi Pekerja, tergantung pada masing-masing jenis pekerjaan; pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi disarankan untuk tidak menggunakan *smartphone* selama bekerja, meletakkan *smartphone* di tempat yang tidak mudah dijangkau oleh tangan, dan mengaktifkan mode bekerja atau fokus untuk menonaktifkan aplikasi yang dirasa tidak relevan untuk pekerjaan.
- f. Bagi Pemerintah, kebijakan yang dibuat seputar penggunaan digital teknologi selama kegiatan operasional, seperti selama rapat seharusnya diperlakukan dengan tegas, mempertimbangkan fakta bahwa banyaknya gangguan yang dibawa oleh digital teknologi dapat menurunkan efektivitas kinerja individu. Para pembuat kebijakan perlu mempertimbangkan dampak positif dan juga negatif dari penggunaan teknologi digital yang berlebihan, terutama dalam upaya mendigitalisasi kegiatan operasional *offline* menjadi *online* atau melalui virtual.