

Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital

Muhammad Ilham Nurhakim^{1*}, Masduki Asbari²

^{1,2} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: nurhakimmuhammadiyah@gmail.com

Abstrak - Digital minimalism sebagai konsep yang mendorong kita untuk meminimalkan penggunaan teknologi digital dalam kehidupan kita sehingga kita dapat lebih fokus dan produktif. Tujuan dari studi ini adalah menjelaskan perspektif Marissa Anita dari kanal Youtube Greatmind yang berjudul “On Marissa’s Mind: Digital Minimalism”. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan cara mencatat dan menyimak materi yang bersumber dari video, materi diperoleh dengan mendengarkan cerita secara lisan. Hasil riset ini menjelaskan bahwa digital minimalism adalah filosofi penggunaan teknologi dimana seseorang memusatkan waktu online-nya hanya pada segelintir aktifitas yang telah ia pilih dengan cermat dan membawa manfaat optimal bagi dirinya. Dengan kata lain, seorang digital minimalism dengan senang hati mengabaikan semua aktifitas online yang tidak memberi nilai tambah bagi dirinya.

Kata kunci: Digital minimalism, Kehidupan, Teknologi

Abstract - Digital minimalism as a concept that encourages us to minimize the use of digital technology in our lives so that we can be more focused and productive. The purpose of this study is to explain Marissa Anita's perspective from the Greatmind Youtube channel entitled “On Marissa’s Mind: Digital Minimalism”. In this study, researchers used descriptive qualitative methods by recording and listening to material sourced from videos, material obtained by listening to stories orally. The results of this research explain that digital minimalism is a philosophy of using technology where a person focuses his online time only on a handful of activities that he has chosen carefully and brings optimal benefits to himself. In other words, a digital minimalist is happy to ignore all online activities that do not add value to him.

Keywords: Digital minimalism, Life, Technology

Pendahuluan

Digital minimalism adalah konsep yang mendorong kita untuk meminimalkan penggunaan teknologi digital dalam kehidupan kita, dengan tujuan meningkatkan fokus, kreativitas, dan kebahagiaan kita. Ini melibatkan pengurangan waktu yang dihabiskan di media sosial, email, atau layanan online lainnya, sehingga kita dapat lebih berfokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan memiliki makna bagi kita. Menerapkan digital minimalist dapat membawa berbagai manfaat, seperti: ¹Meningkatkan fokus dan produktivitas, ²Meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, ³Meningkatkan hubungan sosial dan interpersonal, ⁴Mengurangi stres dan kecemasan, ⁶Membantu mengembangkan kreativitas dan kesadaran diri.

Dalam era digital saat ini, kita terus terhubung dengan teknologi dan internet, baik melalui ponsel, tablet, laptop, atau perangkat lainnya. Kita seringkali merasa cemas, terbebani, dan terganggu oleh hal-hal yang terjadi di dunia digital, yang dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan kita. Konsep digital minimalist muncul sebagai jawaban atas masalah ini, dengan menyarankan agar kita meminimalkan penggunaan teknologi digital dan lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting. Marissa Anita memilih desain elegan karena ingin punya kualitas hidup yang lebih baik dengan mengembalikan kemampuan konsentrasi dan atensi pada apa yang penting. Ia begitu sangat protektif terhadap atensinya karena apa yang kita lihat atau dengar dalam keseharian sangat berpengaruh pada cara pandang dan kualitas hidup yang kita miliki. Menggunakan teknologi digital yang sembrono membuat pikiran penggunanya keruh sulit fokus, penelitian mengungkapkan orang yang kesulitan fokus pikirannya cenderung negatif berfokus pada apa yang salah dalam hidup dan melupakan apa yang sebenarnya sudah berjalan baik. Pengguna juga dapat menjadi lebih sering cemas, lelah mental, bahkan depresi.

Jika mau, Anda dapat membawa hubungan Anda dengan teknologi *digital* ke arah yang baru. Salah satu metode yang paling efektif adalah tip digital *declutter* atau pembersihan digital *Cal Newport*. Dalam 30 hari: 1 Perhatikan, lalu hapus program yang tidak memberi manfaat paling banyak. 2 Ganti waktu yang dihabiskan untuk perangkat dengan aktivitas rekreasi analog yang Anda sukai. 3 Kembalikan kesepian ke dalam hidup Anda. Setelah 30 hari uji coba (pembersihan digital), kepala lebih jernih, dan hari-hari yang lebih produktif, lebih baik mengunduh lagi aplikasi yang tidak perlu ke ponsel Anda. Ada kemungkinan Anda kehilangan selera program ini, jadi Anda tidak menggunakannya secara teratur.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu melakukan observasi terhadap ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu yang diamati dalam suatu keadaan konteks tertentu yang datanya dapat diamati dan dicatat. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video bertajuk “*On Marissa's Mind: Digital Minimalism*”. Subjek dalam penelitian adalah seorang aktris, jurnalis dan pembawa acara Indonesia. Sedangkan objek penelitiannya adalah filosofi penggunaan teknologi secara bijak.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian telah dilakukan untuk mengetahui dampak dari digital minimalism terhadap kesejahteraan dan produktivitas seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa digital minimalism dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan. Penelitian juga menunjukkan bahwa digital minimalism dapat meningkatkan produktivitas dan kreativitas seseorang. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh salah satu universitas di Amerika Serikat menemukan bahwa digital minimalism dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks. Dalam penelitian tersebut, peserta diminta untuk menghabiskan waktu sekitar 30 menit dalam keadaan tenang tanpa gangguan teknologi dan setelah itu diminta untuk menyelesaikan tugas yang kompleks. Hasilnya, peserta yang menghabiskan waktu dalam keadaan tenang tanpa gangguan teknologi lebih produktif dan lebih efektif menyelesaikan tugas dari pada peserta yang menggunakan teknologi.

Digital minimalism dapat membawa banyak manfaat bagi kehidupan seseorang. Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, pengurangan digital dapat membantu kita untuk menyeimbangkan antara kebutuhan akan teknologi dan kebutuhan akan ketenangan dan kebahagiaan. Juga dapat membantu kita menghindari distraksi dan gangguan dari teknologi. Hal ini bertujuan agar kita lebih fokus dan produktif dalam melakukan tugas-tugas yang kompleks dan dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif dan konsentrasi. Selain itu juga dapat membantu meningkatkan

kualitas tidur dan kesehatan mental kita, karena kita dapat mengurangi paparan cahaya biru dari layar yang dapat mengganggu tidur dan kesehatan mental. Namun, digital minimalism tidak harus diartikan sebagai menghindari teknologi sepenuhnya. Sebenarnya ini untuk mengajarkan kita agar menggunakan teknologi dengan bijak dan hanya untuk kebutuhan yang benar-benar penting. Hal ini dapat membantu kita untuk mengurangi ketergantungan pada teknologi dan dapat membantu meningkatkan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Kesimpulan

Digital minimalism adalah konsep yang dapat membantu kita meminimalkan penggunaan teknologi digital dalam kehidupan kita sehingga kita dapat lebih fokus, produktif, dan bahagia. Dengan menerapkan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan mendapatkan manfaat jangka panjang yang positif. Oleh karena itu, pengurangan digital dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup.

Referensi

- Anita Marisa (2021, Agustus 14). On Marissa's: Digital Minimalism [Video]. Youtube, <https://youtu.be/vVjm9ywy5PM> (Diakses: 25 Maret 2023).
- Asbary, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021). Membangun Kesiapan Berubah dan Kinerja Karyawan: Kepemimpinan Transformasional versus Transaksional. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 54–71. <https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.4888>
- Asbary, M., Purba, J., Hariandja, E., & Sudibjo, N. (2021). From Leadership to Innovation: Managing Employee Creativity. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 4(1), 143 - 154. Retrieved from <http://ejournal.imperiuminstitute.org/index.php/JMSAB/article/view/287>
- Asbary, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbary, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Claudiawan, S., & Asbary, M. (2023). Filosofi Apatitis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I., & Asbary, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila : Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>
- Eramansyah, M. G., Safitri, & Asbary, M. (2022). Pancasila as a Industrial Development Paradigm. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(06), 24–30. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/97/33>
- Fajri, I. N., Lestari, W. D., Naibaho, Y. P. C., Gulo, A. S. S., Asbary, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme pada Generasi Muda. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 2(4), 1–11. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/64/46>
- Febriani, R., Asbary, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.

- Febriani, S., Nevi, F., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Paradigm in Indonesia's People's Economic Development. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(03), 1–5. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/61>
- Febriani, S., Nevi, F., Emilia, S., Khoerunisa, A., Sari, I. P., & Asbari, M. (2023). Students Moral Education as 'Moral Force' in Social Life. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 8–14.
- Febriani, S., Nevi, F., Khoerunisa, A., Patika Sari, I., Emilia, S., Asbari, M., Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S., & Insan Pembangunan, S. (2022). Students Moral Education as "Moral Force" in Social Life. *Journal of Information Systems and Management*, 2(1), 1–7. <https://jisma.org>
- Fitriyani, E. Y., Nabila, A., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Paradigm Groundslas Phyloshopie. *Journal of Information System and Management*, 01(06), 43–46. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/192>
- Fitriyani, E. Y., Uyuni, N., Gultom, L., Anggelina, W., Permana, M. G., Triyadi, M. Y., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). The Importance Of Character Education In Building A Resilient Nation. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 1–7.
- Ghojaji, A. D., Eramansyah, M. G., Putri, R. E., Istianah, S., Kusmawati, W. E., Asbari, M., & Purwanto, A. (2022). Pancasila Based Character Education to Form Good and Smart Citizens. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 2(4), 11–18. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/62/47>
- Ghojaji, A. D., Gulo, N. A. S., & Asbari, M. (2022). Pancasila as an Paradigm Sustainable Development Goal's (SDGs). *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 13–17. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/104/31>
- Greatmind. (2021, Februari 21). *On Marissa's Mind: Digital Minimalism* [video]. Youtube, <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-digital-minimalism> (Diakses: 09 April 2023)
- Greatmind. (2021, Maret 28). *On Marissa's Mind: Digital Minimalism* <https://greatmind.id/contributor/marissa-anita> (Diakses: 09 April 2023)
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Hermansyah, R., Amaliya, F. P., Nurhakim, M. I., & ... (2022). Peran Agama Islam Untuk Mewujudkan Kerukunan di Lingkungan Masyarakat. *Journal of Community ...*, 2(5), 31–36. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/75%0Ahttp://jocosae.org/index.php/jocosae/article/download/75/53>
- Hidayati, D. I. N., Rahayu, A. D., Alfarizi, G. M., Purnama, I., Kartika, L., Wulandari, M., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Training of Learning Media for Early Childhood Islamic Education. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 14–26.
- Kurniawan, A. K., & Asbari, M. (2022). Online Learning as a Teaching And Learning Activities Alternative in The COVID-19 Pandemic. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(6), 64–70.

- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Kusmawati, W. E., Putri, R. E., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a National Development Paradigm in Community, Nation, and State. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(3), 33–37. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/117/17>
- Melani, N., Nurhayati, P., & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Religious Education on Behavior and Competition in the World of Work. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(03), 21–26. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/120/15>
- Mutiara, Mahrika, I. S., & Asbari, M. (2022a). Pancasila as a Paradigm of Agricultural Development in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 31–34. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/220/34>
- Mutiara, Mahrika, I. S., & Asbari, M. (2022b). Pancasila as a Paradigm of Agricultural Development in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 31–34. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/220/34>
- Mutiara, Mahrika, I. S., & Asbari, M. (2022c). Pancasila as a Paradigm of Agricultural Development in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 31–34. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/220/34>
- Noviyana, D. A., Panduwina, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- Perawati, S., Puluhatumena, S. D., & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Education In Forming a Creative and Innovative Person. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(04), 20–24. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/128/22>
- Pikri, S., Wahyudi, & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Religious Education in Preventing the Entry of Foreign Cultures. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(03), 38–42. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/113/18>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Ramadhan, R. E., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Cara Hidup Minimalis: Kajian Filosofis Perspektif Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 79–83.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>

- Santoso, G., Hidayat, M. N. S., Murod, M., Susilahati, Solehudin, & Asbari, M. (2023). Transformasi Literasi Informasi Guru Menuju Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 100–106. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/130/37>
- Triyadi, M. Y., Anggelina, W., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Development Paradigm. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(06), 5–12. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/101/30>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1–6.