

Going Offline: Menemukan Jati Diri di Dunia Penuh Distraksi

Resinta Karimah

Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: resintakarimah61@gmail.com

Abstrak – Tujuan dari studi ini yaitu review buku sebagai upaya untuk bisa mengeksplorasi dan memahami narasi ilmiah dari buku yang berjudul "Going Offline: Menemukan Jati Diri di Dunia Penuh Distraksi", yang ditulis oleh Desi Anwar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan fenomena atau kenyataan yang ada, baik bersifat alami maupun rekayasa manusia. Studi ini menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan terhadap buku diatas tersebut. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari beberapa artikel dan buku yang ada hubungannya dengan objek penelitian. Buku ini berisi ajakan untuk membangun hubungan baik dengan sesama, lingkungan, hewan, tumbuhan dan alam sekitar. Jangan biarkan kebisingan media sosial menyeret khalayak ke bawah, melupakan atau mengabaikan hal-hal penting di sekitar. Kapan terakhir kali diri ini melihat langit cerah dengan awan? Kapan terakhir kali manusia berjalan di sekitar rumah dan menyapa tetangga? Kapan terakhir kali seseorang mempelajari sesuatu yang baru? Pernahkah seseorang mengamati makanan yang masuk ke dalam tubuh? sering kali seseorang terdistraksi oleh banyak hal, oleh perkataan orang, kebiasaan buruk, acara TV yang buruk, aktivitas yang tidak berguna, kesibukan yang tidak ada habisnya, dan bahkan smartphone yang dirancang untuk mendukung kehidupan dapat mengakibatkan kecanduan dan tidak peduli apa yang ada lingkungan sekitar.

Kata kunci: Distraksi, fenomena, jati diri.

Abstract – The purpose of this study is a book review as an effort to be able to explore and understand the scientific narrative of the book entitled "Going Offline: Finding Identity in a World Full of Distractions", written by Desi Anwar. This research uses descriptive qualitative methods, namely describing existing phenomena or reality, both natural and human engineering. This study uses a content analysis approach conducted in the book above. The author also uses secondary data sources from several articles and books that are related to the object of research. This book contains an invitation to build good relationships with others, the environment, animals, plants, and the environment. Don't let the noise of social media drag your audience down, forgetting or ignoring the important things around you. When was the last time this self saw clear skies with clouds? When was the last time a human walked around a house and greeted neighbors? When was the last time someone learned something new? Has someone ever observed food entering the body? often a person is distracted by many things, by people's words, bad habits, bad TV shows, useless activities, endless busyness, and even smartphones designed to support life can lead to addiction no matter what the environment is.

Keywords: Distraction, identity, phenomenon.

PENDAHULUAN

Melalui media sosial dan realitas virtual, kehidupan online membuat semua orang yang ada di dunia bahkan yang tidak kenalpun bisa terus saling terhubung dan selalu aktif. Ponsel cerdas adalah

benda pertama yang diraih saat bangun tidur dan yang terakhir diletakkan sebelum tidur. Layar kecil di tangan itu memberikan kenyamanan, persahabatan, dan rangsangan yang membuat seseorang yang memegangnya terus-menerus tertarik dan bersemangat serta mengalihkan perhatian dari dunia nyata. Saat bersamaan manusia jarang merasa bosan atau punya waktu untuk hanya duduk diam dan melamun. Meskipun memberi banyak manfaat dalam hal yang positif, tidak seharusnya kehidupan online menghilangkan seseorang dari kesenangan hidup di sini saat ini dan berinteraksi dengan dunia fisik. Seharusnya, kehidupan online tidak membuat lupa bagaimana berkomunikasi dengan orang-orang nyata dan menghargai keindahan lingkungan, serta tidak membuat tersesat dalam gangguan terus-menerus atau dalam tanda kutip “tersesat dalam hal negative”, Buku ini mengundang sesama manusia untuk meletakkan gadget sesekali dan menemukan kembali kesenangan sederhana menghabiskan waktu secara offline. Waktu di mana hidup dapat terhubung dengan hal-hal indah di sekitar bukan dengan teks, video, emoji, tetapi dengan mata, telinga, sentuhan, perasaan, imajinasi, dan semua indra kita.

Going offline adalah sebuah buku yang telah ditulis oleh Desi Anwar, yang berisi tentang undangan untuk melakukan perjalanan yang membawa jati diri ke jantung kehidupan nyata itu sendiri. Ke pusat di mana manusia berada, untuk menemukan dunia luar dan bahkan di dalam. Penulis menawarkan aktivitas lain yang bisa dilakukan tanpa gadget. Hingga akhirnya penulis buku Going Offline, Menemukan Jati Diri di Dunia Penuh Distraksi tepat pada tahun baru 2020. Penulis mengajak pembaca untuk menaruh gadget yang dimiliki. Kegiatan tersebut tidak dalam waktu yang lama tapi rutin. Kedengarannya susah tapi penulis meyakinkan, sesungguhnya bisa dilatih sedikit demi sedikit dengan melakukan hal-hal yang sederhana namun bermakna, tetapi penulis meyakinkan bahwa itu benar-benar dapat dipraktikkan sedikit demi sedikit.

Desi Anwar mengingatkan kepada semua untuk sesekali menjadi tidak peduli pada arus informasi yang selalu berkembang di setiap detiknya, pada update terbaru kegiatan teman di media sosial, pada segala hal yang bisa melupakan untuk menikmati udara dan pemandangan sekitarnya. Bersukacitalah dalam hal-hal kecil yang bersifat santai tidak diperhatikan dapat membawa seseorang keluar dari kesibukan yang tidak biasa bagi khalayak di sekitar. Mungkin tidak ada salahnya sesekali offline dan merasa percaya diri. Santai dan jangan terburu-buru. Mendengarkan musik sambil minum kopi di pagi hari, merapikan tempat tidur di pagi hari, jalan-jalan, mengobrol dengan tetangga sambil membersihkan halaman, makan bersama kasih tersayang, dan masih ada banyak hal yang bisa dinikmati

“Sesungguhnya, membaca itu merupakan Latihan bagi otak, dapat meningkatkan kemampuan berbahasa, memotivasi menjadi menjadi kreatif, memuaskan rasa ingin tahu, dan membuka pikiran dengan cara-cara yang tidak dapat dilakukan oleh kehidupan sehari-hari. Namun, yang terpenting Ketika akan membaca, anda merasa dunia menjadi hening, and focus dan tidak bolak-balik terganggu oleh pikiran-pikiran sendiri atau berbagai gangguan dari gawai sekitar, lepas dari tekanan mungkin, kamu akan jadi merasa nyaman bahkan mungkin Bahagia.” (Going Offline, hlm. 57)

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrument kunci (Sugiyono,2005). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan Teknik analisis isi yang mana ini merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam metode penelitian. Analisis isi adalah sebuah Teknik yang digunakan untuk menganalisis dan memahami teks. Analisis ini juga dapat diartikan sebagai Teknik penyelidikan yang berusaha menguraikan secara objektif, sistematis dan kualitatif, Menurut H.D Lawsell analisis ini disebut dengan semantic kuantitatif.

Penelitian kualitatif sendiri menghasilkan data yang bersifat deskriptif yang hasilnya berupa tulisan, ucapan, serta perilaku dari orang yang dijadikan objek pengamatan (Nugrahani & Hum, 2014). Buku ini ditulis oleh Desi Anwar yang berjudul “Going Offline: Menemukan jati diri didunia penuh distraksi”. Buku yang dibaca oleh peneliti yaitu buku terjemahan dari GOING OFFLINE: *Finding*

yourself in a life full off distractions oleh Rani Racmadani Moediarta, yang terbit pada tahun 2020 yang dicetak oleh PT Gramedia, Jakarta dan diterbitkan oleh kepustakaan PT Gramedia Pustaka Utama.



Judul	: Going Offline: Menemukan jati diri di dunia penuh distraksi
Penulis	: Desi Anwar
Penerbit	: Gramedia Pustaka Utama
Tahun terbit	: 6 Januari 2020
Jumlah halaman	: 251 halaman + ix

Gambar, Informasi Buku

Sumber: www.gpu.id

HASIL DAN PEMBAHASAN

Buku ini dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama berjudul “Mengapresiasi Hidup dan Kehidupan”. Salah satu yang dijabarkan Desi pada bagian ini adalah tentang memaksimalkan panca indera yang dimiliki juga aktivitas jalan kaki yang bisa menjadi terapi. Bagian kedua buku ini berjudul “Seni Kehidupan”. FOMO (fear of missing out) masuk ke dalam bagian ini. Desi mendefinisikan FOMO dengan takut terkucilkan. Hal tersebut terjadi ketika biasanya kita tidak online dan ketinggalan berita atau hal-hal yang sedang tren.

Mengapresiasi Hidup dan Kehidupan

Part pertama dalam buku ini lebih banyak menggali ke dalam diri dan menelisik jiwa agar mampu menangkap dan peka terhadap sinyal sekitar dan alam raya. Mulai dari kemampuan mendengarkan, cara memperhatikan, beragam dunia fiksi, membangkitkan kreativitas hingga cara mengapresiasi itu sendiri. Hal yang paling memikat dari semua penjelasan di bagian pertama ini berkaitan dengan kebiasaan membaca. Bagi penulis merasa apa yang dikatakan Desi Anwar di sana sangat benar dan memang demikian adanya. Sebagai penggemar aktifitas membaca, penulis mengira gagasan yang Desi Anwar sampaikan sungguh tajam dan menguatkan diri untuk terus membaca, apapun itu.

Desi Anwar berkata betapa miskinnya hidup tanpa bacaan. Hidup yang dipakai atau dijalani hanya dengan menulis pesan pendek dan ngobrol ngalor ngidul. Atau hidup yang cuma dihabiskan

dengan scrolling internet dan memutakhirkan status. Sesungguhnya membaca itu merupakan latihan bagi otak, meningkatkan kemampuan berbahasa kita, memotivasi diri, memuaskan rasa ingin tahu, membuka pikiran dengan cara-cara yang tak didapatkan di kehidupan sehari-hari. Dan paling penting dari aktifitas membaca menurut penulis adalah kinerja otak saya menjadi utuh, single tasking, sebab membutuhkan hening, fokus dan di sinilah keajaiban kekuatan otot otak itu bekerja. Dari beberapa tulisan dari bagian mengapresiasi hidup dan kehidupan ada satu kalimat yang ngena pada bab ini adalah tentang “Bagaimana kegiatan jalan kaki punya banyak manfaat tidak hanya soal Kesehatan fisik tapi juga “Kesehatan” sosial”.

Seni Kehidupan

Di bagian kedua, lebih panjang isinya dibanding bagian pertama. Sebab membicarakan tentang berbagai distraksi yang muncul dan kebanyakan dari eksternal diri kita. Dan lebih banyak membahas tentang media sosial. Ada kutipan yang cukup menggelitik pada buku halaman 66: “*Sesungguhnya kita kian menjadi bergantung pada sepasukan teman maya ini yang persetujuannya kita nantikan, apakah dalam bentuk like, jempol atau jantung-hati, dan yang berkomentar setiap kali kita mengunggah foto, kegiatan terbaru, apa yang kita santap, dan apa yang bersemayam nan jauh di dalam pikiran kita*”. - Going Offline, 66

Penulis sangat terkesan dengan tulisan mendengarkan tubuh di sini. Alih-alih mengonsumsi apa yang di sukai, penulis mendorong manusia untuk makan apa yang dibutuhkan oleh tubuh dengan mendengarkan kebutuhan tubuh. Disertai dengan contoh kehidupan nyata dari khalayak yang telah mengalami betapa berbahayanya konsekuensi dari mengonsumsi apa yang mereka sukai padahal tidak membutuhkannya. Ada juga tulisan tentang belajar bukan saja Ketika kita bersekolah formal tapi seumur hidup. Otak perlu distimulasi agar terus berfungsi dengan baik, maka penting untuk teruskan mengasah otak dengan belajar. Pada tulisan tentang manajemen emosi, penulis menyetak pembaca bahwa seseorang tidak bisa mengontrol apa yang orang lain katakan atau lakukan. Seseorang itu sendiri yang bisa mengontrol respon atas perkataan atau perbuatan orang lain, jangan biarkan emosi diri sendiri dikendalikan oleh orang lain.

Keunggulan Buku

Jujur saja buku non fiksi berisi kumpulan tulisan singkat baik kisah kehidupan maupun model explanation lebih mudah untuk dicerna. Selain itu tidak perlu takut lupa pembahasan sebelumnya. Bisa dibaca dalam sekali baca juga untuk yang waktu bacanya sering terjeda. Itu menurutku keunggulan pertama buku ini, secara subjektif. Selanjutnya, di setiap awal tulisan diawali dengan quote yang lumayan buat konten cukup menggugah dan membuat penasaran. Pemilihan judulnya pun sukses bikin aku atraktif.

KESIMPULAN

Buku ini relate banget dengan kondisi dunia yang saat ini semua terfokus pada gadget. Apalagi di masa pandemi, tak bisa kemana-mana, semakin melekatlah diri pada layar ponsel pintar. Efeknya, perasaan dan pikiran yang tak penting mulai merasuki. Kegundahan diri dan hilangnya jati diri mulai terasa sebab adanya interaksi yang terlalu melekat pada beberapa aplikasi setiap hari, yang bernama media sosial. Walau tarafnya tidak parah, namun saya merasa perlu untuk membenahi diri ini. Sama halnya dengan judul chapter pada bab terakhir buku ini, mengembalikan sesuatu pada tempatnya. Saya berharap buku ini mampu mengembalikan jati diri kita pada awal dan tempat asalnya. Begitu banyak pikiran yang perlu disaring, akibat dari monkey mind yang menjerat.

DAFTAR PUSTAKA

Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.

- Amalia, I., & Asbari, M. (2024). Self-Transforming Mind: Menemukan dan Mengoptimalkan Potensi Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 7–13.
- Amaliya, F. P., Komalasari, S., Susilawati, S., Saidah, S., & Asbari, M. (2024). Self Healing with Qur'an: Mengapa Harus Qur'an? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 14–18.
- Andriyan, A. (2020, januari 25), (Sinopsis Buku) Going Offline karya Desi Anwar. Retrieved from Apriani, P. R., & Asbari, M. (2024). The Power of Habits: Sukses Beradaptasi dengan Bertahap. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 67–72.
- Asbari, M., & Sarah, D. M. (2024). Rework: Mengembalikan Fokus pada Aksi Paling Positif, Produktif dan Kontributif. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 79–85.
- Biruni, A. V. (2021, April 04), Review buku going offline: saatnya senyapkan gadget. Retrieved from Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2023). Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 279–285.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2024). Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 86–90.
- Hafid, J. (2021), Metode penelitian. T_POR_1808671_Chapter3%20(1).pdf
- Hidayatullah, S., Asbari, M., & Emylisa, H. (2024). Metamorphosis: Hidup Itu Proses, Bukan Protes? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 52–59.
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
<http://www.evisyahida.com/2021/07/review-buku-going-offline.html?m=1>
<https://khoirunnikmah.com/review-buku-going-offline/>
<https://www.gramedia.com/blog/sinopsis-buku-going-offline-karya-desi-anwar/>
- Maria, J. F. M., Asbari, M., Sari, D. S., & Sidik, A. (2023). Kolaborasi dan Orkestrasi: Instrumentasi Berkarya di Era Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 100–103.
- Maulana, M. J., & Asbari, M. (2023). Dunia Pasca Pandemi: Perspektif Gita Wirjawan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 139–142.
- Nikmah, K. (2021, Januari 05), [Review Buku] Going Offline. Retrieved from Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 49–54.
- Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 19–23.
- Prasetyo, D., & Asbari, M. (2023). Fixed Mindset versus Growth Mindset: Model Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 215–221.
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 25–29.
- 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>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58.
- Septyawati, D., & Asbari, M. (2023). The Art of Thinking Big: Membangun kinerja personal sejak dari pemikiran. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 235–239.
- Setyani, I., Asbari, M., & Pratama, A. G. (2024). Heroic Living: Mengubah Diri untuk Mengubah Dunia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 91–96.
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75.
- Susilawati, S., Asbari, M., Pratiwi, D., Amaliya, F. P., Rahmawati, R., & Komalasari, S. (2023). Atomic Habits: Metode Transformasi diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 292–298.
- Utami, S., Afifah, D., & Asbari, M. (2023). Bahaya Social Engineering dalam Sosial Media. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 145–149.

- Wijyanti, E. (2020, Oktober 02), Ulasan buku Going Offline: Menemukan jati diri diduina penuh distraksi. Retrieved from <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4372008/ulasan-buku-going-offline-menemukan-jati-diri-di-dunia-penuh-distraksi>
- Yuniar, A. C., Atfal, M., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Bahaya Positif Thinking? Jurnal Pendidikan Transformatif, 2(2), 36–39.