

**PENGARUH PERILAKU *DIGITAL MINIMALISM* TERHADAP  
KONSEP DIRI POSITIF PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(SKRIPSI)

OLEH  
AZIZAH MUTIARA PUTRI

1646031029



JURUSAN ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2023

## ABSTRAK

### PENGARUH PERILAKU *DIGITAL MINIMALISM* TERHADAP KONSEP DIRI POSITIF MAHASISWA/I UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**AZIZAH MUTIARA PUTRI**

Pada saat ini, teknologi telah menjadi kebutuhan utama setiap orang. Indonesia tercatat sebagai salah satu dari sepuluh besar negara yang kecanduan media sosial. Orang Indonesia menghabiskan rata-rata 8 jam 52 menit setiap hari di internet. Penggunaan media sosial dapat merubah konsep diri seseorang dari positif menjadi negatif ataupun sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perilaku *digital minimalism* terhadap konsep diri positif pada mahasiswa/i Universitas Lampung.

Teori yang digunakan adalah teori *uses and gratification*. Tipe penelitian yang digunakan yakni kuantitatif dengan pendekatan *survey* sebagai pengumpulan data, menggunakan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*. Adapun sampling dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa/i Universitas Lampung. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *digital minimalism* memberikan pengaruh sebesar 23,9% terhadap konsep diri positif pada mahasiswa/i Universitas Lampung, sedangkan 76,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Melalui penelitian ini, diketahui bahwa perilaku responden memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan internet, sehingga hal tersebut berdampak positif pada konsep diri seseorang.

**Kata Kunci** : *Digital minimalism*, konsep diri.

## **ABSTRACT**

### **PAFFECTS *DIGITAL MINIMALISM* BEHAVIOR TOWARDS THE POSITIVE SELF-CONCEPT OF UNIVERSITY OF LAMPUNG STUDENTS**

**Oleh**

**AZIZAH MUTIARA PUTRI**

At this time, technology has become everyone's main need. Indonesia is listed as one of the top ten countries addicted to social media. Indonesians spend an average of 8 hours and 52 minutes every day on the internet. The use of social media can change a person's self-concept from positive to negative or vice versa. This study aims to determine how much influence *digital minimalism* behavior has on positive self-concept in University of Lampung students.

The theory used is the uses and gratification theory. The type of research used is quantitative with a survey approach as data collection, using a non-probability sampling technique. The sampling in this study were 100 students at the University of Lampung. Based on the results of the study, it shows that digital minimalism has an influence of 23.9% on positive self-concept in Lampung University students, while the remaining 76.1% is influenced by other factors. Through this research, it is known that the behavior of the respondents has good self-control in using the internet, so that it has a positive impact on a person's self-concept.

**Keywords:** Digital minimalism, self-concept.

**PENGARUH PERILAKU *DIGITAL MINIMALISM* TERHADAP KONSEP DIRI  
POSITIF PADA MAHASISWA/I DI UNIVERISTAS LAMPUNG**

**Oleh**

**AZIZAH MUTIARA PUTRI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **PENGARUH PERILAKU *DIGITAL*  
MINIMALISM TERHADAP KONSEP DIRI  
PADA MAHASISWA/I UNIVERSITAS  
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Azizah Mutiara Putri**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1646031029**

Jurusan : **Ilmu Komunikasi**

Fakultas : **Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



1. **Komisi Pembimbing**



**Dr. Anna Gustina Zainal, S. Sos., M. Si.**

**NIP. 197608212000032001**

2. **Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi**



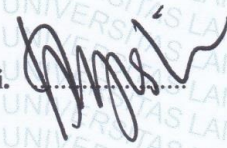
**Wulan Suciska, S.I.Kom., M.Si.**

**NIP. 198007282005012001**

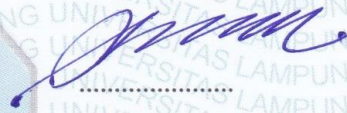
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Dr. Anna Gustina Zainal, S. Sos., M. Si.**



**Penguji Utama : Dr. Nanang Trenggono, M. Si.**



**2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

**a.n**



**Dra. Ida Nurhaida, M.Si.**

**NIP. 196108071987032001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juni 2023**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azizah Mutiara Putri  
NPM : 1646031029  
Jurusan : Ilmu Komunikasi  
Alamat : Jl. Turi Raya Gg. Kelapa Gading No. 52, B. Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Perilaku Digital Minimalism Terhadap Konsep Diri Positif Pada Mahasiswa/I Universitas Lampung”** adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) atau pun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 22 Juni 2022  
Yang membuat pernyataan,



Azizah Mutiara Putri  
NPM. 1646031029

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Azizah Mutiara Putri. Penulis dilahirkan di Bandar Lampung, 29 Oktober 1998 sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis merupakan anak perempuan dari pasangan H. Nur Syamsu, S.H. dan Hj. Eko Maryati, S.E. Penulis mengawali pendidikannya Sekolah

Dasar Swasta Al -Azhar 1 dan lulus pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 19 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2013. Setelahnya menuntut ilmu di SMA YP dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung melalui Jalur UM (Ujian Mandiri).

Semasa menjadi mahasiswa, penulis aktif sebagai Sekretaris Bidang Jurnalistik HMJ Ilmu Komunikasi periode kepengurusan tahun 2017-2018. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Suka Marga, Abung Tinggi, Kabupaten Lampung Utara pada periode Juli-Agustus 2019. Penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Sub Bagian Komunikasi Publik dan Penyaringan Informasi Pemerintah Provinsi Lampung pada periode Desember 2019 hingga Januari 2020.



**MOTTO**

Don't give up, you'll SHINE.

(Azizah)

Teruntuk keluarga dan almamater tercinta.

## SANWACANA

*Alhamdulillahirobbil'alamin.* Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penelitian dengan judul **Pengaruh Perilaku *Digital Minimalism* Terhadap Konsep Diri Positif Pada Mahasiswa/I di Universitas Lampung** ini dapat selesai, sehingga penulis dapat meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun, penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini dan tidak terlepas dari peran, doa, semangat dan bantuan dari berbagai pihak.

Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala berkat, rahmat, hidayah-Nya serta kesehatan dan petunjuk yang selalu Engkau berikan.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
3. Ibu Dra. Ida Nurhaida, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
4. Ibu Wulan Suciska, S.I.Kom., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung.
5. Bapak Toni Wijaya, S.Sos., M.A., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi.
6. Ibu Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M. Si., selaku Pembimbing utama skripsi atas kesediaan waktu, ilmu, kesabaran dan semangatnya membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Nanang Trenggono, M. Si., selaku Dosen Penguji yang telah membantu penulis dalam memberikan kritik, koreksi, serta saran, demi kelancaran skripsi ini.
8. Bapak Toni Wijaya, S.Sos., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu peneliti selama masa perkuliahan.

9. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
10. Kedua orang tua penulis: Ibunda (Eko Maryati) dan Ayahanda (Nur Syamsu) atas bantuan moril dan materil serta doa yang selalu menemani setiap langkah.
11. Kakak-kakak penulis, Eka Saputra Jaya dan Ayu Putri Kasari yang telah memberikan dukungan demi kelancaran menyelesaikan studi.
12. Teman-teman Terbaikku, Ulan, Shinta, Nca, Annisa, Laras, dan Reza yang selalu menemani dan membantu penulis hingga saat ini.
13. Keluarga besar Mahasiswa Ilmu Komunikasi serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Bandar Lampung, Juni 2023

Penulis,

Azizah Mutiara Putri

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	-
1.1. Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.</b>	
2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu .....	5
2.2 Minimalism .....	9
2.3 Digital Minimalism .....	10
2.4 Pengertian Konsep Diri.....	11
2.5 Bentuk Konsep Diri .....	11
2.6 Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri .....	13
2.7 Peran Konsep Diri.....	15
2.8 Tinjauan Teori.....	16
2.8.1 Teori Uses and Gratifications.....	16
2.9 Kerangka Pikir .....	17
2.10 Hipotesis .....	19
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Tipe Penelitian .....	20
3.2 Metode Penelitian .....	20
3.3 Variabel Penelitian .....	20
3.4 Definisi Operasional .....	21
3.5 Populasi dan Sampel .....	22
3.5.1 Populasi.....	22
3.5.2 Sampel .....	22
3.6 Sumber Data.....	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.8 Teknik Pengolahan Data .....	26
3.9 Teknik Pemberian Skor.....	26
3.10 Teknik Pengujian Instrumen .....	27
3.11 Teknik Analisis Data.....	29
3.12 Pengujian Hipotesis .....	29
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	-
4.1 Hasil Pengujian Instrumen .....	31
4.1.1 Uji Validitas.....	31
4.1.2 Uji Realibilitas .....	33

4.2 Hasil Penelitian .....	34
4.2.1 Karakteristik Reponden .....	34
4.3 Variabel X .....	39
4.4 Variabel Y .....	51
4.5 Analisis Data .....	63
4.5.1 Uji Korelasi .....	63
4.5.2 Uji Regresi Linier Sederhana .....	64
4.5.3 Uji Hipotesis .....	66
4.6 Pembahasan.....	67
<b>IV. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	72
5.2 Saran .....	72

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Terdahulu .....	5
Tabel 2. Definisi Operasional .....	21
Tabel 3. Hasil uji validitas perilaku pengguna internet (X) .....	31
Tabel 4. Hasil uji validitas konsep diri positif (Y) .....	32
Tabel 5. Hasil uji reabilitas (X) .....	33
Tabel 6. Hasil uji reabilitas (Y) .....	34
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	36
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester .....	37
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas .....	38
Tabel 11. Pengguna internet aktif .....	39
Tabel 12. Penggunaan internet lebih dari 15 jam .....	39
Tabel 13. Penggunaa internet lebih dari 8 jam .....	40
Tabel 14. Penggunaan internet kurang dari 15 jam .....	40
Tabel 15. Penggunaan internet kurang dari 6 jam .....	41
Tabel 16. Penggunaan internet sesuai kebutuhan .....	41
Tabel 17. Penggunaan internet hanya untuk menghabiskan waktu .....	41
Tabel 18. Bermain internet selama sehari penuh .....	42
Tabel 19. Ketergantungan akan ponsel .....	42
Tabel 20. Penggunaan aplikasi tiktok .....	43
Tabel 21. Penggunaan aplikasi youtube .....	43
Tabel 22. Penggunaan aplikasi instagram .....	44
Tabel 23. Penggunaan aplikasi twitter .....	44
Tabel 24. Pengguna aplikasi google/browser .....	45
Tabel 25. Konten berbau pornografi .....	45
Tabel 26. Berita <i>hoax</i> .....	46
Tabel 27. FOMO (Fear of Missing Out) .....	46
Tabel 28. Perasaan cemas atau iri setelah melihat konten orang lain .....	47
Tabel 29. Melihat konten yang menghibur .....	47
Tabel 30. Mencari konten yang bermanfaat .....	48
Tabel 31. Konten lucu dan menarik .....	48
Tabel 32. Melihat konten yang bermanfaat .....	49
Tabel 33. Mengenal filosofi <i>digital minimalism</i> .....	49

Tabel 34. Pelaku digital minimalism .....	50
Tabel 35. konten yang menyinggung suku, agama, dan ras.....	50
Tabel 36. Pengaruh konten terhadap produktivitas.....	51
Tabel 37. Responden memiliki hobi atau minat.....	51
Tabel 38. Konten yang sesuai dengan hobi atau minat.....	52
Tabel 39. Responden memiliki cita-cita.....	52
Tabel 40. Melihat konten yang sesuai dengan cita-cita .....	53
Tabel 41. Konten yang terkait dengan materi perkuliahan .....	53
Tabel 42. Konten membantu mempelajari materi perkuliahan .....	54
Tabel 43. Membantu berkembang kearah yang positif.....	54
Tabel 44. Konten yang membantu meraih cita-cita .....	55
Tabel 45. Konten membuat lebih bersemangat.....	55
Tabel 46. Memiliki kepribadian yang tertutup.....	56
Tabel 47. Memiliki kepribadian yang terbuka .....	56
Tabel 48. Memiliki kepribadian yang ceria .....	57
Tabel 49. Memiliki kepribadian yang percaya diri .....	57
Tabel 50. Memiliki kepribadian disiplin.....	58
Tabel 51. Memiliki kepribadian yang bertanggung jawab.....	58
Tabel 52. Memiliki rasa optimisme yang tinggi .....	59
Tabel 53. Rasa peduli terhadap lingkungan sosial.....	59
Tabel 54. Mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam diri .....	60
Tabel 55. Menerima kekurangan dalam diri .....	60
Tabel 56. Memperbaiki kekurangan dalam diri .....	61
Tabel 57. Mengurangi konten negatif .....	61
Tabel 58. Fokus terhadap tujuan dan cita-cita .....	62
Tabel 59. Menjadi lebih tenang dan bahagia .....	62
Tabel 60. Perilaku <i>digital minimalism</i> membawa dampak positif.....	63
Tabel 61. Uji korelasi variable X terhadap Y. ....	63
Table 62. Derajat hubungan .....	64
Tabel 63. Hasil Uji Regresi.....	64
Tabel 64. Koefisien determinasi .....	65
Tabel 65. Hasil uji T.....	66



## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Diagram 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	36
Diagram 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester .....	37
Diagram 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas.....	38

**DAFTAR BAGAN**

	Halaman
Bagan .1 Kerangka Pikir Penelitian (diolah oleh peneliti).....	18

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang

Manusia tidak bisa lepas dari teknologi, khususnya *gadget*. *Gadget* adalah istilah bahasa Inggris yang mengacu pada gadget elektronik kecil dengan fungsi tertentu. Gadget dikenal dengan istilah “*gawai*” dalam bahasa Indonesia. Pada saat ini, teknologi telah menjadi kebutuhan utama setiap orang. Penggunaan teknologi masa kini yang semakin meluas, terutama di masa epidemi Covid-19, menyebabkan individu menjadi lebih bergantung pada internet dan menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya.

Menurut *We Are Social*, sebuah bisnis media Inggris. Pada 11 Februari 2021, keduanya menghasilkan studi berjudul "*Digital 2021: The Latest Insights Into The State of Digital*" bekerja sama dengan Hootsuite. Studi ini menawarkan temuan penelitian tentang kebiasaan penggunaan media sosial di berbagai negara. Indonesia salah satunya. Rata-rata orang Indonesia menghabiskan 3 jam 14 menit setiap hari di media sosial, menurut penelitian tersebut.

Pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta dari total penduduk Indonesia 274,9 juta orang. Artinya, pada Januari 2021, pengguna media sosial di Indonesia akan mencapai 61,8 persen dari total populasi. Angka ini naik 10 juta, atau hampir 6,3 persen, dibandingkan tahun sebelumnya. Indonesia tercatat sebagai salah satu dari sepuluh besar negara yang kecanduan media sosial. Indonesia menempati urutan kesembilan dari 47 negara yang diteliti.

Orang Indonesia menghabiskan rata-rata 8 jam 52 menit setiap hari di internet. Menurut aplikasi yang paling populer, YouTube adalah yang teratas, diikuti oleh WhatsApp, Instagram, Facebook, dan terakhir Twitter. Menurut aplikasi media sosial paling populer di kalangan pengguna Android di Indonesia, mereka termasuk WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, dan Twitter.

YouTube, menurut sumber, menduduki puncak daftar dengan waktu penggunaan bulanan rata-rata 25,9 jam. Pencapaian ini mengakibatkan penghapusan layanan streaming besar seperti Netflix dan Viu, yang masing-masing diberi peringkat keempat dan kelima. WhatsApp digunakan sekitar 30,8

jam per bulan, Facebook sekitar 17 jam per bulan, Instagram sekitar 17 jam per bulan, TikTok sekitar 13,8 jam per bulan, dan Twitter sekitar 8,1 jam per bulan. Teknologi diciptakan untuk memudahkan individu untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi, dengan adanya kemajuan teknologi seperti *smartphone* kita bisa mencari tahu apapun yang kita mau dengan mudah seperti mencari lowongan pekerjaan, kabar kerabat diluar kota bahkan luar negeri, sampai meminta bantuan melalui jejaring sosial. Namun teknologi juga bisa menjadi *boomerang* bagi diri sendiri jika digunakan secara berlebihan dan tanpa adanya kontrol diri dari individu itu sendiri. Beberapa dampak buruk akibat berlebihan menggunakan teknologi dan tanpa adanya kontrol diri adalah terpapar konten negatif, terpapar *hoax*, gangguan kesehatan fisik seperti mata kering, pusing, dan mual, serta gangguan mental seperti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, iri dan khawatir, mudah emosi, bahkan frustrasi. Di sisi lain, mereka mungkin menunjukkan perilaku *Fear of Missing Out (FOMO)*, yaitu rasa takut ditinggalkan oleh orang lain.

Penggunaan media sosial dapat merubah konsep diri seseorang dari positif menjadi negatif ataupun sebaliknya. Jika digunakan dengan benar dan tidak berlebihan media sosial dapat memberikan keuntungan serta memberikan manfaat yang positif untuk diri kita. Namun jika digunakan secara berlebihan tanpa adanya kesadaran dalam menggunakannya, media sosial dapat menjadi “*toxic*” bagi diri kita sendiri sehingga tanpa kita sadari menjadikan diri kita memiliki konsep diri yang negatif akibat dari terpapar oleh konten-konten negatif yang seharusnya tidak perlu dilihat.

Oleh karena itu, masyarakat harus lebih cerdas dan berhati-hati dalam memanfaatkan media sosial, yang juga dikenal dengan istilah *digital minimalism*. Menurut Cal Newport, penulis *Digital Minimalism*, *digital minimalism* adalah filosofi teknologi di mana kami menghabiskan waktu online kami pada beberapa aktivitas yang dipilih dan dioptimalkan dengan baik, sesuatu yang sangat mendukung hal-hal yang kami pedulikan sementara dengan riang mengabaikan orang lain Hal ini diilhami oleh keyakinan bahwa menghilangkan gangguan digital bernilai rendah dan memaksimalkan penggunaan alat yang benar-benar penting akan meningkatkan kehidupan

masyarakat secara dramatis. Dari pengetahuan tersebut dapat dikatakan bahwa *digital minimalism* adalah gaya hidup dimana teknologi hanya digunakan sebagai hal yang esensial dan seefektif mungkin untuk mendapatkan keuntungan yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, penggunaan teknologi dapat berdampak pada konsep diri seseorang, baik menguntungkan maupun merugikan. Konsep diri kita adalah persepsi kita tentang siapa diri kita (Mulyana, 2002:7). Konsep diri positif dan konsep diri negatif adalah dua jenis konsep diri.

Individu akan lebih mudah membangun konsep diri yang baik dalam lingkungan yang memberikan dukungan positif. Sebaliknya, lingkungan yang negatif akan menghasilkan konsep diri yang negatif. Lingkungan menciptakan stigma dan prasangka yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang. Selanjutnya, konsep diri dibentuk oleh pengalaman, perilaku diri, dan evaluasi orang lain terhadap seseorang. Akibatnya, sangat penting bagi kita untuk mengevaluasi pengalaman dan lingkungan kita untuk membangun konsep diri yang benar dan positif.

Berdasarkan fenomena sebagaimana yang telah diuraikan di atas, maka dasar penelitian ini adalah: **Pengaruh Perilaku *Digital Minimalism* Terhadap Konsep Diri Positif pada Mahasiswa/i Universitas Lampung.**

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks di atas, maka rumusan masalah peneliti adalah sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh *Digital Minimalism* terhadap pembentukan konsep diri pada diri seseorang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi latar belakang dan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk :

Mengetahui dan memahami apakah perilaku *digital minimalism* berpengaruh dalam pembentukan konsep diri positif pada mahasiswa// di Universitas Lampung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Tentunya setelah melakukan penelitian ini, peneliti mengharapkan agar hasil penelitian tersebut bermanfaat baik untuk kemajuan ilmu pengetahuan maupun untuk topik atau objek penelitian. Berikut adalah kegunaan penelitian dalam penelitian ini:

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

Peneliti berharap, penelitian kali ini dapat memperkaya jenis penelitian komunikasi sehingga menjadi semakin berkembang khususnya mengenai penelitian tentang gaya hidup *digital minimalism*.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

1. Penelitian ini dapat membantu setiap pembaca menjadi lebih berpengetahuan tentang teknologi.
2. Penulisan skripsi sebagai bagian dari prasyarat meraih gelar sarjana di Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Lampung, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian, salah satu sumber penulis adalah penelitian sebelumnya, yang memungkinkan penulis untuk memperluas teori yang digunakan dalam menilai penelitian yang telah selesai. Penelitian sebelumnya membantu penulis dalam mendefinisikan metode persiapan penelitian yang sistematis dalam hal konsep dan ide. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk menghindari duplikasi dan pengulangan penelitian, serta kesalahan yang sama yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Berikut akan disajikan tabel mengenai penelitian terdahulu yang diperoleh peneliti:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

1.	Judul Penelitian	HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN GAYA HIDUP DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN <i>GADGET</i> PADA REMAJA
	Penulis	Fitriyani Setioningrum (Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)
	Hasil Penelitian	Berdasarkan penelitian tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan gaya hidup dengan intensitas penggunaan <i>gadget</i> pada remaja sebesar 9,7%. Yang berarti semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi juga intensitas penggunaan <i>gadget</i> pada remaja.
	Kontribusi Penelitian	Menjadi referensi bagi penelitian penulis dan memudahkan dalam proses penyusunan penelitian mengenai pengaruh <i>digital minimalism</i> terhadap konsep diri seseorang (studi pada mahasiswa Universitas Lampung).

	Perbedaan Penelitian	Pada penelitian terdahulu, penelitian dilakukan terhadap gaya hidup minimalis sedangkan penulis meneliti tentang <i>digital minimalism</i> .
	Persamaan Penelitian	Persamaan penelitian terdapat pada topik penelitian yang berkaitan dengan konsep diri seseorang dan konsep minimalis.
2.	Judul Penelitian	PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP <i>E-LIFESTYLE</i> PADA GENERASI MILLENNIAL DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
	Penulis	Ambar Pratiwi (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, 2019)
	Hasil Penelitian	Presentase mahasiswa yang gaya hidup modern atau <i>e-lifestyle</i> nya tinggi sebesar 53% sedangkan mahasiswa yang perilaku <i>e-lifestyle</i> nya rendah sebesar 47%. Menurut temuan penelitian studi ini, ada hubungan positif yang substansial antara konsep diri dan preferensi <i>e-lifestyle</i> . Akibatnya, jika konsep diri lebih tinggi atau derajat konsep diri tumbuh, maka <i>e-lifestyle</i> juga akan meningkat. Jika konsep diri atau tingkat konsep diri yang lebih rendah turun, tingkat kecenderungan <i>e-lifestyle</i> rendah atau menurun juga.
	Kontribusi Penelitian	Menjadi prefrensi bagi penelitian penulis dan memudahkan dalam proses penyusunan penelitian mengenai pengaruh <i>digital minimalism</i> terhadap konsep diri seseorang (studi pada mahasiswa Universitas Lampung).
	Perbedaan Penelitian	Pada penelitian terdahulu, penelitian dilakukan terhadap <i>e-lifestyle</i> atau gaya hidup modern pada generasi millennial dikalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.



	Persamaan Penelitian	Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada metode penelitian penulis yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif.
3.	Judul Penelitian	PENGARUH KONSEP DIRI TENTANG PEMAKAIAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU REMAJA DI SMA PARULIAN 1 MEDAN
	Penulis	Feriani Harefa (Program Studi D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, 2019)
	Hasil Penelitian	Menurut temuan penelitian ini, media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri remaja di SMA Parulian 1 Medan. Informan penelitian, khususnya, menyebabkan mereka mengantuk dan berkinerja buruk, dan mereka lebih cenderung memposting pengalaman mereka di media sosial. Dengan tersedianya berbagai situs media sosial, konsep diri remaja menjadi dewasa melampaui usia mereka, begitu pula pengungkapan diri mereka melalui keinginan mereka untuk hidup dengan mempublikasikan kegiatan mereka dan mengkomunikasikan keprihatinan pribadi mereka secara tersirat.  Media sosial memiliki dampak besar pada perilaku remaja saat ini. Remaja menjadi semakin apatis terhadap lingkungan sekitar, dan konsumsi mereka semakin meningkat akibat munculnya media sosial, yang memaksa mereka untuk mengikuti tren yang ada.
	Kontribusi Penelitian	Menjadi referensi bagi penelitian penulis dan memudahkan dalam proses penyusunan penelitian mengenai pengaruh <i>digital minimalism</i> terhadap konsep diri seseorang (studi pada mahasiswa Universitas Lampung).

Perbedaan Penelitian	Penelitian terdahulu ini, penelitian dilakukan terhadap perilaku remaja di SMA PARULIAN 1 MEDAN. Penelitian tersebut juga menggunakan metode penelitian kualitatif.
Persamaan Penelitian	Persamaan penelitian ini terdapat pada topik penelitian terkait konsep diri seseorang tentang pemakaian media sosial.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Penelitian pertama, ditulis oleh Feriani Harefa, Program Studi D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2019 yang berjudul Hubungan Antara Konsep Diri dan Gaya Hidup dengan Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Remaja. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan gaya hidup dengan intensitas penggunaan *gadget* pada remaja sebesar 9,7%. Yang berarti semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi juga intensitas penggunaan gadget pada remaja.

Penelitian kedua, ditulis oleh Ambar Pratiwi (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, tahun 2019) yang berjudul Pengaruh Konsep Diri Terhadap E-Lifestyle pada Generasi Millennial di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa konsep diri dan kebiasaan *e-lifestyle* memiliki hubungan yang cukup menguntungkan. Akibatnya, jika konsep diri lebih tinggi atau tingkat konsep diri tumbuh, maka *e-lifestyle* juga akan meningkat. Jika konsep diri atau tingkat konsep diri lebih rendah atau menurun, tingkat kecenderungan *e-lifestyle* juga lebih rendah atau turun.

Penelitian ketiga, ditulis oleh Feriani Harefa (Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan, tahun 2019). Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa Remaja di SMA Parulian 1 Medan sangat dipengaruhi oleh media sosial. Para informan penelitian khususnya membuat mereka lesu dan menurunkan prestasi mereka, dan mereka lebih cenderung berbagi pengalaman di media sosial. Dengan tersedianya berbagai situs media sosial, konsep diri remaja menjadi dewasa

melampaui usia mereka, begitu pula pengungkapan diri mereka melalui keinginan mereka untuk hidup dengan mempublikasikan kegiatan mereka dan mengkomunikasikan keprihatinan pribadi mereka secara tersirat. Media sosial memiliki dampak besar pada perilaku remaja saat ini. Remaja menjadi semakin apatis terhadap lingkungan sekitar, dan konsumsi mereka semakin meningkat akibat munculnya media sosial, yang memaksa mereka untuk mengikuti tren yang ada.

## 2.2 Minimalism

Seniman Barat menemukan kata "*minimalisme*" pada 1950-an sebagai tanggapan atas kapitalisasi industri seni yang berlebihan. Mereka akhirnya menciptakan potongan-potongan "*minimal*", seperti titik-titik hitam di atas kanvas putih. Jepang adalah pengaruh besar pada tren ini. Sebelum ledakan ekonomi, orang Jepang memiliki gaya hidup yang agak sederhana. Bencana alam, seperti gempa bumi dan tsunami, membuat orang tidak praktis untuk menimbun persediaan. Selain itu, aturan periode Edo melarang rakyat jelata menunjukkan kekayaan mereka melalui barang-barang material.

Gaya hidup minimalis menekankan pada konsep "*less is more*", yang dipengaruhi oleh teori Zen Buddhisme yang menentang gaya hidup konsumen dengan membatasi barang-barang yang mereka miliki. Untuk mencapai satori, Buddhisme Zen dan kesadaran diri terbuka digabungkan. Satori membimbing hidup menjadi lebih sederhana untuk mendapatkan ketenangan batin, pencerahan dan kesenangan,

Sejak seorang minimalis Jepang bernama Marie Kondo meluncurkan proses pembersihan yang dikenal sebagai metode KonMari dalam bukunya, gaya hidup minimalis semakin populer dan diminati di seluruh dunia. Menurut Marie Kondo, "jika ada sesuatu yang tidak dapat memberi Anda kebahagiaan, lebih baik melepaskannya." Gaya hidup minimalis mendorong individu untuk mengenali esensi dari segala sesuatu dan menyederhanakan hal-hal, yang mungkin mengarah pada tujuan hidup yang sebenarnya.

Ada sebuah komunitas di Indonesia bernama “*Life With Less (LWL)*”, yang merupakan komunitas gaya hidup minimalis pertama di negara ini. Cynthia Suci Lestari, seorang perempuan, mendirikan *Life With Less* pada 2018. Cynthia mencatat bahwa pembentukan grup ini terinspirasi dari tantangan yang dihadapinya dari berbagai sudut, seperti keluarga, teman, pekerjaan, bahkan dari dalam dirinya sendiri, atau yang biasa disebut sebagai *quarter life crisis*. Cynthia akhirnya menemukan gaya hidup minimalis, memiliki kehidupan yang lebih tenang dan bahagia, dan mendirikan organisasi *Lyfe With Less* untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan yang sama seperti Cynthia. Melalui foto, podcast, dan webinar Instagram, jaringan mempromosikan gaya hidup minimalis. Hingga saat ini, komunitas *Lyfe With Less* semakin populer di kalangan masyarakat Indonesia dari semua latar belakang sosial ekonomi.

### **2.3 Digital Minimalism**

Menurut buku *Cal Newport Digital Minimalism*, "*digital minimalism*" adalah filosofi teknologi di mana kita menghabiskan waktu online kita pada sejumlah kegiatan yang dipilih dengan baik dan dioptimalkan yang sangat mendukung hal-hal yang kita hargai dan dengan senang hati mengabaikan sisanya. Hal ini diilhami oleh keyakinan bahwa menghilangkan gangguan digital bernilai rendah dan memaksimalkan penggunaan alat yang benar-benar penting akan meningkatkan kehidupan masyarakat secara signifikan.

Di luar Indonesia, banyak penggiat gaya hidup minimalis, seperti Ryan Nikodemus dan Joshua Fields Millburn, yang berkolaborasi membuat blog khusus minimalis bernama "The Minimalist" yang berbagi cerita tentang gaya hidup minimalis dan beberapa manfaat kehidupan minimalis yang lebih terarah, tenang, bermanfaat, dan menyenangkan. Mempertimbangkan argumen seputar penyederhanaan penggunaan media sosial, Joshua dan Ryan merasa hal itu memiliki pengaruh besar pada kehidupan mereka, terutama dalam hal menawarkan ketenangan pikiran dan meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup. Hal ini juga mendorong orang untuk menjalani gaya hidup sederhana dan untuk lebih memperhatikan masalah sosial kontemporer.

Dari penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa *digital minimalism* adalah perilaku seseorang untuk meminimalisir penggunaan internet dan media sosial agar bisa mengontrol apa yang mereka lihat, baca, dan dengar melalui internet sehingga bisa mengoptimalkan penggunaan internet kearah yang lebih produktif dan positif.

## **2.4 Pengertian Konsep Diri**

Konsep diri kita adalah persepsi kita tentang siapa diri kita (Mulyana, 2002:7). Individu belajar tentang siapa dan bagaimana mereka dari orang lain melalui interaksi interpersonal. Fitts (dalam Agustiani, 2006) menunjukkan bahwa konsep diri merupakan kerangka acuan (frame of reference) dalam berinteraksi dengan lingkungan, yang bertentangan dengan banyak pemahaman para ahli. Menurut Agustiani (2006), konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dihasilkan melalui interaksi dengan lingkungan. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) (M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, 2012:13-14), konsep diri didefinisikan sebagai gambaran mental diri seseorang, dan terbagi menjadi dua jenis dalam perkembangan konsep diri, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

## **2.5 Bentuk Konsep Diri**

### **a. Konsep Diri Positif**

Individu dengan konsep diri yang positif memahami dan merangkul dirinya sendiri. Sebuah konsep diri yang positif adalah konstan dan juga variabel. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat memahami dan menerima beragam fakta tentang diri mereka sendiri, sehingga menghasilkan evaluasi diri yang positif dan penerimaan diri apa adanya. Individu yang memiliki konsep diri positif akan menciptakan tujuan yang realistis, yaitu tujuan yang kemungkinan akan tercapai, akan mampu menghadapi hidup secara langsung, dan akan berpikir bahwa hidup adalah perjalanan penemuan. Brook dan Emert dalam Ritandiyono dan Retnaningsih (2006: 43) mengemukakan kualitas orang yang memiliki konsep diri yang baik berikut ini:

1. Percaya diri dalam kapasitasnya untuk mengatasi situasi.
2. Rasa kesetaraan dengan orang lain.
3. Terima pujian dengan atau tanpa rasa malu, bahkan jika dia tampaknya menolaknya.
4. Menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku yang berbeda yang tidak selalu dapat diterima di masyarakat.
5. Mampu memperbaiki diri karena ia dapat mengungkapkan unsur-unsur kepribadiannya yang tidak disukainya dan berusaha untuk memodifikasinya.

b. Konsep Diri Negatif

Carhoun dan Acocella (1990) membedakan dua bentuk konsep diri negatif:

1. Perspektif individu tentang dirinya sendiri sepenuhnya kacau, tanpa perasaan, stabilitas, dan keutuhan. Individu tidak tahu siapa dia, apa bakat dan kekurangannya, atau siapa yang dia hargai dalam hidupnya.
2. Persepsi diri terlalu tetap dan terorganisir. Ini bisa terjadi karena individu dididik, dengan cara yang sangat sulit, untuk percaya bahwa mengembangkan citra diri di kepalanya yang tidak memungkinkan penyimpangan dari seperangkat hukum adalah cara eksistensi yang tepat.

Brook dan Emert dalam Ritandiyono dan Retnaningsih (2006: 41) menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri buruk berikut ini:

1. Tidak terbuka terhadap kritik.
2. Tidak dapat menerima pujian untuk dirinya dan orang lain.
3. Menjadi terlalu menghakimi orang lain.
4. Tidak disukai oleh orang lain, tidak menghasilkan kehangatan dan hubungan dengan orang lain.
5. Negatif tentang persaingan.

## 2.6 Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Mengacu pada pendapat Verderber yang menyatakan bahwa sedikitnya ada tiga factor yang mempengaruhi konsep diri, yakni *self-appraisal*, *reaction and responses of the other*, dan *roles you play*. Brooks menambahkan factor lain, yaitu *reference group* (Sobur, 2003:518).

### a. *Self Appraisal-Viewing Self as an Object*

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain, adalah kesan kita tentang diri kita sendiri. Dalam hal ini, kita membentuk kesan-kesan kita tentang diri kita. Kita mengamati perilaku fisik secara langsung, misalnya kita melihat diri kita di depan cermin dan kemudian menilai dan mempertimbangkan ukuran badan kita, pakaian yang kita kenakan, dan senyum manis kita. Penilaian-penilaian sangat berpengaruh terhadap cara kita memberi kesan terhadap diri sendiri: cara kita merasakan tentang diri kita, suka atau tidak suka, senang atau tidak senang, pada apa yang kita lihat tentang diri kita.

### b. *Reaction and Respon of Other*

Sebetulnya, konsep diri itu tidak saja berkembang melalui pandangan kita terhadap diri sendiri, namun juga berkembang dalam rangka interaksi kita dengan masyarakat. Oleh sebab itu, konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respon orang lain terhadap diri kita atau dengan kata lain konsep diri adalah hasil langsung dari cara orang lain bereaksi secara berarti kepada individu.

### c. *Roles You Play-Role Taking*

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Misalnya, seorang anak yang “bermain peran”, anak tersebut meniru perilaku orang lain yang dilihat, umpamanya peran ayah, ibu, kakek, nenek atau meniru ekspresi orang lain, misalnya cara tersenyum, cara marah dari orang yang kerap dilihatnya. Permainan peran inilah yang merupakan awal dari pengembangan konsep diri. Dari permainan peran ini pula, kita mulai memahami cara orang lain memandang kita.

d. *Reference Groups*

Maksud dari *reference group* atau kelompok rujukan adalah kelompok yang kita menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini dianggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita. Telah dibuktikan bahwa cara kita menilai diri kita merupakan bagian dari fungsi kita dievaluasi oleh kelompok rujukan.

Sementara itu menurut Ritandiyono Dan Retnaningsih (2006: 38) faktor yang mempengaruhi konsep diri diantaranya adalah faktor peran orang tua, peran sosial dan faktor belajar.

a. Peran Orang Tua

Ketika masih kecil, orang penting bagi seorang anak adalah orang tua dan saudara-saudaranya yang tinggal serumah. Merekalah yang pertama-tama menanggapi perilaku anak, sehingga secara perlahan-lahan terbentuklah konsep diri anak. Cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik anak, misalnya kebutuhan makan, minum, pakaian dan tempat tinggal serta kebutuhan psikologis anak seperti rasa aman, kasih sayang dan penerimaan, merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kepribadian anak. Kajian yang dilakukan Coopersmit tentang peranan kondisi keluarga dibandingkan dengan kondisi sosial yang lain terhadap pembentukan konsep diri, membuktikan bahwa kondisi keluarga yang buruk dapat menyebabkan konsep diri yang rendah pada anak. Disamping itu, konsep diri yang rendah pada anak dapat disebabkan pula oleh tuntutan orang tua terhadap perilaku anak. Konsep diri yang tinggi pada anak dapat tercipta apabila kondisi keluarga ditandai adanya integritas dan tanggung rasa yang tinggi antar anggota keluarga. Hal ini akan menyebabkan anak memandang orang tua sebagai figure yang berhasil atau orang tua yang dapat dipercaya.

b. Peranan Faktor Sosial

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi seorang dengan orang-orang disekitarnya. Apa yang dipersepsi seorang tentang dirinya, tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandang orang tersebut. Struktur, peran dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari



adanya interaksi antara individu yang satu dengan individu yang lain, antara individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Adanya struktur, peran dan status sosial yang menyertai seluruh perilaku individu dipengaruhi oleh faktor sosial.

c. Belajar

Konsep diri merupakan produk belajar. Proses belajar ini terjadi setiap hari dan umumnya tidak disadari oleh individu. Belajar di sini diartikan sebagai perubahan psikologis yang relative permanen yang terjadi sebagai konsekuensi dari pengalaman.

## 2.7 Peran Konsep Diri

Ritandiyono dan Retnaningsih (2006:43) memberikan tiga penjelasan tentang pentingnya konsep diri dalam mempengaruhi perilaku seseorang:

1. Konsep diri sangat penting dalam menjaga konsistensi batin. Ini karena setiap individu berusaha untuk menjaga kedamaian batinnya. Jika seseorang memiliki sentimen atau pandangan yang tidak seimbang atau bertentangan, ia akan mengalami keadaan psikologis yang tidak menguntungkan dan menyesuaikan tindakannya.
2. Sikap dan ide individu tentang diri mereka sendiri memiliki dampak yang signifikan pada bagaimana mereka menafsirkan pengalaman mereka. Sebuah insiden mungkin dipahami secara berbeda oleh orang yang berbeda karena setiap orang memiliki sikap dan perspektif yang berbeda tentang diri mereka sendiri.
3. Harapan individu ditentukan oleh konsep diri seseorang. Konsep diri ini terdiri dari seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang mencerminkan harapan ini.

Menurut Felker (1974), ada tiga peran utama konsep diri, yaitu sebagai berikut:

1. Konsep diri seseorang adalah penjaga keseimbangan. Manusia memiliki kecenderungan untuk berpegang pada pendapat mereka sendiri. Hal ini dapat dipahami karena sentimen yang tidak menyenangkan akan muncul jika pendapat, ide, perasaan, dan persepsi tidak menciptakan harmoni atau konflik.

2. Konsep diri seseorang mempengaruhi bagaimana ia memahami pengalamannya. Setiap orang memberikan interpretasinya masing-masing terhadap pengalaman suatu peristiwa. Hal ini ditentukan oleh bagaimana individu memandang dirinya sendiri.
3. Konsep diri seseorang mempengaruhi harapannya terhadap dirinya sendiri. Setiap orang memiliki keinginan untuk orang lain. Setiap orang memiliki harapan terhadap dirinya sendiri, dan itu ditentukan oleh bagaimana individu melihat dan memandang dirinya apa adanya.

## 2.8 Tinjauan Teori

### 2.8.1 Teori Uses and Gratifications

Dalam penelitian ini teori yang digunakan adalah teori *Uses and Gratifications*. Teori ini diperkenalkan oleh Herbert Blumer dan Elihu Katz pada tahun 1974 dalam bukunya *The Uses on Mass Communication: Current Perspectives on Gratification Research* yang merupakan pengembangan dari teori jarum hipodermik. Teori ini mengatakan bahwa pengguna media memainkan peran aktif untuk memilih dan menggunakan suatu media. Pengguna media berusaha untuk mencari sumber media yang paling baik di dalam usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Artinya, teori *Uses and Gratification* mengasumsi bahwa pengguna mempunyai pilihan alternatif untuk memuaskan kebutuhan.

Ada 5 asumsi dasar yang menjadi inti gagasan teori *Uses and Garatification*, yaitu:

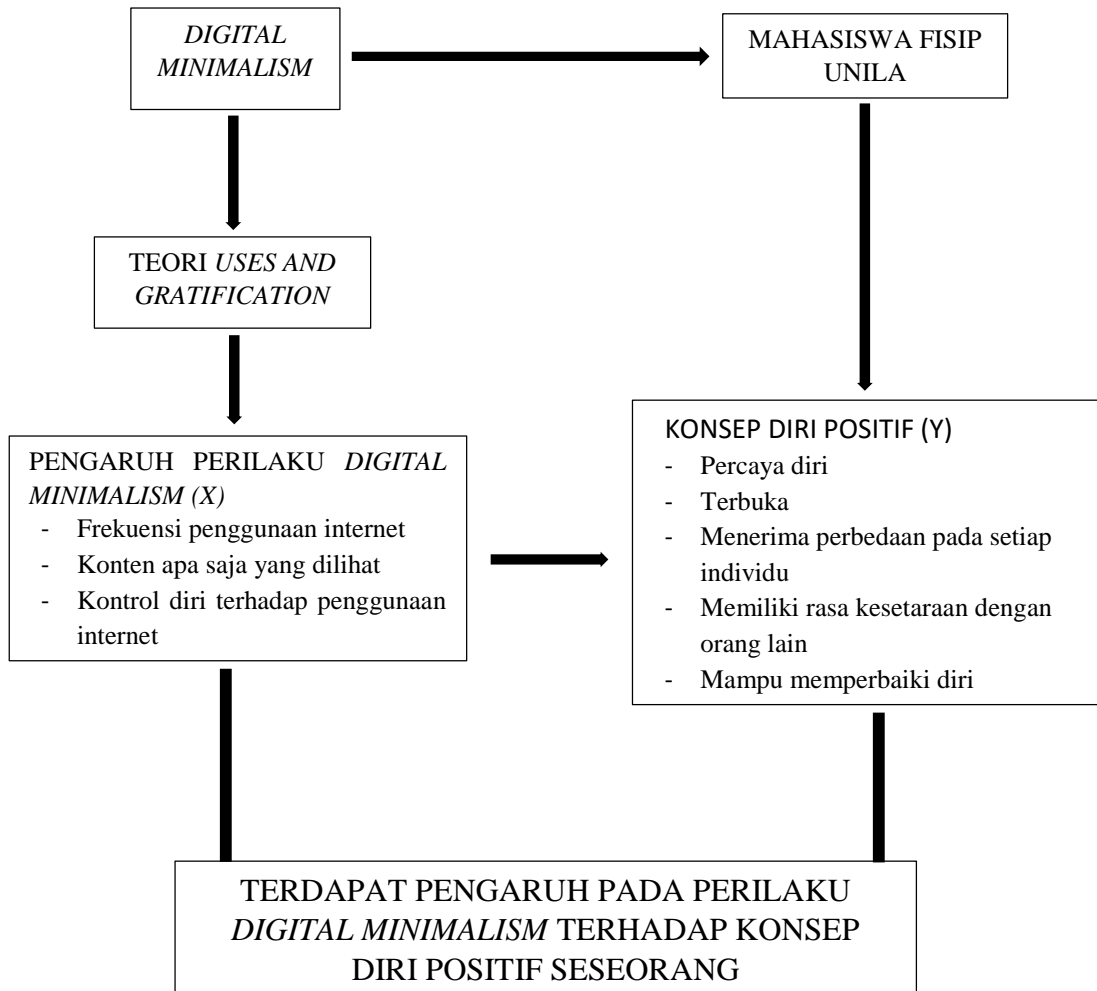
1. Khalayak aktif dan penggunaan medianya berorientasi pada tujuan.
2. Inisiatif dalam menghubungkan kebutuhan akan kepuasan terhadap pilihan media tertentu bergantung pada anggota khalayak.
3. Media berkompetisi dengan sumber kebutuhan lain.
4. Orang memiliki kesadaran diri yang cukup akan penggunaan media mereka, minat, motif, sehingga dapat memberikan gambaran yang akurat pada peneliti.
5. Keputusan pada nilai mengenai bagaimana khalayak menghubungkan kebutuhannya dengan media atau isi tertentu seharusnya ditunda.

## 2.9 Kerangka Pikir

Kerangka konseptual, juga dikenal sebagai kerangka berpikir, adalah model konseptual tentang bagaimana teori terhubung ke banyak aspek yang telah diakui sebagai kesulitan yang signifikan (Amirullah, 2002). Kerangka pikir menjelaskan sementara terhadap gejala yang menjadi masalah (objek) penelitian. (Nurdin, 2019).

*Digital Minimalism* adalah filosofi penggunaan teknologi di mana kami memfokuskan waktu online kami pada sejumlah kecil aktivitas yang dipilih dan dioptimalkan dengan cermat yang sangat mendukung hal-hal yang kami hargai dan kemudian dengan senang hati melewatkan sisanya. Dalam penelitian ini berkaitan dengan pengaruh komunikator pada media massa yang mengambil para pelaku *digital minimalism* sebagai objek penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh filosofi *digital minimalism* sebagai gaya hidup baru terhadap konsep diri seseorang. Oleh karena itu, terdapat landasan teori yang digunakan untuk mendukung penelitian ini.

Adapun landasan teori utama yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Uses and Gratification*. Teori ini memberikan kontribusi yang penting bagi peneliti mengenai peran *digital minimalism* dalam proses perubahan sikap seseorang sehingga menimbulkan respon terhadap para pelaku *digital minimalism* untuk membentuk konsep diri yang positif.



Bagan .1 Kerangka Pikir Penelitian (diolah oleh peneliti)

## 2.10 Hipotesis

Hipotesis adalah acuan atau perkiraan yang dirumuskan dan diterima sementara yang mampu menjelaskan fakta dan kondisi yang diamati sebagai pedoman dan langkah penelitian selanjutnya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak ada pengaruh antara perilaku *digital minimalism* terhadap konsep diri mahasiswa/i Universitas Lampung.

Ha: Terdapat pengaruh antara perilaku *digital minimalism* terhadap konsep diri mahasiswa/i Universitas Lampung.

Berkaitan dengan Judul penelitian ini, maka hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti adalah “Ha” diterima, yang artinya bahwa perilaku digital minimalism berpengaruh terhadap konsep diri mahasiswa/i Universitas Lampung. Sedangkan “Ho” ditolak, yang artinya perilaku digital minimalism tidak berpengaruh terhadap konsep diri mahasiswa/i Universitas Lampung.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang menggambarkan atau menjelaskan suatu masalah yang hasilnya dapat digeneralisasikan. Dengan demikian tidak terlalu mementingkan kedalaman data atau analisis. Penelitian yang menggunakan analisis statistik, bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, aktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat hubungan antar fenomena yang disusun dengan data kuantitatif serta membuat ketetapan pengukurannya dengan menggunakan metode statistik sebagai alat ukurnya (Sugiyono, 2001).

#### **3.2 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, seperti *survey*. Kajian kuantitatif memandang perilaku manusia sebagai realitas yang dapat diprediksi dan sosial, serta objektif dan terukur (Yusuf, 2014:58). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *survey* dengan menggunakan kuisioner yang telah disusun berdasarkan landasan kajian teori dengan tujuan memperoleh informasi dari 100 orang responden.

#### **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel independen atau variabel bebas (X) dan variabel dependen atau variabel terikat (Y) akan

dieksplorasi dalam penelitian ini. Faktor-faktor studi yang akan dieksplorasi dalam kaitannya dengan masalah yang ditangani oleh para peneliti adalah:

1. Perilaku *Digital Minimalism* (X)
2. Konsep diri positif pada diri mahasiswa/i Universitas Lampung (Y)

### 3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan petunjuk bagaimana suatu variable diukur. Dengan melihat definisi operasional variabel suatu penelitian, maka seseorang peneliti akan mengetahui suatu variabel yang akan di teliti (M. Singarimbun dan Sofian Effendi, 1987). Pada penelitian ini uji validitas kuisisioner dilakukan pada 100 orang responden yang mana akan diajukan ke objek utama penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Lampung untuk melihat operasional suatu variabel, maka variabel harus diukur dengan menggunakan indikator-indikator yang dapat memperjelas variabel yang dimaksud.

Untuk pemberian skor dari masing-masing jawaban yang dipilih reponden akan diberikan skor dengan pilihan jawaban yang digunakan adalah Sangat Setuju (SS) skor 5, Setuju (S) skor 4, Kurang Setuju (KS) skor 3, Tidak Setuju (TS) skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1 dengan masing-masing pada pertanyaan terkait.

Tabel 2. Definisi Operasional

No.	Variable X	Dimensi	Indikator	Skala	Pertanyaan
1.	<i>Digital Minimalism</i>	Frekuensi	Berapa waktu yang dibutuhkan dalam menggunakan internet?	<i>Likert</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frekuensi anda mengakses internet dalam seminggu?</li> <li>2. Berapa frekuensi anda mengakses internet dalam 1 hari?</li> <li>3. Berapa lama waktu yang anda gunakan dalam mengakses internet?</li> </ol>
		Konten video	Konten apa yang dilihat?	<i>Likert</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. konten apa yang sering anda lihat di internet?</li> <li>2. Apakah konten tersebut menarik?</li> <li>3. Seberapa sering anda melihat konten tersebut?</li> </ol>
		Isi pesan	Apakah konten yang dilihat cenderung kearah yang	<i>Likert</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah konten tersebut bermanfaat?</li> <li>2. Apakah konten tersebut berkaitan dengan hobi/hal-hal yang disukai?</li> <li>3. Apakah konten tersebut membuat anda menjadi lebih produktif?</li> </ol>

			positif atau negative?		4. Apakah konten tersebut membantu anda mengembangkan diri?
			Mengetahui tentang <i>Digital Minimalism</i>	<i>Likert</i>	1. Apakah mengenal/pernah mendengar tentang Filosofi <i>Digital Minimalism</i> ? 2. Apakah anda pelaku <i>Digital Minimalism</i> ?
			Motivasi menerapkan perilaku <i>Digital Minimalism</i>	<i>Likert</i>	1. Apakah anda senang mengetahui tentang Filosofi <i>Digital Minimalism</i> ? 2. Apakah anda termotivasi untuk menerapkan perilaku <i>Digital Minimalism</i> ? 3. Apakah Filosofi <i>Digital Minimalism</i> berdampak positif bagi diri anda?
<b>2.</b>	<b>Variable Y</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Skala</b>	<b>Pertanyaan</b>
	Konsep Diri Positif	Kognitif (menenal)	Apakah terdapat pengaruh positif pada pelaku <i>Digital Minimalism</i> ?	<i>Likert</i>	1. Apakah anda memiliki hobi? 2. Apakah anda memiliki teman dekat/sahabat/pacar? 3. Apakah anda memiliki tingkat percaya diri yang tinggi? 4. Apakah anda memiliki cita-cita atau tujuan yang ingin dicapai? 3. Apakah anda cenderung memiliki pribadi yang ceria? 4. Apakah anda memiliki pribadi yang terbuka? 5. Apakah anda erus mengembangkan atau memperbaiki diri anda? 6. Apakah dengan mengoptimalkan penggunaan internet dapat memberikan dampak yang positif bagi diri anda?

### 3.5 Populasi dan Sampel

#### 3.5.1 Populasi

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data dari penelitian ini adalah populasi dari mahasiswa Universitas Lampung. Mahasiswa pada suatu Universitas pasti akan bertambah disetiap tahunnya. Maka dari itu untuk mempermudah penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah mahasiswa Universitas Lampung per tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 22.262 yang tersebar diberbagai fakultas dan jurusan di Universitas Lampung.

#### 3.5.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2008). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Peneliti tidak



mungkin mengambil seluruh populasi yang besar jumlahnya dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan dana. Maka dari itu, sampel membantu untuk memperhitungkan masalah efisiensi maka diambil sampel yang benar-benar mewakili dari keseluruhan populasi.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang mana setiap anggota populasi tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama. Adapun teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*, dimana anggota populasi dipilih sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian sebagai sampel. Sampel sebesar 100 responden (Hair, 2006), yang menyarankan bahwa untuk penelitian yang tidak diketahui data empiris akan diolah dengan menggunakan *multiple regresion* dengan jumlah sampel minimal 50 responden dan lebih disarankan 100 responden bagi kebanyakan situasi penelitian.

Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Univeristas Lampung yang menggunakan *gadget* tidak berlebihan/secara sederhana/pelaku *digital minimalism*. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin. (Sugiyono, 2011) seperti dibawah ini :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir, e= 0,1 (10%)

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut :

Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jadi, rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Solvin adalah 10-20% dari populasi penelitian.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 22.262 mahasiswa yang dihitung per tahun ajaran 2022/2023, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah sampel

$N$  = Jumlah populasi (22.262)

$e$  = Perkiraan tingkat kesalahan 0,1 (10%)

$$n = \frac{22.262}{1 + (22.262 (0,1)^2)}$$

$$n = \frac{22.262}{1 + (22.262 * 0,01)}$$

$$n = 99,9$$

$n = 99,9$  dibulatkan oleh peneliti menjadi **100** responden

Berdasarkan perhitungan diatas, sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini disesuaikan menjadi 100 orang mahasiswa dari seluruh total mahasiswa Universitas Lampung, hal ini dilakukan guna mempermudah peneliti dalam mengolah data dan untuk mendapatkan hasil pengujian yang lebih baik.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* melalui penyebaran kuisioner secara *online* kepada mahasiswa Universitas Lampung menggunakan *google formulir* yang dikirim peneliti melalui media sosial. Skala yang digunakan menggunakan model Likert.

Pilihan jawaban yang digunakan adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan masing-masing pada pertanyaan terkait.

### **3.6 Sumber Data**

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan ada 2, yaitu sumber data primer dan data sekunder.

#### **3.6.1 Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber utama dengan cara menggali secara langsung. Dalam penelitian ini, peneliti menanyakan ke beberapa orang berbentuk kuisisioner yang disebarakan pada 100 orang reponden yang sudah ditentukan dan diberikan secara *online* menggunakan *google* formulir.

#### **3.6.2 Data Sekunder**

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung yang berasal dari dokumen-dokumen atau data-data dari sumber yang telah ada sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti mencari dokumen penelitian terdahulu seperti buku, jurnal atau hasil penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian.

### **3.7 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yaitu teknik yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data setelah sebelumnya melalui tahap yang diperoleh di lapangan. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dimana kuesioner adalah strategi pengumpulan data yang melibatkan mengajukan pertanyaan tertulis kepada responden tentang subjek. Hal ini dimaksudkan agar dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti akan dapat memperoleh data yang akurat, sistematis, terarah, dan rinci untuk pembahasan di masa mendatang. Dalam pendekatan pengumpulan data, peneliti mengirimkan kuesioner kepada 100 pelaku *digital minimalism*. Pertanyaan ini diberikan secara *online* melalui *google* formulir.

### 3.8 Teknik Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber data kemudian dianalisa. Menurut (Nazir, 1998), analisa adalah kegiatan mengelompokan, membuat suatu urutan, memanipulasi, serta meningkatkan suatu data sehingga mudah dibaca. Setelah hasil data dari penelitian diperoleh, tahapan berikutnya adalah:

1. Tahap Pengeditan Data (*Editing*)

*Editing* merupakan pemeriksaan atau koreksi data yang didapat dari lapangan. Dalam tahap editing, peneliti melakukan pemeriksaan yang telah didapat dari hasil penelitian. Hal ini dilakukan agar mencegah kesalahan dan kekeliruan dari data yang diperoleh kemudian kekurangan data dapat dilengkapi sehingga data yang diperoleh dapat dijamin kredibilitasnya.

2. Tahap *Coding*

*Coding* adalah cara untuk pengategorian jawaban dari informasi menuju jenis data yang sama. Peneliti melakukan *coding* dengan memberikan simbol tertentu berupa huruf atau angka pada masing-masing jawaban yang sudah di kategorikan. Adapun kategori jawaban dari dari masing masing responden adalah responden yang menjawab Sangat Setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 4, Kurang Setuju (KS) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1.

3. Tahap Tabulasi

Tabulasi adalah proses penempatan data dalam bentuk tabel yang telah diproses dan disusun kedalam tabel supaya data-data yang telah diperoleh peneliti dapat tersusun dengan rapih dan berurutan.

### 3.9 Teknik Pemberian Skor

Teknik Pemberian Skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert banyak digunakan dalam penelitian sosial khususnya untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok

orang tentang fenomena sosial. Setiap pernyataan atau pertanyaan tersebut dihubungkan dengan jawaban yang berupa dukungan atau pernyataan sikap yang diungkapkan dengan kata-kata (Kriyantono,2006). Masing-masing dari jawaban yang dipilih responden akan diberi skor. Penentuan skor untuk masing-masing alternatif jawaban adalah:

1. Sangat Setuju (SS) diberi skor 5
2. Setuju (S) diberi skor 4
3. Netral (N) diberi skor 3
4. Tidak Setuju (TS) diberi skor 2
5. Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1

### 3.10 Teknik Pengujian Instrumen

Untuk memperoleh kebenaran data, maka instrumen harus memenuhi persyaratan tertentu. Instrumen yang baik dalam penelitian harus memenuhi dua persyaratan yaitu *valid* dan *reliabel*, instrumen harus melalui tahap uji validitas dan realibilitas sebagai berikut :

#### 3.10.1 Uji Validitas

Uji Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Instrumen yang valid atau benar mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Pengujian validitas instrument penelitian dilakukan dengan rumus korelasi *product moment* (Arikunto, 2010) :

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisiens korelasi antara variabel x dan variabel y  
 $\sum XY$  : Hasil perkalian variabel x dan variabel y  
 $\sum X$  : Hasil skor angket variabel x  
 $\sum Y$  : Hasil skor angket variabel y  
 $\sum X^2$  : Hasil perkalian kuadrat dari hasil angket x  
 $\sum y^2$  : Hasil perkalian kuadrat dari hasil angket y

N : Jumlah sampel

Uji validitas dilakukan untuk memperoleh valid atau tidaknya suatu instrumen dalam penelitian berupa pertanyaan/ pernyataan dalam kuisisioner. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan pada 30 orang responden yaitu objek utama penelitian ini yang merupakan pelaku *Digital Minimalism* dilingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

### 3.10.2 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu. Instrumen yang sudah bisa dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali diambil pun data tersebut akan sama. Reliabel artinya dapat dipercaya (Arikunto, 2010). Adapun metode pengujian reabilitas, menggunakan rumus *Cronbach Alpha* melalui bantuan aplikasi *IBM SPSS 24*. Standar yang digunakan dalam menentukan reliabel dan tidaknya suatu instrumen adalah :

1. Jika nilai *Cronbach Alpha* > dari 0.6 maka kuisisioner dinyatakan reliabel.
2. Apabila nilai *Cronbach Alpha* < dari 0.6 maka kuisisioner dinyatakan tidak reliabel (V. Wiratna Sujarweni : 2014).

Untuk mencari reliabilitas keseluruhan item adalah dengan memasukan rumus *cronbach alpha* yaitu :

Keterangan : 
$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right)$$

$\alpha$  : Nilai reabilitas

$k$  : Jumlah item pertanyaan

$\sum \sigma_i^2$  : Nilai varian masing-masing item

$\sum \sigma^2$  : Nilai varian total

### 3.11 Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data atau analisis data merupakan suatu upaya untuk memperoleh data yang valid menjadi informasi yang bisa menemukan dan mengembangkan pengetahuan sehingga data yang didapat mampu dipahami dengan mudah, bermanfaat sehingga mampu menyelesaikan masalah–masalah yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif yang dinyatakan dengan angka-angka dan perhitungannya menggunakan metode statistik yang dibantu dengan program *Software IBM SPSS 24*. Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah Analisis Regresi Linear Sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel x dengan variabel y, dengan formula sebagai berikut:

$$y=a+b.x$$

Keterangan :

Y : Subyek dalam variabel dependent yang diprediksikan

a : Harga Y bila X= 0 (harga konstan)

b : Angka arah atau koefisien regresi

X: Subyek dalam variabel independent

### 3.12 Pengujian Hipotesis

Tahap pertama untuk menguji hipotesis adalah mengetahui besarnya nilai T hitung (*Thit*) atau *student test*, adapun rumus statistik T adalah sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{r\sqrt{1-r^2}}$$

Pengujian hipotesis ini dengan T hitung dengan T tabel pada taraf signifikan 95%. Ketentuan yang dipakai dalam perbandingan ini adalah :

1. Jika  $T_{hitung} > T_{tabel}$  pada taraf signifikan 95%, maka  $H_0$  dan  $H_a$  diterima. Berarti ada pengaruh dari perilaku *Digital Minimalism* terhadap konsep diri yang positif pada mahasiswa/i Universitas Lampung.
2. Jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  pada taraf signifikan, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Berarti tidak ada pengaruh dari perilaku *Digital Minimalism* terhadap konsep diri yang positif pada mahasiswa/i Universitas Lampung.



## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *digital minimalism* memiliki pengaruh terhadap pembentukan konsep diri positif pada mahasiswa/i di Universitas Lampung sebesar 23,9%.
2. Konsep diri positif tidak hanya terbentuk dari perilaku *digital minimalism* saja, namun terbentuk dari banyak faktor lain, seperti keluarga, lingkungan sosial, dan masa lalu yang dilewati setiap orang.

### 5.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada penelitian-penelitian selanjutnya, agar dapat lebih mengembangkan variable-variabel bebas lainnya sebagai perbandingan.
2. Diharapkan menjado referensi untuk penelitian selanjutnya yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. (1996). *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja*. Jurnal Psikologi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Hardy, M & heyas, S. 1998. *Pengantar Psikologi*. Terjemahan : Soenardji. Jakarta :Erlangga
- Ambarwaty, U. D. (2018). *Pengaruh kontrol diri, kesepian dan sensation seeking terhadap kecanduan smartphone pada remaja*. Repository.uinjkt.ac.id.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2021). *Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei 2021*. Jakarta: APJII
- Brilliandita, Ayentia & Flora Grace Putrianti. 2015. Brilliandita, Ayentia & Flora Grace Putrianti. 2015. *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswi Psikologi UST Yogyakarta*. Jurnal SPIRITS, Vol.5, No.2, Mei 2015. ISSN: 2087-7641 Jurnal SPIRITS, Vol.5, No.2, Mei 2015. ISSN: 2087-7641
- Hasan, S. (2019). *Gaya hidup minimalis dalam film (Analisis naratif dalam film dokumenter 'Minimalism-A Documentary About The Important Thing')*. Skripsi
- Rahmalia Wulan. Azizah & Gilang Gusti Aji. *Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle*. Comercium, Vol. 05, No. 2, 2022. 33-34.
- <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-digital-minimalism>  
Diakses pada 1 Mei 2023, pukul 20.00.
- <https://calnewport.com/on-digital-minimalism/>  
Diakses pada 1 Mei 2023, pukul 20.30.
- <https://rri.co.id/cirebon/1789-humaniora/1070473/digital-minimalism-cermat-dalam-beraktifitas-online>  
Diakses pada 18 Juni 2021, pukul 02:55.
- <https://kumparan.com/temali/digital-minimalism-gaya-hidup-online-yang-sederhana-1qx0rRAnBca/full>  
Diakses pada 25 Mei 2021, pukul 10.54.
- <http://ditsmp.kemdikbud.go.id/hati-hati-dampak-negatif-media-sosial/>  
Diakses pada 26 Mei 2021, pukul 00.01.
- <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari-?page=all>  
Diakses pada 26 Mei 2021, pukul 02:30.
- <https://youtube.be/n8VAkmZusXw> (hidup minimalis sebagai milenial)  
Diakses pada 24 Mei 2021, pukul 14:44.