

Digital minimalism sebagai upaya untuk meningkatkan kontrol diri pada karyawan generasi milenial

Muslimin Nulipata¹, Gilang Mukti Rukmana², Ahmad Malik Febrianto³, Sephia Caesaria Attara⁴

Abstract

Low self-control causes many activities to use gadgets that are not focused on benefits. As an alternative solution, digital minimalism is here to direct the self-control of the millennial generation so they can maximize the function of gadgets in their work life. This study aims to find out how effectively digital minimalism can increase self-control in the millennial generation in the world of work. The method used in this study is a mixed method with a sequential exploratory strategy. The results of the study reveal that there is an influence of digital minimalism lifestyle on self-control in millennial generation employees. Employees with a digital minimalism lifestyle tend to show higher self-control compared to employees who do not adopt this lifestyle. Practically the results of this study can be used as a reference for increasing the productivity of millennial generation employees.

Keywords

Digital minimalism, employees, millennial generation, productivity, self-control

Pendahuluan

Revolusi Industri 4.0 memberikan dampak global pada dunia kerja (Kuncoro, 2019). Dunia kerja dalam konteks sumber daya manusia (SDM) tentunya juga berfokus pada permasalahan perilaku (Cummings et al., 2014), di era industri 4.0 saat ini sangat erat hubungannya dengan generasi milenial. Generasi milenial adalah kelompok demografi yang umumnya lahir antara awal 1980-an hingga pertengahan 1990-an, dan kadang-kadang diperluas hingga awal 2000-an. Mereka sering diidentifikasi dengan karakteristik seperti keterampilan teknologi tinggi, keterhubungan digital, dan kecenderungan untuk memprioritaskan keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (Twenge et al., 2018).

Pembahasan tentang generasi milenial di dunia kerja dianggap suatu topik yang penting oleh beberapa ahli karena telah masuk pada tahap peralihan untuk menggantikan peran generasi sebelumnya dalam menopang kerja industri atau organisasi (Rosa et al., 2018). Tentunya hal ini dikarenakan generasi milenial tumbuh dan berkembang di masa era industri 4.0, yaitu masa dimana dunia industri dan organisasi menghadirkan penerapan digitalisasi dan otomatisasi (Suwardana, 2018). Secara otomatis generasi milenial menjadi sumber daya manusia yang lebih menguasai, terbiasa bahkan memiliki ketergantungan terhadap alat-alat digital (*gadget*) dalam aktivitas kerja bahkan dalam aktivitas kesehariannya. *Gadget* yang dimaksud dalam hal ini seperti ponsel pintar, laptop, tablet dan istilah peralatan elektronik lainnya yang mampu terhubung dengan internet.

Pentingnya generasi milenial di dunia kerja tentunya akan lebih terasa pada instansi-instansi yang menerapkan digitalisasi dan otomatisasi dalam praktik manajemen dan operasionalnya. Namun terdapat beberapa permasalahan yang menjadi sorotan pada perilaku generasi milenial di tempat

kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad et al. (2019); Cahyono (2016); Mulyati et al. (2019) mengungkapkan bahwa walaupun generasi milenial memiliki keselarasan dan antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan teknologi informasi, namun mereka cenderung menampakkan perilaku egois, tidak adanya kemelekatan terhadap tujuan organisasi, kurang mampu melakukan kontrol terhadap diri dan cukup buruk dalam interaksi sosial. Tentunya hal ini juga berkaitan dengan masa-masa perkembangan generasi milenial yang memasuki awal masa muda dan menjelang masa madya (Ali, 2014). Permasalahan ini tentunya bisa menjadi hambatan internal bagi instansi dalam mewujudkan tujuan. Generasi milenial tentunya memiliki potensi yang sangat tinggi bagi instansi, namun potensi ini akan dapat dimaksimalkan jika hambatan-hambatan personal pada generasi milenial tersebut dapat diatasi.

Permasalahan personal merupakan suatu permasalahan psikologis ketika titik permasalahannya adalah sikap mental dan perilaku (Ambar et al., 2018). Permasalahan psikologis yang terdapat pada generasi milenial ini termasuk dalam konteks permasalahan kontrol diri. Sarafino et al. (2014) mengungkapkan bahwa setidaknya kontrol diri diindikasikan dengan tiga hal, yaitu masalah kontrol terhadap perilaku, kontrol kognitif dan kontrol terhadap keputusan. Berdasarkan penelitian Najoan (2020) terlihat bahwa generasi milenial di dunia kerja menunjukkan kontrol kognitif yang tidak terarah

¹ Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*Korespondensi:

Muslimin Nulipata, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar. I. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 7512490222

Email: mn275@umkt.ac.id

pada produktivitas, mereka cenderung lebih mengutamakan motif pribadi dibanding motif organisasi. Sulistyawati et al. (2019) mendeskripsikan tentang bagaimana generasi milenial dalam menggunakan *gadget*-nya yang sebagian besar untuk keperluan yang tidak produktif. Hal ini mengartikan bahwa generasi milenial cenderung memiliki kontrol perilaku dan pengambilan keputusan yang tidak terarah dengan baik. Permasalahan ini tentunya membutuhkan suatu intervensi agar generasi milenial dapat memanfaatkan *gadget* dengan tetap menjaga produktivitas diri.

Intervensi dalam sudut pandang perubahan perilaku mengarah kepada perubahan sudut pandang, perubahan kebiasaan dan perubahan lingkungan. Beberapa intervensi yang umum digunakan untuk mengubah perilaku ialah seperti pelatihan, terapi atau melalui sistem kebijakan. Intervensi dengan pendekatan terapi dirasa lebih cocok untuk mengatasi permasalahan ini, terutama terapi tugas. Karena dalam terapi tugas, peserta terapi akan melibatkan diri dalam serangkaian prosedur dan penugasan terstruktur hingga mampu menyelesaikan permasalahan dirinya (Ivancevich, 2014). Jenis penugasan yang tepat perlu disesuaikan dengan permasalahan yang ada yaitu *gadget*. Oleh karenanya dipilih intervensi yang dirasa paling relevan untuk permasalahan dan sesuai dengan konteks permasalahan, yaitu ialah *digital minimalism*.

Digital minimalism secara sederhana ialah suatu filosofi yang dapat menjadi pegangan seseorang untuk menjalan aktivitas keseharian bersama teknologi dengan bijak dan berhati-hati. Newport (2019) mengungkapkan bahwa seseorang yang menjalankan prinsip *digital minimalism* akan memfokuskan aktivitas digital yang dimilikinya pada sebagian kecil yang dipilih secara selektif. Seseorang yang menerapkan *digital minimalism*.

terbuangnya aktivitas-aktivitas kecil yang tidak produktif dari perilaku penggunaan *gadget* dan lebih mengkhawatirkan akan melewatkan hal besar terhadap kehidupannya jika memilih menggunakan *gadget*. Memilah secara bijaksana dan mengatur waktu serta menentukan tujuan yang jelas terhadap penggunaan *gadget* yang berfokus pada peningkatan kualitas diri merupakan sasaran utama dari prinsip *digital minimalism* ini.

Prinsip *digital minimalism* ini tentunya memiliki keterkaitan dengan kontrol diri, dimana dalam penerapannya membutuhkan suatu usaha dari internal individu untuk mengontrol perilaku, mengontrol persepsinya dan mengontrol keputusan diri terhadap penggunaan *gadget*. Hal ini menyiratkan bahwa prinsip *digital minimalism* dapat menjadi suatu terapi atau intervensi untuk meningkatkan kontrol diri pada karyawan generasi milenial yang beraktivitas penuh bersama *gadget*. Melalui terapi atau intervensi ini karyawan generasi milenial diharapkan meninggalkan perilaku-perilaku tidak produktif dalam penggunaan *gadget* dan menuju perilaku penggunaan *gadget* yang lebih optimal untuk kualitas kehidupan kerjanya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan *digital minimalism* terhadap kontrol diri pada karyawan generasi milenial.

Metode

Design

Design yang digunakan dalam penelitian ialah pendekatan metode campuran atau *mixed methods* dengan jenis eksploratoris sekuensial. Berdasarkan pendapat Creswell (2016) metode ini diawali dengan prosedur kuantitatif lalu dilanjutkan dengan prosedur kualitatif. Prosedur kuantitatif yang dilakukan ialah prosedur eksperimen, dengan melakukan analisis statistik komparatif terhadap hasil pengumpulan data *pretest* dan *posttest* (Arikunto, 2016). Berdasarkan hasil prosedur kuantitatif ini kemudian diperdalam melalui prosedur kualitatif dengan wawancara.

Prosedur eksperimen dilakukan dengan membagi subjek penelitian menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Kelompok eksperimen kemudian diberikan perlakuan, yaitu menerapkan gaya hidup *digital minimalism*. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Masing-masing kelompok penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol akan diberikan *pretest* maupun *posttest* di periode waktu yang sama.

Subjek

Subjek penelitian ialah karyawan generasi milenial di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Secara umum teknik penentuan subjek penelitian yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan ketentuan khusus yaitu: kelahiran antara tahun 1980 – 2000 serta memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sangat rendah – sedang. Tingkat kontrol diri diidentifikasi melalui tahapan *screening* awal, dimana karyawan generasi milenial yang merupakan calon subjek penelitian diminta mengerjakan skala kontrol diri. Hasil dari skoring skala kontrol diri yang menunjukkan kategori sangat rendah – sedang akan diminta kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian. Kemudian bagi yang bersedia akan ditetapkan sebagai subjek penelitian. Jumlah subjek sebanyak 29 orang, yang terdiri dari 12 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol.

Analisis data

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala, yaitu pengukuran melalui respon mandiri oleh subjek (Ghozali, 2011). Skala yang digunakan ialah skala kontrol diri yang diambil dari penelitian (Arifin et al., 2020). Metode lainnya ialah wawancara, yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan (Sugiyono, 2013). Sedangkan teknik analisa kuantitatif yang digunakan ialah Analisis Uji Komparatif Statistik Non Parametrik tidak berpasangan *Mann Whitney U Test* untuk menguji perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen serta menggunakan Uji Komparatif Statistik Non Parametrik Berpasangan *Wilcoxon Sig Rank Test* untuk menguji perbedaan antara sebelum dengan sesudah intervensi (Hidayat, 2023). Analisis kuantitatif tambahan yang digunakan ialah analisis kategorisasi dengan mendeskripsikan tingkatan skor dari masing-masing subjek (Azwar, 2015). Sementara untuk Analisis data kualitatif menggunakan analisis model Miles and Huberman.

Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini ialah gaya hidup *digital minimalism*. Intervensi diberikan selama satu bulan pada kelompok eksperimen. Selama masa intervensi, subjek dalam kelompok eksperimen dipantau secara berkala. Adapun rangkaian dan prosedur gaya hidup *digital minimalism* dalam penelitian ini terdiri dari enam tahap.

Tahap pertama ialah pengarahan prosedur gaya hidup *digital minimalism*. Subjek diberikan pemahaman tentang apa itu gaya hidup *digital minimalism*, filosofi dasar, tujuan dan prosedur penerapan. Selanjutnya subjek diminta untuk memetakan seluruh aplikasi yang dimilikinya dalam *gadget*, mendeskripsikan fungsi-fungsi aplikasi tersebut untuk kehidupannya, menyusun prioritas pemanfaatan aplikasi tersebut, menetapkan harapan terkait pemanfaatan *gadget* untuk kehidupan yang lebih produktif. Tahap pertama ini ditutup dengan penyusunan rencana tindakan penggunaan *gadget* untuk satu bulan ke depan. Tahap ini dilakukan dengan metode kelas selama 3 jam dan tugas mandiri hingga pertemuan ditahap kedua.

Tahap kedua ialah melakukan pengkondisian *gadget* sesuai rencana yang telah dibuat sebelumnya. Subjek akan menyusun jadwal penggunaan *gadget*, jumlah aplikasi yang akan digunakan, menghapus aplikasi yang tidak produktif serta membuat rencana tambahan terkait tindakan produktif yang perlu dilakukan tanpa *gadget*. Tahap ini dilakukan dengan metode FGD (*Focus Group Discussion*) selama 2 jam dan tugas mandiri hingga pertemuan awal ditahap ketiga.

Tahap ketiga ialah implementasi gaya hidup *digital minimalism* sesuai dengan jadwal yang telah dibuat oleh masing-masing subjek. Tahapan ini merupakan tahap paling panjang dari seluruh rangkaian intervensi. Selama masa implementasi, peneliti bersama subjek akan melakukan *review* berkala terkait perasaan, kesulitan dan perubahan-perubahan kondisi yang dirasakan subjek. Subjek bisa saja mengubah keputusan yang dibuat sebelumnya dalam penerapan gaya hidup *digital minimalis*. Perubahan keputusan ini bisa berupa perubahan dalam jadwal penggunaan *gadget*, aplikasi yang digunakan, aktivitas tanpa *gadget* dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan lapangan. Tahap ini dimulai dengan pertemuan pendek selama 1 jam melalui metode FGD untuk mendiskusikan rencana dan memulai pelaksanaan rencana selama 1 bulan.

Tahap keempat atau tahap terakhir ialah evaluasi diri. Tahap ini mengajak subjek untuk merasakan dan membandingkan efektivitas dari gaya hidup *digital minimalism*. Subjek diminta untuk membandingkan antara sebelum dengan sesudah program ini dilakukan. Tahap terakhir ini dilakukan dengan metode FGD selama 2 jam.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil analisis data kuantitatif menggunakan dua pendekatan uji beda menghasilkan kesimpulan yang sama, yaitu terdapat pengaruh intervensi terhadap tingkat kontrol diri. Hasil analisis data kuantitatif ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 memperlihatkan hasil analisis data *wilcoxon*, yaitu perbedaan tingkat kontrol diri pada kelompok eksperimen antara sebelum dengan sesudah intervensi. Hasil ini

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis data kuantitatif

| Uji Statistik | M | Z | p |
|---------------|-------|--------|-------|
| Wilcoxon | | | |
| Pretest | 28,50 | -2,675 | 0,007 |
| Posttest | 33,17 | | |
| Mann Whitney | | | |
| KE | 33,17 | -2,448 | 0,014 |
| KK | 29,12 | | |

menunjukkan nilai $p = 0,007 (< 0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan skor antara sebelum dengan sesudah intervensi, dimana skor sebelum ($M = 28,50$) lebih kecil dibanding sesudah intervensi ($M = 33,17$). Hasil uji *wilcoxon* ini menyimpulkan bahwa gaya hidup *digital minimalism* mampu meningkatkan kontrol diri pada subjek penelitian.

Tabel 1 juga memperlihatkan hasil analisis data *mann whitney*, yaitu perbedaan tingkat kontrol diri antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK) setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan nilai $p = 0,014 (< 0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan skor antara KK dengan KE, dimana skor KK ($M = 29,12$) lebih kecil dibanding KE ($M = 33,17$). Hasil uji *mann whitney* ini memperkuat kesimpulan bahwa gaya hidup *digital minimalism* mampu meningkatkan kontrol diri pada subjek penelitian.

Hasil analisis data kualitatif yang dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur tentang hal-hal yang dirasakan selama masa intervensi kepada sepuluh orang subjek (sepuluh dari dua belas subjek kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan kontrol diri setelah intervensi) mengungkapkan keseragaman pendapat bahwa terdapat peningkatan kemampuan kontrol diri pada diri mereka. Subjek lebih dapat menahan godaan penggunaan *gadget* seperti menghindari menonton *youtube* atau mengurangi menggunakan *instagram* selama jam kerja berlangsung. Salah satu subjek mengungkapkan secara lebih spesifik bahwa pembatasan penggunaan *gadget* pribadi membuatnya bisa menjadi lebih fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan, terutama untuk pekerjaan yang tidak berhubungan dengan *gadget*.

Hasil analisis diatas menyimpulkan bahwa sebagian besar subjek pada kelompok eksperimen mampu menjadi lebih baik dalam menahan godaan penggunaan *gadget* yang tidak produktif, menjadi memiliki waktu yang lebih banyak untuk menyelesaikan pekerjaan, menjadi lebih fokus pada pekerjaan, serta mengembangkan kebiasaan-kebiasaan baru yang lebih baik. Sementara itu, berdasarkan pendalaman lebih jauh menggunakan wawancara kepada dua orang subjek yang tidak mengalami perubahan setelah proses intervensi berpendapat bahwa sebenarnya gaya hidup *digital minimalism* memiliki manfaat yang sangat baik untuk menghasilkan kinerja. Namun demikian, mereka sebenarnya sudah menerapkan gaya hidup *digital minimalism* ini sebelum program intervensinya diberikan. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa telah menjalani program pembatasan penggunaan *gadget* sejak awal tahun 2023, namun memang belum menjalaninya secara konsisten. Ia merasa bahwa gaya hidup *digital minimalism*, merupakan konsep yang baik untuk diterapkan di era saat ini, namun untuk menjalaninya secara konsisten membutuhkan kondisi yang mendukung yang sampai saat ini masih belum

teralisasi. Hal ini yang kemudian menjelaskan mengapa program ini tidak terlalu berdampak pada mereka.

Lebih lanjut lagi terkait hasil analisis data kualitatif ditemukan dampak-dampak positif gaya hidup *digital minimalism* lainnya selain peningkatan kontrol diri pada karyawan generasi milenial. Subjek penelitian berinisial "C" mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan rasa puas terhadap pekerjaan selama masa program gaya hidup *digital minimalism*. Ia merasa banyak target-target kerja yang pada akhirnya tercapai dan terselesaikan lebih cepat dibanding sebelumnya, serta berkurangnya penumpukan pekerjaan. Peningkatan rasa kepuasan kerja ini juga dirasakan oleh sebagian besar subjek penelitian lainnya, walaupun rasa puas lebih kuat dirasakan oleh subjek "C" berdasarkan penguakuannya.

Selain kepuasan kerja, hasil analisis data kualitatif juga menemukan dampak gaya hidup *digital minimalism* pada peningkatan religiusitas. Hal ini diungkapkan oleh subjek penelitian berinisial "A" yang mengatakan bahwa selama program gaya hidup *digital minimalism* Ia merasa diajak untuk lebih bersyukur dan memilih mengisi waktu senggang kerja yang awalnya untuk aktivitas *gadget* menjadi aktivitas religi. Ia menambahkan bahwa program gaya hidup *digital minimalism* membangun pembiasaan baru terhadap aktivitas terarah selain aktivitas *gadget*, dan Ia memilih aktivitas religius sebagai penggantinya.

Pembahasan

Pengaruh gaya hidup *digital minimalism* terhadap kontrol diri merupakan topik yang menarik dalam konteks perkembangan teknologi *modern*. *Digital minimalism* adalah pendekatan yang menekankan pengurangan penggunaan teknologi digital agar fokus kembali pada hal-hal yang benar-benar penting dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri, di sisi lain, adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan impuls dan kebiasaan yang mungkin merugikan.

Berdasarkan hasil analisis data dengan pendekatan eksperimen menyebutkan bahwa gaya hidup *digital minimalism* mampu meningkatkan kontrol diri pada pegawai generasi milenial. Hasil ini juga menjelaskan bahwa gaya hidup *digital minimalism* mampu memberikan dampak positif pada individu, terutama karyawan generasi milenial yang dalam kegiatan sehari-harinya menggunakan *gadget*.

Beberapa penelitian sebelumnya yang menyoroti dampak positif *digital minimalism* terhadap kontrol diri individu. Contohnya, sebuah studi yang dilakukan oleh Newport (2019) menemukan bahwa penggunaan yang terkendali terhadap media sosial dapat meningkatkan fokus, produktivitas, dan kesejahteraan psikologis. Demikian juga, penelitian oleh Markman et al. (2019) menunjukkan bahwa mengurangi paparan terhadap notifikasi dan distraksi digital dapat membantu seseorang untuk lebih efektif mengelola waktu dan mengontrol impulsnya. Selain itu, terdapat juga penelitian oleh Sari (2023) yang mengungkapkan bahwa *digital minimalism* mampu memberikan manfaat positif bagi individu dan membuat individu lebih baik dalam mengarahkan penggunaan alat digital yang dimilikinya.

Digital minimalis sebagai suatu intervensi berusaha mengubah lingkungan personal melalui disiplin diri dan mengendalikan stimulus yang ada di sekitar, sehingga meningkatkan kemampuan kontrol diri. Kreitner et al.

(2014); Robbins et al. (2014) mengungkapkan bahwa kondisi lingkungan mampu mempengaruhi perilaku dan kecenderungan yang dimiliki, termasuk di dalamnya ialah kontrol diri. Didukung juga oleh Maulana (2023) yang mengungkapkan bahwa *digital minimalism* menjadi suatu alternatif solusi yang mampu memberikan manfaat psikologi pada individu dalam menghadapi perkembangan teknologi digital.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis data dengan pendekatan kualitatif menyebutkan dua poin penting sebagai informasi tambahan hasil penelitian. Pertama ialah mempertegas kembali dampak positif dari gaya hidup *digital minimalism* terhadap karyawan generasi milenial sebagaimana dijelaskan pada hasil analisis data eksperimen. Kedua ialah temuan mendalam terkait dampak positif lain yang diperoleh karyawan generasi milenial selain peningkatan kontrol diri.

Berdasarkan hasil analisis kualitatif tentang dampak positif lain ditemukan bahwa gaya hidup *digital minimalism* mampu meningkatkan kepuasan kerja dan tingkat religiusitas. Melalui program gaya hidup *digital minimalism* selama masa intervensi karyawan generasi milenial mampu memberikan kinerja yang dirasa lebih baik sehingga meningkatkan kepuasan dirinya terhadap pekerjaannya. Selain itu karyawan generasi milenial juga mampu menemukan aktivitas pengganti *gadget* yang lebih positif kearah religiusitas seperti kegiatan memperbanyak ibadah tambahan.

Didukung dengan pendapat Kadir et al. (2017); Langer et al. (2017) yang mengungkapkan bahwa pekerjaan yang berimbang berpengaruh pada kepuasan kerja. Tentunya suatu kepuasan kerja bisa terjadi karena kurangnya selisih antara apa yang diharapkan dengan apa yang merupakan kenyataan (Mangkunegara, 2016). *Digital minimalism* membuat seseorang menyesuaikan tuntutan dirinya terhadap realitas yang ada dan lebih berfokus pada realitas yang dapat dicapai. Dampak lainnya juga terhadap tingkat religiusitas, dimana karyawan merasa memiliki lebih banyak rasa syukur dari sebelumnya karena adanya perubahan kebiasaan. Heryatno et al. (2020) mengungkapkan bahwa kebiasaan-kebiasaan kerja dapat mempengaruhi bagaimana tingkat religiusitas karyawan.

Kesimpulan

Hasil analisis data menyimpulkan bahwa gaya hidup *digital minimalism* efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada karyawan generasi milenial. Hasil analisis ini juga mengungkapkan bahwa rata-rata skor kontrol diri pada karyawan dengan gaya hidup *digital minimalism* lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak menerapkan gaya hidup *digital minimalism*.

Gaya hidup *digital minimalism* menciptakan kebiasaan-kebiasaan penggunaan *gadget* yang dilakukan secara sadar dan terarah pada produktivitas kerja. Secara sadar artinya mengetahui setiap aplikasi maupun fitur yang digunakan di dalam *gadget* yang dimiliki dan mampu menilai manfaatnya terhadap kinerja. Terarah berarti mampu mempertimbangkan prioritas dan nilai-nilai dalam penggunaan *gadget* untuk kebutuhan kerja.

Adapun sara dalam penelitian ini yaitu bagi karyawan generasi milenial, terutama yang mengalami masalah kontrol

diri dan masalah produktivitas kerja karena kurangnya kontrol penggunaan *gadget*, dapat menerapkan gaya hidup *digital minimalism* dalam kehidupan kerja maupun kehidupan sehari-hari agar dapat menjadi lebih terarah dalam penggunaan *gadget* dan dapat menciptakan keseimbangan antara kemajuan teknologi dan peningkatan kualitas hidup.

Bagi lingkup industri maupun organisasi dapat menerapkan kebijakan-kebijakan penggunaan *gadget* yang terarah pada gaya hidup *digital minimalism*, sebagai upaya terkini dalam menyelaraskan kehidupan kerja dengan perkembangan teknologi digital. Bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini kearah dampak gaya hidup *digital minimalism* pada karyawan generasi milenial terhadap variabel-variabel psikologis yang lainnya, seperti *work life balance*, tingkat stres kerja, kepuasan kerja dan lain-lain sebagai bagian dari penelitian terbaru yang sesuai dengan perkembangan zaman.

Bagi peneliti selanjutnya juga dapat melanjutkan penelitian sejenis yang lebih berfokus pada karakteristik subjek karyawan generasi Z (kelahiran tahun 1998 - 2010), mengingat generasi ini mulai menggeser generasi milenial sebagai sumber daya manusia produktif serta lebih terpapar teknologi informasi dibanding generasi milenial.

Referensi

- Achmad, R. W., Poluakan, M. V., Dikayuana, D., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2019). Potret generasi milenial pada era revolusi industri 4.0. *Focus Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2), 187-198. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i2.26241>
- Ali, M. (2014). *Psikologi remaja; perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ambar, T. S. & Rosidah. (2018). *Manajemen sumber daya manusia pendekatan teoretik dan praktik untuk organisasi publik*. Yogyakarta: Gava Media.
- Arifin, H., & Milla, M. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cummings, T.G. & Worley, C.G. (2014). *Organizational development & change (10th ed.)*. United States of America: Cengage Learning.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Heryatno, H., & Anitra, V. (2020). Pengaruh Budaya Kerja terhadap Religiusitas Studi pada Tenaga Kependidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 1(2), 2721-5725. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1843>
- Hidayat, A. (2023). *Uji Komparatif (Pengantar) (Non Parametris)*. Diambil kembali dari Statistikian.com. <https://www.statistikian.com/2012/04/uji-komparatif-pengantar-non-parametris.html>
- Ivancevich, J. M. (2014). *Organizational Behavior And Management :10Ed*. United States of America: McGraw-Hill.
- Kadir, A., Sjaharuddin, H., & Purnomo, S. H. (2017). Pengaruh Karakteristik Pekerjaan dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Organisasi dan Manajemen*. 10 (1), 62-75. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/JSPQ5>
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Perilaku Organisasi: Edisi 9*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kuncoro, A. (2019). *Revolusi Industri 4.0 dan Dampaknya Terhadap Perekonomian Indonesia*. *Harian Kompas*. Edisi: Sabtu, 12 Januari 2019. Kolom Opini. Halaman 6. <http://hariankompas.com/kolomopini/hal.6>. Diakses pada tanggal 5 Juni 2019 jam 10:05
- Langer, Julie & Feeney, Mary & Lee, Sang Eun. (2017). Employee Fit and Job Satisfaction in Bureaucratic and Entrepreneurial Work Environments. *Review of Public Personnel Administration*. 39. <https://doi.org/10.1177/0734371X17693056>
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2016). *Manajemen Sumber daya Manusia Perusahaan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Markman, K. D., & Guadagno, R. E. (2019). Digital minimalism: The effects of smartphone use reduction on time management, well-being, and personality. *Current Psychology*, 38(2), 704-714.
- Maulana, Fahmi. (2023). Digital Minimalism Sebagai Respon Masyarakat Digital dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi Digital. *Thesis: UPI Repository*. <http://repository.upi.edu/id/eprint/102161>
- Mulyati, R., Himam, F., Riyono, B., & Suhariadi, F. (2019). Model Work Engagement Angkatan Kerja Generasi Millennial dengan Meaningful Work sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*, 1(5), 34-49. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47964>
- Najoan, D. (2020). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64-74. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:226126879>
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: choosing a focused life in a noisy world*. New York: Portfolio/Penguin.
- Robbins, S. P. & Judge, T. A. (2014). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rosa, N. M., & Hastings, S. O. (2018). Managing Millennials: Looking Beyond Generational Stereotypes. *Journal of Organizational Change Management*, 31(4), 920-930. <https://doi.org/10.1108/JOCM-10-2015-0193>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology : biopsychosocial interactions (Eighth edition)*. Wiley.
- Sari, D. P. (2023). Pemanfaatan Digital Minimalism Pada Era Teknologi Digital. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 8(3), 264-270.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, D., Santosa, I., & Wahyudi, D. (2019). *Respon Ruang Generasi Milenial Dalam Melakukan Aktivitasnya Akibat Pengaruh Teknologi Informasi*. Diambil kembali dari lintar.untar.ac.id/repository/penelitian/bukti/penelitian_10698002_7A280222163003.pdf
- Suwardana, H. (2018). Revolusi Industri 4.0 Berbasis Revolusi Mental. *Jurnal Ilmiah Teknik dan Manajemen Industri (JATI*

UNIK), 2(1), 109-118. <https://doi.org/10.30737/jatiunik.v1i2.117>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.