

## INTISARI

Konsep digital minimalisme merupakan salah satu tren hidup masyarakat modern yang menekankan pada asas pengendalian diri dari pelbagai distraksi yang muncul akibat penggunaan teknologi—khususnya media sosial. Aktivitas ini bertumpu pada respon individu untuk meminimalisir penggunaan teknologi agar menghindari terjadinya masalah psikologi mulai dari stress sampai dengan kecemasan berlebih sehingga media sosial hanya dipandang sebagai instrumen pendukung aktivitas hidup manusia. Prinsip pengendalian diri (*well-being*) menjadi dasar filosofis utama dari konsep digital minimalisme ini.

Asumsi yang dibawa prinsip hidup minimalisme ini secara reflektif bersinggungan dengan pengertian etika *eudaimonia* Aristoteles, yaitu sebagai tujuan untuk menghadirkan aktivitas praksis demi merangsang seseorang untuk memperoleh kebahagiaan sebagai tujuan akhir. Aristoteles menekankan bahwa keutamaan ialah proses di mana manusia dapat mengidentifikasi suatu tindakan baik-buruk sehingga dapat menghasilkan kebahagiaan yang menyeluruh. Prosedur kontemplasi di mana manusia dapat memahami bahwa tujuan hidup ialah “keutamaan” itu sendiri menjadi satu hal yang mutlak untuk dilakukan demi terciptanya jiwa yang baik dan bahagia.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan reflektif sebagaimana merujuk pada Baker dan Zubair (1990). Adapun beberapa temuan sebagai berikut: *pertama*, keutamaan untuk menghadirkan kesadaran bagi seseorang dalam menilai makna, definisi dan fungsi dari platform internet; *kedua*, digital minimalisme dapat dilihat sebagai tujuan seseorang untuk memperoleh kebahagiaan; dan *ketiga*, pemusatan aktivitas yang ditawarkan dari konsep digital minimalisme dapat diartikan sebagai upaya-upaya tindakan manusia untuk menghadirkan aktualisasi diri sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Penekanan makna filosofis dalam konsep kebahagiaan Aristoteles yang tertuang dalam konsep hidup digital minimalisme adalah bahwa proses aktualisasi diri manusia dapat menjadi efektif dan melahirkan kebermanfaatan bagi dirinya dan masyarakat adalah dengan mengontrol teknologi sebagai instrumen pendukung dan bukan sebaliknya.

**Kata Kunci:** minimalisme, digital minimalisme, eudaimonisme, Aristoteles, kebahagiaan.

### ABSTRACT

The concept of digital minimalism is one of the life trends of modern society that emphasizes the principle of self-control from various distractions that arise due to the use of technology—especially social media. This activity is based on individual responses to minimize the use of technology in order to avoid the occurrence of psychological problems ranging from stress to excessive anxiety so that social media is only seen as an instrument to support human life activities. The principle of self-control (*well-being*) become the main philosophical basis of the concept of digital minimalism.

The assumptions brought about by the principle of minimalism reflectively intersect with the notion of ethics “*eudaimonia*” Aristotle, namely as a goal to present practical activities in order to stimulate someone to obtain happiness as the ultimate goal. Aristotle emphasized that virtue is a process in which humans can identify a good or bad action so that it can produce overall happiness. The procedure of contemplation in which humans can understand that the purpose of life is “priority” itself becomes an absolute thing to do in order to create a good and happy soul.

This study uses descriptive and reflective research methods as referred to by Baker and Zubair (1990). The following are some of the findings: *First*, priority to bring awareness to someone in assessing the meaning, definition and function of the internet platform; *second*, digital minimalism can be seen as one's goal of happiness; And *third*, The concentration of activities offered from the concept of digital minimalism can be interpreted as efforts for human action to present self-actualization so that it can benefit himself and others. The emphasis on the philosophical meaning in Aristotle's concept of happiness contained in the concept of digital life is minimalism, namely that the process of self-actualization of humans can be effective and give birth to benefits for themselves and society by controlling technology as a supporting instrument and not *vice versa*.

**Keywords:** *minimalism, digital minimalism, eudaimonism, Aristotle, happiness*