

## KONSEP DIRI GENERASI MILENIAL PELAKU MINIMALISM LIFESTYLE

**Rahmalia Wulan Azizah**

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum  
Universitas Negeri Surabaya [rahmalia.18013@mhs.unesa.ac.id](mailto:rahmalia.18013@mhs.unesa.ac.id)

**Gilang Gusti Aji, S.IP., M.Si**

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum  
Universitas Negeri Surabaya [gilangaji@unesa.ac.id](mailto:gilangaji@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep diri generasi milenial yang menerapkan Minimalism Lifestyle menggunakan perspektif komunikasi dengan melihat bagaimana Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle mengomunikasikan dirinya sesuai dengan teori konsep diri dan interaksi simbolik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme dimana peneliti melihat keadaan sosial sebagai sebuah analisis sistematis. Pengumpulan data didapatkan dari observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal dalam pembentukan konsep diri generasi milenial pelaku Minimalism Lifestyle yang terdiri dari pengetahuan diri, harapan diri dan evaluasi diri sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi. Begitu pula dengan faktor eksternal dalam pembentukan konsep diri generasi milenial pelaku Minimalism Lifestyle, yaitu orang lain dan kelompok rujukan juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi dimana para pelaku Minimalism Lifestyle saling terhubung dengan sesamanya di dunia virtual. Konsep diri yang terbentuk yaitu karakteristik konsep diri hidup lebih fungsional, bertanggung jawab, dan terbuka akan hal baru

**Kata Kunci : Konsep diri, Minimalism Lifestyle, Milenial**

### Abstract

*Advances This study aims to find out how the millennial generation's self-concept who applies Minimalism Lifestyle uses a communication perspective by looking at how the Millennial Generation of Minimalism Lifestyle actors communicate themselves according to the theory of self-concept and symbolic interaction. This research is a descriptive qualitative research with phenomenological method. The paradigm used in this study is the constructivism paradigm where the researcher sees social conditions as a systematic analysis. Data collection was obtained from observation, in-depth interviews and documentation. The results of this study indicate that the internal factors in the formation of the self-concept of the millennial generation of Minimalism Lifestyle actors consisting of self-knowledge, self-expectations and self-evaluation are strongly influenced by the development of information technology. Likewise, external factors in the formation of the self-concept of the millennial generation of Minimalism Lifestyle actors, namely other people and reference groups are also influenced by the development of information technology where Minimalism Lifestyle actors are interconnected with each other in the virtual world. The self-concept that is formed is the characteristic of the self-concept living more functional, responsible, and open to new things.*

**Keywords: Self concept, Minimalism Lifestyle, Millennial**

### PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan teknologi dan informasi mempengaruhi kehidupan masyarakat baik dalam hal positif maupun dalam hal negatif. Globalisasi membuat budaya konsumerisme menemukan momentum terbaiknya untuk berkembang dan mengubah konsep kebutuhan hidup manusia. Budaya konsumerisme bertransformasi menjadi pusat aktivitas kehidupan dengan sudut pandang yang hedonis dan materialis. Bergulir lebih jauh, ruang publik pun kini dipenuhi dengan ajakan dan stimulus untuk selalu melakukan tindakan konsumsi. Budaya konsumerisme mendorong individu atau kelompok untuk berperilaku konsumtif dengan menggunakan barang hasil produksi secara berlebihan dengan sadar dan berkelanjutan dimana unsur kepuasan yang dicapai adalah melalui kuantitas barang hasil produksi yang dimiliki. Orientasi konsumsi manusia perlahan mulai bergeser, dari awalnya bertujuan

untuk memenuhi kebutuhan dan untuk bertahan hidup, kini cenderung condong ke arah pemenuhan keinginan dan hasrat (Bakti, 2019). Konstruksi konsumerisme pada masyarakat dapat menjelma menjadi kebiasaan dalam keseharian atau juga kesadaran praktis dalam diri seorang individu yang termanifestasikan lewat aktivitas belanja dan gaya hidup konsumtif (Nirzalin, 2013).

Pada dimensi yang lain, minimalism lifestyle hadir sebagai fenomena yang mencoba untuk menahan arus konsumerisme ditengah berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh kemajuan teknologi. Orang-orang yang menerapkan minimalism lifestyle mencoba untuk mengurangi jumlah konsumsi mereka terhadap sesuatu hal dan memilih untuk memaksimalkan apa yang mereka miliki menjadi lebih fungsional. Inti dari minimalism lifestyle ini adalah hidup sederhana namun tetap menyenangkan mungkin. Definisi gaya hidup ini pun menjadi semakin luas seiring dengan

kemunculan berbagai gerakannya di beberapa negara. Menurut Sebuah jurnal oleh Renata Dopiera (2017) dari University of Lodz yang berjudul “Minimalism – A New Mode of consumption?” berusaha menjelaskan tentang gaya hidup ini mengatakan bahwa menurut pengikutnya serta beberapa peneliti, minimalism lifestyle merupakan sebuah gerakan pendekatan anti konsumerisme yang dileburkan dengan keinginan untuk menemukan hidup yang lebih bermakna tanpa orientasi terhadap sikap konsumerisme.

Di Amerika Serikat (AS), minimalism lifestyle mulai populer setelah krisis ekonomi global di tahun 2008. Saat itu lebih dari 5,5 juta penduduk AS menjadi pengangguran serta kehilangan pemasukan (Meissner, 2019). Mereka lalu mengurangi aktivitas konsumsi dan memilih untuk menggunakan kembali barang yang sudah ada, bahkan lebih memilih untuk menyewa atau saling meminjam barang. Jadi secara tidak langsung mereka pun turut mempraktekkan minimalism lifestyle dengan prinsip utamanya “less is more” untuk membuat suatu perubahan dalam hidup dengan pola tertentu (Renata Dopiera, 2017). Artikel Forbes mengatakan bahwa rata-rata masyarakat di Amerika yang tertarik menerapkan minimalism lifestyle ini umumnya berusia 18 tahun hingga 34 tahun. Hal ini setara dengan membentuk seperempat dari populasi yang ada di AS dan data menunjukkan bahwa kebanyakan dari pengikutnya adalah pekerja Kantoran (forbes.com, 2017).

Mengutip dari Tirto.id, di tahun 2012 lalu University of California, Los Angeles (UCLA) pernah melakukan pengamatan pada 32 keluarga di AS terkait intensitas kepemilikan barang. Hasilnya, semakin banyak barang yang dimiliki maka semakin mahal pula biaya hidup yang harus dikeluarkan dan hal ini berpengaruh terhadap kualitas hidup baik secara mental maupun fisik keluarga yang bersangkutan. Karena ketika sebuah keluarga memiliki terlalu banyak barang maka ia cenderung tidak dapat lagi berfungsi secara maksimal (Tirto.id, 2016). Selain itu, minimalism lifestyle semakin populer ketika sebuah film dokumenter berjudul “Minimalism : A Documentary About The Important Things” dipublikasikan tahun 2016. Film dokumenter ini menceritakan tentang perjalanan Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus belajar menerapkan minimalism lifestyle dan bagaimana hal tersebut berhasil mengubah hidup mereka. Sebelumnya, mereka berdua pun telah menulis buku berjudul “Minimalism : Live a Meaningful Life” (Michelle, 2020).

Di Indonesia sendiri, belakangan tren minimalism lifestyle ini cukup populer, hal tersebut dapat dilihat dari berbagai aktivitas masyarakat yang mengadopsi gaya hidup ini dan konten-konten sejenis di internet. minimalism lifestyle di Indonesia tidak terlepas dari pesatnya perkembangan gaya hidup ini di negara Jepang. Walaupun gerakan meminimalisir barang telah dilakukan dengan berbagai versi jauh sebelum orang-orang Jepang memulai kampanye ini namun tidak dapat dipungkiri bahwa trend minimalism lifestyle dipopulerkan oleh Marie Kondo yang menerbitkan buku pertamanya pada tahun 2011 berjudul “The Life-Changing Magic of Tidying Up” yang telah diterjemahkan dalam belasan bahasa dan terjual di lebih dari 30 negara. Salah satunya diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penerbit Benteng Pustaka pada tahun 2016

(Dee Lestari, 2016). Ia memiliki 3 juta pengikut di platform sosial media Instagram dan membintangi reality show Netflix berjudul “Tyding up with Marie Kondo” sejak 1 Januari 2019 (klasika.kompas.id, 2019). Sejalan dengan Marie Kondo, di tahun 2015 Fumio Sasaki menerbitkan sebuah buku berjudul “Goodbye, Things : The New Japanese Minimalism” yang memberikan pemahaman bahwa minimalism lifestyle dapat dimaknai dengan mengurangi jumlah barang yang dimiliki hingga pada titik minimum (Ade Irwansyah, 2019).

Walaupun cukup sulit menemukan literatur penelitian terkait minimalism lifestyle di Indonesia, namun berdasarkan hasil penelusuran jejak digital, diperkirakan minimalism lifestyle mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 2015, namun masih berkutat sebagai topik artikel di beberapa blog saja. Mengutip dari artikel Kompasiana pada tahun 2015, terdapat beberapa blog cukup populer yang membahas soal minimalism lifestyle. Diantaranya yaitu Badroni Yuzirman, seorang pakar bisnis yang sering menulis soal minimalism lifestyle dalam blog pribadinya. Selanjutnya yaitu laman blog Simply Minimalist milik Suzana Widiastuti seorang digital marketing pariwisata yang sering berbagi informasi sejak minimalism lifestyle sejak lama serta beberapa blog lainnya yang konsisten menyebarkan informasi terkait minimalism lifestyle di tanah air (Kompasiana, 2015). Lalu pada tahun 2018, Raditya Dika, seorang public figure mengunggah sebuah video berjudul “Kenapa Gue Jual Semua Jam Tangan Gue” dimana ia menceritakan bahwa ia kini menerapkan minimalism lifestyle (idntimes.com, 2018).

Belakangan, orang-orang yang merasa sepemikiran dan menerapkan minimalism lifestyle ini membuat sebuah berbagai komunitas. Komunitas ini merupakan wadah untuk para penggiat minimalism lifestyle untuk saling bertukar pengalaman dan informasi terkait bagaimana mereka menjalankan hidup dengan lebih sederhana lewat konsep minimalism lifestyle ini. Penerapan Decluttering merupakan istilah yang dapat dimaknai sebagai kegiatan menyingkirkan dan membersihkan barang-barang yang tidak menambah nilai atau manfaat untuk kehidupan seorang individu (waste4change.com, 2020).

Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan minimalism lifestyle di Indonesia memang sangat dipengaruhi oleh saluran-saluran media baru yang dimana memberikan kemudahan bagi setiap orang untuk saling bertukar dan mendapatkan informasi. Contohnya yaitu beberapa channel youtube di tanah air yang eksis membuat konten informasi terkait minimalism lifestyle. Melihat dari penyebaran fenomena minimalism lifestyle secara sporadis dan fleksibel di tengah masyarakat, ternyata membuat fenomena ini dimaknai dengan cara sangat beragam. Contoh, Beberapa dari pelakunya adalah aktivis lingkungan yang gencar menyuarakan isu lingkungan dan menganggap fokus utama dari minimalism lifestyle adalah untuk keberlangsungan alam dan lingkungan. Selain itu, diantaranya ada pula yang fokus terhadap esensi dan jumlah barang yang mereka miliki dan hal apa yang membawa kedamaian hidup bagi mereka. Para pelaku minimalism lifestyle cukup beragam sesuai dengan konsep dan pemahaman soal minimalism lifestyle yang mereka pegang masing-masing. Fenomena ini seakan-akan melebur sesuai dengan bagaimana para pelakunya ingin memahaminya. Menarik dari berbagai penjelasan para pelaku minimalism

lifestyle di Indonesia dalam beberapa saluran media, mereka memiliki faktor, alasan, serta tujuan yang berbeda-beda ketika memutuskan untuk menerapkan minimalism lifestyle. Keberagaman ini tidak dapat secara langsung menciptakan gambaran konsep diri yang dimiliki oleh penggiat minimalism lifestyle, maka perlu ditelusuri konsep diri seperti apa yang terbentuk pada diri pelaku minimalism lifestyle. Menurut Jalaluddin Rakhmat, konsep diri dapat dimaknai sebagai sebuah gambaran penilaian terhadap diri sendiri, serta pandangan dan perasaan terhadap diri sendiri yang dibangun dari pengalaman-pengalaman lewat interaksi bersama lingkungan sosialnya (Widiarti, 2017). Dalam hal ini efektivitas komunikasi berperan penting dalam pembentukan konsep diri seorang individu. Beberapa penelitian sebelumnya tentang konsep diri hanya berusaha melihat pengaruh konsep diri terhadap gaya hidup seseorang individu atau kelompok sosial tertentu, namun belum sampai pada titik menelusuri lebih dalam terkait proses pembentukan konsep diri individu yang secara khusus menerapkan gaya hidup tertentu.

Berdasarkan fenomena perkembangan minimalism lifestyle di Indonesia yang sporadis sejauh ini, generasi millennial dengan latar belakang dan pengalaman-pengalaman berbeda akan menciptakan gambaran konsep diri yang sedemikian rupa. Maka berdasarkan latar belakang fenomena ini, penulis ingin mengetahui lebih lanjut terkait bagaimana konsep diri generasi millennial pelaku minimalism lifestyle, sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Studi Fenomenologi Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle”..

## **METODE**

Penelitian Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Mengutip dari Denzin dan Lincoln, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan tujuan menafsirkan fenomena yang ada dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada (Moleong, 2011). Pendekatan ini dianggap sebagai penelitian yang akan menghasilkan data data deskriptif berupa tulisan atau kata kata lisan dari individu atau kelompok yang diamati. ). Peneliti memilih pendekatan kualitatif dengan tujuan mencari kedalaman data tentang konsep diri generasi Milenial yang menerapkan minimalism lifestyle. Penelitian ini menggunakan studi fenomenologi dengan tujuan agar membantu peneliti untuk memasuki sudut pandang orang lain, dan berusaha untuk memahami alasan dibalik bagaimana dan mengapa generasi Milenial menerapkan minimalism lifestyle dalam kehidupannya sehari-hari. Peneliti harus berusaha masuk dan memahami gambaran konseptual para subjek yang diteliti agar dapat memahami apa serta bagaimana suatu makna dikembangkan oleh mereka dalam peristiwa yang terjadi di kehidupan sehari hari (Mulyana, 2013). Paradigma yang diterapkan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme dimana peneliti melihat keadaan sosial sebagai sebuah analisis sistematis. Paradigma merupakan kumpulan dari konsep, asumsi, atau proposisi yang dengan logis digunakan oleh peneliti (Alsa, 2010).

Subjek penelitian dapat diartikan sebagai informan yaitu orang yang dimanfaatkan untuk

memberikan informasi terkait data yang dibutuhkan untuk melengkapi penelitian (Moleong, 2010). Peneliti memilih menggunakan teknik purpose sampling yang dilakukan dengan secara sengaja memilih orang-orang yang sesuai dengan kriteria spesifik yang diinginkan (Nasution, 1996). Subjek dari penelitian ini adalah generasi Milenial yang menjadi pelaku minimalism lifestyle di Indonesia. Berdasarkan sumber dari pengambilan data, peneliti memutuskan untuk menggunakan data yang diperoleh secara langsung dari objek yang diteliti dengan teknik dan prosedur pengambilan data berupa wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, serta instrument pengukuran lain yang memang secara khusus dirancang sesuai dengan tujuan peneliti. Peneliti juga melakukan observasi selama penelitian dilakukan untuk mengamati secara langsung terhadap aktivitas yang dilakukan, serta studi dokumentasi sebagai bahan pendukung selama penelitian berjalan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Herdiyansyah, 2015) bahwa dokumentasi sebagai sebuah pelengkap data penelitian yang tidak didapatkan melalui teknik pengumpulan data yang lain. Peneliti juga mengumpulkan data sekunder seperti buku, jurnal, sumber arsip, rekapitulasi data dan lain-lain untuk mendukung data-data yang telah diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Peneliti melakukan observasi dengan mengikuti beberapa kegiatan yang komunitas lakukan serta mengamati bagaimana mereka berdiskusi di grup virtual.

Analisis data adalah sebuah proses menelaah dan Menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari observasi, wawancara mendalam, serta bahan-bahan lain sehingga lebih runtut dan mudah dipahami untuk dapat diinformasikan kepada orang lain. Teknik analisis data merupakan suatu usaha yang ditempuh dengan cara bekerja dengan data, mengorganisasi, memilah, dan menemukan apa yang dapat berguna serta dipelajari untuk disampaikan kepada orang lain (Arikunto, 2006). Reduksi data adalah sebuah proses pemusatan perhatian, pemilihan, serta penyederhanaan data kasar yang muncul dari catatan di lapangan. Langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti yaitu melakukan perampingan data dengan memilih dan memilah data yang penting kemudian menyederhanakannya. Dalam tahap reduksi data ini, peneliti harus memutuskan mana data yang dapat dimasukkan ke dalam hasil penelitian dan mana data yang dibuang lalu dilanjutkan dengan Penyajian data serta tahap selanjutnya yaitu verifikasi dan penarikan kesimpulan dimana tahap ini merupakan proses memeriksa serta menguji keabsahan data yang telah diperoleh

Setelah proses pengumpulan data, nantinya akan dilakukan pemilihan secara selektif terhadap hasil data yang disesuaikan dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan cara deskriptif dalam menganalisa data yang telah diperoleh, dimana dilakukan dengan menyajikan data dengan kalimat atau kata kata yang diklasifikasikan untuk mencapai kesimpulan. Dengan maksud tujuan mengetahui keadaan sesuatu mengenai bagaimana dan apa, sejauh mana dan sebagainya. Dalam hal ini, peneliti memilih penelitian kualitatif deskriptif yang bersifat eksploratif, yaitu dengan menggambarkan sebuah keadaan atau status sebuah fenomena.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, ditemukan hasil sebagai berikut :

### Latar belakang Pelaku Menerapkan Minimalism Lifestyle

Dalam menerapkan Minimalism Lifestyle, setiap pelakunya memiliki alasan dan latar belakang masing masing, diantaranya alasan yang paling dominan yaitu mencari kedamaian hidup dengan melepaskan belenggu konsumerisme dan membentengi diri dari FOMO. Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi dan informasi membawa banyak manfaat bagi manusia, salah satunya yaitu memudahkan berbagai aspek dalam kehidupan manusia. Seiring dengan penetrasi teknologi informasi ke segala lini kehidupan, penetrasi ini juga berdampak pada perkembangan perdagangan elektronik, atau e-commerce yang saat ini sedang menemukan momentum terbaiknya. Saat ini proses jual-beli sangatlah mudah untuk dilakukan tanpa terbatas ruang dan waktu. Namun, perkembangan e-commerce ini juga membawa dampak buruk yakni semakin langgengnya budaya konsumerisme di tanah air dengan berbagai stimulus iklan yang menggiring masyarakat untuk terus menerus melakukan aktivitas konsumtif secara berlebihan. Media baru dengan berbagai platform sosial media menjadi wadah ideal untuk memasarkan produk dan mempengaruhi konsumen. Menurut Pelaku Minimalism Lifestyle, perkembangan teknologi informasi dan e-commerce dengan segala kemudahannya ini adalah alasan krusial ketika mereka dulunya melakukan aktivitas konsumsi secara berlebihan yang dalam jangka panjang membuat mereka selalu merasa tidak puas atas apa yang telah dimiliki. Asupan iklan yang terus-menerus 'disuapi' lewat media sosial ternyata membuat mereka sampai pada titik jenuh ketika sulit menemukan perasaan damai dan cukup.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh informan, beberapa diantara mereka mengaku alasan utama menerapkan minimalism Lifestyle adalah mencari ketenangan dan kedamaian hidup ketika terlepas dari keinginan mengonsumsi sesuatu secara berlebihan. Kemajuan teknologi juga menjadi faktor utama perkembangan budaya konsumerisme di tengah masyarakat. Budaya konsumerisme berkembang lewat trend sosial media dimana semua orang ingin menampilkan kehidupan yang sempurna. Kamufase kebahagiaan di sosial media ini identik dengan hedonisme d

an gaya hidup konsumtif membuat banyak orang mengalami FOMO atau Fear of Missing Out dan Insecure ketika hidup orang lain terlihat lebih bahagia daripada hidupnya sendiri. FOMO dapat diartikan sebagai kecemasan yang bersifat konstan dan berlebihan ketika ia melihat individu lain memiliki aktivitas yang lebih memuaskan. Lebih jauh, FOMO dapat menimbulkan stress dan perasaan tersisihkan apabila tidak mengetahui peristiwa dan informasi penting mengenai orang lain dan kelompok sosialnya. Hal ini berdasar pada pandangan determinasi sosial yang menyatakan bahwa media sosial menyebabkan tiap individu saling membandingkan tingkat kesejahteraan hidup yang mereka tampilkan. FOMO dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yakni keterbukaan informasi di media sosial dan stimulus untuk terus menerus mencari tahu suatu informasi secara berlebihan. Fomo membuat seseorang merasa selalu terikat dengan perkembangan trend dan media sosial (Adams, 2016).

Dari hasil wawancara, penulis menemukan fakta bahwa keputusan menjadi seorang Pelaku Minimalism Lifestyle ternyata juga dipengaruhi oleh perasaan

FOMO yang membuat jenuh sehingga memicu seseorang untuk bergerak dan mengevaluasi dirinya. Perasaan cemas akan trend di sosial media, dan hidup orang lain yang terlihat sempurna adalah belenggu tak kasat mata yang membuat seseorang tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam di sosial media dan berusaha keras untuk selalu tetap terhubung tanpa mempertimbangkan kebutuhan sesungguhnya dari hidupnya. Perasaan FOMO ini memicu para pelaku Minimalism Lifestyle untuk perlahan mengevaluasi diri dan menemukan cara menjalani hidup yang terlepas dari hal tersebut.

Alasan selanjutnya yaitu atas dasar kesadaran pelestarian lingkungan dimana Minimalism Lifestyle menjadi solusi atas masalah sampah dan limbah *Fast Fashion*. Fenomena Minimalism lifestyle semakin populer sejalan dengan semakin eksisnya isu lingkungan di masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara, asumsi bahwa Minimalism lifestyle sangat dekat dan selalu dikaitkan dengan alasan lingkungan dibenarkan oleh beberapa informan. Salah satu isu yang sangat erat kaitannya dengan Minimalism Lifestyle adalah dampak Fast Fashion dan perputaran trend yang berganti dengan sangat cepat. Tidak beranjak jauh dari permasalahan soal limbah Fast Fashion, Minimalism Lifestyle juga dianggap sebagai solusi atas permasalahan soal sampah yang sangat menggunung. Pelaku Minimalism Lifestyle menganggap bahwa sampah yang menggunung merupakan akibat dari perilaku konsumtif yang berlebihan dan tidak bertanggung jawab. Bahkan menurut data, pada tahun 2019 sampah di Indonesia mencapai 68 Juta ton. Jenis sampah yang mendominasi adalah sampah domestik rumah tangga. Pelaku Minimalism Lifestyle menyadari bahwa gerakan mengurangi sampah harus dimulai dari diri sendiri dengan mengurangi konsumsi berlebih dan bertanggung jawab secara penuh terhadap sampah hasil konsumsi. Selain itu, konsep decluttering yang dilakukan oleh para pelaku Minimalism Lifestyle juga mereka anggap efektif untuk mengurangi limbah sampah. Karena ketika seseorang mengurangi aktivitas konsumsinya dan bertanggung jawab atas kepemilikan barangnya hal tersebut secara signifikan berdampak baik pada lingkungan.

Selain itu, alasan lainnya dibalik penerapan Minimalism Lifestyle yaitu adalah untuk menemukan kestabilan finansial. Minimalism Lifestyle kerap kali juga dikaitkan dengan isu finansial dan ekonomi dimana tujuan utama ketika seseorang menjadi pelaku minimalism lifestyle adalah karena berhemat atau mengurangi pengeluaran. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kestabilan finansial seseorang. Minimalism Lifestyle memang dimanifestasikan dengan hidup sederhana dan cukup. Kesederhanaan dalam Minimalism Lifestyle bukan berarti harus hidup apa adanya, namun lebih kepada bagaimana seseorang memandang hidup berkecukupan sesuai dengan kebutuhan terpenting tiap orang. Selain itu, pelaku Minimalism Lifestyle dapat lebih fokus mengatur keuangannya karena tidak terdistraksi oleh keinginan-keinginan yang berlebihan.

### Faktor Internal Pembentuk Konsep Diri Generasi Milenials Pelaku Minimalism Lifestyle

Konsep diri sangat mempengaruhi perilaku komunikasi seorang individu karena konsep diri mempengaruhi kepada pesan apa dan siapa individu bersedia untuk membuka dirinya, dan bagaimana individu

mempersiapkan pesan tersebut, dan apa yang ia ingat akan hal itu. Konsep diri meliputi tiga dimensi yaitu pengetahuan diri, harapan mengenai diri, serta penilaian mengenai diri sendiri. Pengetahuan diri adalah bagaimana setiap informan melihat dan mengetahui dirinya sendiri, harapan diri adalah apa yang ingin diri mereka capai di masa depan berkaitan dengan pengetahuan dirinya, sedangkan evaluasi adalah bagaimana seseorang memahami kekurangan dan kelebihanannya agar bisa dijadikan pelajaran untuk mencapai harapan diri.

Dalam sesi wawancara, setiap informan ditanya tentang bagaimana ia melihat dirinya sendiri setelah memutuskan untuk menjadi pelaku Minimalism Lifestyle. Pengetahuan soal diri individu sangat mempengaruhi konsep diri yang terbentuk saat para Informan memutuskan menjadi pelaku Minimalism Lifestyle. Setiap informan ditanya bagaimana pengetahuan individu atas dirinya. Jawaban yang didapat cukup beragam, namun membentuk pola yang cukup sejalan. Para Dalam hal ini penulis menarik sebuah benang merah bahwa fokus pengetahuan diri dari seorang pelaku Minimalism Lifestyle adalah terkait dengan aktivitas konsumsi dan keputusan pembelian mereka, aspek psikologis setelah menjadi pelaku Minimalism Lifestyle, serta kestabilan finansial yang mereka rasakan. 3 hal ini menjadi aspek yang paling banyak dibahas oleh seluruh informan terkait dengan pengetahuan diri mereka.

Dimensi lainnya yaitu adalah harapan seseorang terhadap dirinya sendiri terkait hal-hal yang ingin ia capai dan bagaimana ia melihat dirinya di masa depan. Harapan tentang diri sendiri dapat dikatakan sebagai diri individu yang ideal menurut individu tersebut. Dimana setiap harapan akan diri ini akan mendorong seseorang untuk mencapai hal tersebut dimasa depan dengan berbagai cara. Dalam konsep diri Pelaku Minimalism Lifestyle, harapan tentang diri sendiri ini adalah bagaimana para pelaku berharap atas dirinya setelah menjadi seorang pelaku Minimalism Lifestyle. Dari beberapa jawaban atas harapan soal diri, penulis menemukan pola harapan yang terbentuk dari para pelaku Minimalism Lifestyle. Harapan-harapan ini berkaitan dengan diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dapat mengomunikasikan identitasnya sebagai pelaku Minimalism Lifestyle pada lingkungannya. Beberapa informan mengatakan bahwa terkait harapan diri sebagai seorang Pelaku Minimalism Lifestyle, mereka berharap bisa tetap konsisten untuk menerapkannya dalam kehidupan. Pola harapan diri lainnya adalah para pelaku Minimalism Lifestyle cenderung ingin berbagi manfaat dengan menyebarkan soal Minimalism Lifestyle ini kepada masyarakat dan orang-orang terdekat. Beberapa informan senang berbagi di media sosialnya terkait dengan bagaimana menjalani kehidupan sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle dan berharap hal ini bisa menggerakkan orang lain untuk hidup lebih bijak dengan Minimalism Lifestyle. Selain itu, pola harapan lainnya yaitu para pelaku Minimalism Lifestyle berharap apapun yang mereka lakukan kedepannya bisa bermanfaat kepada lingkungan. Karena mereka menganggap bahwa setiap manusia harus bisa mempertanggung-jawabkan aktivitas konsumtifnya terhadap alam dan kelestarian lingkungan.

Dimensi ketiga dari Pembentukan Konsep Diri yaitu evaluasi diri, dimana pada dimensi ini tiap individu akan menilai dirinya sendiri. Dalam hal ini, seseorang akan

bertindak sebagai penilai atas dirinya sendiri dan akan mengukur apakah hal-hal yang ia lakukan bertentangan dengan harapan atas dirinya sendiri dan standar individu yang ia inginkan untuk dirinya. Evaluasi terhadap diri sendiri pada pelaku Minimalism Lifestyle mengacu pada sifat-sifat negatif yang ada pada diri mereka sebelum mereka memutuskan untuk menerapkan Minimalism Lifestyle dan perlahan mereka perbaiki setelah menjadi pelaku Minimalism Lifestyle. Pola evaluasi diri yang mereka lakukan yakni mereka mulai dengan belajar memahami value kehidupan mereka masing-masing dan apa yang harus mereka lakukan untuk memenuhi hal tersebut. Mereka juga mencoba memilah mana kebutuhan primer dan sekunder serta hal-hal yang hanya sekedar keinginan belaka. Selain itu, mereka juga mengevaluasi diri dari pola pikir dan prinsip yang mereka percaya. Pelaku Minimalism Lifestyle menganggap bahwa Minimalism juga berbicara tentang bagaimana pola pikir sangat mempengaruhi setiap tindakan yang dilakukan oleh seorang individu. Dalam evaluasi diri, mereka merasa bahwa sebelum menjadi pelaku Minimalism Lifestyle mereka adalah orang yang mudah terdistraksi dengan pikiran-pikiran yang sebenarnya tidak terlalu penting untuk mereka. Evaluasi atas diri ini menjadi faktor krusial dalam pembentukan konsep diri, karena akan menjadi pijakan bagaimana seseorang melihat dan berharap atas dirinya.

#### **Faktor eksternal yang mempengaruhi Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle**

Faktor eksternal dalam pembentukan konsep diri seseorang terbagi menjadi dua, yaitu Orang Lain (*Significants Others*) dan Kelompok Rujukan (*References Group*). Dalam hal ini, Orang lain atau *Significants Others* menjadi salah satu faktor utama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Dalam fenomena Minimalism Lifestyle ini, Faktor *Significants Other* menjadi faktor yang sangat mempengaruhi pembentukan konsep diri Generasi Millenials pelaku Minimalism Lifestyle karena tidak dapat dipungkiri bahwa fenomena ini tumbuh dan berkembang lewat media baru. Hal ini dibenarkan oleh seluruh informan dimana mereka semua mengaku mendapatkan informasi terkait minimalism lifestyle dari video youtube, film, dan buku yang ditulis oleh pelaku minimalism lainnya. Namun ketika ditanya apakah ada orang-orang terdekat yang menjadi Pelaku Minimalism Lifestyle sebelum mereka, seluruh Informan menjawab tidak ada.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh Informan, Kelompok Rujukan mengarah pada beberapa Komunitas Para Pelaku Minimalism Lifestyle di Indonesia. Komunitas yang paling banyak disebutkan oleh para informan ketika ditanya soal sumber informasi dan interaksi dengan sesama pelaku Minimalism Lifestyle ialah Komunitas *Lyfe With Less*. Beberapa informan mengaku mendapatkan banyak informasi terkait Minimalism Lifestyle dari grup virtual berupa telecommunity di Aplikasi Sosial Media Telegram. Namun, beberapa informan mengaku juga tidak bergabung ke dalam komunitas tertentu.

Dari data yang didapatkan berdasarkan wawancara dengan seluruh Informan, dalam fenomena Minimalism Lifestyle ini kelompok rujukan bersifat tidak terbatas ruang dan waktu, dimana komunitas-komunitas ini berdiri secara fleksibel dengan anggotanya yang tersebar di seluruh daerah, dan di pertemukan lewat perkembangan media baru. Dimana

para individu ini saling mencari dan saling berbagi terkait bagaimana mereka menjalankan kehidupannya sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle. Berdasarkan data, 5 dari 8 informan mengaku bergabung dalam sebuah komunitas dimana para pelaku Minimalism Lifestyle. Mereka merasa komunitas ini membuat mereka bisa saling belajar dan berdiskusi tentang bagaimana perspektif sesama pelaku Minimalism Lifestyle dalam menerapkan gaya hidup ini di kesehariannya. Sedangkan, 3 Informan sisanya mengaku tidak bergabung dengan komunitas manapun karena mereka merasa Minimalism Lifestyle dijalankan berdasarkan standar yang berbeda-beda pada tiap orang dan mereka menganggap masih belum memerlukan berjejaring dengan komunitas, walaupun mereka mengetahuinya lewat sosial media.

### **Konsep Diri Generasi Millenials Pelaku Minimalism Lifestyle berdasarkan teori Interaksi Simbolik**

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan 3 kerangka dasar teori Interaksi Simbolik. George Herbert Mead (2018) dalam buku yang ditulisnya berjudul "Mind, Self & Society" menyatakan bahwa secara tidak sadar seseorang akan melihat dirinya sendiri sebagaimana orang lain melihat dirinya. Lalu, seseorang akan merujuk kepada dirinya sendiri sebagaimana orang lain merujuk padanya. Pada dasarnya bagi Mead segala pikiran manusia berisi elemen-elemen penting dalam proses sosial yang cukup rumit dan memiliki nilai bagi seseorang dari proses-proses sosial yang mereka lakukan. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menggali data tentang bagaimana konsep diri para pelaku Minimalism Lifestyle berdasarkan 3 kerangka dasar dalam teori Interaksi Simbolik.

Mind atau Pikiran adalah bagaimana seorang individu berpikir dan menunjukkan sebuah simbol atau makna bagi dirinya ataupun pada orang lain. Pikiran merupakan suatu kemampuan yang dimiliki tiap-tiap individu untuk menggunakan simbol yang memiliki makna sosial yang sama, dimana nantinya tiap individu akan mengembangkan pikiran mereka melalui proses interaksi dengan satu sama lain. Mead mendefinisikannya sebagai proses percakapan seorang individu dengan dirinya sendiri. Karakter utama dari pikiran adalah kemampuan seorang individu untuk memunculkan berbagai respon untuk dirinya sendiri maupun pada komunitas secara keseluruhan. Pikiran (Mind) akan sangat mempengaruhi bagaimana seorang pelaku Minimalism berperilaku dan menjalani kesehariannya. Manifestasi dari Pikiran (Mind) seorang Pelaku Minimalism adalah tindakan apa yang ia lakukan ketika memaknai Minimalism Lifestyle. Tiap Informan memiliki manifestasi Pikiran (Mind) yang berbeda beda. Manifestasi pikiran (Mind) ini dapat ditinjau dari hal-hal yang dilakukan sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle. Diantaranya yaitu perilaku konkrit yakni meminimalisir benda-benda disekitarnya, seperti data yang menumpuk di handphone, menentukan batas maksimal file di handphone, menentukan batas penggunaan sosial media setiap hari, decluttering barang, membeli baju-baju bekas untuk memperpanjang usia pakai produk, meminimalisir pengeluaran serta lebih fokus pada keuangan dimana ia mencoba untuk mengaplikasikan Minimalism dengan cara hidup lebih hemat.

Dalam bukunya, Mead menjelaskan bahwa Diri atau

The Self merupakan kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai objek dari perspektif dari individu lain. Diri berkembang lewat berbagai proses interaksi sosial dan bahasa. Mustahil diri dapat berkembang jika tidak ada pengalaman sosial. Mead menjelaskan dalam beberapa istilah yaitu *significant gestures* atau isyarat yang bermakna, dan *significant communication* yang menjelaskan bagaimana tiap individu dapat berbagi makna dari simbol-simbol dan merefleksikannya. Mead juga membedakan antara makna 'me' (Aku) dan 'I' (Saya) dimana 'me' adalah sosok diri yang sebagaimana yang dilihat orang lain, 'I' merupakan sosok yang memperhatikan diri sendiri.

Pada penelitian ini, Self (diri) yang dimaksud adalah bagaimana para pelaku Minimalism Lifestyle dapat merefleksikan konsep diri dan identitasnya sebagaimana ia melihat dirinya sendiri dan bagaimana ia ingin dilihat orang lain di lingkungan. seluruh Informan memaknai 'I' dengan positif karena berdasarkan pengetahuan, harapan, dan evaluasi diri masing-masing setiap Informan merasa hidup dengan lebih baik setelah menjadi pelaku Minimalism Lifestyle. Hal ini juga tidak terlepas dari fakta bahwa mereka dengan sukarela memutuskan menjadi Pelaku Minimalism Lifestyle dengan pengaruh dari faktor Orang lain (*Significants Other*) sehingga tidak ada paksaan apapun bagi tiap Informan untuk memunculkan sosok 'I' pada dirinya. Jawaban dari seluruh Informan kurang lebih membentuk pola yang mirip, yakni mereka merasa bahwa menjadi pelaku Minimalism Lifestyle membawa dampak baik bagi hidup mereka serta membuat mereka menjadi orang yang lebih baik dari beberapa aspek berbeda.

Sedangkan sosok 'Me' atau sebagaimana sosok diri yang dilihat orang lain, berdasarkan wawancara mendalam dengan setiap informan peneliti menemukan bahwa tiap informan memiliki tantangannya masing-masing dalam memunculkan konsep dirinya sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle di lingkungan sosialnya. Seluruh Informan menjawab lingkungan mereka bisa menerima konsep diri mereka sebagai Pelaku Minimalism Lifestyle dengan proses memahami. Beberapa informan pernah mendapatkan ucapan buruk bernada bercanda, namun seiring waktu lingkungan mulai memahami perilaku mereka sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle, oleh karena itu mereka tidak kesulitan dalam memunculkan sosok 'Me' sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle pada orang lain.

Masyarakat merupakan jejaring hubungan sosial yang dibangun dan di konstruksikan oleh tiap-tiap individu dalam bersosialisasi di dalam kehidupan sosial. Masing-masing individu akan terlibat aktif dalam perilaku yang memang mereka pilih secara sukarela yang secara tidak langsung akan menggiring mereka ke dalam proses pengambilan peran di tengah-tengah masyarakatnya. Menurut Mead, masyarakat memiliki peranan penting dalam membentuk pikiran dan diri seorang individu. Masyarakat (*Society*) yang dimaksud adalah lingkungan terdekat Pelaku Minimalism Lifestyle serta merujuk pada faktor pembentukan konsep diri seorang individu yakni Orang lain (*Significants Others*) dan Kelompok Rujukan (*References Group*).

Dari hasil wawancara bersama seluruh Informan, data menunjukkan bahwa dalam fenomena Minimalism Lifestyle ini, *Significants Others* para pelaku Minimalism Lifestyle bukanlah orang-orang terdekat, namun sangat dipengaruhi oleh perkembangan media baru saat ini. Ketika ditanya

tentang orang lain (Significants Others) yang berpengaruh, seluruh Informan menyebutkan bahwa mereka mendapatkan pengaruh dari hasil pemikiran dan cerita para pelaku Minimalism Lifestyle lainnya yang lebih dulu menerapkan Minimalism Lifestyle. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa yakin menjadi seorang pelaku Minimalism Lifestyle setelah menonton video youtube, membaca buku, dan membaca artikel di internet yang dibuat oleh seorang Pelaku Minimalism Lifestyle. Ketika seluruh informan ditanya tentang bagaimana mereka bisa yakin dan memutuskan menerapkan sebuah ide baru berdasarkan referensi dari orang lain (Significants Others) yang tidak pernah mereka temui dan tidak berada pada lingkungan terdekat, seluruh informan kurang lebih menjawab hal yang sama yakni mereka merasa apa yang dijelaskan soal Minimalism Lifestyle dapat mereka rasakan dalam kehidupan mereka masing-masing dan sesuai dengan value hidup mereka. Dalam hal ini, media baru berperan sangat krusial dalam penyebaran fenomena Minimalism Lifestyle ini.

Sedangkan, dalam kesehariannya para pelaku Minimalism Lifestyle hidup berdampingan dengan orang-orang biasa yang tidak menerapkan Minimalism Lifestyle. Berdasarkan hasil wawancara, mereka tidak kesulitan untuk hidup berdampingan dengan orang-orang biasa yang tidak menerapkan Minimalism Lifestyle karena pada dasarnya mereka juga tidak memaksakan lingkungannya untuk mengikuti apa yang mereka lakukan sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle.

### **Karakteristik Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle**

Penelitian ini berusaha menjelaskan bagaimana konsep diri yang terbentuk pada Generasi Milenials Pelaku Minimalism Lifestyle. Konsep diri yang terbentuk adalah konsep diri positif karena semua Informan mengaku bahwa menjadi seorang pelaku Minimalism Lifestyle adalah sebuah tindakan sukarela yang mereka lakukan tanpa paksaan dari siapapun. Selain itu, mereka juga menjelaskan bahwa dalam realitasnya mereka pun memerlukan waktu untuk berproses menjadi seorang pelaku Minimalism Lifestyle sehingga keputusan untuk menerapkan Minimalism Lifestyle dalam kehidupan sehari-hari bukanlah keputusan yang mereka ambil begitu saja tanpa pertimbangan. Peneliti berusaha menggali data dengan melakukan wawancara mendalam kepada setiap informan. Konsep diri Pelaku Minimalism Lifestyle terbentuk berdasarkan faktor internal dan eksternal yakni bagaimana pengetahuan akan diri, harapan akan diri, dan evaluasi atas diri tiap pelaku Minimalism Lifestyle. Selain itu, faktor eksternal dari Orang lain dan Kelompok Rujukan juga mempengaruhi pembentukan konsep diri pelaku Minimalism Lifestyle. Menurut Mead, pelaku Minimalism Lifestyle akan mengkomunikasikan dirinya sesuai dengan kerangka dasar teori interaksi simbolik yaitu Mind, Self, Society dimana hal ini tidak bisa dipisahkan dari konsep diri Pelaku Minimalism Lifestyle. Penelitian ini berusaha untuk mendeskripsikan bagaimana konsep diri yang terbentuk pada para pelaku yang menerapkan ide-ide baru dalam kehidupannya. Berdasarkan berbagai hal tersebut, maka terbentuklah konsep diri Pelaku Minimalism Lifestyle yaitu Konsep Diri lebih fungsional, Konsep Diri bertanggung jawab, dan Konsep Diri terbuka akan hal baru.

Seluruh Informan memiliki konsep diri hidup lebih fungsional karena dalam wawancara bersama tiap Informan, mereka menjelaskan bahwa tujuan paling mendasar dari Minimalism Lifestyle yang mereka terapkan adalah kedamaian hidup dengan bijak mengendalikan konsumsi terhadap sesuatu. Pola yang terbentuk kurang lebih sama yakni seluruh informan mencoba memahami value kehidupan mereka, tentang apa yang mereka butuhkan dan mana yang tidak terlalu mereka butuhkan dalam menjalani kehidupan. Walaupun dimanifestasikan dalam tindakan yang berbeda-beda, namun prinsip yang mereka pegang kurang lebih sejalan yakni "Less is More" dengan meminimalisir segala sesuatu. Mereka percaya bahwa dengan hidup lebih fungsional dan tidak berlebih-lebihan akan membuat mereka lebih damai dan bahagia. Konsep diri ini juga terlihat saat seluruh Informan mengevaluasi dirinya sendiri dimana mereka sadar bahwa sebelum menjadi Pelaku Minimalism Lifestyle mereka termasuk mayoritas yang mendukung konsumerisme secara berlebihan.

Konsep diri lainnya yang terbentuk sebagai seorang pelaku Minimalism ialah konsep diri Bertanggung jawab. Peneliti mencoba untuk menggali lebih dalam tentang perilaku seperti apa yang dilakukan oleh para Informan sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle. Mereka memunculkan konsep diri bertanggung jawab karena dari hasil wawancara dengan seluruh Informan, mereka selalu berangkat dari evaluasi diri serta mereka sangat berhati-hati dengan aktivitas konsumsi dimana mereka menganggap konsumerisme adalah hal yang sangat serius sehingga mereka benar-benar bertanggung jawab atas aktivitas konsumtif apa saja yang mereka lakukan. Peneliti juga menangkap bahwa mereka juga memperhatikan hal-hal detail, seperti usia pakai barang, jumlah kepemilikan barang hingga bagaimana usaha maintenance suatu barang sebelum mereka memutuskan melakukan aktivitas konsumtif atau membeli sesuatu.

Selain tentang bertanggung jawab atas kepemilikan barang, ketika ditanya alasan mereka menerapkan Minimalism Lifestyle beberapa Informan menjelaskan bahwa salah satu tujuan utama mengapa mereka menjadi pelaku Minimalism Lifestyle adalah atas dasar tanggung jawab mereka kepada alam dan lingkungan. Dimana mereka menyadari bahwa apapun yang mereka konsumsi akan berdampak pada lingkungan, sehingga dalam keseharian mereka harus lebih bijak dan bertanggung jawab atas aktivitas konsumsi yang dilakukan.

Akibat dari perkembangan teknologi dan media baru dimana saat ini informasi merupakan hal yang sangat mudah untuk di dapatkan. Merujuk pada bagaimana fenomena ini berkembang dan diterima, berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh informan ada faktor yang cukup berpengaruh yakni Orang lain (Significants Other) yang dalam fenomena Pelaku Minimalism Lifestyle ini cukup unik. Seluruh Informan menyebutkan faktor Orang lain (Significants Other) yang mempengaruhi mereka adalah Pelaku Minimalism Lifestyle lain yang mereka temukan di media baru dan bukan orang-orang terdekat karena tidak ada satupun informan yang menjawab mereka mendapatkan pengaruh dari orang terdekat untuk menjadi seorang pelaku Minimalism Lifestyle. Jika dikaitkan dengan teori Generasi, hal ini juga sejalan dengan sifat dari Generasi Milenial dimana mereka tumbuh dan berkembang dengan teknologi,

sehingga mereka akan lebih terbuka dengan ide-ide baru yang mereka temui.

Dalam fenomena ini, para pelakunya sangat terbuka dengan hal-hal baru dan perbedaan. Hal tersebut terlihat dari bagaimana tiap informan menanggapi penerapan pelaku Minimalism lifestyle lain yang berbeda dari bagaimana ia menerapkan Minimalism Lifestyle di kehidupan sehari-hari. Mereka menganggap hal tersebut sangat wajar terjadi karena Minimalism Lifestyle diterapkan berdasarkan value kehidupan masing-masing dan pasti akan berbeda antara satu pelaku dengan pelaku lainnya. Mereka juga tidak kesulitan dalam hidup berdampingan dengan orang-orang yang tidak menerapkan Minimalism Lifestyle dan tidak memaksakan ide-ide baru yang mereka percaya pada orang-orang terdekat. Minimalism Lifestyle membuat para pelakunya hidup dengan pola pikir yang lebih terbuka dan cenderung tidak membuat mereka menutup diri walaupun mereka menerapkan dan mempercayai ide-ide baru yang berbeda dari lingkungannya.

## **Pembahasan**

Penelitian soal Konsep Diri memang telah banyak dilakukan sebelumnya dengan berbagai versi, dalam hal ini peneliti mencoba untuk melihat fenomena ini dengan instrumen yang berbeda. Peneliti berusaha untuk melengkapi penelitian-penelitian terdahulu soal konsep diri, dimana pada penelitian berjudul 'Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle' ini peneliti berusaha mendeskripsikan bagaimana konsep diri yang terbentuk dalam diri para informan yang secara sukarela menjadi pelaku sebuah konsep baru yang mereka terima dari saluran media baru dan secara sadar menerapkan dalam kehidupannya, karena tidak dapat dipungkiri bahwa Minimalism Lifestyle merupakan fenomena budaya populer yang berkembang cukup masif di Indonesia.

Mengacu pada berbagai penelitian terdahulu, salah satunya yakni penelitian yang membahas Konsep diri seorang pekerja pada Profesi tertentu, menemukan bahwa konsep diri yang terbentuk dalam diri seseorang yang melakukan suatu profesi atas dasar tekanan ekonomi membuat mereka memiliki konsep diri yang cenderung positif. dengan karakteristik konsep diri yang semangat bekerja walaupun seringkali mendapatkan komentar negatif dari lingkungannya, sekaligus Independen, dan religius. Peran Orang lain (Significants Others) dan Kelompok Rujukan (Reference Group) yang memotivasi adalah keluarga terdekat dan sesama pekerja seprofesi yang mereka temui. (Eliys, 2021). Pada penelitian lain soal konsep diri orang-orang yang terkena stigma masyarakat berjudul 'Konsep Diri Mantan Narapidana Perempuan. Studi Mengenai Mantan Narapidana Perempuan dalam Memaknai Pengalaman dan Relasi Sosialnya' (Ekky Kresnata Swarie, 2018). yang mencoba untuk menjelaskan bagaimana konsep diri yang terbentuk dari para mantan pelaku tindak kejahatan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri yang terbentuk terbagi menjadi dua yaitu konsep diri bersalah dan konsep diri tidak bersalah ditinjau dari pendapat orang-orang terdekat nya. Pada penelitian ini, mereka cenderung tertutup soal identitasnya karna menganggap hal tersebut adalah sebuah kesalahan di masalah. Rujukan penelitian lainnya tentang pelaku ide-ide baru yakni penelitian berjudul 'Konsep Diri dan Pelaku

Cosplay' (Mukhsin Maghfiroh, 2015) dimana hasil dari penelitian ini mengungkap bahwa komunitas juga sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri seseorang dan keberanian mereka mengkomunikasikan dirinya.

Peneliti mencoba melengkapi analisis pembentukan konsep diri pada pelaku yang menerapkan ide-ide baru berdasarkan faktor internal dan eksternal dari diri tiap informan. Peneliti menemukan bahwa keduanya sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi yang mereka konsumsi dari media baru. Pada faktor internal, peneliti merujuk pada dimensi-dimensi tertentu, bahwa Konsep diri adalah sebuah konsep tentang diri individu itu sendiri mengenai bagaimana ia menilai, memandang, dan memikirkan dirinya sehingga semua tindakan yang dilakukan sesuai dengan konsep diri individu tersebut (Rakhmat, 2004). Setelah menggali bagaimana setiap informan mengetahui, berharap dan mengevaluasi dirinya, hasil dari temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa alasan dan motivasi tiap informan cenderung dipengaruhi pula oleh asupan informasi yang mereka dapatkan dari media baru. Bahwa tiap informan mengevaluasi diri mereka sesuai dengan harapan-harapan atas dirinya berdasarkan referensi yang mereka lihat di media baru. Berdasarkan hasil, alasan utama seseorang menjadi pelaku Minimalism Lifestyle peneliti kerucutkan menjadi 3 yaitu untuk menemukan Kedamaian hidup, alasan lingkungan, dan alasan finansial. Titik balik dimana para informan menemukan alasan mengapa mereka harus menjadi pelaku Minimalism Lifestyle, juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi. Seperti pada tujuan untuk menemukan kedamaian hidup, mereka merasa bahwa perkembangan trend yang berkembang sangat cepat, gempuran iklan dan kemajuan e-commerce akibat dari digitalisasi membawa kemudahan hidup sekaligus membuat mereka merasa digiring untuk terus-menerus melakukan aktivitas konsumtif berlebihan dan sulit merasa cukup. Selain itu, perkembangan media sosial dimana setiap orang ingin hidupnya terlihat sempurna ternyata memberikan dampak negatif pula untuk sesama penggunanya, yakni perasaan FOMO atau Fear of Missing Out dan perasaan Insecure ketika melihat hidup orang lain yang terlihat lebih sempurna di panggung sosial media. Untuk alasan lingkungan, peneliti menemukan temuan bahwa berbagai campaign lingkungan di sosial media secara serius berhasil mempengaruhi seseorang untuk merubah pola perilaku dan gaya hidupnya. Maraknya gerakan pelestarian lingkungan yang disebar-luaskan lewat media sosial ternyata berdampak pula pada kesadaran seorang individu tentang pola konsumsinya yang berdampak buruk untuk lingkungan. Sedangkan, alasan lainnya yakni alasan finansial yang diperkuat dengan kemudahan mendapatkan informasi tentang pengelolaan finansial di Youtube dan media baru lainnya membuat seseorang tergerak untuk mengurangi kuantitas konsumsinya terhadap sesuatu dan merubah gaya hidupnya.

Selain faktor internal, konsep diri juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yakni Orang lain (Significants Others) dan Kelompok Rujukan (Group References) dimana pada beberapa penelitian terdahulu, faktor eksternal ini merujuk pada orang-orang dan kelompok sosial terdekat, namun pada penelitian ini peneliti menemukan sebuah temuan baru dimana faktor eksternal pada konsep diri generasi Milenial pelaku Minimalism Lifestyle sepenuhnya dipengaruhi oleh video youtube, artikel pada website, Film, serta campaign di

media sosial tentang Minimalism Lifestyle yang dibuat oleh pelaku Minimalism Lifestyle lainnya di seluruh dunia yang sangat mudah ditemukan akibat dari perkembangan teknologi informasi dan media baru. Hal ini menjadi menarik karena temuan ini juga mengonfirmasi salah satu hal yang menonjol dari generasi milenial tentang bagaimana mereka tumbuh dan berkembang dengan teknologi, dan cenderung lebih mudah menerima serta mempercayai asupan informasi yang mereka dapatkan di dunia maya. Unsur Orang lain (Significants Other) dari faktor eksternal sama sekali tidak berasal dari orang-orang terdekat dari pelaku, namun berasal dari pengaruh pelaku lain yang aktif mengkampanyekan Minimalism Lifestyle di sosial media.

Bergulir lebih jauh, pada faktor eksternal Kelompok Rujukan (References Group) para Pelaku Minimalism Lifestyle juga tergabung dalam komunitas-komunitas virtual dengan anggota yang tersebar di seluruh Indonesia. Walaupun, mengingat fakta bahwa kebanyakan dari mereka belum pernah bertemu secara langsung di keseharian. Komunitas virtual ini bahkan menjadi wadah berbagi dan berdiskusi bagi tiap anggota, dan sangat aktif menyuarakan gerakan Minimalism Lifestyle di sosial media. Hal ini terjadi karena mereka merasa memiliki satu kesamaan yakni menerapkan Minimalism Lifestyle sesuai dengan kehidupan mereka masing-masing. Munculnya komunitas virtual di media sosial ini merupakan salah satu efek dari kehadiran media baru (Muhammad dan Manalu, 2018). Dimana komunitas virtual memberikan manfaat bagi tiap individu berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya, baik untuk pencarian informasi dan menambah hubungan sosial secara berkelompok serta berpotensi pula merubah pola perilaku dan gaya hidup seseorang. Kelompok rujukan ini juga mendorong pelaku untuk ikut menyebarkan soal Minimalism Lifestyle menjadi "Campaigner" dengan menginspirasi orang-orang lewat konten informatif di media baru dan saling terhubung dengan pelaku lainnya secara virtual.

Teori Konsep diri masih belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana pengaruh perkembangan teknologi informasi dan media baru dalam salah satu unsurnya. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menemukan sebuah temuan yang berbeda, dimana mayoritas Informan mengonfirmasi bahwa faktor yang sangat mempengaruhi terbentuknya konsep diri serta keputusan-keputusan yang mereka ambil sebagai pelaku Minimalism Lifestyle adalah karena perkembangan teknologi informasi dan media baru yang memudahkan mereka untuk menjangkau lebih banyak informasi soal Minimalism Lifestyle dari seluruh dunia tanpa terbatas ruang dan waktu. Mereka secara aktif menerima, memilah, dan mengadaptasi asupan informasi dari media baru dalam kehidupannya. Selain itu, pembentukan konsep diri juga tidak dapat dipisahkan dengan kerangka teori interaksi simbolik yaitu Mind, Self dan Society, dimana tiap pelaku Minimalism Lifestyle punya caranya sendiri untuk memunculkan identitasnya dan menunjukkan dirinya. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa Pikiran (Mind) adalah respon atau tindakan seperti apa yang dimunculkan oleh tiap-tiap pelaku dalam memaknai dan menerapkan Minimalism Lifestyle. Selanjutnya Diri (Self), adalah bagaimana tiap pelaku Minimalism Lifestyle memperhatikan dirinya dalam sosok 'I' sebagaimana

mereka dilihat oleh orang lain dalam sosok 'Me'. Sedangkan masyarakat (Society) adalah bagaimana para pelaku Minimalism Lifestyle hidup berdampingan di lingkungannya.

Peneliti mencoba menarik sebuah pola dimana karakteristik konsep diri yang terbentuk pada generasi Milenial pelaku Minimalism Lifestyle ini adalah konsep diri hidup lebih fungsional, karena mayoritas dari para pelaku Minimalism Lifestyle memiliki keseragaman prinsip yakni "less is more" atau menganggap bahwa hidup bijak dengan meminimalisir segala bentuk aktivitas konsumtif cukup untuk mereka. Selanjutnya yaitu konsep diri bertanggung jawab, karena perilaku yang mereka tunjukkan sebagai seorang Minimalism lifestyle merupakan hasil dari evaluasi diri dan kesadaran akan kebutuhan hidup yang mereka anggap penting. Minimalism Lifestyle membuat para pelakunya lebih bertanggung jawab terhadap apapun yang mereka konsumsi, dan miliki. Konsep diri lainnya yang terbentuk adalah konsep diri terbuka akan hal baru dimana hal ini berkaitan erat dengan bagaimana pelaku Minimalism Lifestyle dapat dengan mudah menerima, memilah dan mempercayai ide-ide baru yang mereka dapatkan dari perkembangan teknologi informasi serta menerapkannya sesuai dengan kehidupan masing-masing. Mereka juga cenderung terbuka terhadap kritik dan pendapat diri mereka serta berani menunjukkan identitas mereka sebagai seorang pelaku Minimalism Lifestyle. Mereka juga tidak kesulitan dalam hidup berdampingan dengan orang-orang yang tidak menerapkan Minimalism Lifestyle dan tidak memaksakan ide-ide baru yang mereka percaya pada orang-orang terdekat. Minimalism Lifestyle membuat para pelakunya hidup dengan pola pikir yang lebih terbuka dan cenderung tidak membuat mereka menutup diri walaupun mereka menerapkan dan mempercayai ide-ide baru yang berbeda dari lingkungannya.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Konsep Diri Generasi Millennial Pelaku Minimalism Lifestyle maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan data yang digali dari tiap Informan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan besar terkait Konsep Diri Generasi Millennial Pelaku Minimalism Lifestyle yaitu para pelakunya memiliki konsep diri hidup lebih fungsional, Bertanggung Jawab, dan Terbuka akan hal baru dimana dalam fenomena Minimalism Lifestyle ini, konsep diri yang terbentuk pada pelaku yang menerapkan ide-ide baru sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi dan media baru. Alasan mengapa mereka menerapkan Minimalism Lifestyle dalam kehidupannya membentuk suatu pola yang dapat disimpulkan atas dasar menemukan kedamaian hidup, kepedulian terhadap lingkungan, dan alasan finansial.

### **Saran**

Penelitian berjudul "Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle" ini lebih fokus pada konsep diri pelaku Minimalism Lifestyle dengan menggali data berdasarkan wawancara mendalam dengan beberapa informan. Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar

peneliti lainnya bisa lebih menggali hal menarik lain dan dapat memaksimalkan teknik-teknik yang digunakan dalam mendeskripsikan faktor faktor lain yang belum terungkap secara lebih dalam pada penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berharap akan ada penelitian seputar Minimalism Lifestyle selanjutnya karena selama melakukan kajian literatur, tulisan ilmiah tentang Minimalism Lifestyle di tanah air masih sangat minim sekali. Hal ini menjadi peluang untuk peneliti selanjutnya agar bisa menelusuri lebih rinci tentang fenomena Minimalism Lifestyle ini di tengah masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakti, I. S. (2019). *Konsumerisme Dalam Perspektif Jean Baudrillard*. Jurnal Sosiologi USK.
- Bannon, S. (2011). *Understanding Millennials in the Workplace*. CPA Journal.
- Basrowi, & Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baudrillard, J. (1998). *The Consumer Society: Myths and Structures*. London: SAGE Publications.
- Berger, A. A. (2004). *Tanda-tanda dalam kebudayaan kontemporer*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Cappetto, M. (2020). *The impact of minimalism on health and relational satisfaction. a dissertation*.
- Content Writer Klasika Kompas. (2019). *The Life-Changing Magic of Tidying-Up : Berbenah ala marie Kondo*. Retrieved from [klasika.kompas.id](https://klasika.kompas.id/baca/review-buku-marie-kondo/): <https://klasika.kompas.id/baca/review-buku-marie-kondo/>
- Costa, C. D. (2017). *How Minimalism Can Make You Wealthier*. Retrieved from [forbes.com](https://www.forbes.com/sites/celinnedacosta/2017/06/28/how-minimalism-can-make-you-wealthier/?sh=19ce23ba6e8f): <https://www.forbes.com/sites/celinnedacosta/2017/06/28/how-minimalism-can-make-you-wealthier/?sh=19ce23ba6e8f>
- Dhani, A. (2016). *Cukup dan Bahagia*. Retrieved from [tirto.id](https://tirto.id/cukup-dan-bahagia-brvY): <https://tirto.id/cukup-dan-bahagia-brvY>
- Dopierala, R. (2017). *Minimalism-A new mode of consumption? Przegląd Socjologiczny*.
- Dunn, R. G. (2008). *Identifying Consumption: Subjects and Objects in Consumer Society*. Philadelphia: Temple University Press.
- Durenburger, L. (2021). *Eco minimalism 101: The What, Why, and How*. Retrieved from [reducereuserenewblog.com](https://reducereuserenewblog.com/): <https://reducereuserenewblog.com/ecominimalism101/>
- Effendy, O. U. (2006). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fatoni, A. (2011). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Habib, A. H. (2020). *Belajar Gaya Hidup Minimalisme dari Fumio Sasaki*. Retrieved from [mojok.co](https://mojok.co/terminal/belajar-gaya-hidup-minimalisme-dari-fumio-sasaki/): <https://mojok.co/terminal/belajar-gaya-hidup-minimalisme-dari-fumio-sasaki/>
- Hadi, S. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- handoko, H. (2018). *Jual Semua Jam Tangan Mewahnya Raditya Dika Ikuti Gaya Hidup Baru Ini*. Retrieved from [idntimes.com](https://www.idntimes.com/hype/entertainment/hendi-handoko/jual-semua-jam-tangan-mewahnya-raditya-dika-ikuti-gaya-hidup-baru-ini-c1c2/4): <https://www.idntimes.com/hype/entertainment/hendi-handoko/jual-semua-jam-tangan-mewahnya-raditya-dika-ikuti-gaya-hidup-baru-ini-c1c2/4>
- Hantodiningrat. (2015). *5 Blog Yang Membahas Gaya Hidup Minimalis Di Indonesia*. Retrieved from [kompasiana.com](https://www.kompasiana.com/hantodiningrat/563181a1f97a612c048b4567/5-blog-yang-membahas-gaya-hidup-minimalis-di-indonesia): <https://www.kompasiana.com/hantodiningrat/563181a1f97a612c048b4567/5-blog-yang-membahas-gaya-hidup-minimalis-di-indonesia>
- Hardjana, A. M. (2003). *Komunikasi Intra Personal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan, S. (2019). *Gaya hidup minimalis dalam film (Analisis naratif dalam film dokumenter 'Minimalism-A Documentary About The Important Thing')*. Skripsi.
- Hasandra, M. A. (2016). *Konsep Diri Pria Metroseksual Kota Surabaya*. Skripsi.
- Hausen, J. (2018). *Minimalist life orientations as a dialogical tool for happiness*. *British Journal of Guidance & Counselling*.
- Hidayat, A. S. (2018). *Konsep Diri Pada Vegetarian*. Skripsi.
- Indra, I. (2019). *Hal-Hal Soal Gaya Hidup Minimalis yang Belum Banyak Dibahas*. Retrieved from [imasndra.com](https://imasndra.com/tentang-gaya-hidup-minimalis/): <https://imasndra.com/tentang-gaya-hidup-minimalis/>
- Irwansyah, A. (2019). (Review Buku) *Goodbye, Things: Panduan Jadi Minimalis ala Jepang*. Retrieved from [gramedia.com](https://www.gramedia.com/blog/review-buku-goodbye-things-panduan-jadi-minimalis-ala-jepang-fumio-sasaki/): <https://www.gramedia.com/blog/review-buku-goodbye-things-panduan-jadi-minimalis-ala-jepang-fumio-sasaki/>
- Isa, A. M. (2019). *Gaya hidup minimalism pada masyarakat jepang modern kajian pascamodern*. skripsi.
- J.F Millburn, & R. Nicodemus. (2016). *Minimalism: live a meaningful life*. Asymmetrical Press.
- Kaifi, B. A. (2012). *A multi-generational workforce: managing and understanding millennials*. *International Journal of Business & Management*.
- Kasali, R. (1998). *Membidik Pasar Indonesia: Segmentasi, Targeting, dan Positioning*. Jakarta: Gramedia.
- Kupperschmidt, B. R. (2000). *Multigeneration employees : Strategies for effective Management*. *Health Care Manager Journal*.
- Kurniawati, N. K. (2014). *Komunikasi Antarpribadi: Konsep dan Teori Dasar*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Kuswarno, E. (2009). *Metode Penelitian Komunikasi Fenomenologi, Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitian*. Bandung: Widya Padjajaran.
- lestari, D. (2016). *Review: The Life-Changing Magic of Tidying Up*. Retrieved from [deelestari.com](https://deelestari.com/review-the-life-changing-magic-of-tidying-up/): <https://deelestari.com/review-the-life-changing-magic-of-tidying-up/>
- Lillah, D. A. (2016). *Konsep Diri Pada Anak Putus Sekolah*. Skripsi.
- Meissner, M. (2019). *Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition*. *Journal of Cultural Economy*.
- Moleong, J. L. (1998). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D., & Solantun . (2008). *Metode Penelitian Komunikasi: ContohContoh Penelitian Kualitatif dengan Pendekatan Praktis*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya .
- Myers, K., & Sadaghiani, K. (2010). Millennials in the workplace: a communication perspective on millennials organizational relationships and performance. *Journal of Business & Psychology*.
- Nasution, S. (1996). *Metode Research*. Jakarta: Bimu Aksara.
- Nirzalin. (2013). Mendamaikan Aktor dan Struktur dalam Analisis Sosial Perspektif Teori Strukturasi Antony Giddens. *Jurnal Sosiologi Universitas Syiah Kuala*.
- Ofei, M. (2021). 10 Simple Steps To Get Started With Eco-Minimalism. Retrieved from <https://theminimalistvegan.com/>: <https://theminimalistvegan.com/eco-minimalism/>
- Ofei, M. (2021). How To Be a Frugal Minimalist. Retrieved from [theminimalistvegan.com](https://theminimalistvegan.com/): <https://theminimalistvegan.com/frugal-minimalist/>
- Owens, E. (2020). Extreme Minimalism - Examples, Tips, and Guide for 2022. Retrieved from [antimaximalist.com](https://antimaximalist.com/): <https://antimaximalist.com/extreme-minimalism/>
- Pawito. (2008). *Penelitian Komunikai Kualitatif*. Yogyakarta: LKIS.
- Permatasari, N. N. (2017). *Konsep Diri Pada Remaja Desa Yang Memutuskan Bekerja Sebagai Asisten Rumah Tangga*. Skripsi.
- Pratiwi, A. (2019). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap E-Lifestyle Pada Generasi Millennial di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember*. Naskah Publikasi Skripsi.
- Putra, Y. S. (2016). *Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi*. Among Makarti .
- Rakhmat, J. (n.d.).
- Rakhmat, J. (2002). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2004). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ritzer, G., & Goodman, D. (2007). *Teori Sosiologi modern*. Jakarta: Kencana.
- Simple On Purpose content writer. (2019). Six Types of Minimalists. Retrieved from [simpleonpurpose.ca](https://simpleonpurpose.ca/): <https://simpleonpurpose.ca/six-types-of-minimalists/>
- Smith, T. J., & Nichols, T. (2015). Understanding the Millennial Generation. *Journal of Business Diversity*.
- sobur, A. (2004). *Semiotika Komunkas*. Bandung: Rosda Karya.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarie, E. K. (2020). *Konsep Diri Mantan Narapidana Perempuan*. Skripsi.
- Ugla, Y. (2019). Taking back control. *Journal of the Swedish Sociological Association*.
- Warde, A. (2017). *Consumption: A Sociological Analysis*. London: Palgrave Macmillan.
- waste management. (2020). *Decluttering 101: Mengapa dan Bagaimana*. Retrieved from [waste4change.com](https://waste4change.com/blog/decluttering/): <https://waste4change.com/blog/decluttering/>
- West, R., & Turner, L. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Widiarti, P. W. (2017). *Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP se-Kota Yogyakarta*. *Jurnal Ilmu Komunikasi FIS UNY*.