

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Podcast Rintik Sedu secara konsisten menghadirkan gagasan *slow living* sebagai bentuk resistensi terhadap modernitas yang serba cepat, menuntut efisiensi, dan produktivitas berlebih. Teori kategorisasi tindakan sosial Max Weber tercermin dalam episode “Lambat, Bukan Terlambat” dan “Lagi Capek, Ya?” yaitu 1) *Mindfulness*, dalam kedua episode sebagai bentuk aksi nilai rasional, Rintik sedu menjadikan *mindfulness* dalam episode “Lagi capek, ya?” sebagai penerimaan atas kelelahan diri, sedangkan dalam episode “Lambat, bukan terlambat” sebagai kesadaran terhadap ritme hidup. 2) Kesederhanaan, sebagai tindakan tradisional dan nilai rasional. Dalam podcast Rintik sedu, kesederhanaan menjadi pembahasan khususnya episode “Lambat, bukan terlambat” tentang ekspektasi yang sederhana, ritme hidup, maupun cara memandang pencapaian. 3) Menghargai proses, dalam kedua episode sebagai bentuk resistensi terhadap rasionalitas modern. Rintik sedu menyebutkan menghargai proses dalam episode “Lagi capek, ya?” sebagai penerimaan atas kondisi diri saat ini, sedangkan dalam episode “Lambat, bukan terlambat” sebagai pilihan sadar untuk menikmati perjalanan hidup.

Perbedaan antara kedua episode terletak pada fokus dan suasana emosional. Episode “Lagi Capek, Ya?” menyoroti validasi kelelahan sebagai bentuk *slow living* yang bersifat reflektif dan penuh empati, sedangkan “Lambat, Bukan Terlambat” secara eksplisit mengajak pendengar untuk menikmati ritme hidup yang lambat tanpa merasa tertinggal. Format penyajian yang berbeda juga terletak pada latar tahun kedua episode ini diunggah, pada tahun 2021 “Lagi capek, ya?” hanya disajikan dengan format audio dan pada tahun 2023 “Lambat, bukan terlambat” sudah tersedia dalam bentuk audio dan visual, hal ini menunjukkan evolusi cara komunikasi pesan *slow living* seiring perkembangan teknologi podcast.

Dalam perspektif Islam, gaya hidup *slow living* yang disampaikan dalam podcast Rintik Sedu selaras dengan nilai-nilai zuhud. Islam menganjurkan kehidupan yang tidak berlebihan, penuh kesadaran, serta senantiasa mencari makna dalam kesederhanaan dan ketenangan. Dengan demikian, podcast ini bukan hanya menawarkan wacana alternatif terhadap gaya hidup modern yang serba cepat, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual yang telah lama hidup dalam ajaran Islam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti telah menganalisis isi gaya hidup *slow living* yang disampaikan melalui podcast Rintik sedu di Spotify. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pengembang ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memperkaya kajian tentang gaya hidup dan pendengar podcast, khususnya yang berkaitan dengan gaya hidup *slow living* pada podcast Rintik sedu di Spotify. Penelitian lebih lanjut di bidang sosiologi komunikasi dan komunikasi massa disarankan untuk mengkaji variabel lain yang mungkin memiliki hubungan lebih kompleks terhadap gaya hidup *slow living*, seperti tekanan sosial, gaya hidup *hustle culture* atau fenomena yang sedang bermunculan.

2. Bagi pengguna podcast dan platform media Spotify

Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mengingatkan bagi setiap individu bahwa hidup yang bermakna adalah hidup yang tidak terburu-buru mengejar standarisasi dunia modern. Diharapkan individu mendapat edukasi lain dari podcast maupun spotify dan bisa mengelola gaya hidupnya sendiri tanpa mengikuti hidup yang serba cepat.

3. Bagi praktis akademik dan peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar rujukan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup *slow living*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat

mempengaruhi *slow living*, memperluas populasi penelitian, atau menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang terperinci. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih banyak sumber atau referensi terkait apa yang diteliti khususnya untuk penelitian yang memanfaatkan platform Spotify sebagai sarana konten komunikasi agar penelitian lebih lengkap dan baik lagi.