

**MINIMALISME DALAM MENCAPAI HIDUP BAHAGIA
MENURUT FUMIO SASAKI DAN RELEVANSINYA
DENGAN KEHIDUPAN MODERN**

SKRIPSI

**OLEH
SULAIMAN RASYID**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025**

**MINIMALISME DALAM MENCAPAI HIDUP BAHAGIA
MENURUT FUMIO SASAKI DAN RELEVANSINYA
DENGAN KEHIDUPAN MODERN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

**Oleh
Sulaiman Rasyid
200103030310**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
BANJARMASIN
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Sulaiman Rasyid

NIM: 200103030310

Tempat/Tanggal Lahir: Jaya Karet, 22 Februari 2002

Jurusan/Program Studi: Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas: Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Minimalisme Dalam Mencapai Hidup Bahagia Menurut Fumio Sasaki Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin 12 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan.



Sulaiman Rasyid
NIM: 200103030310



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

Alamat: Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin Telp (0511) 3266593 Kode Pos 70235

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 1983/Un.14/III.3/PP.00.9/09/2025

Ketua Prodi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari menerangkan bahwa mahasiswa/i dengan identitas berikut:

Nama : Sulaiman Rasyid
NIM : 200103030310
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam

Dengan judul Skripsi: **Minimalisme Dalam Mencapai Hidup Bahagia Menurut Fumio Sasaki Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern**

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 25% pada naskah skripsi yang disusun.

Demikian surat keterangan ini diberikan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian skripsi, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 23 September 2025

Ketua Prodi AFI,



Hasmi Jhotimah, M. Ag

PERSETUJUAN SKRIPSI

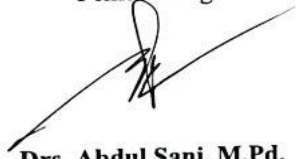
MINIMALISME DALAM MENCAPAI HIDUP BAHAGIA MENURUT FUMIO SASAKI DAN RELEVANSINYA DENGAN KEHIDUPAN MODERN

Dipersembahkan dan disusun oleh :

Sulaiman Rasvid
NIM. 200103030310

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
Untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I


Drs. Abdul Sani, M.Pd.
NIP. 196305031991031004

Pembimbing II


Ahda Fithriani, S.H.I., MHI
NIP. 198806202020122003

Mengetahui

Ketua Prodi Aqidah dan Filsafat Islam


Husnul Khotimah, M.Ag.
NIP. 199204242019032018

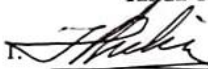
PENGESAHAN SKRIPSI

MINIMALISME DALAM MENCAPAI HIDUP BAHAGIA MENURUT FUMIO SASAKI DAN RELEVANSINYA DENGAN KEHIDUPAN MODERN

SULAIMAN RASYID
NIM: 200103030310

Telah diajukan kepada Dewan Penguji
Pada: Jum'at, 7 November 2025

Dewan Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. H. Abdul Hakim, M. Ag (Ketua penguji)	1. 
2. Dr. Ahmad Syadzali, M. Hum (Penguji 1)	2. 
3. Drs. Abdul Sani, M. Pd (Penguji 2)	3. 
4. Ahda Fithriani, MHI (Penguji 3)	4. 
5. Husnul Khotimah, M. Ag (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



ABSTRAK

Sulaiman Rasyid. 200103030310, Minimalisme dalam mencapai hidup bahagia menurut Fumio Sasaki dan relevansinya dengan kehidupan modern, Pembimbing I Drs. Abdul Sani, M.Pd. dan Pembimbing II Ahda Fithriani, S.H.I., MHI, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2025.

Kata Kunci: Minimalisme, Hidup bahagia, Fumio Sasaki, Kehidupan modern

Minimalisme didefinisikan sebagai gaya hidup yang secara sadar berfokus pada pengurangan kepemilikan materi hingga hal-hal yang benar-benar esensial. Penelitian ini mengkaji filsafat Minimalisme sebagai solusi esensial terhadap tiga permasalahan utama dalam kehidupan modern: Materialisme, Hedonisme, dan Konsumerisme. Tiga pilar budaya ini secara kolektif mendorong individu untuk menghubungkan kebahagiaan dengan akumulasi materi yang berlebihan, yang pada akhirnya menciptakan siklus ketidakpuasan, beban hidup (*hedonic treadmill*), dan kekosongan batin. Gaya hidup minimalis, yang dipopulerkan oleh tokoh Jepang Fumio Sasaki, muncul sebagai filosofi yang menantang pandangan tersebut, menawarkan jalan baru untuk mencapai kebahagiaan sejati melalui pengurangan barang hingga tingkat minimum.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui konsep Minimalisme dalam mencapai Hidup Bahagia menurut Fumio Sasaki, dan (2) Mengetahui relevansi pemikiran Minimalisme Fumio Sasaki dengan kehidupan modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Data primer diperoleh dari buku Fumio Sasaki, *Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*, dan dianalisis menggunakan metode deskriptif dan taksonomi untuk mengkaji domain pemikirannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Minimalisme menurut Fumio Sasaki adalah sebuah tindakan mengurangi barang hingga seminimal mungkin dan secara filosofis menolak dominasi materi untuk mencapai kebahagiaan intrinsik. Minimalisme Fumio Sasaki memiliki relevansi esensial sebagai antitesis terhadap tiga tantangan utama yang dihadapi kehidupan modern: Materialisme, Hedonisme, dan Konsumerisme. Relevansi ini dibangun di atas prinsip-prinsip yang dikemukakan Sasaki, yaitu fokus mental, penegasan otonomi diri, rasa syukur, dan keseimbangan batin. Hasilnya menunjukkan bahwa 1) minimalisme menggeser nilai diri dari kepemilikan menjadi eksistensi (Melawan Materialisme). Prinsip-prinsip ini berfungsi untuk 2) memutus siklus ketidakpuasan abadi (*Hedonic Treadmill*) dan meningkatkan kualitas pengalaman (Mengatasi Hedonisme), serta 3) mengurangi beban kognitif akibat kepemilikan berlebihan, sehingga mengembalikan kontrol diri dan mengubah uang menjadi aset non-material (Menghentikan Konsumerisme).

MOTTO

“Hapus penyebabnya maka akibatnya pun akan hilang”

(Miguel de Cervantes)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur yang tiada terhingga senantiasa Peneliti panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, yang karena limpahan rahmat dan karunia-Nya, Peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“MINIMALISME DALAM MENCAPAI HIDUP BAHAGIA MENURUT FUMIO SASAKI DAN RELEVANSINYA DENGAN KEHIDUPAN MODERN”**. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad saw, sang pembawa cahaya dalam kegelapan, penunjuk jalan yang benar, dan penyampai risalah yang sempurna. Semoga kita semua selalu berada dalam lindungan dan syafaatnya di dunia hingga akhirat nanti.

Dengan penuh kesadaran, Peneliti memahami bahwa penyusunan dan penyelesaian skripsi ini bukanlah tugas yang mudah tanpa pertolongan dan rida Allah Swt., serta dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan motivasi, arahan, bimbingan, dan dorongan hingga tahap ini. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan, Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Secara khusus, Peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghormatan kepada:

1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin, Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA., yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk kuliah di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag., yang telah menyetujui dan mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian skripsi

ini.

3. Ketua Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Husnul Khotimah, M. Ag., dan Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Ahda Fithriani, MHI., yang telah memberikan motivasi dan dorongan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing skripsi I Drs. Abdul Sani, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berharga sejak awal penetapan Dosen Pembimbing hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Penasehat Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi II, Ahda Fithriani, S.H.I., MHI yang telah memberikan bimbingan, pembelajaran, arahan, dan motivasi yang sangat berharga sejak awal perkuliahan hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah ikhlas memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan, serta seluruh tenaga kependidikan yang telah memberikan pelayanan administrasi baik selama perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan Pusat UIN Antasari Banjarmasin beserta staf, yang telah banyak membantu dalam melengkapi literatur yang diperlukan, baik selama proses perkuliahan maupun selama penulisan skripsi ini.
8. Keluarga tercinta, terkhusus kedua orang tua, Ayah Talmas dan Ibu Srifatmawati tercinta yang selalu memberi dukungan baik dari segi materi maupun moral. Terima kasih telah selalu ada untuk mendoakan dan

memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik dalam perkuliahan maupun selama proses penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu.
10. Apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya tentu diberikan pada diri sendiri yang telah berjuang hingga sampai di titik ini. Berjuang melawan rasa malas, jenuh, depresi, kehilangan arah, dan segala hal yang mengganggu konsentrasi. Tumbuh jadi lebih baik memberikan rasa percaya bahwa engkau adalah sosok yang tangguh serta lebih dari hanya sekadar kata “cukup”.

Semoga Allah Swt membalas semua kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun saya berharap dapat menjadi awal yang baik untuk terus belajar dan berkarya. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan kontribusi positif bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, 12 Oktober 2025

Peneliti

PEDOMAN TRANSLITERASI

Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI,
Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI
No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 Tertanggal 22 Januari 1998

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	s	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	je
ح	ha'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍaḍ	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef

ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	‘el
م	mim	m	‘em
ن	nun	n	‘en
و	waw	w	we
ه	ha’	h	ha
ء	hamzah	’	apostrof
ي	ya’	y	ye

I. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

مُتَكَبِّر	Ditulis	<i>Mutakabbir</i>
الْقُدُّوس	Ditulis	<i>al-qudus</i>

II. Ta’ *marbutah* di akhir kata

- a. Bila dimatikan ditulis *h*

جَامِعَة	Ditulis	<i>jami’ah</i>
مَكْتَبَة	Ditulis	<i>Maktabah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, surat, ayat, zakat dan zebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

- b. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua terpisah, maka ditulis dengan *h*

المَكْتَبَة الْجَمِيلَة	Ditulis	<i>al-maktabah al-jamilah</i>
-------------------------	---------	-------------------------------

III. Vokal pendek

َ	Fathah	Ditulis	A
ِ	Kasrah	ditulis	I
ُ	Dammah	ditulis	U
شكر	Fathah	ditulis	Syakara
قرأ	Kasrah	ditulis	quri'a
ينطق	Dammah	ditulis	Yantiqu

IV. Vokal panjang

1	fathah + alif كاملة	Ditulis Ditulis	A Kamilah
2	fathah + ya mati صلى	Ditulis Ditulis	A Salla
3	kasrah + ya mati شديد	Ditulis Ditulis	I Syadid
4	dammah + wawu mati صدر	Ditulis Ditulis	U Sudur

V. Vokal rangkap

1	fathah + ya mati رويد	Ditulis Ditulis	Ai Ruwaidun
2	fathah + wawu mati وفرعون ذي الأوتاد	Ditulis Ditulis	Au wa fir'auna zi al-autad

VI. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أَنْتُمْ أَشَدُّ خُلُقًا	Ditulis	<i>a'antum asyaddu khalqan</i>
--------------------------	---------	--------------------------------

VII. Kata sandang alif+lam

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

الْقُرْآن	Ditulis	<i>al-Qur'an</i>
الْكِتَاب	Ditulis	<i>al-kitab</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan diidgamkan

الصُّبْح	Ditulis	<i>as}-s}ubh}u</i>
السَّاهِرَة	Ditulis	<i>as-sahirah</i>

VIII. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

بِرِّ الْوَالِدَيْنِ	Ditulis	<i>birru al-walidaini</i>
إِذَا الشَّمْسُ	Ditulis	<i>Iz}a asy-syamsu</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan penelitian	6
D. Signifikansi Penelitian	7
E. Definisi Operasional	7
F. Penelitian Terdahulu	9
G. Kerangka Teori	11
H. Metode penelitian	13
BAB II DESKRIPSI UMUM MINIMALISME DAN KEBAHAGIAAN.....	16
A. Pengertian Minimalisme	16
B. Sejarah Perkembangan Minimalisme	18
C. Konsep Kebahagiaan	22
D. Hubungan Minimalisme Dan Kebahagiaan.....	28
E. Konteks Kehidupan Modern.....	30
BAB III BIOGRAFI DAN PANDANGAN FUMIO SASAKI TENTANG MINIMALISME DAN KEBAHAGIAAN.....	42
A. Biografi Fumio Sasaki	42
B. Konsep Minimalisme Dalam Pandangan Fumio Sasaki.....	44

C. Pencarian Keheningan dan <i>Simlicity</i> dalam Tradisi Spritual.....	47
D. Kebahagiaan dalam Pandangan Minimalisme Fumio Sasaki.....	52
BAB IV RELEVANSI MINIMALISME FUMIO SASAKI DENGAN	
KEHIDUPAN MODERN	58
A. Melawan Materialisme Melalui Redefinisi Nilai Diri	58
B. Minimalisme Sebagai Pintu Menuju Kepuasan Berkelanjutan (Anti Hedonisme).....	61
C. Menghentikan Siklus Konsumerisme Melalui Kontrol Dan Otonomi	64
D. Keterbatasan dan Kritik Terhadap Minimalisme Sasaki	67
BAB V PENUTUP	70
A. Simpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73