

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).