

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Persoalan bahagia tampaknya menjadi sebuah diskursus favorit dalam perbincangan sosial. Pertukaran pikiran tentang individu yang "bahagia" atau "tidak bahagia" sering kali mengisi ruang diskusi, baik dalam percakapan informal sehari-hari maupun dalam forum yang lebih terstruktur. Pertanyaan-pertanyaan seperti "apakah saya sudah bahagia?" atau "sudahkah saya merasakan kebahagiaan?" muncul sebagai refleksi atas makna hidup. Sebagaimana urgensinya, kebahagiaan memang dianggap sebagai muara dari segala pencarian manusia, sebuah tujuan tertinggi yang dikejar oleh setiap individu. Dalam sejarah filsafat, konsep kebahagiaan telah lama menjadi fokus perdebatan, terutama di era Yunani kuno. Socrates melihat kebahagiaan sebagai tujuan etis utama dalam hidup, sebuah pencapaian yang berkaitan erat dengan kebajikan dan akal budi. Ia berpendapat bahwa manusia dapat meraih kebahagiaan melalui kehidupan yang berbudi luhur.¹

Pandangan ini kemudian dikembangkan secara berbeda oleh muridnya, Plato. Bagi Plato, kebahagiaan yang sesungguhnya dan tertinggi tidak dapat dicapai di dunia materi. Ia berargumen bahwa kebahagiaan baru bisa dirasakan setelah manusia meninggal dan rohnya terpisah dari jasad. Jadi, kebahagiaan sejati menurut Plato adalah sebuah kondisi spiritual yang hanya bisa dinikmati di alam akhirat.²

¹Muhammad Hatta, *Alam Pikiran Yunani*, (Jakarta: Tintamas Indonesia: 1980), 83.

²Ahmad Tibry, *Konsep Bahagia HAMKA: Solusi Alternatif Manusia Modern*, (Padang: IAIN-IB Press, 2006), 51.

Sementara itu, Aristoteles, yang juga murid Plato, memiliki pandangan yang lebih pragmatis dan berpusat pada kehidupan di dunia. Ia beranggapan bahwa kebahagiaan adalah kehidupan yang utuh, seimbang, dan memuaskan. Menurut Aristoteles, kebahagiaan adalah hasil dari tindakan dan upaya manusia itu sendiri. Dengan kata lain, manusia bisa meraih kebahagiaan di dunia ini jika mereka mengusahakannya melalui tindakan yang baik dan sesuai dengan akal.³ Berbeda dengan para pemikir Yunani tersebut, pemikir Islam seperti Al-Ghazali mengadopsi pandangan dualisme. Menurutnya, kebahagiaan tidak hanya bisa diraih di dunia atau akhirat saja, melainkan pada keduanya. Kebahagiaan di dunia dan akhirat saling berkaitan, dan manusia harus berusaha untuk mencapai keduanya secara seimbang.

Selain perdebatan filosofis, problematika dalam ranah agama dan spiritual juga turut mewarnai pencarian kebahagiaan. Sebagian orang menganggap kebahagiaan sebagai anugerah Ilahi yang didapatkan melalui ketaatan dan ibadah, sementara yang lain melihatnya sebagai hasil dari pencarian makna hidup yang mendalam. Dalam konteks agama, seringkali kebahagiaan sejati dianggap hanya bisa diraih di akhirat, seperti pandangan Plato. Namun, ada pula pandangan yang menyatukan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi, seperti pandangan Al-Ghazali. Problematika muncul ketika terjadi ketegangan antara nilai-nilai spiritual yang menekankan kesederhanaan dan pelepasan dari dunia materi dengan realitas kehidupan modern yang terus mendorong konsumerisme. Manusia modern sering

³Robert C. Solomon, *Etika Suatu Pengantar*, terj. Andre Karo, (Jakarta: Erlangga, 1987), 73.

kali terjebak dalam dilema antara memenuhi tuntutan spiritual untuk tidak terikat pada dunia dan godaan materi yang datang dari segala arah, menciptakan kekosongan batin dan kegelisahan yang sulit diatasi.

Mengenai hakikatnya, kebahagiaan sering dimaknai dengan cara yang beragam. Sebagian besar orang cenderung menghubungkan kebahagiaan dengan konsep "memiliki segalanya" dan menganggapnya sebagai sebuah proses yang linier: seseorang bekerja keras, meraih kesuksesan, dan akhirnya menjadi bahagia. Pandangan ini sering kali dianggap sebagai jalur yang pasti. Namun, pada kenyataannya, kebahagiaan tidak selalu sejalan dengan kerja keras atau kesuksesan. Sering kali, kedua hal ini justru bisa menjadi penyebab "tidak bahagia" karena menimbulkan tekanan dan beban yang berat.⁴

Dalam kehidupan modern, kebahagiaan sering kali dikaitkan erat dengan kepemilikan materi. Masyarakat cenderung mengukur kesuksesan dan kebahagiaan dari seberapa banyak barang yang mereka miliki, mulai dari gawai terbaru, kendaraan mewah, hingga rumah yang besar. Anggapan ini menciptakan siklus tak berujung di mana manusia terus-menerus bekerja keras untuk membeli lebih banyak barang, berharap setiap pembelian akan membawa kebahagiaan yang langgeng. Fenomena ini diperparah oleh globalisasi dan kemudahan akses informasi, yang terus mempromosikan gaya hidup konsumtif. Manusia akhirnya menjadi "budak" dari barang-barang yang mereka miliki, merasa cemas jika tidak mengikuti tren dan terus membandingkan diri dengan orang lain. Alih-alih merasa

⁴Muchlis R. Luddin, *Memaknai Kehidupan dalam Panggung Sosial Media*, cet. Ke-1, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016), 3.

puas, mereka justru terjebak dalam rasa tidak pernah cukup, sebuah kondisi yang jauh dari makna kebahagiaan yang sejati.

Lalu bagaimana kebahagiaan bisa diraih, jawaban yang paling memungkinkan adalah dengan pertama kali mengubah cara pandang. Berkaitan dengan cara pandang, dewasa ini terdapat satu gaya hidup yang menjadi tren dalam masyarakat, yang bagi penggiatnya dapat mendatangkan kebahagiaan dengan cara mengurangi jumlah barang yang dimiliki sampai pada tingkat paling minimum, gaya hidup tersebut disebut dengan minimalisme. Salah satu tokoh yang menggaungkan minimalisme adalah Fumio Sasaki. Fumio Sasaki adalah seorang penulis dan mantan kepala editor Wani Books Jepang yang sudah menerapkan gaya hidup minimalis. Karya nya yang terkenal berkaitan dengan minimalisme adalah "*Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*". Dalam buku ini, Sasaki menjelaskan bagaimana menghilangkan kekacauan fisik dapat membawa ketenangan mental dan kebahagiaan yang lebih besar. Selain karya yang berkaitan tentang minimalisme, Fumio Sasaki juga aktif berbagi ide-ide minimalisnya melalui blog dan media sosial, membantu orang lain menemukan cara untuk mengurangi beban material dan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup. Gaya hidup minimalis yang dipopulerkan oleh Fumio Sasaki lahir dari pengalamannya sendiri setelah bertahun-tahun hidup secara maksimalis. Ia menemukan bahwa gaya hidup minimalis, yang berfokus hanya pada barang-

barang yang penting dan berguna, berhasil mengubah sudut pandangnya terhadap kepemilikan.⁵

Di zaman modern sekarang, kita hidup di tengah arus globalisasi yang tidak bisa dihindari. Dampak dari globalisasi telah menyentuh setiap sisi kehidupan, mulai dari sosial, politik, budaya, hingga ekonomi. Perkembangan ini ibarat pedang bermata dua: di satu sisi ia membawa banyak kemudahan, namun di sisi lain, tanpa kontrol diri yang memadai, ia bisa menjadi jalan menuju kehancuran. Potensi dampak negatif ini semakin besar, terutama karena keberadaan ponsel pintar yang senantiasa berada di tangan kita. Berbagai kecanggihan teknologi yang ditawarkan membuat manusia sering kali terlena dan hanyut dalam kemudahan-kemudahan tersebut.⁶ Kenyataannya, bergelut dalam kehidupan konsumerisme, materialistik dan hedonisme tidak selalu memberikan jaminan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Seseorang yang hatinya dipenuhi oleh kecintaan pada hal-hal duniawi tidak akan pernah menemukan ketenangan. Bukannya merasa bahagia, ia justru akan diperbudak oleh barang-barang miliknya.⁷ Untuk itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul skripsi “Minimalisme Dalam Mencapai Hidup Bahagia Menurut Fumio Sasaki dan Relevansinya dengan Kehidupan Modern.” Karena menurut penulis minimalisme muncul sebagai solusi yang menarik untuk masalah tersebut. Minimalisme mengajak individu untuk menyederhanakan hidup mereka dengan mengurangi barang-barang yang tidak perlu dan mengutamakan pengalaman serta hubungan yang bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prinsip-

⁵Fumio Sasaki, *Goodbye, Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), 5.

⁶HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), 237.

⁷HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), 235.

prinsip minimalisme menurut Fumio Sasaki dan relevansinya dalam konteks kehidupan modern yang selalu bersangkutan dengan materialisme, hedonisme dan konsumerisme. Dengan memahami penerapan konsep minimalisme yang dapat mencapai sebuah kebahagiaan, diharapkan individu dapat menemukan cara baru dalam mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa pertanyaan yang menjadi fokus penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana minimalisme dalam mencapai hidup bahagia menurut Fumio Sasaki?
2. Bagaimana relevansi pemikiran minimalisme Fumio Sasaki dengan kehidupan modern?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui minimalisme dalam mencapai hidup bahagia menurut Fumio Sasaki.
2. Mengetahui relevansi pemikiran minimalisme Fumio Sasaki dengan kehidupan modern.

D. Signifikansi Penelitian

Adapun signifikansi atau manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Signifikansi teoritis

Sebagai tambahan referensi untuk perbandingan serta masukan untuk penulisan berikutnya bagi para mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, khususnya Jurusan Akidah dan Filsafat Uin antasari Banjarmasin, terkait kebahagiaan Minimalisme Fumio Sasaki.

2. Signifikansi praktis

Memberikan alternatif dalam mengatasi solusi persoalan hidup manusia di dalam proses pencarian kebahagiaan melalui kebahagiaan dalam pandangan Fumio sasaki.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman serta kekeliruan pengertian terhadap judul dan permasalahan dalam penelitian kali ini, maka penulis akan memberikan definisi terhadap beberapa istilah sebagai berikut:

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan di sini diartikan sebagai sebuah kondisi senang serta sentosa (terhindar dari hal menyusahkan)⁸. Kebahagiaan yang dimaksud tersebut yakni

⁸Tim Penyusun Kamus Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), 456.

makna bahagia menurut tokoh Fumio Sasaki, yang berfokus kepada pencapaian kebahagiaan pada diri sendiri, melalui berbagai tahapan terhadap pemikiran serta kontrol diri (self-control).

2. Minimalisme

Minimalisme adalah suatu pendekatan yang menekankan kesederhanaan, efisiensi, dan pengurangan elemen yang tidak perlu, baik dalam seni, desain, dan gaya hidup. Pendekatan ini berfokus pada inti dan esensi dari suatu hal, menghilangkan segala sesuatu yang bersifat berlebihan atau rumit. Minimalisme yang di maksud adalah minimalisme yang di sampaikan dalam buku Fumio sasaki yang berjudul “*Goodbye, Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang*”.

3. Kehidupan modern

Kehidupan modern adalah periode yang ditandai oleh kemajuan dan kemudahan serba cepat, namun secara bersamaan menciptakan tekanan yang signifikan dalam pencarian kebahagiaan. Dalam konteks ini, masyarakat sering kali terjerumus dalam pola pikir materialisme, yang menjadikan harta benda sebagai standar utama kesuksesan. Pola pikir tersebut mendorong pada praktik konsumerisme, yaitu pembelian barang secara berlebihan dan tidak perlu, yang kemudian berujung pada gaya hidup hedonisme, di mana kepuasan dan kesenangan duniawi menjadi satu-satunya tujuan hidup. Interaksi antara ketiga unsur ini menciptakan suatu lingkaran yang dapat menimbulkan kekosongan batin dan menjauhkan individu dari kebahagiaan sejati.

4. Relevansi

Relevansi adalah tingkat keterkaitan atau kesesuaian antara suatu hal dengan hal lainnya. Sesuatu dianggap relevan jika memiliki hubungan yang signifikan dan berarti dengan topik, masalah, atau konteks yang sedang dibahas.⁹ Dalam penelitian ini relevansi minimalisme diukur dari sejauh mana praktik tersebut dapat menjadi solusi untuk tantangan-tantangan yang khas di era modern khususnya konsumerisme, materialisme dan hedonisme.

F. Penelitian Terdahulu

Pertama, Skripsi Diantata Winova “Konsep Gaya Hidup Minimalis Fumio Sasaki dalam Perspektif Islam” Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2024.¹⁰ Skripsi ini mengkaji konsep Gaya hidup minimalis Fumio Sasaki lewat perspektif Islam, penelitian ini berkesimpulan bahwa dalam gaya hidup minimalis ada kesamaan dengan ajaran islam yaitu zuhud dan qana’ah. Perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian ini adalah berbeda dari segi materi dan skripsi tersebut tidak memakai metode relevansi dalam pembuatannya.

Kedua, Skripsi Daud setiawan “Gaya Hidup Minimalisme Perspektif Fahrudin Faiz dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam” Fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan UIN Prof. Kiai Saifuddin Zuhri Pruwokerto 2023.¹¹ Skripsi ini

⁹Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (n.d.). "Relevansi."

¹⁰Diantata Winova, "*Konsep Gaya Hidup Minimalis Fumio Sasaki dalam Perspektif Islam*," (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), 1-2.

¹¹Daud Setiawan, "*Gaya Hidup Minimalisme Perspektif Fahrudin Faiz Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam*," (Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. Kiai Saifuddin Zuhri Pruwokerto, 2023), 1-2.

mengkaji hidup minimalis perspektif Fahrudin Faiz serta relevansinya dalam dunia Islam. Penelitian ini berkesimpulan bahwa dalam gaya hidup minimalis ada hubungan nya dengan pendidikan Islam. Secara garis besar ada empat kesimpulan dalam skripsi ini, yakni merasa cukup, mengendalikan keinginan, tidak memperumit hidup, dan menemukan yang lebih berguna. Perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian ini adalah berbeda dari segi fokus penelitiannya. Fokus penelitian skripsi tersebut meneliti minimalisme fahrudin faiz dan di hubungkan ke pendidikan islam, sedangkan penelitiannya saya fokus nya adalah mencapai kebahagiaan lewat pandangan fumio sasaki.

Ketiga, Jurnal Anak Agung Istri Candrawati dkk “Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen”. Diterbitkan bulan April 2021 edisi jurnal Daruma: sastra, linguistik dan budaya jepang.¹² Tujuan penelitian nya yaitu mengetahui pengaruh ajaran Zen terhadap kehidupan orang Jepang. Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian tersebut berhasil menghasilkan kesimpulan yaitu ajaran Zen dalam pengaruhnya terhadap gaya hidup minimalis orang Jepang. Pengaruh minimalis tersebut meliputi konsumsi, hunian dan kebudayaan. Perbedaan jurnal tersebut dengan penelitian saya yaitu sumber nya. Sumber utama minimalisme berasal dari ajaran Zen ini berfokus pada pengaruh filosofi atau ajaran spiritual terhadap budaya. Sedangkan sumber utama penelitian saya berasal dari pandangan seorang individu, yaitu Fumio Sasaki.

¹² Anak Agung Istri Candrawati, dkk., "Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen," *Daruma: Linguistik, Sastra dan Budaya Jepang* Vol. 10, No. 1 (April 2021), 14.

Penelitian ini berfokus pada pandangan seorang tokoh yang mempraktikkan minimalisme.

Keempat, Tesis Annisa riski ananda “Kebahagiaan Dalam Tren Gaya Hidup Minimalis Pada Komunitas Lyfe With Less: Perspektif Etika Al-Ghazali”, dalam program pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2021.¹³ Penelitian tersebut memiliki kesamaan mengenai konsep bahagia, namun dalam pembahasannya fokus pada komunitas minimalis yang menggunakan pendekatan dari etika Al-Ghazali. Metode penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif. Ada dua hal yang ditemukan dalam penelitian tersebut yaitu kebahagiaan yang diperoleh oleh komunitas *Lyfe With Less* dan dampaknya dalam kebahagiaan di dunia dan akhirat. Perbedaan tesis tersebut dengan penelitian saya yaitu, objek penelitian tesis tersebut spesifik pada sebuah komunitas minimalis yang sudah terbentuk (*Lyfe With Less*). Sedangkan penelitian saya, meskipun bersumber dari pandangan Fumio Sasaki, penelitian saya memiliki jangkauan yang lebih luas, yaitu mengkaji relevansi minimalisme bagi masyarakat modern secara umum (bukan komunitas spesifik).

G. Kerangka Teori

Minimalisme adalah sebuah filosofi hidup yang menekankan kesederhanaan dan pengurangan. Intinya, minimalisme mendorong individu untuk memiliki barang-barang yang benar-benar diperlukan dan bernilai, sambil

¹³ Annisa Riski Ananda, "Kebahagiaan Dalam Tren Gaya Hidup Minimalis Pada Komunitas Lyfe With Less: Perspektif Etika Al-Ghozali," (Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021), 1.

melepaskan yang tidak memiliki makna. Ini menciptakan ruang fisik dan mental yang lebih bersih, memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal-hal yang penting dalam hidup.

Fumio Sasaki berasal dari Jepang dan dikenal sebagai seorang penulis. Dalam bukunya "*Goodbye, Things, Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*" Sasaki berbagi pengalaman pribadinya dalam menerapkan prinsip-prinsip minimalisme. Ia mengalami tekanan hidup yang disebabkan oleh kepemilikan barang-barang yang berlebihan dan merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak memuaskan dan itu membuat tidak mendapat kebahagiaan. Melalui proses penyederhanaan, Sasaki menemukan bahwa mengurangi barang-barang material memberinya kebebasan emosional dan mental. Ia kemudian mengembangkan filosofi yang menekankan bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan mengalihfokuskan perhatian dari kepemilikan materi menuju hal-hal yang lebih bermakna, seperti hubungan dan pengalaman.

Melihat di zaman modern sering dipenuhi dengan konsumsi berlebihan, tekanan sosial, dan informasi yang berlimpah, prinsip minimalisme menawarkan solusi yang efektif untuk mencapai kesejahteraan. Pertama, banyak orang saat ini merasa terjebak dalam siklus membeli barang yang tidak perlu, didorong oleh iklan dan media sosial. Minimalisme mengajak individu untuk mengevaluasi kepemilikan mereka, membantu mereka menemukan kebebasan dari kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi eksternal. Kedua, dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan di masyarakat modern, pendekatan minimalis dapat membantu menciptakan ruang mental yang lebih tenang. Mengurangi kekacauan fisik

berbanding lurus dengan peningkatan fokus dan ketenangan batin. Ketiga, prinsip minimalisme mendorong orang untuk lebih menghargai pengalaman daripada barang. Dalam konteks kehidupan modern, di mana banyak orang mencari makna, berinvestasi dalam pengalaman dapat membawa kebahagiaan yang lebih besar dan hubungan yang lebih dalam. Secara keseluruhan, minimalisme Fumio Sasaki memberikan panduan praktis untuk hidup lebih sederhana dan bermakna, menjawab tantangan yang dihadapi oleh banyak orang di dunia yang serba cepat dan penuh distraksi saat ini.

H. Metode penelitian

Berikut penjelasan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Tahap penelitian ini akan dijelaskan secara deskriptif.¹⁴ Jenis penelitian ini adalah studi pustaka, di mana peneliti akan menelusuri buku, jurnal, dan artikel ilmiah untuk mendapatkan pemahaman tentang kebahagiaan yang terkait dengan pemikiran minimalisme Fumio Sasaki.

2. Data dan Sumber data

a. Data primer

¹⁴Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 14.

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lokasi atau objek penelitian.¹⁵ Dalam penelitian ini, data primer adalah minimalisme menurut pandangan Fumio Sasaki.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang diperlukan.¹⁶ Data sekunder dalam penelitian ini adalah data-data yang berhubungan dengan konsep minimalisme dalam tulisan-tulisan ilmiah seperti artikel, jurnal, skripsi, tesis dan lainnya.

c. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu data yang diperoleh dari sumber utama.¹⁷ Sumber data primer dalam penelitian adalah buku *“Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang”* karya Fumio sasaki.

d. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber yang bukan asli memuat informasi atau data penelitian.¹⁸ Sumber data ini didapatkan dari jurnal nasional ataupun internasional, skripsi, tesis, atau yang lainnya.

3. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik studi dokumentasi, yaitu dengan menelaah berbagai sumber data tertulis, rekaman, atau dokumen elektronik.¹⁹ Proses penelitian akan dimulai dengan menelaah data

¹⁵Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*, 71.

¹⁶Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*, 71.

¹⁷Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*, 71.

¹⁸ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*, 71.

¹⁹Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian...*, 85-86.

primer, lalu mengategorikannya ke dalam berbagai faktor dan pola pemikiran tentang kebahagiaan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan analisis mendalam tentang prinsip minimalisme Fumio Sasaki dalam mencapai kebahagiaan.

4. Metode analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan taksonomi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan uraian hasil temuan secara sistematis dan cermat.²⁰ Sementara itu, penelitian taksonomi adalah analisis yang penelitian memusatkan pada domain tertentu dari pemikiran tokoh. Analisis ini berbeda dengan analisis yang digunakan untuk menjelaskan gambaran secara keseluruhan dari seorang tokoh.²¹ Dalam konteks penelitian ini, analisis taksonomi digunakan sebagai alat untuk mengkaji pemikiran Fumio Sasaki tentang minimalisme untuk mencapai kebahagiaan, dan kemudian dijelaskan relevansinya dalam kehidupan modern.

²⁰Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian: 13.

²¹ Arief Furchan, Agus Maimun, Studi Tokoh, Metode Penelitian Mengenai Tokoh, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 64-67.