

BAB III

BIOGRAFI DAN PANDANGAN FUMIO SASAKI TENTANG MINIMALISME DAN KEBAHAGIAAN

A. Biografi Fumio Sasaki

Fumio Sasaki merupakan salah satu tokoh terkenal dalam gerakan minimalisme kontemporer, khususnya di Jepang. Lahir pada tahun 1979 di Prefektur Kōchi, Jepang, Sasaki awalnya bukanlah seorang penulis atau filsuf, melainkan seorang editor di sebuah penerbit di Tokyo. Kehidupan Sasaki sebelum mengenal minimalisme bisa dikatakan representasi nyata dari materialisme dan konsumerisme modern. Yaitu, penuh tekanan pekerjaan, kebiasaan membeli barang demi kepuasan sesaat, dan mengoleksi benda yang jarang digunakan. Sebagai seorang pemuda yang bekerja di kota besar, Sasaki merasakan tekanan sosial yang kuat untuk memiliki barang-barang tertentu demi dianggap “berhasil” atau “keren”. Konteks kehidupan di Tokyo dengan ruangan apartemen yang terbatas dan budaya kerja yang intens semakin memperparah perasaan tidak puasnyanya. Apartemen tempat tinggalnya kala itu penuh dengan buku, CD, perabotan, serta berbagai benda yang sebenarnya tidak lagi relevan atau bermanfaat. Kondisi tersebut lambat laun membuatnya merasa lelah, tidak bahagia, dan kehilangan arah dalam hidup.¹

Titik baliknya terjadi ketika ia menyadari bahwa nilai diri yang ia ukur berdasarkan kepemilikan adalah ilusi. Sasaki mulai menyadari bahwa kebahagiaan

¹Fumio Sasaki, *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*, Gramedia Pustaka Utama, 2018, 5.

tidak ditentukan oleh seberapa banyak barang yang kita miliki (nilai ekstrinsik), melainkan seberapa sedikit hal yang benar-benar kita butuhkan (nilai intrinsik). Redefinisi nilai diri ini adalah fondasi filosofisnya. Dari sana, ia memulai transformasi mental dan emosional, tidak hanya sekadar membuang barang, tetapi juga menemukan kebebasan serta ketenangan yang belum pernah ia rasakan sebelumnya. Sasaki kemudian menuliskan pengalaman transformasi hidupnya dalam buku berjudul *Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*, yang terbit pada tahun 2015 di Jepang dan kemudian diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa. Buku ini menjadi salah satu karya penting yang menyebarkan konsep minimalisme Jepang ke seluruh dunia².

Karya-karyanya yang terkenal antara lain: "*Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*" dan "*Hello, Habits: A Minimalist's Guide to a Better Life*". Melalui buku-bukunya, Sasaki tidak hanya membagikan pengalaman pribadinya, tetapi juga memberikan tips praktis tentang cara memulai hidup minimalis, seperti mengurangi barang-barang yang kembar, membuang barang yang sudah lama tidak terpakai, dan menghargai waktu serta uang. Ia menekankan bahwa minimalisme bukan hanya tentang membuang barang, tetapi juga tentang memahami apa yang benar-benar berharga dalam hidup.

²Fumio Sasaki, *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 8.

B. Konsep Minimalisme Dalam Pandangan Fumio Sasaki

Fumio Sasaki, seorang penulis Jepang yang dikenal luas melalui bukunya *Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*, menawarkan perspektif yang unik dan mendalam mengenai minimalisme. Bagi Sasaki, minimalisme bukan sekadar tren gaya hidup, melainkan sebuah transformasi pribadi yang mengarah pada kebebasan sejati dan kebahagiaan intrinsik. Pengalaman pribadinya yang dulu merasa tertekan dan tidak bahagia karena kepemilikan barang berlebihan menjadi titik tolak penting dalam pemahamannya terhadap konsep ini.

Setiap orang yang memutuskan menjadi minimalis punya alasan tersendiri. Ada yang karena hidupnya lepas kendali oleh barang miliknya. Ada yang kaya, tapi tidak bahagia meskipun sudah membeli begitu banyak barang. Ada pula yang berubah cara pandang setelah mengalami bencana besar. Hal tersebut merupakan beberapa alasan setiap orang memutuskan untuk menjadi seorang minimalis. Fumio Sasaki sendiri merupakan orang yang memutuskan menjadi minimalis karena hidupnya lepas kendali oleh barang miliknya sendiri. Namun, hal tersebut berubah ketika dia merasa sudah memiliki banyak barang dan tidak bisa memanfaatkan barang-barang tersebut dengan baik.

Sasaki mendefinisikan minimalisme sebagai praktik mengurangi barang-barang yang dimiliki hingga mencapai batas "minimal" dan kemudian melepaskan hal-hal yang tidak penting, hanya menyisakan barang-barang yang benar-benar membawa kebahagiaan atau nilai. Ia berargumen bahwa kebahagiaan sejati tidaklah lahir dari akumulasi kepemilikan, melainkan dari pembebasan diri dari beban kepemilikan itu sendiri. Sebelum mengadopsi gaya hidup minimalis, Sasaki

merasakan tekanan, ketidakpercayaan diri, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang semuanya ia kaitkan dengan keterikatan pada barang-barang materi.

Menurut pandangan Sasaki, seorang minimalis adalah individu yang secara sadar mengetahui apa yang penting bagi dirinya sendiri dan hanya mempertahankan hal-hal tersebut. Ini menuntut kemampuan untuk membedakan secara tajam antara kebutuhan dan keinginan. Banyak barang yang dimiliki seringkali dibeli berdasarkan dorongan konsumerisme atau demi membangun citra diri, bukan karena nilai guna atau kebahagiaan intrinsik yang diberikannya.

Hal-hal yang di anggap penting pasti berbeda-beda. Proses mengurangi barang-barang pun tak berlaku sama bagi tiap orang. Oleh karenanya, Sasaki berpendapat bahwa tidak ada satupun jawaban yang tunggal untuk mendefinisikan minimalis.

Adapun prinsip-prinsip minimalisme Fumio Sasaki yaitu sebagai berikut:

1. Minimalisme sebagai alat untuk fokus dan kejelasan mental (anti distraksi)

Bagi seorang minimalis, mengurangi barang bukanlah tujuan akhir maupun sasaran. Minimalisme adalah sebuah alat (*Method*) yang bertujuan menghapus benda-benda yang menghalangi pikiran untuk berfokus pada hal-hal yang penting. Minimalisme barulah awal, minimalisme adalah perangkat. Tahap berikutnya setelah memulai dan sudah mengurangi jumlah kepemilikan adalah mengetahui apa saja yang penting bagi kita.

2. Penegasan otonomi diri melalui pemilahan kebutuhan sejati

Melalui bukunya, Fumio Sasaki menjelaskan ketika seseorang ingin membeli suatu barang lebih baik bertanya pada diri sendiri terlebih dahulu apakah barang tersebut dibutuhkan atau tidak. Karena Kebutuhan bersifat terbatas dan nyata. Jika kebutuhan dipenuhi, seseorang dapat menjalani hidup yang layak tanpa rasa kekurangan. Sedangkan Keinginan bersifat tidak terbatas dan seringkali ilusi. Keinginan sering muncul karena perbandingan sosial (*social comparison*), bukan kebutuhan sejati.

3. Menumbuhkan kepuasan berkelanjutan melalui rasa syukur

Fumio Sasaki secara eksplisit menekankan pentingnya bersyukur sebagai penawar terhadap keinginan tanpa akhir. Sasaki menekankan bahwa banyak orang hidup dalam ketidakpuasan karena terus membandingkan diri dengan orang lain dan lupa menghargai apa yang sudah mereka miliki. Minimalisme membantunya menyadari bahwa hidup sederhana justru membuatnya lebih peka dan bersyukur atas hal-hal kecil. Sasaki juga melihat bahwa rasa syukur adalah penawar terhadap keinginan tanpa akhir. Ketika kita bersyukur, kita tidak lagi terpancing oleh iklan, tren, atau keinginan untuk membeli lebih banyak.

4. Praktik keseimbangan batin sebagai sumber kebahagiaan internal

Meditasi, zen, dan yoga merupakan tiga praktik penting yang memengaruhi gaya hidup Fumio Sasaki, terutama dalam konteks pencarian ketenangan batin dan kebahagiaan yang autentik melalui minimalisme. Ketiganya bukan sekadar aktivitas fisik atau spiritual, melainkan juga bagian dari cara berpikir dan merasakan hidup secara lebih mendalam.

a. Meditasi (Menemukan Kedamaian dalam Kesederhanaan)

Fumio Sasaki menjadikan meditasi sebagai salah satu praktik utama dalam perjalanannya menuju hidup yang lebih bermakna. Setelah melepaskan berbagai benda, ia menemukan bahwa “yang paling membahagiakan ternyata bukan apa yang saya miliki, tapi ketenangan yang muncul dari dalam diri.”

Ia menyadari bahwa semakin banyak yang ia miliki, semakin mudah pikirannya terganggu. Sebaliknya, dalam keheningan meditasi, ia mampu mengakses kebebasan batin yang tak bisa diberikan oleh kepemilikan apa pun.

b. Zen (Kesadaran Penuh dalam Kehidupan Sehari-hari)

Filosofi Zen sangat dekat dengan prinsip minimalisme yang dianut Sasaki. Zen menekankan kesederhanaan, kejernihan, dan kehadiran penuh dalam momen kini. Dalam praktik Zen, keindahan tidak terletak pada kemewahan, melainkan pada hal-hal kecil yang dihayati secara utuh.

c. Yoga (Harmoni Tubuh dan Pikiran)

Sasaki juga menyebut bahwa ia mempraktikkan yoga sebagai bagian dari rutinitas hariannya. Bagi Sasaki, yoga bukan sekadar olahraga, tetapi sarana untuk menghubungkan tubuh, napas, dan kesadaran. Praktik ini membantunya menjaga keseimbangan emosional dan fisik di tengah kesederhanaan hidupnya.

C. Pencarian Keheningan dan *Simlicity* dalam Tradisi Spritual

Minimalisme yang diusung oleh Fumio Sasaki harus dipahami lebih dari sekadar metodologi *decluttering* praktis; ia merupakan sebuah pendekatan filosofis dan spiritual kontemporer yang bertujuan merekonstruksi dunia internal individu

melalui penciptaan Keheningan Internal. Keheningan ini berfungsi sebagai antitesis mendasar terhadap kebisingan kognitif dan visual yang diinternalisasi oleh Materialisme dan budaya Konsumerisme. Fenomena ini, yang sering diamati dalam masyarakat urban Indonesia, menunjukkan adanya keterasingan individu dari makna esensial akibat keterikatan pada benda.³ Analisis taksonomi ini menunjukkan bahwa pencarian keheningan pada Sasaki terekspresi dalam dua dimensi utama yang saling menguatkan, yang akarnya dapat dilacak pada tradisi Timur, khususnya Zen Buddhisme, dan filosofi etika Barat, yaitu Stoikisme.

1. Keheningan Visual (*Visual Silence*) dan Estetika Zen

Dimensi pertama dari keheningan minimalis adalah manifestasi fisik dalam ruang hidup, yang disebut Keheningan Visual. Keheningan ini sangat dipengaruhi oleh Estetika Zen yang mendalam, yang berakar pada prinsip Wabi-Sabi dan ruang kosong, Ma. Tujuan utama dari Keheningan Visual adalah membebaskan sistem sensorik dan kognitif individu dari stimulus yang berlebihan dan tidak esensial.⁴ Estetika Zen mengajarkan bahwa kesederhanaan dan ketidaksempurnaan (Wabi-Sabi) adalah sumber keindahan otentik, sebuah penolakan terhadap kompleksitas artifisial yang dipromosikan oleh pasar modern sebagai representasi kemewahan.⁵

Dalam praktik minimalisme Sasaki, prinsip Zen diwujudkan melalui sebuah proses reduksi radikal yang menolak kompleksitas artifisial. Kekacauan visual, yang timbul dari akumulasi benda yang tidak fungsional, secara klinis terbukti

³ Kusuma, *Mengurai Alienasi: Kritik Sosiologis Terhadap Budaya Konsumerisme dan Keterasingan*, 2021, 8.

⁴ Tirtayasa, *Filsafat Timur dan Latihan Spritual: Meditasi dan Estetika Zen dalam Kehidupan Sehari-hari*, 2023, 45.

⁵ Kusuma, *Mengurai Alienasi: Kritik Sosiologis Terhadap Budaya Konsumerisme dan Keterasingan*, 2021, 102.

sebagai sumber distraksi kognitif yang konstan. Secara neuropsikologis, setiap benda yang berserakan menuntut alokasi sumber daya pemrosesan informasi dari otak, yang secara kumulatif menyebabkan fragmentasi kognitif. Dengan menghilangkan *visual clutter*, minimalisme membebaskan otak dari tugas pemrosesan informasi visual yang terus-menerus.⁶

Penciptaan ruang kosong dalam estetika Jepang, yang disebut Ma, adalah kunci dari keheningan visual ini. Secara filosofis, Ma bukanlah ketiadaan, melainkan ruang potensi yang diperlukan bagi pikiran untuk berkembang dan berkonsentrasi.⁷ Ketika lingkungan fisik secara visual hening, individu secara otomatis terdorong untuk mengalihkan fokus dari stimulasi eksternal ke pengalaman internal. Keheningan Visual ini secara langsung memfasilitasi *mindfulness* atau kesadaran penuh, yaitu kemampuan untuk sepenuhnya hadir dan menghargai "momen saat ini", yang merupakan tujuan akhir dari latihan spiritual Zen. Oleh karena itu, *decluttering* yang dilakukan oleh Sasaki adalah tindakan yang secara sengaja mengubah ruang hidup dari tempat penyimpanan menjadi tempat berlatih spiritual yang mendukung peningkatan kesadaran batin.

2. Keheningan Mental (*Mental Silence*) dan Otonomi Stoik

Berbeda dengan Zen yang berfokus pada ruang fisik, keheningan mental berfokus pada pembebasan ruang kognitif dan emosional, yang memiliki resonansi kuat dengan ajaran filosofi stoikisme. Keheningan mental adalah hasil dari

⁶ Anggraini, *Dampak Beban Kognitif Terhadap Pengambilan Keputusan Eksistensial*, 2024, 55.

⁷ Tirtayasa, *Filsafat Timur dan Latihan Spritual: Meditasi dan Estetika Zen dalam Kehidupan Sehari-hari*, 2023, 110.

pelepasan kekhawatiran eksternal dan penguasaan kontrol internal atau otonomi stoik.⁸

Stoikisme mengajarkan bahwa *eudaimonia* (kebahagiaan sejati) hanya dapat dicapai ketika individu memfokuskan energi pada apa yang dapat mereka kontrol (nilai-nilai etis, penilaian, dan tindakan) dan mengabaikan kekhawatiran eksternal (kekayaan, reputasi, dan opini orang lain). Minimalisme Sasaki adalah praktik stoik radikal yang mengimplementasikan prinsip ini. Secara praktis, setiap benda yang dimiliki adalah sebuah tanggung jawab yang menuntut waktu, energi, dan risiko. Sasaki secara eksplisit menyatakan bahwa benda adalah perampas kebebasan: *"Unnecessary material objects suck up our time, our energy, and our freedom. The things you own end up owning you."*⁹ Tindakan membuang barang adalah tindakan merebut kembali otonomi dari tuntutan eksternal ini, yang secara langsung mengurangi tingkat kecemasan harian.

Keheningan Mental juga dihasilkan dari penolakan Komparasi Sosial. Budaya Konsumerisme menanamkan nilai diri yang diukur berdasarkan kepemilikan, memaksa individu berada dalam siklus perbandingan yang tiada akhir. Minimalisme, dengan menghilangkan penanda status, memutus siklus ini. Pembebasan dari perbandingan ini menghasilkan Keheningan Mental dan memungkinkan otonomi diri, yang terlihat dari perubahan fokus Sasaki: *"And once you are a minimalist who only has what you need, your focus will inevitably shift from others to yourself. Freed from comparing, you'll start to discover who you*

⁸Setiadi, Otonomi Diri dalam Etika Stoik: Relevansi untuk Kesehatan Mental Generasi Milenial (Skripsi), 2022, 40.

⁹Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 121.

truly are."¹⁰ Keheningan mental yang diperoleh adalah hasil langsung dari tidak lagi memedulikan penilaian sosial.

Secara kognitif, keheningan mental berfungsi sebagai solusi langsung terhadap masalah *Decision Fatigue*. Dalam lingkungan yang kompleks, otak terus-menerus dihadapkan pada pilihan-pilihan kecil yang menguras energi kognitif. Dengan menciptakan *simplicity fungsional*, minimalisme secara drastis mengurangi jumlah keputusan ini, menghemat energi kognitif yang kemudian dapat dialihkan untuk mencapai tujuan yang lebih bernilai (*Eudaimonia*). Energi yang dihemat ini merupakan aset krusial untuk mempertahankan konsistensi dalam tindakan berbudi luhur, selaras dengan etika stoik.

3. Integrasi Spiritual dan Hasil Filosofis: *The Eternal Present*

Pencarian Keheningan Visual dan Mental dalam minimalisme Sasaki berkonvergensi sebagai latihan spiritual yang mengarah pada pengembangan kebajikan dan pencapaian kebahagiaan yang stabil. *Simplicity* diangkat dari sekadar gaya hidup menjadi sebuah disiplin moral yang mendalam dan fungsional.

Disiplin ini menumbuhkan Rasa Syukur (*Gratitude*). Ketika individu secara sadar hanya menyisakan yang esensial, apresiasi terhadap barang yang tersisa meningkat, yang merupakan antitesis dari siklus ketidakpuasan konsumerisme. Rasa syukur, dalam penelitian psikologi positif, adalah prediktor kuat kebahagiaan psikologis. Selain itu, Keheningan Internal memberikan ruang bagi Pencerahan Eksistensial. Ketika pikiran tidak lagi terbebani oleh tuntutan material, individu

¹⁰Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 185.

memiliki kapasitas mental yang cukup untuk merefleksikan makna hidup dan tujuan eksistensial, mendukung proses aktualisasi diri.

Puncak dari pencarian keheningan ini adalah kemampuan untuk sepenuhnya hadir dalam momen, yang oleh Sasaki disebut Kebahagiaan dalam Kehadiran Penuh (*The Eternal Present*). Ini adalah sintesis filosofis yang kuat: kebahagiaan sejati tidak ditemukan dalam akumulasi masa depan atau penyesalan masa lalu, melainkan dalam esensi pengalaman hidup saat ini, bebas dari ketergantungan pada objek fisik. Sasaki merangkum pencerahan ini: "*Neither the past nor the future actually exists. There's only an eternal present, and you can only experience the now.*"¹¹ Dengan demikian, pencarian keheningan dan *Simplicity* berfungsi sebagai kerangka teoritis utama yang menjelaskan mekanisme minimalisme Sasaki dalam mencapai *Eudaimonia*, menjadikannya filosofi hidup yang terintegrasi dan relevan sebagai penawar krisis makna modern.

D. Kebahagiaan dalam Pandangan Minimalisme Fumio Sasaki

Fumio Sasaki, seorang tokoh minimalis asal Jepang, memberikan contoh nyata bagaimana minimalisme bisa membawa kebahagiaan yang otentik. Setelah melepaskan sebagian besar barang yang ia miliki, Sasaki merasakan kebebasan dan keceriaan baru yang sebelumnya tidak pernah ia temukan. Ia menyadari bahwa

¹¹Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 235.

kebahagiaan sejati tidak bisa dibeli atau diukur dengan jumlah kepemilikan, melainkan lahir dari kesadaran penuh dan penerimaan terhadap diri sendiri.¹²

Fumio Sasaki, dalam pandangan hidupnya yang minimalis, tidak pernah memaksakan satu konsep kebahagiaan ideal yang bersifat universal. Ia secara eksplisit menekankan bahwa gaya hidup minimalis yang ia jalani bukanlah satu-satunya jalan menuju kebahagiaan, melainkan sebuah pilihan yang ia ambil setelah menyadari bahwa cara hidup sebelumnya yang penuh dengan konsumerisme dan perbandingan sosial tidak membawa ketenangan batin.

Sasaki tidak menetapkan minimalisme sebagai doktrin, melainkan sebagai proses reflektif dan eksplorasi pribadi yang dapat menginspirasi, bukan menghakimi. Filosofi ini sangat dekat dengan prinsip anti-hegemoni budaya konsumerisme, sekaligus anti-dogmatisme kebahagiaan. Ia tidak mengatakan bahwa mereka yang hidup dengan banyak barang pasti salah, tapi menawarkan perspektif bahwa melepaskan bisa menjadi alternatif menuju kebebasan batin jika memang itu yang dibutuhkan oleh seseorang.

Dengan demikian, Fumio Sasaki mengajak pembaca untuk menemukan sendiri makna bahagia dalam hidup mereka, tanpa perlu mengikuti cetakan tertentu. Ia memberi ruang pada pluralitas makna, sebuah sikap yang sejalan dengan semangat filsafat eksistensial dan humanistik: bahwa manusia bertanggung jawab merumuskan sendiri makna hidupnya secara otentik.

¹²Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 6.

Konsep kebahagiaan, yang secara historis menjadi subjek perdebatan filosofis dan kajian psikologis, menemukan perspektif kontemporer yang menarik melalui lensa minimalisme Fumio Sasaki. Melalui karyanya, Sasaki secara implisit dan eksplisit mengemukakan bahwa kebahagiaan bukan merupakan hasil langsung dari akumulasi material, melainkan dari proses eliminasi dan pembebasan diri dari beban kepemilikan. Analisis ini akan mengelaborasi bagaimana minimalisme Sasaki berkorelasi dengan aspek-aspek kunci kebahagiaan dari sudut pandang ilmiah.

1. Kebahagiaan sebagai Pembebasan dari Beban Kognitif dan Emosional

Sasaki secara konsisten menekankan bahwa kepemilikan berlebih menimbulkan beban yang signifikan. Melalui kerangka psikologi kognitif, hal ini dapat diinterpretasikan sebagai beban kognitif (*cognitive load*) yang meningkat. Setiap barang yang dimiliki memerlukan perhatian, baik untuk perawatan, penyimpanan, pembersihan, maupun pengambilan keputusan terkait penggunaannya. Reduksi jumlah barang, sebagaimana dianjurkan Sasaki, secara otomatis mengurangi tuntutan kognitif ini, membebaskan kapasitas mental yang sebelumnya terpakai untuk hal-hal material. Pembebasan ini memungkinkan individu untuk mengalihkan energi kognitif ke aktivitas yang lebih bermakna dan mempromosikan *well-being*, seperti interaksi sosial berkualitas, pengembangan diri, atau *mindfulness*.

Selain itu, kepemilikan berlebihan seringkali memicu kecemasan (*anxiety*) dan stres. Kekhawatiran akan kehilangan, kerusakan, atau obsolescence barang, serta tekanan untuk terus membandingkan diri dengan standar material orang lain

(*social comparison theory*), dapat mengikis kebahagiaan. Sasaki, yang mengalami sendiri tekanan tersebut, menunjukkan bahwa minimalisme menawarkan pembebasan emosional dari siklus ini. Ketika nilai diri tidak lagi diukur dari kepemilikan, individu dapat mengembangkan harga diri intrinsik yang lebih stabil dan resisten terhadap fluktuasi eksternal.

2. Kebahagiaan Melalui Peningkatan Otonomi dan Kontrol Diri

Salah satu dimensi penting kebahagiaan adalah otonomi (*autonomy*) dan perasaan memiliki kontrol atas hidup sendiri. Dalam masyarakat konsumeris, individu seringkali merasa didorong oleh iklan dan tekanan sosial untuk terus membeli, yang dapat mengurangi perasaan otonomi mereka. Sasaki mengilustrasikan bagaimana minimalisme adalah tindakan radikal untuk merebut kembali kontrol. Dengan secara sadar memilih untuk melepaskan apa yang tidak penting, individu menegaskan kembali agen personal mereka atas materi dan keinginan.

Proses pengambilan keputusan tentang apa yang akan disimpan dan dibuang, yang merupakan inti dari minimalisme Sasaki, melatih disiplin diri (*self-discipline*) dan kekuatan kehendak (*willpower*). Kemampuan untuk menolak godaan konsumsi dan mempertahankan kesederhanaan mengindikasikan peningkatan kontrol diri, yang pada gilirannya berkontribusi pada rasa pencapaian dan kebahagiaan yang lebih dalam.

3. Kebahagiaan yang Berpusat pada Pengalaman dan Hubungan

Minimalisme Sasaki secara implisit mendukung pergeseran dari kebahagiaan yang berpusat pada kepemilikan ke kebahagiaan yang berpusat pada

pengalaman dan hubungan. Ketika sumber daya (waktu, uang, energi) tidak lagi terikat pada pemeliharaan dan akuisisi barang, sumber daya tersebut menjadi tersedia untuk investasi dalam pengalaman hidup, seperti perjalanan, pembelajaran, atau hobi, serta penguatan hubungan interpersonal. Penelitian dalam psikologi positif telah menunjukkan bahwa pengalaman cenderung memberikan kebahagiaan yang lebih abadi dan mendalam dibandingkan kepemilikan materi, karena pengalaman bersifat unik, tidak mudah dibandingkan, dan seringkali dibagikan, memperkuat ikatan sosial.

Filosofi Zen yang memengaruhi Sasaki juga menekankan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan penghargaan terhadap momen saat ini. Dengan lingkungan yang tidak dipenuhi distraksi material, individu lebih mampu fokus pada present moment, menghargai hal-hal kecil, dan membangun koneksi yang lebih otentik dengan diri sendiri dan orang lain. Ini sejalan dengan konsep kebahagiaan eudaimonik, yang berfokus pada aktualisasi diri dan hidup yang bermakna.

4. Kebahagiaan dan Konsep "Cukup" (*Sufficiency*)

Secara fundamental Sasaki mengajak pembaca untuk merenungkan konsep "cukup" (*sufficiency*). Dalam masyarakat yang didorong oleh pertumbuhan tanpa batas, definisi "cukup" seringkali kabur, menyebabkan siklus ketidakpuasan yang tiada henti. Minimalisme, dalam pandangan Sasaki, adalah praktik mendefinisikan batas "cukup" untuk diri sendiri. Ketika individu mencapai titik di mana mereka merasa memiliki "cukup," mereka dapat mengalami kepuasan (*contentment*) dan rasa syukur, yang merupakan komponen vital dari kebahagiaan. Ini bukan berarti

hidup dalam kekurangan, melainkan hidup dengan kesadaran akan apa yang benar-benar dibutuhkan dan menghargai apa yang telah dimiliki.