

BAB IV

RELEVANSI MINIMALISME FUMIO SASAKI DENGAN KEHIDUPAN MODERN

A. Melawan Materialisme Melalui Redefinisi Nilai Diri

Minimalisme yang diusung oleh Fumio Sasaki hadir sebagai kritik filosofis sekaligus antitesis praksis terhadap Materialisme. Jika Materialisme berakar pada asumsi bahwa nilai diri dan kebahagiaan terletak pada kepemilikan benda (*having*), minimalisme Sasaki secara radikal menantang premis ini dengan mengubah fokus dari "memiliki" menjadi "menjadi" (*being*). Relevansi utama minimalisme di sini adalah kemampuannya menawarkan kerangka kerja untuk merebut kembali nilai diri dari tangan pasar dan mengembalikannya ke wilayah internal.

1. Konsep Kebebasan sebagai Penolakan terhadap Keterikatan Materi

Inti dari minimalisme Sasaki adalah kebebasan (*freedom*) yang dicapai melalui pelepasan keterikatan materi. Sasaki mendokumentasikan bagaimana akumulasi barang menciptakan rantai keterikatan emosional, finansial, dan fisik. Dalam perspektif materialis, benda diperlakukan sebagai perpanjangan dari diri (*extended self*); kehilangan benda dianggap sebagai kehilangan sebagian dari identitas. Sasaki membalik logika ini dengan berargumen bahwa benda justru memenjarakan identitas. Semakin banyak barang yang dimiliki, semakin besar pula beban kognitif, emosional, dan tanggung jawab yang harus dipikul.¹

¹Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 25.

Proses *decluttering* (pembersihan barang) yang diajarkan Sasaki oleh karena itu bukan sekadar tindakan merapikan, melainkan sebuah tindakan filosofis radikal yang bertujuan memutuskan keterikatan ini. Setiap barang yang dilepaskan adalah deklarasi pembebasan dari tuntutan Materialisme. Didukung oleh prinsip minimalisme Fumio sasaki yaitu penegasan otonomi diri melalui pemilahan kebutuhan sejati. Tindakan ini memungkinkan individu untuk melepaskan nilai ekstrinsik (yang dilekatkan pada benda dan status) dan secara paksa mengalihkan fokus pada nilai intrinsik yaitu karakter, waktu, hubungan, dan pengalaman. Melalui pelepasan, individu menyadari bahwa identitas sejati mereka tidak bergantung pada simbol-simbol material, melainkan pada esensi diri yang tetap abadi terlepas dari kekayaan atau kemiskinan.²

2. Menggeser Sumber Kebahagiaan dari Aset ke Eksistensi

Minimalisme Sasaki memberikan mekanisme praktis untuk menggeser sumber kebahagiaan, menjauhi Materialisme. Dalam pandangan Materialis, kebahagiaan bersifat *eksternal* dan *bersyarat*; ia bergantung pada pencapaian tujuan material tertentu. Sasaki menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati justru bersifat *internal* dan *tanpa syarat*.

Setelah melepaskan beban materi, energi yang sebelumnya dihabiskan untuk bekerja keras demi membeli, merawat, dan mengelola barang kini dibebaskan. Pembebasan energi mental ini sejalan dengan prinsip minimalisme Fumio Sasaki yaitu minimalisme sebagai alat untuk fokus dan kejelasan mental.

²Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 36

Energi yang dibebaskan ini kemudian dialihkan untuk kegiatan yang menumbuhkan kebahagiaan berbasis eksistensi: mendalami hobi, menghabiskan waktu berkualitas dengan orang terkasih, atau melakukan refleksi diri. Transformasi ini secara langsung menantang ideologi Materialisme yang mengklaim bahwa kepuasan dan kesuksesan harus dibeli. Sebaliknya, Sasaki menunjukkan bahwa kepuasan justru ditemukan dalam kekurangan (secara materi) dan kelimpahan (secara waktu dan fokus).³

3. Minimalisme sebagai Proyek Otonomi Diri

Materialisme modern melemahkan otonomi individu *karena* membuat seseorang bergantung pada umpan balik eksternal (pengakuan sosial) dan konsumsi yang terus menerus. Minimalisme Sasaki mengembalikan otonomi diri (*self-autonomy*) sebagai komponen kunci kebahagiaan, yang merupakan penegasan kembali prinsip Fumio Sasaki yaitu penegasan otonomi diri melalui pemilahan kebutuhan sejati.

Dengan memiliki sedikit barang, seorang minimalis secara fundamental mengubah hubungannya dengan uang dan pasar. Mereka mengurangi kebutuhan untuk berutang atau bekerja secara berlebihan (di luar kebutuhan dasar), yang berarti mereka mendapatkan kembali kontrol atas waktu dan keputusan hidupnya. Setiap keputusan untuk tidak membeli atau untuk melepaskan sesuatu menjadi tindakan penegasan diri yang melawan arus budaya. Tindakan-tindakan kecil ini secara kumulatif membangun perasaan kompetensi dan kontrol diri. Sifat-sifat

³Abullah, Muammar. "Pendekatan Filosofis Terhadap Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Bagi Manusia Modern," *Journal of Comprehensif Science*, Vol. 4, No. 3 (2025), 1150.

psikologis yang terbukti berkorelasi kuat dengan kebahagiaan yang stabil serta secara efektif mendekonstruksi klaim Materialisme yang berusaha mendikte siapa kita melalui apa yang kita miliki.

Dengan demikian, minimalisme Fumio Sasaki bukan sekadar panduan pembersihan barang (*decluttering*), ia adalah sebuah proyek etis yang relevan secara filosofis. Ia menjawab krisis Materialisme dengan mengajarkan individu untuk mendefinisikan kembali kekayaan sebagai kelimpahan non-material, sehingga memungkinkan terciptanya hidup bahagia yang mandiri dan tidak terikat pada penilaian eksternal.

B. Minimalisme Sebagai Pintu Menuju Kepuasan Berkelanjutan (Anti Hedonisme)

Minimalisme Fumio Sasaki secara fundamental relevan sebagai penawar terhadap hedonisme konsumtif karena ia menawarkan transisi dari kesenangan instan yang cepat berlalu menuju kepuasan yang berkelanjutan atau kebahagiaan yang berakar pada eksistensi. Prinsip minimalisme secara efektif mendekonstruksi mesin *Hedonic Treadmill* yang merupakan ciri khas budaya hedonis modern. Hedonic Treadmill merupakan sebuah istilah untuk merujuk kepada siklus ketidakpuasan yang tidak pernah berakhir.

1. Memutus Siklus Ketergantungan Kesenangan Eksternal

Hedonisme kontemporer menciptakan ketergantungan pada stimulus luar yaitu, konsumsi untuk memicu lonjakan emosi positif. Sasaki, melalui pengalamannya, menunjukkan bahwa ketergantungan ini adalah sebuah ilusi yang

tidak pernah mencapai titik kepuasan akhir. Minimalisme justru mengajarkan individu untuk membangun ketahanan batin dan menemukan kepuasan melalui mekanisme internal.⁴

Proses melepaskan barang secara radikal adalah latihan etis yang menuntut individu untuk menghadapi rasa takut akan ketidaknyamanan, ketakutan akan kehilangan status, dan rasa bosan yang muncul setelah stimulus eksternal (barang baru) hilang. Hal ini didukung oleh prinsip Fumio Sasaki yaitu praktik keseimbangan batin sebagai sumber kebahagiaan internal. Dengan sengaja memilih untuk hidup dengan lebih sedikit, seorang minimalis dilatih untuk menjadi mandiri secara emosional dari tuntutan pasar. Mereka belajar bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang *dicapai* atau *dibeli*, melainkan sesuatu yang *ditemukan* dan *dipelihara* melalui kesadaran penuh terhadap apa yang sudah dimiliki. Transisi dari ketergantungan eksternal menuju kemandirian internal ini adalah kontribusi minimalisme yang paling signifikan dalam melawan ethos hedonisme.

2. Peningkatan Apresiasi dan Kualitas Pengalaman

Salah satu kegagalan hedonisme konsumtif adalah menumpulkan apresiasi. Ketika individu dibanjiri oleh barang dan pengalaman, setiap objek baru hanya memberikan sedikit dampak emosional karena otak telah terbiasa dengan stimulasi yang berlebihan. Hal ini dikenal sebagai desensitisasi.

⁴Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 39.

Minimalisme Sasaki bekerja sebaliknya, ia meningkatkan apresiasi melalui kekurangan yang disengaja. Dengan hanya memiliki sedikit barang dan hanya barang yang benar-benar esensial atau memberikan nilai serta setiap objek yang tersisa diperlakukan dengan penuh perhatian dan rasa syukur.

a. Fokus pada Kualitas

Daripada mengejar kuantitas kesenangan, minimalis mengejar kualitas pengalaman. Energi dan waktu yang dihemat dari pengelolaan barang dialihkan untuk aktivitas yang menumbuhkan kebahagiaan sejati dan berkelanjutan, sejalan dengan prinsip Fumio Sasaki yaitu menumbuhkan kepuasan berkelanjutan melalui rasa syukur.

b. Kebahagiaan dari Hal Kecil

Minimalisme melatih individu untuk mendapatkan kebahagiaan dari hal-hal yang non-material dan tidak memerlukan biaya, seperti secangkir kopi yang dinikmati dengan penuh kesadaran, cahaya pagi yang masuk ke ruangan yang rapi, atau percakapan yang mendalam. Kemampuan untuk menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan ini secara langsung memutus klaim hedonisme bahwa kebahagiaan harus mewah, mahal, dan kompleks.⁵

3. Minimalisme sebagai Akses ke Kehidupan Bertujuan (*Eudaimonia*)

Hedonisme modern seringkali mengabaikan dimensi etis dan tujuan hidup, berfokus hanya pada kesenangan individu. Minimalisme Sasaki, sebaliknya, membuka pintu menuju konsep kebahagiaan yang lebih dekat dengan *eudaimonia*

⁵Tirto.id, "Minimalisme dan Kebahagiaan: Mencari Makna dalam Kesederhanaan", diakses 25 Juni 2025.

filosofis, yaitu kehidupan yang dijalani dengan tujuan, makna, dan kebajikan. Hal ini didukung oleh prinsip minimalisme Fumio Sasaki yaitu praktik keseimbangan batin sebagai sumber kebahagiaan internal.

Dengan membebaskan diri dari barang-barang yang tidak esensial, seorang minimalis mendapatkan kejelasan mental. Kekacauan fisik berkurang, memungkinkan kejernihan kognitif untuk mengidentifikasi nilai-nilai inti dan tujuan hidup yang sesungguhnya. Pelepasan benda adalah tindakan yang memungkinkan individu untuk bertanya, "Apa yang benar-benar penting bagiku, dan untuk apa aku ingin menggunakan waktu dan energiku?" Jawaban atas pertanyaan ini mengarahkan minimalis pada aktivitas yang lebih bertujuan dan bermakna, aktivitas yang secara fundamental lebih memuaskan daripada pembelian impulsif.

Jadi, minimalisme bukan sekadar gaya hidup yang kurang, ia adalah filsafat hidup yang lebih. Ia menantang hedonisme dengan menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada pengurangan yang bijaksana demi penambahan yang bermakna, membawa individu keluar dari *Hedonic Treadmill* dan menuju kedamaian batin yang stabil.

C. Menghentikan Siklus Konsumerisme Melalui Kontrol Dan Otonomi

Minimalisme Fumio Sasaki menawarkan solusi yang paling praktis dan etis terhadap Konsumerisme dengan mengembalikan otonomi dan kontrol penuh individu atas keputusan hidup, waktu, dan sumber daya mereka. Jika Konsumerisme adalah sebuah sistem yang memaksa individu untuk mengabdikan

pasar melalui pembelian yang tidak disadari, minimalisme adalah tindakan radikal yang menuntut kesadaran penuh (*mindfulness*) dan penegasan diri terhadap budaya tersebut.⁶

1. Minimalisme sebagai Tindakan Memutus Rantai Konsumsi yang Tidak Disadari

Konsumerisme sering diinterpretasikan sebagai pembelian yang didorong oleh impuls emosional, iklan, atau tekanan sosial, alih-alih oleh kebutuhan rasional. Filosofi Sasaki secara eksplisit mengatasi masalah ini melalui proses *decluttering* yang berulang.

a. Penciptaan Batasan Etis

Proses pemilahan dan pembuangan barang memaksa individu untuk mendefinisikan batas yang tegas antara kebutuhan dan keinginan yang dimanipulasi, sejalan dengan prinsip Fumio Sasaki yaitu penegasan otonomi diri melalui pemilahan kebutuhan sejati. Setiap barang yang dilepaskan adalah sebuah latihan dalam membedakan, yang secara bertahap membangun kemampuan diskriminasi etis.

b. Pengurangan Beban Keputusan

Dengan memiliki sedikit barang, seorang minimalis secara signifikan mengurangi beban keputusan yang disebabkan oleh tirani pilihan, didukung oleh prinsip Fumio Sasaki yaitu minimalisme sebagai alat untuk fokus dan kejelasan mental. Energi mental yang sebelumnya terkuras untuk memutuskan apa yang harus

⁶Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 47.

dibeli, digunakan, atau disimpan, kini dibebaskan dan dialihkan untuk tujuan yang lebih substansial, seperti fokus pada pekerjaan kreatif, hubungan, atau refleksi batin. Ini adalah upaya nyata untuk menghentikan mesin Konsumerisme yang bekerja dengan menguras energi mental melalui kelebihan stimulasi dan pilihan.

2. Mengembalikan Otonomi Atas Waktu dan Finansial

Relevansi minimalisme Sasaki sebagai penawar Konsumerisme terletak pada kemampuannya untuk mengembalikan otonomi finansial dan temporal kepada individu. Dalam sistem Konsumerisme, waktu diubah menjadi komoditas yang harus dijual untuk mendapatkan uang, yang kemudian digunakan untuk membeli barang. Sasaki menawarkan pembalikan dari siklus perbudakan ini:

a. Kebebasan Finansial Awal

Dengan mengurangi kepemilikan dan pembelian, minimalis secara otomatis mengurangi pengeluaran. Hal ini mengurangi kebutuhan untuk bekerja secara berlebihan demi membiayai gaya hidup yang sarat materi. Uang yang dihemat tersebut diubah menjadi waktu luang dan pilihan hidup, kekayaan non-material yang jauh lebih berharga daripada kekayaan aset.

b. Waktu sebagai Mata Uang Sejati

Sasaki mengajarkan bahwa waktu adalah mata uang yang paling berharga dan terbatas. Dengan memutus siklus pembelian yang didorong Konsumerisme, individu merebut kembali waktu yang hilang untuk bekerja, mencari, dan mengurus barang, dan menginvestasikannya kembali untuk aktivitas yang benar-benar mereka pilih dan yang selaras dengan nilai-nilai otentik mereka. Ini adalah tindakan

otonomi yang menolak dikte sistem ekonomi yang berusaha mengendalikan waktu individu.⁷

Berdasarkan hasil pembahasan, 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.

Secara singkat, hasil pembahasan 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).

D. Keterbatasan dan Kritik Terhadap Minimalisme Sasaki

Meskipun Minimalisme Fumio Sasaki menawarkan kritik etis yang relevan dan solusi praktis terhadap Materialisme, Hedonisme, dan Konsumerisme, setiap filosofi praksis tidak luput dari batasan dan kritik. Analisis ini diperlukan untuk menempatkan minimalisme dalam konteks realitas sosial dan etis yang lebih luas, memastikan kajian bersifat objektif dan komprehensif.

⁷Sasaki, *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*,..., 70.

1. Kritik Otoritas dan Privilese Kelas Menengah

Kritik sosiologis yang paling signifikan terhadap minimalisme modern, termasuk yang dianut oleh Sasaki, adalah argumentasi mengenai privilese kelas menengah. Minimalisme didasarkan pada asumsi bahwa individu memiliki kelebihan barang, yang mana pelepasan barang dilakukan secara sengaja sebagai pilihan moral atau gaya hidup. Bagi sebagian besar populasi dengan tingkat ekonomi rendah, akumulasi barang seringkali bukan merupakan hasil dari Konsumerisme hedonis, melainkan representasi dari kebutuhan dasar, keamanan finansial (aset yang dapat dijual saat darurat), atau keterbatasan akses terhadap sumber daya yang berkelanjutan.

Tindakan "membuang" yang disarankan oleh Sasaki, yang sering kali dianggap membebaskan, dapat menjadi tindakan yang tidak relevan atau bahkan tidak etis bagi kelompok yang berada di ambang kemiskinan. Oleh karena itu, minimalisme Sasaki berpotensi menjadi "kemewahan filosofis" yang hanya dapat diakses dan dijalankan secara penuh oleh mereka yang telah melewati batas kebutuhan material primer. Kritik ini menuntut agar minimalisme dipahami sebagai solusi untuk krisis makna (yang dialami kelas menengah atas), bukan sebagai solusi untuk krisis ekonomi (yang dialami kelas bawah).

2. Tantangan dalam Konteks Budaya Komunal dan Kolektif

Pandangan minimalisme Sasaki sangat berakar pada budaya individualis Jepang dan Barat, di mana fokus diletakkan pada pembebasan diri personal. Konsep ini dapat menghadapi tantangan signifikan ketika diterapkan dalam konteks budaya komunal atau kolektif yang sangat menghargai barang sebagai warisan keluarga,

hadiah yang mengikat hubungan sosial, atau aset bersama. Dalam budaya semacam itu, tindakan membuang barang pribadi dapat dilihat sebagai pelanggaran terhadap kewajiban sosial atau penghinaan terhadap pemberi. Kritik ini menyoroti bahwa penerapan minimalisme harus selalu bersifat kontekstual, tidak dapat dipaksakan secara universal tanpa mempertimbangkan struktur sosial dan nilai-nilai kolektif yang berlaku.