

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan bahwa menurut Fumio Sasaki, minimalisme adalah praktik etis dan filosofis yang mencapai kebahagiaan sejati melalui pelepasan keterikatan pada materi dan redefinisi nilai diri. Konsep ini didukung oleh prinsip-prinsip utama berikut:

1. Minimalisme, menurut Sasaki, adalah sebuah praktik etis dan filosofis yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan sejati (*Eudaimonia*). Inti dari praktik ini adalah redefinisi nilai diri secara radikal, menggeser sumber kebahagiaan dari kepemilikan ekstrinsik (materialisme) menjadi nilai intrinsik seperti karakter, waktu, dan pengalaman (*being*). Tindakan *decluttering* (pembersihan barang) adalah langkah filosofis untuk memutuskan keterikatan pada materi dan merebut kembali kebebasan sejati dari beban material, kognitif, dan finansial.
2. Filosofi minimalisme Sasaki relevan sebagai antitesis praktis terhadap tiga tantangan utama kehidupan modern materialisme, hedonisme, dan konsumerisme, dengan menawarkan solusi nyata. Ia melawan materialisme dengan menunjukkan bahwa kekayaan sejati adalah kelimpahan non material (waktu dan fokus). Ia mengatasi hedonisme dengan memutus siklus *Hedonic Treadmill* dan mengalihkan sumber kebahagiaan ke kepuasan berkelanjutan yang berbasis apresiasi dan kesederhanaan. Terakhir, ia menghentikan

konsumerisme dengan mengembalikan otonomi diri, yang memungkinkan individu mengubah uang yang dihemat menjadi waktu luang dan menolak paksaan untuk bekerja berlebihan demi memenuhi tuntutan sistem ekonomi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan pemahaman konsep minimalisme dan kebahagiaan dalam konteks kehidupan modern:

1. Bagi individu di era modern, diharapkan setiap individu mulai menyadari pentingnya hidup secara sadar (*mindful*) dan tidak terjebak dalam pola konsumsi berlebihan yang sering kali menyesatkan. Gaya hidup minimalis sebagaimana digagas oleh Fumio Sasaki dapat dijadikan alternatif dalam mengelola tekanan hidup, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun kebahagiaan yang lebih otentik dan berkelanjutan.
2. Bagi masyarakat umum, masyarakat diharapkan mulai mempertimbangkan prinsip-prinsip minimalisme dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya sebagai tren semata, tetapi sebagai upaya untuk menciptakan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan psikologis. Minimalisme dapat menjadi sarana untuk memperkuat relasi sosial, meningkatkan rasa syukur, dan mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam hal ruang lingkup dan pendekatan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih lanjut, baik melalui

pendekatan empiris (studi lapangan terhadap komunitas minimalis) maupun pendekatan filosofis yang lebih mendalam, seperti hermeneutika atau analisis fenomenologis terhadap pengalaman hidup minimalis.