

Journal of Comprehensive Science  
p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584  
Vol. 3 No. 3. Maret 2024

---

**PARALELITAS NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU *GOODBYE, THING: HIDUP MINIMALIS ALA ORANG JEPANG* KARYA FUMIO SASAKI**

Nabila Ayu Ningrum, Zulkipli Lessy  
UIN Sunan Kalijaga

Email: [ayuningrumnabila1@gmail.com](mailto:ayuningrumnabila1@gmail.com), [zulkipli.lessy@uin-suka.ac.id](mailto:zulkipli.lessy@uin-suka.ac.id)

---

**Abstrak**

Dewasa ini budaya menumpuk dan memperbanyak kepemilikan materi semakin menjadi budaya yang menjamur di kalangan masyarakat. Membeli banyak barang tanpa mempertimbangkan fungsi dan tujuan sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia modern. Hidup dengan banyak barang ternyata tidak melulu mendukung maksimalnya kegiatan yang lebih esensial bagi manusia. Hal ini disebabkan karena manusia memiliki dimensi esoterik yang tidak cukup dipenuhi dengan banyaknya materi. Statemen ini tentu mengingatkan kembali tentang pentingnya nutrisi rohani bagi setiap manusia. Dalam Islam wilayah yang berkaitan dengan hal tersebut adalah tasawuf. Fumio Sasaki dalam bukunya *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* membahas tentang konsep hidup yang nampaknya relevan dengan problem permasalahan di atas, oleh sebab itu penelitian ini akan mengkaji paralelitasnya dengan nilai-nilai tasawuf yang terdapat di dalamnya. Penelitian ini memiliki satu rumusan masalah, yaitu apa yang melatarbelakangi Fumio Sasaki dalam menulis buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang?*; dan adakah paralelitas nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah pertama, mengetahui latar belakang penulisan buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki dan nilai-nilai tasawuf di dalamnya. Dalam mengolah data menggunakan dua metode. Pertama, metode interpretasi, yang digunakan untuk memahami teks. Kedua, Metode analisis konten (analysis content), yang pengaplikasiannya menerapkan dua cara analisis: deskriptif dan eksplanatori. Penelitian ini menemukan beberapa paralelitas dengan nilai tasawuf dalam buku karya Fumio Sasaki tersebut, di antaranya nilai zuhud dan nilai qona'ah. Kunci utama dalam gagasan Fumio Sasaki yang memiliki titik temu dengan nilai zuhud adalah tidak mencintai dan mengumpulkan harta benda secara berlebihan. Adapun menghindari ketamakan dan mengurangi pengeluaran dalam belanja menjadi benang merah gagasannya dengan nilai qonaah.

**Kata Kunci:** Tasawuf, Hidup Minimalis, Zuhud, Qona'ah.

---

**Abstract**

*Today, the culture of accumulating and increasing material possessions is becoming more rampant among society. Buying many items without considering their function and purpose has become a part of modern human life. Living with many possessions apparently does not always support the maximization of activities that are more essential*

to humans. This is because humans have an esoteric dimension that is not adequately fulfilled by material abundance. This statement certainly reminds us of the importance of spiritual nourishment for every individual. In Islam, the realm related to this matter is Sufism. Fumio Sasaki in his book "Goodbye, Thing: Minimalist Living a la Japanese" discusses a concept of life that seems relevant to the aforementioned issue. Therefore, this research will examine its parallelism with the values of Sufism contained within. This research has one problem formulation: what underlies Fumio Sasaki in writing the book "Goodbye, Thing: Minimalist Living a la Japanese"?; and is there parallelism of Sufi values in the book "Goodbye, Thing: Minimalist Living a la Japanese"? The purpose of this research is firstly to understand the background of writing the book "Goodbye, Thing: Minimalist Living a la Japanese" by Fumio Sasaki and the Sufi values within it. In processing the data, two methods are used. First, the interpretation method, which is used to understand the text. Second, the content analysis method, which applies two analysis approaches: descriptive and explanatory. This research finds several parallels with Sufi values in Fumio Sasaki's book, including the values of *zuhud* (asceticism) and *qona'ah* (contentment). The main key in Fumio Sasaki's idea that intersects with the value of *zuhud* is not loving and accumulating material wealth excessively. Avoiding greed and reducing expenditure in shopping consistently aligns with his idea of *qona'ah*.

---

**Keywords:** Sufism, Minimalist Living, Asceticism, Contentment.

---

## PENDAHULUAN

Dewasa ini arus globalisasi menjadi hal yang tidak dapat dihindari lagi. Dampak globalisasi telah meluas dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, politik, budaya, bahkan ekonomi. Persoalan tersebut faktanya melahirkan dua dampak sekaligus; baik dan buruk. Di sisi lain perkembangan tersebut memudahkan kehidupan manusia, tetapi tanpa adanya *self control* juga menjadi jembatan manusia menuju kerusakan. Pesatnya perkembangan dalam sektor ekonomi serta *marketing* yang semakin *variatif* adalah salah satu dari sekian fasilitas yang lahir dari perkembangan dan kemajuan teknologi. Tetapi tidak jarang hal tersebut juga mendukung masifnya budaya konsumtif. Problematikanya terletak pada pelaku budaya konsumtif yang perlahan kehilangan keseimbangan akal untuk menimbang tentang nilai guna barang yang dikonsumsi.<sup>1</sup>

Realitanya hidup di tengah kemelut materi dunia tidak selalu memberikan jaminan kebahagiaan dan ketenangan batin. Manusia yang jiwanya diliputi rasa cinta terhadap dunia tidak akan mendapatkan ketenangan. Alih-alih menjadi bahagia karena memiliki banyak materi, manusia justru semakin menjadi budak atas barang-barang yang dimiliki.<sup>2</sup> Hal ini disebabkan karena ada sisi esoterik (batin) manusia yang tidak bisa terpuaskan dengan materi.

Manusia memiliki dua dimensi; esoterik (batin) dan eksoterik (lahir). Tidak terpenuhinya kebutuhan batin akan membuat manusia mengalami serangan psikis seperti rasa cemas, khawatir yang berlebihan, dan ketakutan dalam menjalani hidup.<sup>3</sup> Agama biasanya menjadi tempat *healing* bagi manusia dalam menyelesaikan persoalan tersebut. Dalam Islam wilayah yang berkaitan dengan dimensi esoterik manusia adalah tasawuf. Ibnu Khaldun pernah mengatakan bahwa tasawuf dapat digunakan untuk memenuhi kekosongan dalam dimensi esoterik pada manusia. Tasawuf erat kaitannya dengan moral.

---

<sup>1</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 237.

<sup>2</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 235.

<sup>3</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 292.

Penekanannya ada pada kebersihan dan kemurnian hati dari penyakit tercela.<sup>4</sup> Kebersihan hati pada manusia akan melatarbelakangi tindakannya untuk tetap konsisten kepada kebajikan. Konsistensi terhadap kebajikan tersebut yang melahirkan ketenangan pada jiwanya.

Manusia dewasa ini cukup kompetitif dalam mengumpulkan harta benda demi pemenuhan kebutuhan eksotik semata. Namun, di tengah fenomena tersebut, konsep baru yang mengajarkan minimalisme dalam hidup semakin menunjukkan eksistensinya. Minimalisme dalam hidup sering direpresentasikan melalui konten di media sosial, gerakan dalam komunitas, dan sajian gagasan dalam sebuah buku. *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki adalah salah satu buku yang membahas tentang minimalisme dalam hidup.

Fumio Sasaki adalah seorang warga Jepang yang mengajarkan sekaligus menyontohkan tentang minimalisme dalam hidup. Pemikirannya dilatarbelakangi oleh hilangnya keteraturan dan ketertiban dalam hidupnya karena terjebak dalam kesemrawutan materi.<sup>5</sup> Gagasan yang lahir dari keresahannya dituangkan dalam sebuah buku setelah mengamalkan secara praksis. Di samping itu, misi Zen<sup>6</sup> dalam Buddha Mahayana menjadi spirit yang turut mendasari konsep minimalismenya. Menurut ajaran Zen dalam Buddha agar dapat mencapai kebahagiaan sejati seseorang harus mampu melepaskan keterikatan dengan benda duniawi.<sup>7</sup>

Buku tersebut merupakan panduan praksis yang disertai dengan pertimbangan rasionalis. Melalui bukunya, Fumio Sasaki menguraikan bagaimana konsep minimalis dapat diejawantahkan dalam kehidupan riil. Dalam buku tersebut dipaparkan bahwa menjadi minimalis berarti bersedia untuk menyortir kembali barang yang dibutuhkan dan yang seharusnya disingkirkan karena kosong nilai guna.<sup>8</sup> Tujuannya agar manusia lebih difokuskan pada aspek penting lain yang berkaitan dengan pengembangan diri. Dengan memangkas hal yang tidak esensial dalam hidup, maka, hal-hal yang benar-benar berharga bagi manusia akan terlihat.<sup>9</sup>

Cara hidup seperti ini juga dilakoni oleh para ahli tasawuf. Para sufi tidak mengikatkan diri mereka pada harta benda dan cukup menggunakan pakaian sederhana yang terbuat dari kain wol kasar (*Suffah*). Mereka menggunakan waktunya untuk mendekati diri pada Allah, memurnikan dan membersihkan batin.<sup>10</sup> Tidak ada keharusan untuk menjadi seorang sufi lebih-lebih di era modern seperti ini. Tetapi,

---

<sup>4</sup> M. Arif Khoiruddin, "Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern", *Tribakti*, Vol. 27, no. 1, hlm. 116.

<sup>5</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 6.

<sup>6</sup> Suwanto T., *Buddha Dharma Mahayana*, (Palembang: Majelis Buddha Mahayana, 1995), hlm. 478-479. Zen merupakan ajaran filsafat Buddha dengan tujuan memperoleh pencerahan dengan intuisi langsung melalui meditasi. Dalam tradisi ini materi yang berlebih akan memecah fokus dalam meditasi untuk memperoleh pencerahan sejati.

<sup>7</sup> Francine Jay, *The Joy of Less*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia, 2018), hlm. 22.

<sup>8</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 15.

<sup>9</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 15.

<sup>10</sup> Asjwadie Sjukur, *Ilmu Tasawuf I*, (Surabaya: Bulan Bintang, 1983), hlm. 6

mengamalkan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan di tengah krisisnya spiritual manusia modern menjadi sesuatu yang urgen.<sup>11</sup>

Melihat keserasian antara dua hal tersebut, menarik jika dilakukan internalisasi nilai-nilai tasawuf lebih lanjut terkait hidup minimalis yang disajikan dalam buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang*. Penggalan dimensi tasawuf dalam buku tersebut penting untuk dikaji agar dalam praktiknya manusia bukan hanya mengikuti tren, tetapi memahami esensi yang sebenarnya dari hidup minimalis.

Penelitian ini penting mengingat bahwa pertama, penelitian tentang hidup minimalis yang semakin digemari terbilang masih sedikit. Kedua, internalisasi nilai-nilai tasawuf dalam buku tersebut cukup relevan sebagai pijakan berpikir sekaligus bekal spiritual manusia modern dalam menjalani hidup. Pengamalan nilai-nilai tasawuf dalam konteks kekinian sangat urgen untuk menekan potensi munculnya *hubbuddunya* (cinta dunia) dan serangan psikis pada manusia modern karena kurangnya pemenuhan kebutuhan *esoterik*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kualitatif dan merupakan penelitian kepustakaan (Library Research), yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, literatur-literatur yang mendukung, seperti buku dari tokoh terkait, jurnal dari obyek terkait, dan artikel.

Sedangkan metode pengolahan data yang digunakan adalah interpretasi analitik dan analisis konten. Pertama, Interpretasi-analitik merupakan metode pengolahan data yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pertama, metode interpretasi. Metode ini digunakan untuk memahami teks. Teks akan dipahami secara menyeluruh dengan menyelami isi dan uraian yang disajikan dalam teks. Melalui metode ini akan dilakukan penafsiran mendalam terkait buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki.

Kedua, Metode analisis konten (analysis content). Analisis konten atau analisis isi adalah sebuah metode penelitian yang difokuskan pada konten aktual dan fitur internal media. Hal ini digunakan untuk menentukan keberadaan kata-kata tertentu, tema, konsep, karakter, atau kalimat dalam teks-teks yang akan dijadikan obyek kajian.

Dalam pengaplikasiannya akan digunakan dua cara analisis; analisis deskriptif dan analisis eksplanatori. Analisis deskriptif digunakan untuk menguraikan maksud apa adanya yang terkandung dalam sebuah teks. Sedangkan analisis eksplanatori digunakan untuk menjelaskan rasionalitas terhadap suatu fenomena dalam koridor teori tertentu. Penjelasan ini digunakan untuk memperoleh analisis dari fenomena terkait sampai memperoleh pemahaman yang masuk akal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

1. Latar Belakang Penulisan Buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang*  
Buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* ditulis oleh Fumio Sasaki dan pertama kali diterbitkan pada tahun 2018 silam. Buku tersebut merupakan panduan praktis bagi orang yang ingin memulai hidup minimalis disertai dengan pertimbangan-pertimbangan yang rasional. Melalui buku tersebut Fumio

---

<sup>11</sup> Aminudin, "Urgensi Tasawuf dalam Membangkitkan Kesadaran Spiritual Bagi Masyarakat Modern", *FARABI*, Vol. 17, no. 2, hlm. 92.

Sasaki ingin menegaskan bahwa memiliki sedikit barang ternyata menyenangkan dan memberi rasa bahagia tersendiri.

Jepang memang dikenal dengan kultur hidup yang minimalis. Selain disebabkan perkembangan teknologi dan jasa yang memungkinkan seseorang meminimalkan kepemilikan terhadap barang, alasan lain ialah Jepang merupakan negara yang memiliki potensi bencana cukup besar. Memiliki banyak barang di kediaman, memungkinkan resiko cedera akibat kejatuhan barang saat terjadinya gempa. Potensi bencana tersebut yang turut melatarbelakangi orang Jepang untuk lekat pada kesederhanaan, sehingga mereka tidak lagi disusahkan dengan kehilangan barang ketika bencana melanda.<sup>12</sup>

Selain pengaruh di atas ada hal lain yang lebih penting dalam lahirnya gagasan Fumio Sasaki yang kemudian dituangkan dalam buku tersebut. Sebelum menjadi minimalis, Fumio Sasaki adalah sosok yang hidup dengan banyak barang. Karena kebiasaannya mengumpulkan barang, pola pikirnya menjadi terdikte bahwa nilai seseorang ditentukan oleh barang yang mereka miliki. Pikirannya menjadi semakin kacau ketika ia mencoba membandingkan apa yang ia miliki dengan apa yang orang lain miliki tetapi tidak ia miliki. Problem-problem tersebut akhirnya mendorongnya untuk mengurangi jumlah barang yang ia miliki. Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki motif tersendiri dalam memutuskan untuk menjadi minimalis dan baginya ia adalah orang yang perlahan mulai lepas kendali akan hidupnya karena barang-barang yang dimilikinya sehingga ia merasa perlu untuk menjadi minimalis.<sup>13</sup>

Ajaran dari aliran Zen juga melatarbelakangi konsep hidup minimalismenya. *Less is more* begitu slogan yang dipegang oleh Fumio Sasaki dalam praktik hidup minimalismenya. Peredaran informasi dan benda yang berlebihan sangat mudah dalam menenggalamkan fokus seseorang. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan meluangkan waktu untuk melakukan refleksi melalui meditasi Zen. Kebiasaan Zen memungkinkan meningkatnya konsentrasi seseorang.<sup>14</sup>

Hidup minimalis memberikan kebiasaan baru dan *positive vibes* bagi Fumio Sasaki. Waktunya menjadi lebih banyak karena tidak lagi tercurahkan pada benda-benda di sekitarnya. Energi dan pikirannya pun mulai teralihkan kepada hal-hal yang lebih esensial dalam pengembangan diri.

2. Buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* dan Pararelitas Nilai-Nilai Tasawuf di Dalamnya.

Tidak ada rumus secara eksplisit terkait nilai-nilai dalam tasawuf, tetapi merujuk pada sumber dan pengertian tasawuf yang mengatakan bahwa tasawuf adalah moral, maka setiap moralitas baik adalah nilai dari tasawuf. Ahmad al-Jariri ketika ditanya tentang apa yang dimaksud dengan tasawuf, beliau menjawab bahwa tasawuf adalah semua akhlak nabi dan keluar dari semua akhlak yang tidak terpuji.<sup>15</sup> Dalam merumuskan nilai-nilai tasawuf yang berkaitan dengan moral, corak tasawuf yang paling dekat adalah tasawuf akhlaki yang titik tekannya kepada pembinaan moral.

---

<sup>12</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 24.

<sup>13</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 10.

<sup>14</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 187.

<sup>15</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi an-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hlm. 415.

Berbicara tentang akhlak dalam tasawuf akhlaki tentu tidak lepas dengan pembinaan moral. Perlu digarisbawahi di awal bahwa bagian tasawuf yang akan digunakan untuk merumuskan nilai-nilai tidak hanya berkuat pada *maqam* tetapi juga sebagai akhlak Islam dan *riyadhah* (latihan mental) sebagaimana yang sudah dicontohkan oleh nabi dan para sahabat jauh sebelumnya. Sub bab ini akan mencoba menggali nilai-nilai tasawuf dalam hidup minimalis yang digagas oleh Fumio Sasaki melalui bukunya, meskipun tasawuf baik secara tersirat maupun tersurat tidak menjadi latar belakang penulisan buku tersebut. Melalui analisis konten akan dilakukan pembacaan lebih dalam tentang kunci-kunci akhlak tasawuf yang terkandung dalam isi buku Fumio Sasaki.

a. Nilai Zuhud

Terdapat perbedaan pendapat mengenai pengertian dan cara pengaplikasian zuhud dalam kehidupan riil. Dalam Risalah Qusyairiyah disebutkan bahwa hendaknya seorang hamba tidak mencari hal yang tidak ada faedahnya dari sesuatu yang tidak dibutuhkan dan sebaiknya memelihara rezeki yang telah diberikan oleh Allah.<sup>16</sup> Ibnu Khafif menyebutkan indikasi kezuhudan adalah ketika seorang manusia meninggalkan harta benda dan menghindarkan diri dari kesenangan dan kecintaan berlebihan terhadapnya.<sup>17</sup> Syaikh Abdul Qadir al-Jailani juga memberikan pendapat tentang hakikat zuhud, “*Keluarkanlah dunia dari dalam hatimu dan taruhlah di tanganmu atau di dalam sakumu. Sesungguhnya dia tidak akan membahayakanmu.*” Dari sini seharusnya dapat diambil kesimpulan bahwa ketidakterikatan seseorang dengan harta terletak di dalam jiwa, bukan lantas sama sekali tidak menggunakan harta benda di kehidupan nyata. Dengan demikian ada atau tidak adanya harta, tidak akan mengusik jiwa seseorang tersebut.<sup>18</sup>

Al-Manawi menjelaskan bahwa dunia tidak dipandang hina dan cela karena dunia itu sendiri. Dunia adalah ladang dan sarana untuk mencapai akhirat selama dunia dimanfaatkan dengan menjaga peraturan-peraturan syariatnya. Oleh sebab itu jangan bersandar pada dunia karena dunia tidak kekal. Jangan juga meninggalkan dunia, karena tercapainya akhirat tetap harus melaluinya.<sup>19</sup>

HAMKA melalui buku tasawuf modernnya turut berkontribusi dalam memberikan penjelasan mengenai harta benda. Harta benda berpotensi dalam memalingkan fokus manusia dari apa yang sebenarnya menjadi tanggung jawab mereka. Seseorang yang meletakkan cintanya kepada harta benda hatinya akan tertutup dari kebenaran. Mengharapkan harta lebih dari pada semestinya dapat membawa manusia pada kerusakan akal budi. Hasrat untuk mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya akan merusak kemampuan akal dalam menimbang mana yang benar-benar diperlukan dan mana yang seharusnya tidak dikumpulkan karena kosong

---

<sup>16</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi an-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hlm. 154.

<sup>17</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi an-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hlm. 155.

<sup>18</sup> Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakekat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 246.

<sup>19</sup> Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakekat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 247.

nilai guna.<sup>20</sup> Seseorang yang buta karena hartanya akan senantiasa dikuasai oleh harta dan akhirnya seseorang tersebut menjadi budak atas hartanya sendiri.

Perkara yang diuraikan HAMKA sejalan dengan maksud dari Fumio Sasaki untuk mengurangi harta benda berlebih di sekitar seseorang. Keberadaan dan peredaran benda berlebih di sekitar manusia ditambah tujuan pengumpulannya yang didasarkan atas rasa ingin semata, akan menggiring benda tersebut untuk memiliki tujuan lain, yaitu meneguhkan nilai dirinya, bukan lagi sebagai alat yang mempermudah pekerjaan pemiliknya. Barang tersebut berkuasa atas pemiliknya. Pemiliknya dipaksa untuk menghabiskan waktu dengan benda-benda tersebut dan inti dari diri seseorang lebur dalam benda. Efeknya manusia menjadi kehilangan apa yang sebenarnya benar-benar esensial dalam hidupnya.<sup>21</sup> Kondisi seperti ini yang mungkin dapat membuat manusia kehilangan orisinalitasnya.

Bersikap zuhud bukan berarti tidak mengumpulkan harta benda sama sekali. Harta benda boleh dicari karena harta benda merupakan sarana untuk mencapai tujuan dan menjalankan peran manusia sebagai hamba. Hanya saja aspek yang harus di jauhi adalah rasa cinta yang berlebihan terhadap harta benda.

Al-Ghazali mengumpamakan harta benda seperti ular yang mengandung bisa sekaligus penawarnya. Harta benda tidak luput dari tipu daya yang dapat menjerat manusia, tetapi di dalamnya juga terdapat faedah-faedah. Harta benda akan menjadi terpuji ketika seseorang dapat menahan dan mengelola diri dari tipuan harta benda dan mengambil faedahnya.<sup>22</sup> Dalam kitabnya Minhajul 'Abidin, al-Ghazali menerangkan bahwa tidak ada cara lain untuk menghilangkan keterikatan diri dengan segala pernak-pernik dunia kecuali dengan bersikap zuhud. Perkataannya tersebut disandarkan pada dua alasan, pertama tujuannya tidak lain adalah agar manusia dapat istiqomah dalam beribadah. Harta benda memiliki cara tersendiri untuk membuat manusia malas dalam beribadah, karena harta benda dengan segala kesenangan semunya dapat menyibukkan manusia melalui dua sisi sekaligus, yakni lahir dan batin. Secara lahir harta akan menyibukkan manusia dengan mendorongnya untuk senantiasa mengumpulkan harta benda dan secara batin melalui keinginan dan angan-angan dalam jiwa untuk memilikinya. Kedua, zuhud akan menambah jumlah nilai amal dan memperbesar kadar kemuliaan.<sup>23</sup>

Dalam bukunya yang mengulas tentang hidup minimalis, memang tidak dikatakan bahwa tujuannya adalah untuk memperbesar kadar kemuliaan dalam beribadah kepada Tuhan. Tetapi melihat langkah yang diusahakan dalam konsep hidup minimalisnya, terdapat persamaan dengan cara hidup yang seharusnya diusahakan dalam nilai tasawuf tentang perilaku zuhud. Jika menyelami lebih dalam, antara hidup zuhud dengan hidup minimalis memiliki satu kata kunci yang sama, yaitu bukan tujuan akhir melainkan metode. Fumio Sasaki dalam bukunya menegaskan beberapa kali bahwa minimalisme dalam hidup bukan tujuan akhir, melainkan metode. Menyingkirkan harta benda yang berlebihan akan membuat

---

<sup>20</sup> HAMKA, *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya* (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, ), hlm. 237.

<sup>21</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 50.

<sup>22</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya 'Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016), hlm. 276.

<sup>23</sup> Al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, terj. Abu Hamas as-Sasaky (Jakarta Timur: Khatulistiwa Press, 2011), hlm. 56.

sesuatu yang benar-benar penting bagi seseorang muncul ke permukaan. Fumio Sasaki tidak menguraikan lebih lanjut tentang hal-hal yang esensial bagi manusia, karena hal yang esensial bagi setiap orang tentu berbeda. Tetapi apabila konsep hidup minimalis ini diaplikasikan oleh seorang muslim, besar kemungkinan akan menyadarkan manusia bahwa yang esensial bagi mereka adalah beribadah kepada Allah.

Beribadah kepada Allah bentuknya banyak. Segala kegiatan baik yang diniatkan untuk mendekati diri kepada Allah merupakan bentuk ibadah. Amin Syukur menjelaskan bahwa zuhud sebagai akhlak tasawuf dalam Islam bukan sikap yang eksklusif dan isolasi diri terhadap dunia.

Zuhud yang diajarkan oleh Rasulullah dan para sahabat tidak membuat mereka berpaling dari dunia, melainkan membaca dunia sebagai sarana untuk mencapai tujuan akhirat. Terbukti dari kehidupan Rasulullah dan para sahabat semasa hidupnya, tidak terikatnya mereka dengan harta dunia tidak lantas membuat mereka berpaling dari kehidupan di dunia. Mereka tetap berperan dan berkecimpung dalam bidang keagamaan, gerakan sosial, politik, perang, dan ekonomi.

Manusia diciptakan Allah dengan limpahan karunia dan kenikmatan. Sebagai makhluk yang berakal tentu tugas yang diembannya tidak sederhana. Ia bertanggung jawab dalam ibadahnya kepada Allah secara vertikal dan beribadah kepada Allah dalam arti yang lebih luas, misal membantu dan menjalin hubungan baik dengan ciptaan Allah yang lain. Menjalankan peran dan fungsi manusia di muka bumi merupakan bentuk syukur dari kenikmatan yang mereka peroleh dan bentuk pelaksanaan tanggung jawab mereka atas perannya sebagai khalifah di muka bumi.

Zuhud memiliki batasan tertentu, bersikap zuhud bukan berarti menolak dunia secara mutlak. Zuhud yang dimaksud adalah menghindarkan diri dari rasa ingin memiliki dan menggunakan suatu materi yang tidak dibutuhkan dalam hidup agar tidak terperangkap pada sikap berlebihan. Artinya segala pernak-pernik dunia yang memang dibutuhkan oleh kesehatan jasmani dan rohani juga yang digunakan sebagai fasilitas beribadah pada Allah boleh untuk digunakan.<sup>24</sup>

b. Nilai Qona'ah

*Qona'ah* adalah salah satu tindakan yang dapat menekan potensi kerakusan dan ketamakan. Tiga kunci penting yang menurut al-Ghazali perlu diterapkan dalam mencapai qonaah, yaitu *pertama*, amal. Jika seseorang ingin mencapai kemuliaan dengan sikap dan sifat qona'ah maka diperlukan pengurangan dalam pengeluaran dan belanja. Titik tekannya ada pada kesederhanaan dalam penghidupan dan pembelanjaan.<sup>25</sup> Poin utama yang juga menjadi kiat dalam hidup minimalisnya Fumio Sasaki adalah dengan tidak membeli sesuatu jika itu bukan hal yang benar-benar dibutuhkan. Tidak membeli karena diskon, tidak membeli hanya karena ingin. Dalam wilayah ini ada satu kunci Fumio Sasaki dalam hidup minimalismenya yang juga digarisbawahi oleh Imam al-Ghazali dalam *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, yaitu membedakan antara kebutuhan dan keinginan semata.

---

<sup>24</sup> Al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, terj. Abu Hamas as-Sasaky (Jakarta Timur: Khatulistiwa Press, 2011), hlm. 65.

<sup>25</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016), hlm. 277.



Kedua, memendekkan angan-angan. Dengan cara ini seseorang akan berhenti berpegang dengan kelak dan tidak akan menumpuk kebutuhan sekunder.<sup>26</sup> Hal serupa yang juga dipegang kuat oleh Fumio Sasaki adalah berhenti pada kelak. Berhenti pada kelak dan memendekkan angan-angan dapat menjadi solusi dari rasa ingin manusia untuk memiliki banyak hal yang semakin dituruti akan semakin tidak terbendung. Nafsu manusia ibarat peliharaan yang ketika diberi makan melebihi porsi ia akan menjadi lebih liar dan tidak pernah merasa cukup.

Jika manusia mendapatkan kebutuhan yang dapat mencukupinya saat ini, maka seseorang tersebut tidak perlu merasa gusar akan masa depan, sebab Allah pasti melapangkan rizki hamba-Nya sesuai kebutuhan mereka.<sup>27</sup> Memendekkan angan-angan merupakan hal yang diajarkan dalam Islam. Masa depan adalah sesuatu yang berada di luar kira-kira manusia. Panjang angan-angan akan melalaikan manusia dengan tugasnya pada waktu sekarang dan akan mendorong lahirnya kekhawatiran yang berlebihan akan masa depan.

Ketiga, mengetahui esensi dari sifat *qona'ah*, yaitu terhindar dari perilaku meminta-minta dan mengetahui betapa hinanya ketamakan.<sup>28</sup> Keinginan manusia menurut Fumio Sasaki jika dibiarkan tidak akan ada habisnya dan akan membuat manusia kehilangan kendali atas dirinya. Hal ini juga akan mengantarkan manusia pada kelainan mental dimana keinginan melebihi kebutuhan.<sup>29</sup> Menghindari ketamakan adalah salah satu benang merah yang mempertemukan sifat *qona'ah* dengan hidup minimalis.

*Qona'ah* mengandung lima perkara, yaitu menerima dengan rela apa yang ada, memohon kepada Allah untuk diberikan tambahan yang pantas dengan berusaha, sabar dalam menerima pemberian Allah, bertawakal, dan tidak tertipu dengan gemerlapan dunia.<sup>30</sup> *Qona'ah* bukan berarti cukup dengan berpangku tangan dan tidak ada usaha sedikitpun dalam hidup, karena agama melarang manusia untuk bermalas-malasan. *Qona'ah* yang disuruh oleh agama adalah *qona'ah* hati, bukan *qona'ah* ikhtiar. *Qona'ah* hati memiliki peran besar dalam diri seorang manusia apabila harta yang dimiliki hilang secara tiba-tiba. Sebagaimana sabda Rasulullah, "*Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan jiwa*". Seseorang yang merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, maka tidak akan terdorong untuk bersifat loba dan bersikap meminta-minta. Sebab apabila seseorang masih memiliki mental meminta-minta, maka dia masih belum kaya.<sup>31</sup> Benar bila Rasulullah mengatakan bahwa kekayaan yang sebenarnya ada di dalam jiwa yang merasa cukup dan memanfaatkan dengan sebaik mungkin apa yang dimiliki.

Penjelasan di atas sejalan dengan pesan yang disampaikan Fumio Sasaki dalam bukunya untuk lebih mementingkan kualitas daripada kuantitas. Memanfaatkan apa yang dimiliki dengan maksimal lebih ditekankan oleh Fumio

---

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016), hlm. 277.

<sup>27</sup> Ibnu Qudamah, *Minhajul Qashidin*, terj. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hlm. 249.

<sup>28</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016), hlm. 277.

<sup>29</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 157.

<sup>30</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 267.

<sup>31</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 267.

Sasaki daripada mengikuti tren dan keinginan dalam mengumpulkan dan menambah harta benda. Barang adalah benda mati yang berfungsi sebagai alat, sehingga penting untuk memegang prinsip memiliki alat yang dibutuhkan saja.<sup>32</sup>

Menerapkan konsep hidup minimalis dengan titik tekan memiliki barang yang hanya diperlukan saja akan mengasah rasa bahwa “ini sudah cukup” sehingga memungkinkan seseorang merasa puas tanpa harus mengumpulkan banyak barang dan makanan berlebih.<sup>33</sup> Konsep ini mendorong lahirnya sifat yang dalam tasawuf disebut dengan *qona'ah*. Dalam perjalanan menuju hidup yang minimalis, seseorang diajarkan untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki sehingga menekan panjangnya angan-angan.

## B. Pembahasan

### 1. Kontekstualisasi Zuhud di Era Modern

Islam adalah agama yang dinamis. Sebagai rahmat bagi seluruh alam Islam diturunkan untuk menjawab konteks permasalahan di setiap zamannya. Konteks dan permasalahan yang terjadi pada masa Rasulullah, pada era ini harus dipahami dengan konteks yang tepat.<sup>34</sup> Alam adalah bagian dari ciptaan Tuhan, oleh sebab itu alam memiliki sifat baru dan tidak kekal. Alam senantiasa bergerak dan berubah, itu mengapa Islam diturunkan untuk mampu menjawab permasalahan pada setiap zamannya. Tugas manusia sebagai khalifah untuk mengoptimalkan potensi alam adalah salah satu bukti bahwa alam senantiasa dinamis dan terus berkembang. Tanpa adanya penyesuaian ideal moral yang ada pada zaman nabi dahulu dengan problem kekinian, maka tentu Islam tidak akan dapat perkompromi situasi kini.

Ilmu pengetahuan tidak lepas dari setiap proses peradaban manusia. Setiap ilmu pengetahuan khususnya pada ilmu pengetahuan agama tidak lepas dari latar belakang permasalahan pada zamannya, karena setiap disiplin keilmuan tercipta untuk menanggapi dan memecahkan problem pada setiap zamannya. Termasuk juga disiplin ilmu tasawuf. Sebagai patokan pembahasan lebih lanjut, konsep zuhud akan dipaparkan lebih lanjut dalam sub bab ini. Ajaran tasawuf klasik khususnya yang berkaitan dengan zuhud sebagai maqam untuk mengasingkan diri dari kehidupan dunia untuk beribadah kepada Allah semata tentu tidak lepas dari latar belakang masalah pada era klasik.<sup>35</sup>

Zuhud sebagai maqam saat itu tidak lepas dari hiruk pikuk dan kerumitan yang timbul akibat pertikaian politik pada masa itu. Perilaku kaum politis pada masa tersebut serta perang saudara yang ditimbulkan membuat sebagian umat Islam khususnya para ulama klasik memilih untuk uzlah ke gua-gua. Gerakan ini bermakna etis, yakni sebagai upaya menunjukkan protes terhadap kondisi sosial, politik, dan ekonomi pada masa itu.<sup>36</sup> Konsep zuhud menjadi semakin ekstrim dan menjadi tidak mudah untuk diterapkan semenjak menjadi bagian dari *tariqah*. Padahal sejatinya zuhud telah dicontohkan oleh Rasulullah dan para sahabat dengan cara yang begitu mudah dan indah untuk dilakukan.

---

<sup>32</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 51.

<sup>33</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 194.

<sup>34</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 175.

<sup>35</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 176.

<sup>36</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 176.

Perlu diingat bahwa Islam ada untuk memecahkan permasalahan di setiap zamannya, sehingga bukan hal yang mustahil untuk menerapkan sikap zuhud di era modern seperti ini. Bagaimanapun zuhud adalah bagian dari moral Islam yang memang harus ditegakkan dan dijalankan oleh setiap umat, tetapi di era baru ini tentu perlu adanya penyesuaian lagi tanpa merusak ideal moral dari zuhud. Untuk dapat melakukan penyesuaian terhadap masyarakat yang hidup di era modern, terlebih dahulu penting dilakukan proses untuk memahami bagaimana situasi dan kondisi dari masyarakat modern.

‘Ata Muzhar menyebutkan bahwa setidaknya terdapat lima ciri khas dari manusia modern.<sup>37</sup> Pertama, berkembangnya *mass culture*. Perkembangan ini dipengaruhi oleh pesatnya media massa. Sehingga kulture yang bisa jadi menjamur di masyarakat tidak lagi bersifat lokal, melainkan nasional atau bahkan lebih luas dari hal tersebut. Kedua, tumbuhnya kebebasan manusia dalam bertindak untuk menuju masa depan. Poin ini tentu bukan hal yang negatif, tetapi kondisi masyarakat modern sekarang riskan membawa mereka kepada sikap yang semena-mena dalam mengelola alam. Kebebasan yang mereka rasa miliki akan mendorong mereka untuk memperlakukan alam dengan tanpa perhitungan. Keinginan mereka bukan lagi mengelola, melainkan menaklukkannya.

Ketiga, berkembangnya cara berpikir yang rasional. Sekali lagi poin ini merupakan hal yang sebenarnya positif apabila tidak dibarengi dengan terkuburnya pijakan spiritual mereka. Sayangnya kedua hal tersebut tidak berbanding lurus. Seharusnya kemampuan berpikir yang rasional tersebut digunakan untuk memperkuat religiusitas, bukan meniadakan aspek tersebut. Keempat, tumbuhnya sikap materialistik dalam hidup, di mana harta benda menjadi orientasi semata. Kelima, meningkatkan laju urbanisasi.

Ciri-ciri yang melekat pada masyarakat modern tersebut ternyata menyisakan keprihatinan yang mendalam, sebab mereka tidak mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman yang hakiki. Manusia modern kehilangan visi keilahian yang mengakibatkan mereka mengalami gejala psikologis, yaitu kehampaan spiritual. Kehampaan dan kegelisahan tersebut bukan tanpa alasan. Menurut Abu Al-Wafa Al-Taftazani setidaknya ada lima alasan mendasar;<sup>38</sup>

Pertama, kegelisahan karena takut kehilangan apa yang telah dimiliki. Nampaknya benar bila Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa harta dunia dapat memalingkan seseorang dari kebenaran tanpa adanya kesadaran yang utuh. Fumio Sasaki juga menyinggung hal serupa sekalipun pembahasannya tidak dilandasi aspek religious. Hal ini disebabkan karena harta benda memang memberikan candu pada setiap pemiliknya, itu mengapa Fumio Sasaki menegaskan untuk tetap bersikap rasional dalam mengumpulkan barang.<sup>39</sup> Pantas apabila HAMKA dalam tasawuf modernnya mengatakan bahwa manusia yang terbiasa memupuk harta benda akan kehilangan kejernihan akal dalam menimbang baik dan buruk.<sup>40</sup>

Dalam kondisi seperti di atas, manusia modern perlu untuk menilik kembali tentang sikap zuhud yang sebenarnya. Pada hakikatnya zuhud ialah menahan diri dari ketamakan agar tidak jatuh kepada rasa cinta terhadap dunia yang berlebihan. Alih-

---

<sup>37</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 177.

<sup>38</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 178.

<sup>39</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 50.

<sup>40</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 237.

alih untuk menumpuk kekayaan yang pada akhirnya membuat seseorang selalu merasa takut kehilangan, harta benda tersebut dapat dialokasikan dan dimanfaatkan untuk kepentingan yang produktif, misalnya kepentingan sosial. Kepentingan sosial sangat bermacam bentuknya, tentunya kadarnya dapat disesuaikan dengan kemampuan seseorang. Sikap ini memungkinkan seseorang untuk tidak jatuh pada rasa takut akan kehilangan, karena feedback yang diperolehnya bukan berupa kuantitas, melainkan kualitas.

Ketika seseorang mampu membantu dan menyalurkan apa yang dimilikinya untuk kepentingan mereka yang lebih membutuhkan, seseorang tersebut akan merasa bahagia. Hal ini disebabkan karena dalam diri manusia terdapat jiwa sosial, sehingga jaminannya bukan berkurangnya kekayaan, melainkan datangnya kebahagiaan. Melalui sikap zuhud ini akan lahir sifat dan sikap terpuji lainnya seperti *qona'ah*, *tawakkal*, dan *syukur*.

Sebab kedua yang biasanya mengantarkan manusia modern kepada kegelisahan adalah timbulnya rasa takut terhadap masa depan yang mungkin tidak akan disukai. Ada kalanya berangan-angan adalah hal yang perlu, tetapi untuk kasus demikian tentu tidak dianjurkan. Fumio Sasaki memberikan tips yang luar biasa terkait rasa takut terhadap masa depan. Menurut Fumio Sasaki dengan hidup tanpa banyak barang akan membuat seseorang fokus dan memberikan konsentrasi lebih untuk waktu sekarang. Dengan konsentrasi yang baik serta ringannya hidup dengan memiliki sedikit barang, seseorang akan lebih produktif dalam menjalani hal-hal yang esensial dalam hidupnya.<sup>41</sup> Dengan begitu seseorang tersebut tidak ada waktu untuk mengkhawatirkan masa depan, analoginya ketika masa sekarang dijalani dengan sepenuh hati dan tenaga maka tahap selanjutnya secara otomatis akan tertata. Fumio Sasaki memberikan pesan bahwa dengan menjalani hidup minimalis, seseorang akan berhenti berpegang pada kelak. Tidak memupuk harta dan materi untuk hari esok yang tidak pernah bisa diprediksi.

Sebab ketiga adalah kegelisahan yang disebabkan oleh rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak mampu memenuhi harapan dan menambal kehampaan spiritual. Niat sangat berperan penting dalam usaha seseorang. Sebagai seorang hamba niat paling sakral adalah untuk beribadah kepada Allah. Ketika niatnya ditujukan untuk beribadah kepada Allah, maka bagaimanapun hasilnya seseorang akan mendapatkan ketenangan. Sebab keempat adalah kegelisahan yang timbul karena merasa telah melakukan banyak dosa. Jika sudah demikian jalan yang harus ditempuh adalah kembali kepada Tuhan.

Menurut Sayyed Hossein Nasr permasalahan tersebut dapat diatasi dengan kembali kepada agama melalui tasawuf. Inti dari ajaran tasawuf adalah terbangunnya dialog dan komunikasi antara Tuhan dengan hamba-Nya sebagai perwujudan dari ihsan. Ihsan adalah beribadah kepada Allah seakan-akan melihat-Nya atau jika tidak mampu demikian, beribadah kepada Allah seakan-akan Allah senantiasa melihat dan mengawasi. Dalam konteks saat ini tentu bukan menghindari dunia untuk mencari keamanan semata, juga bukan hidup yang eksklusif dengan berpaling terhadap dunia dan menjadi pasif karena sifat-sifat dari perilaku tasawuf, tetapi lebih menyadari lagi tentang peran manusia di bumi.<sup>42</sup> Zuhud yang diajarkan Rasulullah dan para sahabat bukannya zuhud yang secara praktik isolasi diri dari dunia luar, tetapi bagaimana manusia

---

<sup>41</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 16.

<sup>42</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 179.

tidak terlalu hanyut dengan harta benda dengan cara menjalankan tugas dan amanah dengan sebaiknya. Manusia harus mampu mengendalikan dunia sebagai sarana untuk mencapai kehidupan akhirat, harta benda hanya sarana, bukan tujuan akhir.<sup>43</sup> Sejalan dengan pesan ini, Fumio Sasaki juga menjelaskan bahwa harta benda yang berlebih justru akan menenggelamkan hal-hal yang esensial bagi manusia, sehingga hidup dengan sedikit barang akan memunculkan hal-hal yang esensial bagi manusia ke permukaan.<sup>44</sup>

Manusia di bumi memiliki amanah yang harus diemban. Dalam mengemban amanah tersebut tentu manusia harus dinamis. Manusia adalah wakil Tuhan di bumi yang harus memakmurkan dan melestarikan bumi. Pada konteks kekinian tentu bentuknya beragam, ada yang tugasnya dispesifikasikan sebagai tenaga pendidik, *lawyer*, jurnalis, pemimpin negeri, dan masih banyak lagi. dalam mengemban amanah tersebut seorang hamba harus mengamalkan konsep ihsan, sehingga apapun yang dilakukan senantiasa bernilai ibadah di mata Tuhan.

### KESIMPULAN

Pada dasarnya secara praktik hidup minimalis tidak beda jauh dengan cara hidup sederhana, tetapi hidup minimalis yang dikemas sebagai sebuah konsep memiliki kunci-kunci penting dan tujuan yang akan dicapai, bukan sekadar hidup seadanya saja karena memang adanya demikian. Konsep hidup minimalis adalah keputusan yang diambil seseorang agar sampai pada tujuan yang sebenarnya, yaitu menjadi manusia autentik dengan tidak banyak barang. Hal itu mengapa hidup minimalis disebut sebagai metode, bukan tujuan final.

Pemikiran Fumio Sasaki menunjukkan bahwa aspek material saja tidak cukup untuk membuat seseorang merasa bahagia dan menjadi terdorong dalam mengembangkan dirinya. Terdapat sisi batin dari manusia yang harus diperhatikan oleh dirinya sendiri. Poin ini yang kemudian mendorong peneliti untuk mengkaji nilai-nilai tasawuf yang terdapat dalam buku tersebut mengingat dalam Islam wilayah yang berperan dalam memberikan nutrisi terhadap dimensi batin manusia adalah tasawuf. Terdapat tiga nilai tasawuf (moral atau perilaku baik) yang terdapat dalam buku tersebut; nilai zuhud, nilai qona'ah, dan nilai syukur.

Dalam pola hidup minimalis yang diajarkan Fumio Sasaki dalam bukunya terdapat kesamaan pola dan kunci hidup dengan tiga nilai yang telah disebutkan. Sasaki mengajarkan agar dalam hidup seseorang hendaknya tidak berlebihan dalam hidup di tengah banyak benda sehingga seseorang memiliki ruang dan waktu untuk berkonsentrasi mengembangkan dirinya. Kunci hidup seperti ini terdapat dalam perilaku zuhud dalam tasawuf. Fumio Sasaki juga mengajarkan agar tidak tamak dan tidak membandingkan apa yang dimiliki dengan yang dimiliki orang lain. Artinya seseorang harus memiliki rasa menerima terhadap apa yang telah dimilikinya. Dalam tasawuf akhlaki laku hidup seperti ini disebut dengan qona'ah. Selanjutnya bagian yang tidak kalah penting dalam menjalani hidup minimalis adalah bagaimana seseorang mementingkan kualitas suatu benda, bukan mengedepankan kuantitas. Seseorang harus bersyukur dengan napa yang dimilikinya agar dapat memanfaatkan dengan baik fasilitas yang telah dimiliki.

---

<sup>43</sup> Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 147.

<sup>44</sup> Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 6.

## BIBLIOGRAFI

- Al-Ghazali. 2016. *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Al-Ghazali. 2011. *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*. Jakarta Timur: Khatulistiwa Press.
- Aminudin. 2020. "Urgensi Tasawuf dalam Membangkitkan Kesadaran Spiritual Bagi Masyarakat Modern" dalam *FARABI* Volume 17 (hlm. 91-104). Diakses melalui [journal.iaingorontalo.ac.id](http://journal.iaingorontalo.ac.id).
- An-Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi. 2007. *Risalah Qusyairiyah*. T Terj. Umar Faruq. Jakarta: Pustaka Amani.
- Bakker, Anton dan Achmad Charris Zubair. 2005. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- HAMKA. 2015. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit.
- HAMKA. 1993. *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*. Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas.
- Isa, Syaikh 'Abdul Qadir. 2005. *Hakekat tasawuf*. Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis. Jakarta: Qisthi Press.
- Jay, Francine. 2018. *Seni Hidup Minimalis*. Terj. Annisa Cinantya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Khoiruddin, M. Arif. 2016. "Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern" dalam *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*. 1 (0): 113-130.
- Muzairi, (dkk.). 2014. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Editor oleh Nazwar. Yogyakarta: FA Press.
- Nata, Abuddin. 1996. *Akhlaq Tasawuf*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Qudamah, Ibnu. 2014. *Minhajul Qashidin*. Terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Sasaki, Fumio. 2018. *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*. Terj. Annisa Cinantya Putri. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sjukur, Asjwadie. 1983. *Ilmu Tasawuf I*. Surabaya: Bulan Bintang.
- Suwarto T. 1995. *Buddha Dharma Mahayana*. Palembang: Majelis Buddha Mahayana.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**