

Analisis Budaya Jepang dalam Buku *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* oleh Fumio Sasaki

Sekar Fatinah Hasibuan¹, Fatimah Aninda Sophiarenee², Fitri Alfarisy³, Ketut Purwantoro⁴

^{1,2,3}*Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia*

⁴*Dejavato Foundation*

Received: 03-01-2024; Revised: 25-01-2024; Accepted: 26-01-2024; Published: 01-04-2024

Abstract

A lifestyle is a group of actions that have significance for both the individual and other people in a specific setting and period, including social relationships, consumption of goods, entertainment, and clothing. Minimalism is the act of reducing items to free up space for life's more significant priorities. A minimalist lifestyle is influenced by a consumptive lifestyle by reducing the items owned. Japanese minimalism has a rich history and is linked to cultural and philosophical traditions. A minimalist lifestyle is characterised by anti-consumerist attitudes and behaviours. A minimalist lifestyle provides numerous advantages for wellness, such as increased happiness, contentment with life, significance, and improved interpersonal interactions. Practising a minimalist lifestyle can be manifested by problem-avoiding behaviours, being content with enough possessions, and thinking carefully before making new purchases. The benefits of living a minimalist lifestyle range from environmental sustainability to mental health. This research aims to understand how Fumio Sasaki represents Japanese culture through the theme of minimalism and identify the Japanese cultural values reflected in this book using a qualitative method by providing a detailed account of the information gathered from the interview and study procedure. This research uses a literature approach by referring to theories obtained from literature in the form of books and journals as the main source and the literature.

Keywords: minimalist lifestyle; the concept of minimalism; Japanese culture.

1. Pendahuluan

Dalam era globalisasi ini, perkembangan media penyebaran informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah gaya hidup masyarakat. Menurut Alfred Adler (1929), seorang ahli psikologi, menggambarkan gaya hidup sebagai serangkaian perilaku yang bermakna bagi individu dan orang lain pada waktu dan tempat tertentu. Perilaku ini termasuk interaksi sosial, pembelian barang, hiburan, dan pakaian. Fenomena hubungan sosial budaya tidak hanya dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan informasi tetapi faktor-faktor sejarah dan tradisi juga berperan.

Salah satu contoh yang menarik adalah Negara Jepang yang meskipun dikenal sebagai negara dengan teknologi maju, perkembangan sosial dan budayanya tidak lepas dari sejarah di masa lampau. Masyarakatnya tetap mempertahankan tradisi dan nilai-nilai leluhur mereka. Misalnya, gaya hidup minimalis ajaran Zen Buddhisme yang melarang materialisme dengan mengurangi atau membatasi harta benda yang dimiliki. Ideologi, aktivitas, dan artefak Jepang dipengaruhi oleh ajaran Zen (Candrawati et al., 2021). Banyak orang menganggap minimalis

¹ Sekar Fatinah Hasibuan. Email: sekarfatinah1@gmail.com
Telp. +62 811-1760-020

sebagai konsep yang terkait dengan desain, meliputi pakaian, kosmetik, dan arsitektur. Meski demikian, di zaman modern ini, minimalis telah mempengaruhi gaya hidup masyarakat.

Konsep minimalis Jepang memiliki sejarah yang kaya dan terkait dengan tradisi dan filosofi budaya. Melihat kembali perjalanan sejarah Jepang, bahwa masyarakat Jepang telah membuktikan dengan pendiriannya, memegang teguh kebudayaan adalah cara suatu bangsa untuk dapat hidup (Widisuseso, 2020). Hal ini dimulai dari prinsip-prinsip agama dan estetika kuno dan telah berkembang seiring dengan kebutuhan masyarakat yang berubah. Minimalis menjadi salah satu aspek penting dalam budaya Jepang yang mencerminkan beberapa prinsip dasar dan gagasan dari masyarakat Jepang itu sendiri. Minimalis menekankan keindahan dalam estetika kesederhanaan.

Arti minimalis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengacu pada penggunaan sedikit material untuk menghasilkan dampak atau kesan yang diinginkan. Sedangkan menurut (Dopierala, 2017) Minimalisme adalah tindakan pengurangan harta benda untuk menciptakan ruang bagi sesuatu hal yang lebih penting dalam kehidupan. Hidup sebagai minimalis termasuk membuat keputusan-keputusan bijak dengan mengurangi barang yang dimiliki. Gaya hidup minimalis ditandai oleh sikap anti konsumerisme. Konsep minimalisme Jepang bukanlah tentang menghilangkan hal-hal yang tidak perlu, melainkan tentang memusatkan perhatian khusus pada hal-hal yang dianggap berguna secara keseluruhan dalam jangka waktu yang lama (Kasulis, 2022).

Gaya hidup minimalis sudah banyak digunakan oleh masyarakat dunia salah satunya Jepang. Gaya hidup ini di Jepang dapat terjadi apabila individu mempunyai sedikit barang. Gaya hidup ini dalam budaya Jepang dipengaruhi oleh ajaran Zen Buddhisme yang tidak memperbolehkan masyarakat mempunyai gaya hidup konsumtif (Anak Agung Istri Candrawati W. N., 2021). Banyak keuntungan dari gaya hidup minimalis termasuk kesenangan, kepuasan hidup, dan peningkatan hubungan interpersonal (Kasey Lloyd, 2020). Penerapan gaya hidup minimalis dapat dicapai dengan merasa puas dengan apa yang sudah dimiliki dan mempertimbangkan sebelum membeli barang baru. (Afriyadi, 2022).

Fumio Sasaki, ialah orang Jepang yang menulis buku mengenai konsep dan penerapan hidup minimalis dengan karyanya *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Fumio Sasaki mengadopsi gaya hidup minimalis setelah melihat inspirasi dari budaya Jepang. Buku ini adalah panduan untuk memperkenalkan prinsip-prinsip minimalisme ala orang Jepang. Di dalamnya tidak hanya membahas pemangkasan barang fisik tetapi juga membahas bagaimana konsep kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari terkait nilai-nilai budaya Jepang. Melalui buku ini pula, Fumio Sasaki membahas berbagai aspek budaya Jepang yang mempengaruhi pemikiran dan gaya hidup minimalisnya (Sasaki, 2018).

Salah satu nilai budaya Jepang yakni *Wa* yang terdiri dari menjaga keselarasan, keserasian, keseimbangan, kesederhanaan, kedamaian, dan keharmonisan dalam kehidupan masyarakat (Nindya, 2017). Penelitian ini terdapat beberapa penelitian yakni pada penelitian Tansen et al. (2022), tren gaya hidup minimalisme di media sosial dapat mengubah gaya hidup mahasiswa yang memiliki dampak positif di kehidupan sehari-hari dan dapat merubah perilaku konsumtif dan pengambilan keputusan individu. Selanjutnya, penelitian Candrawati et al. (2021) menjelaskan bahwa gaya hidup minimalis di Jepang dipengaruhi beberapa faktor yakni tempat tinggal, makanan, kesenian, serta kebudayaan. Selain itu, pada penelitian Susanti dan Sulaiman (2022), di Indonesia telah terdapat penulis buku tentang gaya hidup minimalisme dan telah menarik antusias sebagian masyarakat Indonesia, salah satunya generasi milenial.

Selain itu, penelitian ini juga mengandung kebaruan penelitian karena penelitian ini menganalisis gaya hidup minimalis dalam nilai-nilai atau konsep Budaya Jepang, serta membandingkan praktik gaya hidup minimalis orang Jepang dalam konteks budaya Indonesia.

Hal tersebut berbeda dengan penelitian terdahulu yakni pada penelitian Darmawan dan Nasir (2023) yang melakukan analisis deskriptif pesan dakwah yang terdapat pada buku *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Penelitian tersebut lebih berfokus dalam mengkaji buku sesuai dengan perspektif Islam.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan penelitian ini bisa dirumuskan menjadi beberapa topik yakni bagaimana Fumio Sasaki mendefinisikan dan merepresentasikan gaya hidup minimalis dalam konteks budaya Jepang, serta apakah buku ini mencerminkan nilai-nilai atau konsep Budaya Jepang tertentu, seperti kesederhanaan, keseimbangan, atau kedamaian. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang mengangkat topik gaya hidup minimalis, penelitian ini juga memeriksa dan membandingkan praktik gaya hidup minimalis orang Jepang dalam konteks budaya Indonesia. Penelitian ini juga mempunyai masalah penelitian yang dirumuskan menjadi sebuah topik terkait gaya hidup minimalis dari Budaya Jepang dalam wawancara semistruktur. Wawancara dilakukan untuk menganalisis secara mendalam terkait gaya hidup minimalis dari budaya-budaya Jepang yang ditemukan dalam buku *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini mengumpulkan informasi secara menyeluruh dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Mempelajari latar keilmuan (eksperimental) yang mana peneliti berperan sebagai instrumennya dilakukan melalui penggunaan metode penelitian kualitatif yang berdasarkan filsafat. (Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods), 2015). Teknik pengumpulan data dan analisisnya yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna.

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari buku *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* oleh Fumio Sasaki. Dengan menggunakan teori-teori yang terdapat dalam literatur, seperti buku dan juga jurnal sebagai sumber utamanya, penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan. Selain itu, konektivitas internet digunakan sebagai instrumen untuk menunjang pencarian data dan informasi dalam penelitian ini. Analisis data ini menggunakan tahap reduksi, visualisasi data dan prosedur penarik kesimpulan (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 2012). Penelitian ini memanfaatkan strategi penyajian temuan analisis data informal, yang mencakup penggunaan istilah-istilah teknis dan hasil analisis data lainnya dalam bahasa yang sederhana (Mahsun, 2005).

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan pula metode wawancara semistruktur untuk mengkonfirmasi lebih lanjut informasi terkait gaya hidup minimalis yang terinspirasi dari budaya-budaya Jepang yang ditemukan dalam buku *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Menurut Sugiyono (2013) wawancara semistruktur adalah jenis wawancara dimana orang yang diwawancarai memiliki kebebasan untuk memberikan jawaban yang bebas dan tidak terbatas pada topik wawancara yang sudah ditentukan. Metode wawancara dilakukan untuk menganalisis secara mendalam terkait gaya hidup minimalis dari budaya-budaya Jepang yang ditemukan dalam buku *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Subjek pada penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang berasal dari Hyogo, Jepang.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan analisis data dari buku *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* dan wawancara semistruktur dengan responden orang Jepang guna konfirmasi lanjutan, berikut adalah ringkasan analisis data yang dihasilkan.

3.1 Analisis Budaya Jepang pada Buku *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*

1) Konsep Wabi Sabi (Terdapat pada halaman 7 dan 8)

- “Perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari terjadi semenjak saya mulai mengurangi barang-barang yang saya miliki. Saya pulang, lalu mandi. Selesai mandi saya membaca atau menulis berhubung tidak ada televisi”
- “Saya tak lagi minum-minum sendirian, namun pergi tidur setelah menyempatkan diri berolahraga ringan di ruangan yang dahulu penuh sesak oleh barang”
- “Untuk membantu menjernihkan, pikiran saya duduk dan bermeditasi. Saya tak punya banyak barang dan sekarang saya benar-benar bahagia”

Kutipan tersebut menjelaskan dimana Fumio Sasaki merasakan kebahagiaan dengan tidak mempunyai banyak barang. Pernyataan tersebut selaras dengan konsep dari budaya Jepang, Wabi Sabi. Wabi Sabi, ditulis sebagai 侘寂 ataupun 侘び寂び⁶ adalah dua kata terpisah yang mengungkapkan prinsip estetika yang berasal dari sudut pandang agama, budaya, dan sastra. Wabi adalah menemukan kedalaman spiritual dan ketenangan dalam kesederhanaan. Sabi lebih menekankan pada perjalanan waktu, bagaimana segala sesuatu berkembang (Kempton, 2018). Seringkali, Wabi Sabi dikaitkan dengan perasaan damai seiring dengan perkembangan alami kehidupan. Memelihara kehidupan itu sendiri dan mengakui bahwa segala sesuatu hanyalah sementara memungkinkan kita untuk mencintai kebahagiaan, keindahan, dan kesedihan yang ada (Mori, 2020). Tujuan dari konsep Wabi Sabi adalah fungsionalitas dengan menyimpan barang-barang yang esensial agar dapat dipakai dengan maksimal secara bahagia di kehidupan sehari-hari.

2) Kamar tidur menggunakan tatami dan futon (Terdapat pada halaman 9 dan 70)

- “Barang yang saya singkirkan salah satunya ialah kasur besar keluaran Tempur-Pedic, kasur yang sangat nyaman tapi juga sangat berat. Akhirnya saya menggantinya dengan tatami dan ‘kasur ringan’ khas Jepang yaitu futon. Merek Iris Ohyama, produk wajib untuk para minimalisme di Jepang”
- “Kita semua ingin tinggal di rumah yang nyaman dan lapang. Di Jepang, konon kita butuh separuh tatami untuk alas duduk dan satu tatami penuh (sekitar 1,5-meter persergi) untuk tidur”

Kutipan ini menunjukkan bahwa Fumio Sasaki mengadopsi kembali budaya Jepang tradisional dengan tidur menggunakan tatami dan futon daripada kasur modern. Tatami adalah matras khusus yang terbuat dari jerami potong berwarna kuning yang digunakan di rumah orang Jepang. Tatami memiliki tekstur yang empuk dan memiliki kemampuan untuk meredam suara. Banyak orang Jepang menganggap ruangan yang dilapisi tatami sebagai tempat yang memberikan ketenangan pikiran (Kenji KUMAZAWA, 2010). Tatami memiliki karakteristik seperti penyaring udara, isolasi termal, penyesuaian kelembaban, dan aroma, dan dapat dikatakan bahwa karakteristik-karakteristik ini memengaruhi perasaan ketenangan pikiran. Aroma yang khas dan nyaman membuat tatami menjadi sangat populer dikalangan orang Jepang (Morita, 2008).

Tatami tidak dapat menopang perabotan yang berat sehingga memakai futon daripada ranjang. Biasanya, futon diletakkan di atas tatami. Futon juga disebut dengan Shikibuton, yang artinya bantal yang diletakkan di lantai. Biasanya, futon terdiri dari alas kasur (Shikibuton), selimut (Kakebuton) atau selimut biasa (Mofu), dan bantal (Makura) yang terbuat dari biji kacang-kacangan atau busa. Perangkat tidur lipat futon lebih cocok digunakan karena rumah Jepang modern biasanya berukuran mungil. Futon menghemat ruangan dan praktis untuk digunakan. Setelah digunakan dapat dilipat dan dimasukkan ke dalam lemari sehingga ruangan dapat digunakan untuk kegiatan lain.

3) Hanya memiliki pakaian secukupnya (Terdapat pada halaman 13)

- “Sebelum revolusi industri, mayoritas masyarakat Jepang hanya memiliki dua atau tiga kimono yang bersih dan terawat baik.”
- “Orang Jepang pada zaman dahulu tidak pernah membawa banyak barang. Mereka dapat berjalan kemanapun mereka pergi karena kakinya yang kuat. Rumah dianggap sebagai bangunan yang dibangun dengan cepat karena biasanya hidup nomaden”

Kutipan ini menjelaskan bahwa budaya Jepang merupakan budaya yang minimalis bahkan sejak zaman dahulu. “Kimono” atau “Kirumono” mengacu pada pakaian atau apapun yang dikenakan dalam pakaian tradisional Jepang. Istilah “Kimono” masih dipakai untuk menggambarkan pakaian tradisional Jepang selama periode Meiji. Kimono panjangnya hingga menyentuh pergelangan kaki (Angeli, 2018).

4) Konsep Danshari (Terdapat pada halaman 17)

- “Sekitar tahun 2010, konsep Danshari (seni merapikan, mengeliminasi, dan melepaskan barang-barang) banyak dibicarakan di Jepang”

Danshari adalah sebuah konsep yang bertujuan untuk menciptakan identitas dan komunikasi dari sebuah gerakan baru serta menyatukan gaya hidup minimalis berdasarkan filosofi Danshari dan tren minimalisme. Konsep ini mempertahankan gaya hidup yang tidak didasarkan pada materialisme melainkan pada pengalaman. Oleh karena itu, konsep ini berprinsip untuk hanya memiliki apa yang benar-benar diperlukan dan menghilangkan segala sesuatu yang berlebihan, untuk menciptakan ruang (baik fisik atau mental). Konsep ini berbasis pada nilai-nilai seperti kesederhanaan dan keseimbangan (Carrillo, 2018).

Konsep berbenah Danshari dibagi menjadi 3 bagian, yaitu

- a. 断 (dan – menolak): ini adalah fase pertama dalam danshari yang dilakukan sebelum memiliki barang yang perlu dibereskan. Saat kita berada di mall atau pusat perbelanjaan dan melihat diskon menarik, seringkali kita membeli barang yang tidak direncanakan untuk dibeli atau berakhir membeli barang yang tidak akan terpakai sama sekali. Jika pernah mengalami hal tersebut, maka diharuskan menerapkan pendekatan ini pada saat berbelanja.
- b. 捨 (sha – membuang): pada fase ini, kita dapat membuang barang-barang yang tidak diperlukan. Diperlukan waktu yang cukup lama, mungkin beberapa hari atau bahkan satu minggu tetapi tujuan dari fase ini adalah untuk berbenah dan menata rumah agar merasa nyaman dan betah.
- c. 離 (ri – berlepas diri): dalam fase ini, kita melepas diri dari keinginan-keinginan untuk memiliki banyak barang yang tidak penting dalam hidup dan lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki. Jika berhasil menerapkannya, dapat dibayangkan kita sudah memiliki struktur yang baik untuk rumah dan juga kehidupan.

5) Hanya memiliki sedikit perabotan (Terdapat pada halaman 24)

- “Mai Yururi seorang komikus yang terkenal dengan karyanya ‘*watashi no uchi ni wa nani mo nai*’ (tidak ada apa-apa di rumahku). Semua barang yang disimpan Mai dan keluarganya berjatuh saat terjadi gempa bumi dan berubah menjadi senjata mematikan. Semua benda yang mereka sukai hilang akibat tsunami. Segalanya berubah menjadi puing.”

Kutipan ini menunjukkan bahwa salah satu contoh kasus mengapa orang Jepang hanya memiliki sedikit perabotan di rumahnya adalah karena faktor sering terjadinya bencana alam gempa bumi. Mengingat kondisi Jepang yang rawan gempa, orientasi hunian vertikal berfokus pada teknik konstruksi dan bahan bangunan yang ringan, mudah dirawat serta kepemilikan furnitur yang menitikberatkan pada efisiensi dan efektif juga yang cukup kuat untuk menahan beban dan guncangan (Cybriwsky, 1991).

Mayoritas orang Jepang terbiasa dengan memiliki sedikit perabotan karena dipegaruhi oleh penerapan budaya lokal mereka yang menjunjung tinggi ruang multifungsi yang memberi kesan luas pada huniannya yang relatif kecil. Ini juga membantu dalam upaya membuat rumah tahan gempa (Nurdiani, 2011).

6) Budaya Oosouji (Terdapat pada halaman 71)

- “Kebiasaan masyarakat Jepang adalah melakukan bersih-bersih besar-besaran pada akhir tahun. Ada yang dibuang, ada yang dirapikan.”

Oosouji (大掃除 = Bersih-bersih besar) adalah kegiatan pembersihan di rumah masyarakat Jepang dalam skala besar untuk menyambut tahun baru yang biasanya dilakukann di akhir tahun. Tanggal 25-28 Desember adalah waktu yang paling populer untuk membersihkan rumah. Seluruh anggota keluarga biasanya berpartisipasi dalam kegiatan ini selama satu minggu penuh (Kaonjan, 2023). Oosouji ini berasal dari praktik Shinto dan Budha yang ingin menyambut dewa dengan cara yang bersih. Di Jepang Oosouji biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama, tergantung pada kondisi rumah masing-masing.

Oosouji tidak hanya membersihkan debu dan merapikan rumah tetapi juga mengurangi barang yang tidak diperlukan. Dimana hal ini selaras dengan gaya hidup minimalis yang diterapkan oleh Fumio Sasaki. Kegiatan Oosouji ini tidak hanya dilaksanakan di rumah saja melainkan juga diterapkan di tempat yang selalu digunakan banyak orang seperti sekolah dan ruang kerja kantor.

Hasil Wawancara

Wawancara semistruktur dengan orang Jepang yang berstatus mahasiswa di daerah Hyogo, Jepang. Wawancara ini bertujuan untuk mengkonfirmasi praktik gaya hidup minimalis orang Jepang yang terdapat dalam buku “Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang” oleh Fumio Sasaki. Wawancara yang dilakukan pada penelitian ini menghasilkan dua jawaban terkait gaya hidup minimalisme di Jepang sebagai berikut:

- “Ya, benar. Beberapa dari mereka menerapkan gaya hidup minimalisme khususnya di kota-kota metropolitan seperti Tokyo, Osaka, dan Kyoto karena mereka sangat menghargai barang yang dimiliki dan dirasa menunjang dalam kehidupan sehari-hari”.
- “Sangat benar. Jika anda seorang yang menerapkan gaya hidup minimalisme, membersihkan rumah atau ruangan tertentu tidak perlu memakan banyak waktu. Jadi Anda bisa melakukan kegiatan lainnya. Dan juga orang dengan gaya hidup minimalisme mempunyai sedikit barang jadi bisa punya area yang lebih besar dan pastinya lebih mudah untuk menyusun atau mengorganisir”.

Berdasarkan hasil wawancara, menjelaskan bahwa gaya hidup minimalisme telah menjadi bagian dari gaya hidup warga Jepang yang tinggal di kota-kota metropolitan seperti Tokyo, dan Osaka. Hal ini disebabkan karena warga Jepang sangat menghargai barang-barang yang dimiliki dan merasa bahwa dengan memiliki hanya barang-barang esensial dapat mendukung dalam kehidupan sehari-hari. Responden menjelaskan secara tersirat bahwa manfaat gaya hidup minimalis dapat memberikan lebih banyak waktu luang, tenaga, dan kebebasan.

3.2 Pembahasan

Pada penelitian ini, dilakukan analisis pada data yang didapatkan peneliti dari buku “*Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*” oleh Fumio Sasaki dan wawancara semistruktur dengan orang Jepang yang berstatus mahasiswa di daerah Hyogo, Jepang. Adapun tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengkonfirmasi praktik gaya hidup minimalis orang Jepang yang terdapat dalam buku “*Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*” oleh Fumio Sasaki. Berdasarkan hasil wawancara, menjelaskan bahwa gaya hidup minimalis sudah menjadi bagian dari gaya hidup mereka (penduduk atau warga Jepang) apalagi jika tinggal di kota-kota metropolitan seperti Tokyo, Osaka, dan Kyoto. Hal ini disebabkan karena warga Jepang sangat menghargai barang-barang yang dimiliki dan merasa bahwa dengan memiliki hanya barang-barang esensial dapat mendukung dalam kehidupan sehari-hari. Responden kemudian memperkuat klaim dari buku “*Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*” bahwa manfaat gaya hidup minimalis dapat memberikan lebih banyak waktu luang, tenaga, dan kebebasan. Hal ini wajar karena jika kita menerapkan gaya hidup minimalis maka kita tidak perlu menghabiskan banyak waktu membersihkan rumah dan barang yang dimiliki juga akan lebih sedikit sehingga kita bisa memiliki ruangan yang lebih luas dan tentunya akan lebih mudah dalam menatanya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tansen et al. (2022) menjelaskan bahwa tren gaya hidup minimalis di media sosial dapat mengubah gaya hidup mahasiswa menjadi lebih sederhana dan efisien seperti bisa memilih antara barang pokok dan barang penunjang. Ditambah lagi, gaya hidup minimalis juga berdampak secara positif, contohnya lebih hemat, hidup lebih teratur, lebih produktif serta lebih ramah lingkungan. Gaya hidup ini juga dapat merubah perilaku konsumtif dan pengambilan keputusan individu.

Selanjutnya, penelitian Candrawati et al. (2021) menjelaskan bahwa gaya hidup minimalis di Jepang dapat terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor yakni tempat tinggal, makanan, kesenian, serta kebudayaan. Selain itu, pada penelitian Susanti dan Sulaiman (2022), di Indonesia telah terdapat penulis buku tentang gaya hidup minimalisme. Selain itu, gaya hidup minimalis di Indonesia telah menarik antusiasme sebagian masyarakat Indonesia, salah satunya generasi milenial. Hal tersebut disebabkan oleh kesederhanaan dengan menggunakan sedikit barang dianggap bisa mengurangi stress. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan praktik gaya hidup minimalis orang Jepang dalam konteks budaya Indonesia.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan mengenai budaya Jepang pada buku “*Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*” oleh Fumio Sasaki. Disimpulkan bahwa Fumio Sasaki mendefinisikan gaya hidup minimalis adalah dengan memaksimalkan efisiensi hanya dari barang-barang yang esensial dalam sehari-hari. Dengan hanya memiliki sedikit barang dapat menumbuhkan perasaan bahagia. Pandangan Fumio Sasaki ini dipengaruhi oleh beberapa budaya Jepang yang sudah terbentuk sejak zaman dahulu dan masih terus berevolusi sampai saat ini, menimbulkan kembali tren gaya hidup minimalis di kalangan masyarakat Jepang modern.

Dapat disimpulkan pula bahwa tren gaya hidup minimalis di Indonesia berkembang pesat seiring dengan merebaknya konten-konten yang berkaitan dengan gaya hidup minimalis di sosial media yang berhasil mengubah gaya hidup mahasiswa dan berdampak positif pada kehidupan sehari-hari mereka, seperti lebih hemat, hidup lebih teratur, menjadi lebih produktif,

dan ramah lingkungan. Selain itu, tren ini mengubah cara mahasiswa berperilaku dalam hal konsumsi dan pengambilan keputusan.

Referensi

- Afriyadi, W. B. (2022). Determinan Gaya Hidup Minimalis: Apakah Berpengaruh Terhadap Gaya Hidup Minimalis. *Jurnal Bisnis dan Kewirausahaan*.
- Angeli, F. (2018). Kimono dan Fungsinya dalam Kehidupan Masyarakat Jepang Modern . *Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara*.
- Candrawati, A. A. I., Nurita, W., & Andriyani, A. A. A. D. (2021). Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang Yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen. *Daruma: Lingustik, Sastra Dan Budaya Jepang*, 1(1), 12–28.
- Carrillo, A. V. (2018). Danshari. *Treballs d'estudiants (Grau de Disseny)*.
- Darmawan, R. A., & Nasir, M. A. (2023). Analisis Deskriptif Pesan Dakwah dalam Buku “Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang.” *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.29313/jrkpi.vi.1801>
- Dopierala, R. (2017). MINIMALISM - NEW MODE OF CONSUMPTION. *Przegląd Socjolog- iczny*, 67-83.
- Kaonjan. (2023). KOMPETENSI KOMUNIKASI KARYAWAN PT NAMURA DALAM KOMUNIKASI LINTAS BUDAYA DI JEPANG. *Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi* , 17-24.
- Kasey Lloyd, W. P. (2020). Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 121-136.
- Kasulis, T. (2022). *Japanese Philosophy*. Stanford: Metaphysics Research Lab, Stanford University.
- Kempton, B. (2018). *Wabi Sabi: Japanese Wisdom For A Perfectly Imperfect life*. London: Little, Brown Book Group.
- Kenji KUMAZAWA, N. S. (2010). Identification and Formation of Volatile Components Responsible for the Characteristic Aroma of Mat Rush (Igusa). *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 1231–123.
- Mahsun. (2005). *Metode Penelitian Bahasa*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mori, A. (2020). *Wabi Sabi: Accepting Imperfection And Taking Pleasure In The Transient Nature Of Earthly Things. Japanese Minimalism*. London: Charlie Creative Lab.
- Morita, H. (2008). All of Igusa. ed. Shimizu A, Shin-Me, 206-177.
- Nindya, E. I. H. (2017). Karakteristik Masyarakat Jepang. *Kiryoku*, 1(3), 30–38. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/kiryoku/article/view/16748>

- Sasaki, F. (2018). *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Susanti, R., & Sulaiman, A. (2022). Minimalisme dan zuhud: Perbandingan gaya hidup barat dan islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental. *Cognicia*, 10(1), 28–33. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tansen, R., Maulidya, P. N., Ilham, F. Y., & Wahyuni4, J. (2022). Tren Gaya Hidup Minimalis di Sosial Media dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) 2022, 1*, 550–556.
- Widisuseso, I. (2020). Nilai Dasar Kehidupan Sebagai Faktor Pembentuk Budaya Malu Bangsa Jepang (Perspektif Filosofis). *Jurnal Kiryoku*.