



## Analisis Deskriptif Pesan Dakwah dalam Buku “Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang”

Rifki Adha Darmawan, Malki Ahmad Nasir\*

*Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Bandung, Indonesia.*

### ARTICLE INFO

**Article history :**

Received : 11/2/2023

Revised : 7/7/2023

Published : 21/7/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3

No. : 1

Halaman : 1 - 6

Terbitan : **Juli 2023**

### ABSTRAK

Dewasa ini, gaya hidup minimalis banyak di gemari sebagai bentuk responsif dan solusi terhadap gaya hidup yang konsumtif dan berlebihan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan pada isi buku Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang karya Fumio Sasaki yang mengugah pembaca tentang konsep gaya hidup minimalis. Tujuannya untuk mengkaji isi buku tentang gaya hidup minimalis orang jepang dengan gaya hidup minimalis dalam perspektif Islam, dan bagaimana keselarasan isi buku ini dengan pesan-pesan dakwah Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif analisis deskriptif. Disamping itu penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa seseorang lebih merasa bebas dan terhindar dari stress dengan mengurangi kepemilikan barang. Gaya hidup minimalis orang jepang dipengaruhi oleh ajaran Zen Buddhisme yang cenderung mengarah pada kesederhanaan. Hal ini sejalan dengan perintah Al-Qur'an dan seperti yang di contohkan oleh Nabi Muhammad SAW agar tidak berlebihan dalam hal apapun. Gaya hidup sederhana adalah gaya hidup Islam yang sudah diterapkan sejak dahulu dan baru mulai trend kembali belakangan ini.

**Kata Kunci** : Minimalis; Dakwah; Fumio Sasaki

### ABSTRACT

Nowadays, the minimalist lifestyle is much loved as a form of responsiveness and a solution for a consumptive and excessive lifestyle. This research is motivated by an interest in the contents of the book Goodbye Things A Japanese Minimalist Life by Fumio Sasaki which inspires readers about the concept of a minimalist lifestyle. The aim is to examine the contents of the book about the minimalist lifestyle of the Japanese with a minimalist lifestyle in an Islamic perspective, and how the contents of this book harmonize with the messages of Islamic da'wah. This study uses a method of descriptive analysis. Besides, this research also uses library research. The results of this study that minimalist lifestyle will help a person to feel freer and avoid stress by reducing ownership of good deeds. The Japanese minimalist lifestyle is influenced by the teachings of Zen Buddhism which tends to lead a form of simplicity. This is in line with the commands of the Qur'an and as exemplified by the Prophet Muhammad P.B.U.H. That the minimalist lifestyle form of the Islamic values can be applied since for a long time and has only recently begun to trend again.

**Kata Kunci** : Minimalist; Dakwah; Fumio Sasaki

© 2023 Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam Unisba Press. All rights reserved.

## A. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kini sedang mencapai tingkat yang sangat luar biasa, khususnya dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi sebagai sebuah sarana yang dapat menghubungkan suatu kelompok masyarakat dengan kelompok masyarakat yang lain. Kemajuan teknologi ini, secara langsung maupun tidak, ikut mempengaruhi segala aspek kehidupan manusia (Muhamad Ngafifi, 2014).

Semakin pesatnya perkembangan dengan media informasi dan komunikasi, media komunikasi melalui tulisan seperti buku, novel, majalah, atau surat kabar selalu memiliki pembaca setia. Di tengah ramainya lalu lintas informasi dan komunikasi elektronik seperti televisi, internet, dan *e-book (electronic book)*, buku dan novel masih tetap eksis di pasaran.

Memasuki zaman global seperti saat sekarang ini, pola dakwah bil qalam (dakwah melalui tulisan) baik dengan menerbitkan kitab-kitab, novel, buku, majalah, internet, koran, dan tulisan-tulisan yang mengandung pesan dakwah sangat penting dan efektif.

Jalaluddin Rahmat yang menyebutkan bahwa, "*dakwah bil qalam adalah dakwah melalui media cetak. Mengingat kemajuan teknologi informasi yang memungkinkan seseorang berkomunikasi secara intens dan menyebabkan pesan dakwah bisa menyebar seluas-luasnya. Maka dakwah lewat tulisan mutlak dimanfaatkan oleh kemajuan teknologi informasi.*" (Jalaluddin Rahmat, 1998).

Fenomena penulis-penulis asing yang berasal dari luar negeri tidak sedikit dari mereka menulis buku yang di dalamnya terdapat pesan-pesan dakwah yang bisa kita ambil dan mungkin tanpa sadar pesan-pesan dan kebiasaan-kebiasaan yang mereka bagikan dalam bukunya telah dicontohkan sebelumnya oleh Islam, misalnya seperti seni hidup minimalis. Salah satu penulis yang membahas tentang konsep hidup minimalis adalah Fumio Sasaki.

Fumio Sasaki adalah seorang pria berusia 43 tahun yang lahir di Prefektur Kagawa, Jepang. Dia merupakan seorang penulis buku dan salah satu karyanya adalah *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Fumio Sasaki bukanlah seorang ahli dalam hal minimalisme, ia hanya seorang pria biasa yang mudah tertekan di tempat kerja, tidak percaya diri, dan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, sampai suatu hari, ia memutuskan untuk mengubah hidupnya dengan mengurangi barang yang dimiliki. Manfaat yang luar biasa langsung dirasakan ketika ia mulai mengurangi barang-barang di kamarnya. Sasaki akhirnya merasakan kebebasan sejati, kedamaian pikiran dan penghargaan terhadap setiap momen hidupnya (Sasaki, 2018).

Gagasan yang menarik dari buku *Goodbye Things* ini adalah soal bagaimana memiliki banyak barang ternyata menyita waktu, pikiran, dan energi untuk mengelola sehingga pada akhirnya barang-barang yang awalnya diniatkan untuk membantu malah jadi mengendalikan kita. Hal ini akhirnya berefek pada rasa tidak bahagia yang dibawa oleh barang-barang yang dikumpulkan, membawa rasa jenuh, mudah bosan, kesal menumpuk, dan tidak bersyukur. Hari-hari ini kita diisi oleh perasaan maklum mengoleksi sepatu satu lemari, make up berjejer puluhan jenis, koleksi outfit yang cuma dipakai sekali, dan budaya flexing (pamer) yang didewakan. Barang akhirnya menjadi indikator kesuksesan di tengah-tengah masyarakat, sehingga hal ini menjadikan dunia menjadi peradaban barang dan bukan peradaban gagasan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : "Bagaimana Analisis Deskriptif Pesan Dakwah Islam dalam Buku '*Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*' Karya Fumio Sasaki?". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok (1) Untuk mengetahui analisis deskriptif pesan dakwah terhadap buku *Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* Karya Fumio Sasaki, (2) Untuk mengetahui analisis deskriptif konsep minimalis dalam perspektif Orang Jepang, dan (3) Untuk mengetahui analisis deskriptif konsep minimalis dalam perspektif Islam.

## B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif (Moleong, 2018). Objek penelitian adalah buku karya Fumio Sasaki yang berjudul "*Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*". Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Disamping itu

penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka (Mahmud, 2011). Dalam mencari hasil penelitian peneliti mengamati paragraf per paragraf dari judul yang mengandung isi pesan-pesan dakwah Islam dalam buku *Goodbye Thing Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*.

### C. Hasil dan Pembahasan Analisis Deskriptif Pesan Dakwah Islam dalam Buku *Goodbye Things*

Dalam Buku *Goodbye Things* terkandung banyak pesan terkait hidup minimalis yang dapat membantu dalam meraih ketenangan dan kebahagiaan dengan cara mengurangi barang-barang kepemilikan yang dirasa tidak diperlukan dan hanya menyisakan barang-barang yang dibutuhkan. Mengurangi barang tidak hanya memberikan banyak ruang, namun juga menciptakan perubahan dalam kehidupan.

Minimalisme adalah ungkapan umum bagi orang-orang yang paling tertarik untuk mengurangi hingga batas minimal dalam kehidupan mereka, kata-kata dan frasa yang sering digunakan oleh sebagian besar minimalis adalah de-cluttering, menyingkirkan barang-barang, anti-konsumerisme, penghematan, aturan tentang cara terbaik untuk melakukannya, mengukur apa yang memenuhi syarat, menghilangkan sebanyak mungkin, dan seterusnya (Musman Asti, 2019).

Maka menurut Sasaki, "*Minimalisme adalah gaya hidup yang berarti kita mengurangi jumlah barang yang kita miliki sampai pada tingkat paling minimum. Hidup sebagai minimalis, dengan hanya barang paling pokok yang kita perlukan, tidak hanya memberi manfaat sebatas permukaan—tapi juga menciptakan perubahan yang mendasar.*"

Pada awalnya semua orang mengawali hidup sebagai seorang minimalis. Nilai yang dimiliki tidak sebatas ditentukan oleh seberapa banyak barang yang dimiliki. Dan sementara itu, semua benda yang tidak diperlukan sebetulnya hanya menghabiskan waktu, energi, dan kebebasan. Situasi dengan kadar stress yang tinggi cenderung terjadi ketika kita membawa/memiliki banyak barang melebihi dari yang diperlukan. Kita ingin mempunyai lebih banyak barang, sehingga menghabiskan lebih banyak waktu dan energi untuk mengelola. Sampai pada akhirnya barang yang seharusnya membantu untuk memudahkan malah jadi mengendalikan.

Fumio Sasaki mengatakan bahwa seorang minimalis adalah orang yang mengetahui persis hal-hal apa saja yang bersifat pokok bagi dirinya. Sasaki juga menjelaskan, "minimalisme adalah upaya memangkas hal-hal yang tidak esensial agar kita sepenuhnya menghargai hal-hal yang memang berharga bagi kita."

Konsep seorang minimalis adalah mereka yang mampu membedakan kebutuhan dan keinginan-keinginan karena ingin menampilkan citra tertentu serta tidak takut mengurangi benda-benda yang termasuk keinginan bukan kebutuhan. Memiliki banyak barang dalam jumlah sedikit mengandung sukacita tersendiri. Kita mengira semakin banyak barang menjadikan mereka semakin bahagia. Kita tidak mengetahui apa yang mungkin akan terjadi di masa depan sehingga kita mengumpulkan dan menyimpan barang sebanyak mungkin.

Jika mengikuti cara berpikir ini, artinya kita juga harus mempunyai banyak uang. Perlahan, kita pun mulai menilai orang lain berdasarkan jumlah uang yang dimilikinya. Setelah itu kita sadar bahwa uang bisa menyelesaikan banyak masalah. Bahkan dengan harga yang tepat, pendirian seseorang pun dapat diubah.

Salah satu yang menjadi alasan mengapa kita mempunyai begitu banyak barang yang bukan merupakan kebutuhan? Alasannya sederhana, karena kita ingin memperlihatkan seberapa berharga diri kita kepada orang lain. Lewat benda, kita menyampaikan kepada masyarakat bahwa kita mempunyai 'nilai'. Dan yang perlu orang-orang ketahui bahwa rasa kebahagiaan timbul dari waktu yang berkualitas, bukan dari barang yang berkualitas. Dan ketika semua orang memahami konsep ini, mereka akan menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

#### **Konsep Minimalis Dalam Perspektif Orang Jepang**

Gaya hidup minimalis telah mulai dilirik oleh masyarakat dunia. Tidak hanya berkembang di Eropa, Amerika dan Australia, di Negara Jepang pun demikian. Memiliki sedikit barang merupakan sesuatu yang praktis di Jepang. Selain itu, gaya hidup ini dipengaruhi oleh ajaran Zen Buddhisme yang menentang gaya hidup konsumtif dengan cara mengurangi barang-barang yang mereka miliki (A.A, 2021).

Tujuan utama ajaran Zen tidak hanya duduk bermeditasi, melainkan membina kesadaran pada diri sendiri atau membuka kesadaran diri sendiri untuk mencapai satori. Setelah tercapainya satori maka secara

psikologi, pikiran dan bathin telah maju dan telah bebas dari segala macam ikatan. Zen mengutamakan pengalaman mendapatkan penerangan, penerangan ini yang dinamakan satori, mampu melihat dan menemukan inti diri dan menyadari keбудhaannya. Namun pengalaman tersebut tidak dapat diucapkan atau diungkapkan dengan kata-kata yang hanya terbatas.

Gaya hidup minimalis orang Jepang yang dipengaruhi oleh ajaran Zen diantaranya adalah:

Pertama tempat tinggal filosofi Zen mempengaruhi letak benda dan tata ruang dari rumah-rumah di Jepang. Filosofi Zen Jepang tradisional terinspirasi oleh kesederhanaan dan kealamian, oleh karena itu, seperti yang diketahui dalam arsitektur dan desain minimalis dalam rumah-rumah di Jepang.

Kedua makanan, makanan menjadi salah satu bagian yang tak lepas dari pengaruh Zen, diantaranya ada Shoujin Ryouri yang merupakan gaya makan tradisional para biksu Buddha di Jepang. Dalam pemilihan bahan yang digunakan, pengolahan makanan, sampai penyajiannya memiliki makna dalam ajaran Zen.

Ketiga adalah kesenian dan kebudayaan, salah satu kebudayaan di Jepang adalah Ikebana. Menurut Aminudin Lia, "Ikebana dalam bahasa Jepang terdiri atas dua kata yaitu, ike dan hana. Jika disatukan menjadi Ikebana. Ike berarti hidup dan hana berarti bunga. Jadi rangkaian bunga Ikebana adalah merangkai bunga agar tampak hidup." (Aminudin, 1991). Nilai yang terkandung dalam Ikebana antara lain: nilai eksistensi; nilai pengetahuan; nilai rasa atau kepribadian; nilai bentuk, dan nilai relaksasi.

### **Pesan Dakwah Islam Dalam Buku *Goodbye Things***

Gaya hidup minimalis adalah bentuk responsif sekaligus solusi terhadap gaya hidup yang konsumtif dan berlebihan (Ridwan Arma Subagyo, 2020). Orang selama ini cenderung mengkonsumsi sesuatu atas dasar keinginan bukan kebutuhan. Seseorang seringkali membeli barang apapun dengan pertimbangan keinginan sesaat karena mengikuti tren kekinian dan mengejar gengsi. Akibatnya barang yang telah dibeli tidak cukup berguna dan menjadi 'sampah' di rumah. Gaya hidup minimalis sederhananya adalah konsep di mana seorang menjalani hidup dengan barang seadanya tapi dapat bermanfaat secara maksimal. Inti dari hidup minimalis adalah meninggalkan gaya hidup yang boros dan berlebihan untuk hidup yang sederhana, bermakna dan bahagia.

Seperti yang dikatakan Sasaki, "*Minimalisme adalah gaya hidup yang berarti kita mengurangi jumlah barang yang kita miliki sampai pada tingkat paling minimum. Hidup sebagai minimalis, dengan hanya barang paling pokok yang kita perlukan, tidak hanya memberi manfaat sebatas permukaan tapi juga menciptakan perubahan yang mendasar.*"

Hal senada juga disampaikan oleh Marie Kondo tentang "Simple living yang berarti 'hidup sederhana'. Secara tidak sadar, metode memberikan efek 'sederhana' setelah proses berbenah selesai. Hal ini tampak pada saat melakukan proses decluttering, yaitu mengurangi jumlah barang dengan tujuan menyederhanakan gaya hidup. Memiliki kehidupan yang sederhana mampu meningkatkan pola hidup positif yang berpengaruh pada kualitas spiritual, kesehatan, peningkatan waktu yang berkualitas untuk keluarga dan teman, produktifitas kerja, jauh dari gengsi, kesinambungan keuangan, berhemat, dan mampu mengurangi stress." (Nikmah, 2018).

Ungkapan itu selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-'Araf : 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*" [8]

Dalam buku *Goodbye Things* Fumio Sasaki mengatakan, "Dulu saya tak pernah menyadari bahwa sebenarnya saya memiliki segala sesuatu yang saya butuhkan untuk hidup layak. Saya terus saja menginginkan barang baru tanpa pernah puas. Sering kita berpikir bahwa kehidupan kita amat jauh berbeda dari gambaran ideal yang kita angankan, sampai-sampai kita merasa malang. Padahal, pikiran semacam itu hanya membuat kita tidak bahagia."

Pada ungkapan tersebut Sasaki menjelaskan bahwa sebenarnya kita memiliki segala sesuatu jika hanya untuk sebatas kebutuhan hidup. Namun nyatanya kebanyakan orang selalu menginginkan lebih dari apa yang dibutuhkan. Hal ini yang menjadikan kita kurang bersyukur dan merasa tidak bahagia. Allah SWT berfirman dalam QS. Ibrahim : 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.

Bahkan dalam ucapan Sasaki yang mengatakan, “Saya terus saja menginginkan hal baru tanpa merasa puas” selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Ali-Imran : 14

رُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ  
وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَٰئِ

“Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).”

Dari hasil pemaparan yang dikemukakan dari awal sampai akhir, dapat dipahami bahwasannya pesan dakwah yang terkandung dalam buku Goodbye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang karya Fumio Sasaki adalah tentang mengurangi kepemilikan barang, lebih memikirkan tentang hal apa yang benar-benar kita butuhkan dan mengesampingkan keinginan-keinginan yang tidak memiliki batas.

Menjadi minimalis menjadikan kita lebih bersyukur, bebas, dan merasa bahagia. Disamping itu gaya hidup minimalis juga selaras dengan nilai-nilai Islam dan gaya hidup yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Gaya hidup minimalis juga sejalan dengan Al-Qur'an dan Hadits yang menjadi sumber hukum umat Islam, karena pada hakekatnya gaya hidup minimalis adalah gaya hidup yang telah ada sejak zaman dahulu dan Islam telah menerapkannya.

#### D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan pertama, gaya hidup minimalis yang terkandung dalam buku Goodbye Things karya Fumio Sasaki menjelaskan tentang konsep minimalis adalah tentang mengurangi kepemilikan barang. Barang-barang dikeluarkan bertujuan untuk memilah benda-benda yang dirasa penting dan esensial, lebih menghargai waktu untuk sesuatu yang bermanfaat, dan memberikan rasa kebebasan dan kebahagiaan.

Kedua, gaya hidup minimalis yang dianut oleh masyarakat Jepang dipengaruhi oleh ajaran Zen Buddhisme yang mengandung filosofi kesederhanaan dan kealamian. Gaya hidup minimalis ini mencakup tiga faktor yaitu: Tempat tinggal, makanan, serta kesenian dan kebudayaan. Tiga hal ini secara menyeluruh mengandung unsur kealamian dan kesederhanaan yang sesuai dengan ajaran Zen dan juga selaras dengan nilai yang dianut oleh masyarakat Jepang.

Ketiga, gaya hidup minimalis selaras dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Sesungguhnya Allah SWT memerintahkan hamba-hambanya untuk senantiasa hidup dengan sederhana dan tidak berlebihan dalam hal apapun. Hal ini juga dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW sebagai suri teladan umat manusia yang menerapkan konsep hidup minimalis dan hanya fokus pada apa-apa yang dibutuhkan sehingga waktu, pikiran, dan energinya bisa ia gunakan pada hal-hal yang lebih bermanfaat.

#### Daftar Pustaka

- [1] A.A, C. (2021). Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang Yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen. *Jurnal Daruma: Linguistik, Sastra Dan Budaya Jepang*, 1(1).
- [2] Aminudin, L. (1991). *Membuat Dan Merangkai Bunga Kering*. Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Jalaluddin Rahmat. (1998). *Islam Aktual; Refleksi Sosial Cendekiawan Muslim*. Mizan.
- [4] Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Pustaka Setia.
- [5] Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- [6] Muhamad Ngafifi. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1).
- [7] Musman Asti. (2019). *Simple Life*. Psikologi Corner.

- [8] Nikmah, K. (2018). *KonMari Mengubah Hidupku*. PT Bentang Pustaka.
- [9] Ridwan Arma Subagyo. (2020). *GAYA HIDUP MINIMALIS*.
- [10] Sasaki, F. (2018). *Goodbye Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*, Terj. Annisa Cinantya Putri. PT Gramedia Pustaka Utama.