



FILSAFAT KEHENDAK SCHOPENHAUER DAN SIFAT *QANA'AH* SEBAGAI LANDASAN GAYA HIDUP MINIMALIS

Jainul Arifin

Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Nurul Hikmah Sofyan

Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Imam Prayogo Pujiono

Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Abstract

Kata kunci:

Filsafat Kehendak
Schopenhauer,
Penyangkalan
Kehendak, Sifat
Qana'ah, Gaya
Hidup Minimalis

Konsumerisme seringkali mengukur keutuhan diri atau kebahagiaan melalui kepemilikan barang. Padahal, kebahagiaan yang diperoleh dari kepemilikan materi hanya bersifat sementara dan tidak ada habisnya jika dipenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana teori “penyangkalan kehendak” dalam filsafat Schopenhauer dan sifat *qana'ah* dalam perspektif disiplin ilmu Tasawuf dapat ikut andil untuk menguatkan landasan gaya hidup minimalis, tujuannya untuk memberikan orientasi hidup baru bagi individu yang sudah jenuh dengan orientasi budaya konsumerisme. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif *library research* di mana dalam menganalisis peneliti menggunakan metode analisis integratif yakni analisis dari perspektif filsafat dan tasawuf sesuai teori yang ditawarkan penulis dalam tulisan ini. Pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi yang diambil dari sumber-sumber yang relevan dengan fokus penelitian. Adapun hasil temuan penelitian ini adalah teori “penyangkalan kehendak” dalam filsafat kehendak Schopenhauer dan sifat *qana'ah* dapat menjadi landasan bagi individu untuk menguatkan penerapan gaya hidup minimalis di tengah budaya konsumerisme. Dari teori “penyangkalan kehendak”, individu dapat belajar untuk mengurangi kehendak untuk memiliki lebih. Sementara itu dengan ditanamkannya sifat *qana'ah* dalam diri akan menjadikan individu merasa puas dengan apa yang dimiliki.

Abstract**Keywords:**

Schopenhauer's
philosophy of will,
abjuring willing,
qana'ah, minimalist
lifestyle

Consumerism often promises or measures one's happiness through the ownership of things. In fact, the happiness obtained from material possessions is only temporary. This research aims to study how the theory of "abjuring willing" in Schopenhauer's philosophy and qana'ah in the perspective of Sufism can contribute to strengthening the basis of a minimalist lifestyle, the purpose to provide a new life orientation for individuals who are bored with the cultural orientation of consumerism. This type of research is qualitative library research where in analyzing the researcher uses an integrative analysis method namely an analysis from a philosophical and Sufism perspective according to the theory offered by the author in this article. Data collection uses documentation techniques taken from sources relevant to the research focus. The finding of this research is that the theory of "abjuring willing" by Schopenhauer and qana'ah can be a basis for individuals to strengthen the implementation of a minimalist lifestyle. From the theory of "abjuring willing", individuals can learn to reduce the desire to have more. Meanwhile, by instilling qana'ah within oneself, individuals will feel satisfied with what they have.

Pendahuluan

Konsumerisme yang berlebihan telah menjadi ciri khas masyarakat modern. Namun, banyak orang mulai menyadari bahwa mengejar materi dan kepemilikan yang terus-menerus tidak menjamin kebahagiaan. Gaya hidup minimalis hadir sebagai sebuah reaksi terhadap konsumerisme yang berlebihan, menawarkan solusi alternatif yang lebih berkelanjutan dan bermakna. Prinsip-prinsip minimalisme merupakan sebuah filosofi hidup yang telah ada sejak zaman kuno. Berbagai agama dan aliran filsafat telah mengajarkan untuk hidup sederhana dan fokus pada esensi. Dalam beberapa dekade terakhir, minimalis telah mengalami kebangkitan kembali seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan (kebermaknaan) hidup dan dampak lingkungan dari gaya hidup konsumtif.

Awal kemunculan fenomena konsumerisme terjadi pada tahun 1900-an diikuti oleh ideologi konsumerisme yakni berupa sugesti yang memaknai hidup manusia dengan melihat dari apa yang dikonsumsi bukan

apa yang dihasilkan. Ideologi dari konsumerisme tersebut merupakan suatu bentuk pengalihan agar masyarakat mengalami hasrat konsumsi yang tidak ada habisnya. Bagi masyarakat konsumen mengkonsumsi komoditi dapat memberikan suatu identitas sosial, dengan kata lain jika tidak mengkonsumsi suatu barang atau jasa maka akan merasa adanya ketidakutuhan dalam diri.¹

Seiring dengan berjalannya waktu, sebagaimana pendapat Reith yang dikutip oleh Rizky Susanti, fenomena ini diperparah dengan adanya kemajuan pesat teknologi yang ditunggangi oleh ideologi pasar kapitalistik.² Orang-orang yang eksis di sosial media dapat saling mengikuti tren yang sedang viral. Tren yang saling diikuti ini salah satunya adalah tren gaya hidup konsumtif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wirasukessa terhadap 100 orang generasi milenial, menemukan bahwa generasi ini cenderung berperilaku konsumtif terutama dalam berbelanja online. Perasaan takut tertinggal tren atau yang sekarang lazim disebut dengan *fear of missing out (fomo)* menjadi salah satu faktor kuat yang menyebabkan generasi milenial memiliki gaya hidup konsumtif.³

Uraian tersebut di atas dikuatkan oleh hasil studi yang dilakukan oleh Nuril Hafiza terhadap mahasiswa semester 5 Universitas Mataram di mana keberadaan *e-commerce* dapat memicu perilaku konsumtif mahasiswa. Perilaku ini dapat dilihat dari frekuensi belanja yang tidak proporsional dengan rata-rata 2-7 kali dalam sebulan dengan biaya belanja mencapai lebih dari Rp. 100.000. Hal ini dipicu oleh adanya diskon produk, momen diskon tanggal kembar hingga promo ongkos kirim sehingga membuat

¹ Riana Octaviana, "Konsumerisme Masyarakat Modern Dalam Kajian Herbert Marcuse," *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 5, no. 1 (2020).

² Rizky Susanti and Ahmad Sulaiman, "Minimalisme Dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental," *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 28–33.

³ Kadek Wirasukessa and I Gede Sanica, "Fear of Missing Out Dan Hedonisme Pada Perilaku Konsumtif Millenials: Peran Mediasi Subjective Norm Dan Attitude," *Jurnal Ilmiah MEA* 7, no. 1 (2023).

mahasiswa menjadi lebih impulsif dalam membeli barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan.⁴

Barang yang kita beli akibat dari kecenderungan orientasi konsumerisme juga memakan perhatian waktu, energi, dan biaya yang semestinya dapat digunakan atau dialokasikan untuk melakukan hal-hal yang lebih penting, seperti *quality time* di akhir pekan bersama orang-orang tersayang, menikmati hobi yang digeluti, dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dinarasikan oleh Francine Jay dalam bukunya yang berjudul “*Seni Hidup Minimalis*”. Banyak energi yang bisa dihabiskan seseorang untuk memiliki suatu barang: mulai dari merencanakan untuk membeli, membaca ulasan tentang barang tersebut, mencari diskon, mengumpulkan atau mungkin meminjam uang untuk membeli, pergi ke toko, membawa pulang, mencari tempat penyimpanan, belajar menggunakan barang tersebut, membersihkan area sekitar barang, merawat, membeli bagian lain, melindungi, berhati-hati agar barang tidak rusak, membetulkan barang jika rusak⁵, dan bahkan mengeluarkan biaya untuk membetulkan barang yang sudah dibeli. Maka dari itu, Francine mengatakan bahwa membeli sesuatu tidak hanya menambah jumlah barang tetapi juga tanggung jawab.⁶

Banyak sarjana yang gelisah mengamati berbagai dampak negatif dari konsumerisme dalam berbagai aspek kehidupan individu.⁷ Dalam relasi sosial misalnya, Passini menemukan bahwa konsumerisme melahirkan interaksi antar individu yang bersifat impulsif di mana orang-orang tidak pernah merasa puas dengan apa yang dimiliki dan selalu mencari sesuatu yang lebih baik serta menilai orang lain dari materi. Kebersamaan dalam

⁴ Nuril Hafiza, Siti Nur Arifia Shoffah, and Nursaptini, “E-Commerce Memicu Maraknya Perilaku Konsumtif Di Kalangan Mahasiswa Universitas Mataram,” *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 26, no. 1 (2024): 24–35.

⁵ Francine Jay, *Seni Hidup Minimalis* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018).

⁶ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

⁷ Sulaiman, “Minimalisme Dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental.”

interaksi sosial seakan menjadi ruang untuk saling menunjukkan dominasi dan kekuasaan⁸. Modernisme telah mengubah individu menjadimaterialis dan hedonis yang mengajarkan manusia bahwa kesenangan duniawi adalah tujuan hidup manusia itu sendiri.⁹

Konsumerisme seringkali menjanjikan atau mengukur keutuhan diri atau kebahagiaan melalui kepemilikan barang. Padahal, kebahagiaan yang sifatnya materi hanya sementara dan tidak ada habisnya jika dipenuhi. Mengejar materialisme justru dapat memicu kecemasan, depresi, dan perasaan tidak puas. Di tengah budaya konsumerisme inilah, penting bagi individu untuk merenungkan kembali makna kebahagiaan atau keutuhan diri yang lebih dalam dari sekadar kepemilikan materi, seperti fokus pada pengembangan spiritualitas, interaksi sosial, pengalaman, pengembangan diri, atau dengan merasa cukup dengan apa yang dimiliki dengan kata lain mulai menjalani apa yang disebut dengan gaya hidup minimalis.

Berdasarkan latar belakang diatas, sangat penting bagi dunia akademik untuk terus mengetengahkan konsep gaya hidup minimalis sebagai bentuk penyeimbang budaya konsumerisme karena tentu saja manusia tidak dapat lepas dari yang namanya kegiatan konsumsi. Dari sini dapat dipahami bahwa penulis tidak menghendaki gaya hidup minimalis sebagai anti konsumsi. Adapun alasan penulis memilih filsafat kehendak Schopenhauer dan sifat *qana'ah* dalam perspektif ilmu Tasawuf sebagai landasan gaya hidup minimalis karena dalam kedua teori tersebut terdapat konsep yang dapat menguatkan individu untuk mempraktikkan gaya hidup minimalis. Di satu sisi, filsafat kehendak yang didalamnya ada teori “penyangkalan kehendak” sebagai landasan yang dapat menguatkan logika gaya hidup minimalis, di sisi lain sifat *qana'ah* dapat digunakan sebagai basis yang menguatkan gaya hidup minimalis dari perspektif atau spirit agama Islam.

⁸ Stefano Passini, “A Binge-Consuming Culture: The Effect of Consumerism on Social Interactions in Westren Societies,” *Culture and Psychology* 19, no. 3 (2013): 369–90.

⁹ Nur Azizah and Miftakhul Jannah, “Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka,” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3, no. 1 (2022).

Metodologi dan Konteks Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) di mana dalam menganalisis peneliti menggunakan metode analisis integratif. Yang dimaksud dengan metode analisis integratif adalah analisis dengan cara memadukan dua perspektif disiplin ilmu secara integratif, dalam konteks penelitian ini adalah filsafat dan tasawuf. Secara lebih detail, pandangan Schopenhauer yang akan penulis jadikan sebagai pisau analisis sekaligus penguatlandasan gaya hidup minimalis adalah teori “penyangkalan kehendak”. Bagi penulis, Schopenhauer memberikan jalan keluar yang logis untuk mengurangi penderitaan hidup yang disebabkan oleh kehendak hidup yang tidak terpuaskan. Teori “penyangkalan kehendak” ini akan penulis elaborasi dengan teori dalam disiplin ilmu tasawuf yakni sifat *qana’ah* yang juga akan dijadikan sebagai landasan gaya hidup minimalis. Penulis menyadari betul bahwa kedua teori yang digunakan dalam penelitian ini merupakan dua teori yang memiliki fokus yang berbeda satu sama lain namun memiliki tujuan yang sama yakni untuk mengurangi aktivitas konsumtif secara berlebihan. Teori “penyangkalan kehendak” dalam filsafat kehendak Schopenhauer menekankan upaya menghilangkan atau setidaknya mengurangi kehendak untuk konsumsi berlebih, sementara sifat *qana’ah* berfokus pada upaya seseorang untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki sehingga tidak ingin membeli lebih.

Rumusan masalah penelitian ini ada dua, yakni: apa yang dimaksud dengan filsafat kehendak Schopenhauer dan sifat *qana’ah* dalam perspektif disiplin ilmu Tasawuf? Dan bagaimana teori dari kedua disiplin ilmu tersebut dapat digunakan sebagai landasan gaya hidup minimalis?. Dalam pendekatan ini, peneliti menggunakan metode yang sesuai dengan objek penelitian¹⁰ dan tujuan penelitian. Tujuan penelitian adalah mengkaji bagaimana teori penyangkalan diri dalam filsafat Schopenhauer dan sifat *qana’ah* dalam perspektif disiplin ilmu Tasawuf dapat ikut andil untuk

¹⁰ Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2017).

menguatkan landasan gaya hidup minimalis. Adapun sumber penelitian berasal dari buku-buku atau jurnal yang membahas tentang filsafat kehendak Schopenhauer dan sifat *qana'ah* serta sumber pendukung lain yang membahas mengenai gaya hidup minimalis.

Mengenal Filsafat Kehendak Schopenhauer

Arthur Schopenhauer telah dikalahkan dalam sejarah filsafat oleh “tiga jenius abad kesembilan belas (Hegel, Karl Marx, dan Friedrich Nietzsche)” sebagaimana yang disebut oleh Albert Camus. Schopenhauer jarang dipelajari sebagai tokoh independen. Ada anggapan bahwa Schopenhauer hanya dikenal sebagai antipode Hegel, sebagai pendahulu Nietzsche, atau sebagai penganut Kantian. Anggapan tersebut merupakan kebenaran parsial atau bisa dikatakan kurang tepat. Sementara itu di Jerman sendiri, Schopenhauer dianggap tidak hanya layak untuk dipelajari secara independen tetapi juga sebagai salah satu filsuf terbesar di negara itu. Selama periode pascaperang di Jerman, ia secara luas dianggap sebagai pemikir yang lebih hebat daripada Nietzsche.¹¹ Lebih jauh lagi, Arthur Schopenhauer merupakan filsuf yang paling banyak dibaca di Eropa pada pergantian abad ke-20. Ia memberikan pengaruh pada seni, sastra, psikoanalisis, dan filsafat.¹²

Arthur Schopenhauer (1788-1860) lahir di Danzig (sekarang Gdansk di Polandia) sebagai anak tunggal yang dimanja kedua orang tuanya. Ayah Schopenhauer seorang bankir dan saudagar kaya, sementara ibunya adalah seorang pengarang. Pada usia 8 tahun, Schopenhauer disekolahkan di Prancis. Ia semula berniat belajar di universitas dan ingin menempuh karir akademis, namun karena desakan ayahnya, ia mempelajari ilmu bisnis-perdagangan. Pada tahun 1804-1805, ia melakukan perjalanan mengelilingi Eropa, berkontak langsung dengan berbagai budaya, masyarakat, alam,

¹¹ H. James Birx, *Encyclopedia of Time* (California: SAGE Publications, 2009).

¹² Birx, *Encyclopedia of Time*.

dan juga penderitaan manusia. Pengalaman ini menanamkan pesimisme dalam jiwanya, apalagi beberapa waktu kemudian ayahnya meninggal, kemungkinan karena bunuh diri. Schopenhauer lalu berhenti belajar ilmu dagang dan masuk universitas untuk mempelajari ilmu pengetahuan diantaranya filsafat. Dalam perkembangan selanjutnya, filsafat Schopenhauer sangat dipengaruhi oleh pandangan Buddha dan filsafat Kant, selain pengaruh ilmu pengetahuan alam modern pada masa itu.¹³ Pada tahun 1813, ia menerbitkan disertasi doktoralnya yang berjudul *Über die vierfache Wurzel des Satzes vom Zureichenden Grunde* (Akar Ganda Empat dari Asas tentang Alasan yang Memadai). Buku ini sangat dipengaruhi oleh Kant. Schopenhauer menganggapnya sebagai pengantar ke dalam filsafatnya.¹⁴

Filsafat Schopenhauer yang memiliki hubungan erat dengan filsafat Kant menyetujui pandangan Kant yang mengatakan bahwa jangkauan pengetahuan manusia hanya terbatas pada bidang penampakan atau fenomena belaka, sedangkan realitas tetap tinggal suatu X yang tidak dikenal. Artinya, apa yang secara langsung bisa kita ketahui bukanlah benda itu sendiri, melainkan gagasan atau ide kita mengenai benda tersebut, sebagai salah satu contoh, bukan pohon melainkan gagasan kita tentang pohon. Dengan demikian implikasinya bagi Schopenhauer, dunia yang kita lihat dan kita alami ini adalah dunia fenomenal atau “dunia sebagai gagasan”.¹⁵

Dalam penyelidikan Schopenhauer, ia berkeyakinan bahwa semua fenomena dalam “dunia sebagai gagasan” ini ternyata dipengaruhi, dikendalikan, digerakkan, dan diarahkan oleh “keinginan-keinginan” dalam berbagai bentuknya, mulai dari harapan yang paling halus dan

¹³ Simon Petrus L Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2004).

¹⁴ Alex Sobur, *Kamus Besar Filsafat: Refleksi, Tokoh, Dan Pemikiran* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2017).

¹⁵ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*.

tersembunyi hingga nafsu yang kuat dan mendesak. Dengan kata lain, menurut Schopenhauer, hakikat dunia ini bukanlah sesuatu yang rasional (akal budi, logos, Ide, Roh Absolut atau Subjek transendental), melainkan sesuatu yang bersifat tidak rasional. Ia menamakan unsur tidak rasional ini sebagai “kehendak untuk hidup (*der Wille zum Leben*) atau “kehendak” (*Wille*).¹⁶ Kehendak untuk hidup ini merupakan asas kehidupan yang berada di mana-mana dan membimbing segalanya.¹⁷ Relevansinya dengan penjelasan sebelumnya, Schopenhauer merupakan aliran filsafat voluntarisme di mana secara ontologis teori yang dijabarkan oleh Schopenhauer menganggap kehendak sebagai unsur kenyataan. Kehendak manusia atau sesuatu kekuatan yang sama dengan itu merupakan bahan utama dari alam semesta.¹⁸

Dari pendapat Schopenhauer yang mengatakan bahwa dunia sebagai gagasan sebagaimana penjelasan di atas, tidak ada jalan yang menuju pada dunia di dalam dirinya. Di luar atau di atas gagasan tidak ada dunia dalam dirinya. Oleh karena itu, hakikat dunia tidak dapat didekati dari luar karena segala pendekatan dari luar hanya memberi pengetahuan tentang yang tampak, dengan kata lain, tidak memberi pengetahuan tentang hakikat dunia itu. Jika individu ingin mengetahui tentang hakikat yang sebenarnya dari dunia ini, individu harus masuk ke dalam dirinya sendiri.¹⁹

Dibandingkan dengan aktivitas tubuh atau kesadaran, daya dorong kehendak sangat kuat. Semua fungsi badan dan otot membutuhkan istirahat dan tidur untuk melaksanakan tugas-tugas mereka dengan baik, hanya kehendak tidak pernah lelah. Kehendak tidak pernah tidur dan terus-menerus mengurus tugas jantung, paru-paru, dan sebagainya. Apabila dilihat secara khusus, menurut Schopenhauer, kehendak merupakan

¹⁶ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*. .

¹⁷ Ali Mudhofir, *Kamus Filsuf Barat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

¹⁸ Ali Mudhofir, *Teori Dan Aliran Dalam Filsafat Dan Teologi* (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996).

¹⁹ Sobur, *Kamus Besar Filsafat: Refleksi, Tokoh, Dan Pemikiran*.

desakan kuat yang tidak sadar, buta, dan tidak bisa dihentikan. Kehendak memerlukan pemuasan sepenuhnya secara terus-menerus. Begitulah seterusnya sampai tak terhingga. Namun, justru pemuasan sepenuhnya dan tak terhingga inilah yang tidak mungkin tercapai. Keadaan ini menyiksa dan menyebabkan berbagai penderitaan dalam hidup. Dengan demikian, bagi Schopenhauer kehendak adalah sumber penderitaan dan karena kehendak mewujudkan dirinya dalam semua bidang kehidupan, maka kehidupan itu sendiri adalah penderitaan.²⁰

Pandangan Schopenhauer bahwa hidup dipenuhi dengan penderitaan sebagaimana ajaran Budha.²¹ Dan karena pandangan inilah filsafat Schopenhauer disebut dengan filsafat pesimisme yang berasumsi bahwa alam semesta ini eksis untuk menyengsarakan manusia di saat kebanyakan filsuf Barat jauh lebih lazim menganut optimisme (alam semesta eksis untuk menyenangkan manusia).²² Bryan Magee juga menegaskan bahwa paling pesimisnya Schopenhauer di antara para filsuf, sama seperti anggapan Spinoza sebagai orang paling panteis, atau Lock sebagai orang paling liberal.²³

Munir dalam tulisannya tentang aliran filsafat voluntarisme (filsafat kehendak) mengemukakan bahwa kehendak manusia bagi Schopenhauer tidak terbatas, sedangkan sarana untuk memenuhi kehendak itu sangat terbatas, oleh karena itu manusia menurut Schopenhauer berada dalam penderitaan. Maka untuk mengatasi ini, Schopenhauer menawarkan etika Buddhisme yang mengajarkan tentang pembebasan manusia dari dorongan kehendak sampai pada tingkat paling rendah.²⁴ Setidaknya ada

²⁰ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*.

²¹ Bryan Magee, *The Story of Philosophy: The Essential Guide to The History of Western Philosophy* (New York: DK Publishing, n.d.).

²² Bertrand Russell, *Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007).

²³ Magee, *The Story of Philosophy: The Essential Guide to The History of Western Philosophy*.

²⁴ Misnal Munir, "Voluntarisme (Filsafat Kehendak) Dalam Filsafat Barat,"

dua jalan “penyelamatan” yang ditawarkan Schopenhauer guna mengatasi penderitaan manusia, yaitu melalui jalan estetika dan jalan etika.²⁵ Namun demikian, yang dijadikan penulis untuk mengatasi permasalahan tulisan ini adalah hanya jalan etika.

Jalan etika adalah jalan yang lebih baik menuju pembebasan. Jalan ini mengikuti logika Schopenhauer, jika penderitaan dunia ini disebabkan oleh kehendak untuk hidup maka penghapusan penderitaan itu tentunya dengan memadamkan kehendak untuk hidup itu sendiri. Kalau sumbu kehendak dimatikan, dengan sendirinya api penderitaan yang menyiksa tidak akan sempat menyala. Dalam hal ini Schopenhauer berbicara tentang penyangkalan diri atau “mati raga” (*Entsagung*) sebagai jalan pembebasan manusia dari penderitaannya.²⁶ Dalam hal ini penulis sependapat dengan teori penyangkalan diri dari Schopenhauer sebagai cara yang masuk akal untuk mengurangi penderitaan hidup manusia.

Dalam “menyetujui kehendaki” (*Bejahung des Willens*), manusia tahu dan menerima hidup seperti apa adanya sehingga terus-menerus memacu gerakan dan dorongan hidupnya tanpa pernah merasa “sampai”, sebab berhenti berarti mati. Namun, justru ketidakersampaian ini mengakibatkan penderitaan. Lain halnya dengan “penyangkalan kehendak” (*Verneinung des Willens*) atau penyangkalan diri. Di sini semua dorongan hidup dihentikan dan dengan demikian, akar pohon penderitaan ditebas belum sempat menghasilkan buah kesengsaraan.²⁷

Gagasan Schopenhauer tentang pelepasan keinginan yang diambilnya dari ajaran Buddhisme membuat Schopenhauer dianggap sebagai pemrakarsa proyek filsafat non-barat yang berkiblat pada ajaran

Filsafat 16, no. 3 (2006).

²⁵ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*.

²⁶ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*.

²⁷ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*.

Buddhisme yang diidentikkan dengan ajaran filsafat Timur.²⁸ Hingga hari ini ia tetap menjadi satu-satunya filsuf besar barat yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang benar-benar mendalam tentang filsafat timur.²⁹

Dari uraian tentang pemikiran Schopenhauer di atas, penulis secara spesifik menggunakan gagasan atau teori “penyangkalan kehendak” sebagai basis gaya hidup minimalis. Teori ini disimpulkan penulis sebagai upaya individu untuk menyangkal kehendak dalam diri individu khususnya kehendak konsumsi berlebih sebagai antitesa dari gaya hidup minimalis. Dalam pandangan penulis, teori ini merupakan salah satu gagasan yang logis untuk mengurangi kehendak konsumsi berlebih.

Sifat *Qana'ah* dalam Perspektif Tasawuf

Secara harfiah, *qana'ah* berarti kerelaan untuk menerima apa yang diperoleh. Di kalangan ahli sufi, kata *qana'ah* dipakai sebagai istilah untuk mengacu kepada sikap mental berupa rela menerima atau merasa puas dengan apa yang ada atau yang diperoleh atau yang dimiliki walau sekadar cukup untuk memenuhi keperluan primer sehari-hari. Misalnya, makan, minum, dan pakaian secara sederhana.³⁰

Ibnu Hafidz mendefinisikan *qana'ah* sebagai meninggalkan angan-angan terhadap sesuatu yang tidak atau belum ada dan menganggap cukup dengan yang sudah ada. Adapun Ibnu Ali Al-Tirmidzi mengatakan bahwa yang dimaksud dengan *qana'ah* adalah jiwa yang rela terhadap pembagian rezeki yang telah ditentukan Allah atau menganggap cukup dengan sesuatu yang sudah ada dan tidak berkeinginan untuk melakukan sesuatu yang tidak ada hasilnya. Maka, di dalam *qana'ah* terkandung derajat

²⁸ Ali Maksum, *Pengantar Filsafat: Dari Masa Klasik Hingga Postmodernisme* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011).

²⁹ Magee, *The Story of Philosophy: The Essential Guide to The History of Western Philosophy*.

³⁰ Azyumardi Azra, “*Ensiklopedi Tasawuf*” (Bandung: Penerbit Angkasa, 2018).

yang mulia karena orang yang mempunyai sifat demikian akan terhindar dari kehinaan meminta-minta kepada orang lain dan akan terbebas dari ketamakan. Dilukiskan bahwa “Kemuliaan dan kekayaan akan berkeliling mencari teman. Apabila keduanya menemukan *qana'ah*, maka menetaplah mereka di sana.”³¹

Prinsip hidup *qana'ah* ini menurut Ibnu Abdullah sangat sejalan dengan yang disabdakan Rasulullah Saw. Ia mengibaratkan sifat *qana'ah* sebagai harta yang tidak akan rusak (*kanzun la yafnu*). Dengan demikian, *qana'ah* mengandung implikasi bagi orang yang bersangkutan laksana memiliki harta abadi yang tak lapuk kena hujan, tak lekang kena panas, dan tak akan habis dikonsumsi sehingga sampai kapanpun ia tidak merasa membutuhkan apa-apa lagi dan karenanya tidak akan pernah meminta-minta kepada siapapun. Begitulah, maka *qana'ah* akan mencegah hamba dari sifat ketamakan.³² Kaum sufi sering membacakan syair berikut: “Bagi seorang pemuda, lapar yang ditahan dengan kehormatan lebih baik dari kekayaan yang disertai kehinaan.”³³ Dalam penggalan hadis yang diriwayatkan Baihaqi dari Abu Hurairah, Rasulullah Saw. bersabda: “*Jadilah orang yang qana'ah maka engkau akan menjadi orang yang paling ahli bersyukur*”. (HR. Baihaqi).³⁴

Menurut Al-Ghazali, *qana'ah* tampaknya lebih dekat pada daya tahan, yaitu mau dan mampu bertahan dengan sekadar keperluan hidup minimum yaitu pakaian penutup aurat, tempat tinggal untuk berteduh, makanan dan minuman untuk sehari atau paling banyak untuk sebulan. Bila ada kelebihan dari keperluan hidup, maka harus diberikan kepada orang lain yang lebih memerlukan. Kalau tidak, apalagi kalau menginginkan lebih dari apa yang sudah ada, ia akan menjadi beban jiwa dan merupakan ancaman untuk

³¹ Azra, “*Ensiklopedi Tasawuf*”.

³² Azra, “*Ensiklopedi Tasawuf*”.

³³ Al-Qusyairi, *Risalah Sufi Al-Qusyairi* (Bandung: Al-Qusyairi, 1994).

³⁴ Azra, “*Ensiklopedi Tasawuf*”.

cenderung menjadi loba dan tamak.³⁵ Yang dimaksud dengan beban jiwa di sini adalah penyakit hati. Menginginkan lebih dari apa yang sudah ada ini akan mengotori jiwa atau hati seseorang yang nantinya akan menghalangi seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Adapun untuk ilustrasi dari keadaan yang sebaliknya (tidak *qana'ah*) adalah apa yang diceritakan Khalil Abdul Wahab tatkala ia duduk di samping Al-Junaid. Saat itu di sekelilingnya ada serombongan orang *ajam* (non-Arab) dan orang tua. Kemudian di antara mereka ada seseorang yang membawa uang lima ratus dinar dan meletakkannya di depan Al-Junaid sambil berkata:

“Bagikanlah uang ini kepada orang-orang fakir yang ada di sini.” Al-Junaid lalu bertanya, “Apakah engkau masih mempunyai yang lain?” Orang itu menjawab, “Ya, memang saya masih punya beberapa dinar lagi.” “Apakah engkau masih ingin memiliki yang lain di samping yang masih ada itu?” tanya Al-Junaid. “Oh, ya tentu saja.” “Kalau begitu ambil lagi saja semua dinar itu karena ternyata engkau lebih memerlukan daripada kami.”³⁶ Setiap hamba yang belum merasa puas, ia tidak akan pernah kenyang selamanya, sekalipun memiliki harta yang jumlahnya tak terhitung, tetapi ia tetap tamak untuk mendapatkan pertambahannya. Mulutnya tertipu dan berkata, “Adakah tambahan lagi?”³⁷

Seorang hamba harus mengetahui bahwa kebutuhan dan ketergantungan dirinya dengan meminta kepada makhluk itu akan mendatangkan kesedihan, nestapa, kekeruhan perasaan, dan kedukaan. Sebaliknya, ketidakbergantungan terhadap makhluk akan menimbulkan rasa rileks serta ketenangan dalam hati dan jiwa.³⁸ Dari sumber lain juga dikatakan bahwa: “Kesedihan dan rasa tertekan menjadi panjang bagi orang

³⁵ Azra, “*Ensiklopedi Tasawuf*”.

³⁶ Azra, “*Ensiklopedi Tasawuf*”.

³⁷ Imam Kanafi, *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf* (Pekalongan: STAIN Press, 2009).

³⁸ Kanafi, *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf*.

yang matanya mengejar apa yang dimiliki orang lain”.³⁹ Dengan demikian, betapa menyiksanya jika seseorang masih mengharap (mengejar) apa yang menjadi milik orang lain.

Ibnu Qudamah yang dikutip oleh Kanafi mengatakan bahwa terdapat beberapa cara yang membuat seseorang itu mencapai sifat *qana'ah*. *Pertama*, hidup dalam kesederhanaan. *Kedua*, hendaklah seseorang mengetahui bahwa di dalam rasa puas terdapat kebanggaan diri merasa telah cukup, sedangkan dalam ketamakan dan kerakusan terkandung kehinaan. *Ketiga*, seseorang harus paham bahwa menimbun harta itu suatu upaya yang sangat berbahaya.⁴⁰ Selain itu, menyibukkan diri dengan ibadah dan ketaatan, menautkan hati hanya kepada Allah SWT, dan memutuskan harapan dengan apa yang ada di tangan orang lain juga bisa menjadi sebab-sebab yang dapat diupayakan untuk mencapai sifat *qana'ah*.⁴¹

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa sifat *qana'ah* adalah merasa puas dengan apa yang dimiliki dan memutuskan angan-angan terhadap apa-apa yang tidak atau belum ada dalam dirinya. Memutus angan-angan di sini juga termasuk memutus angan-angan terhadap mengharap apa yang menjadi milik orang lain. Sifat *qana'ah* ini akan penulis gunakan untuk menguatkan gaya hidup minimalis di tengah kepungan tren konsumerisme yang melanda dunia. Sifat *qana'ah* atau perasaan puas dengan apa yang dimiliki dapat menjadi pondasi spiritual bagi orang-orang yang tertarik untuk menerapkan gaya hidup minimalis.

Fenomena Gaya Hidup Minimalis

Minimalisme pertama kali digunakan untuk menggambarkan seni lukis, seni pahat, film lalu musik dan akhirnya sastra sebelum istilah tersebut

³⁹ Al-Qusyairi, *Risalah Sufi Al-Qusyayri*.

⁴⁰ Kanafi, *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf*.

⁴¹ Imam Kanafi, *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual Dan Akhlaq* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2020).

diterapkan pada subjek yang hanya sedikit kaitannya dengan seni.⁴² Dengan demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa istilah minimalisme tidak terbatas pada seni dan musik saja. Istilah ini telah digunakan secara luas di berbagai bidang mulai dari tipografi, arsitektur, sastra, makanan hingga politik,⁴³ bahkan digunakan dalam konteks gaya hidup.

Minimalisme adalah sebuah konsep yang akhir-akhir ini populardilatarbelakangi oleh alasan-alasan baik. Terdapat banyak keuntungan hidup dengan hidup lebih sedikit. Minimalisme adalah tentang memiliki hanya apa yang menambah nilai bagi individu dan kehidupan orang-orang yang tersayang dan menyingkirkan apa-apa yang tidak dibutuhkan.⁴⁴

Secara lebih detail, minimalisme adalah tren baru yang menentang masyarakat kapitalis yang berbasis pada konsumsi. Esensi minimalisme adalah memperbaiki lingkungan dan memotivasi orang untuk lebih menghargai pengalaman daripada barang dengan cara menyingkirkan barang-barang yang tidak penting dari kehidupan agar orang untuk berkonsentrasi pada apa yang paling penting.⁴⁵ Hal tersebut disebabkan oleh konsumerisme dan nilai-nilai materialistis berpotensi berdampak negatif bagi individu dan masyarakat.⁴⁶ Namun demikian yang penting untuk menjadi perhatian bahwa minimalisme tidak hanya melulu soal benda materi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis tidak hanya berfokus pada faktor material, tetapi konsekuensinya juga membantu orang untuk berfokus pada faktor spiritual yang ada dalam

⁴² Hartmut Obendorf, *Minimalism Designing Simplicity* (London: Springer, 2009).

⁴³ Obendorf, *Minimalism Designing Simplicity*.

⁴⁴ Vijay Kumar Jain, Anu Gupta, and Verma Hemraj, "Goodbye Materialism: Exploring Antecedents of Minimalism and Its Impact on Millennials Well-Being," *Environment, Development, and Sustainability*, 2023.

⁴⁵ Jain, Gupta, and Verma Hemraj, Goodbye Materialism: Exploring Antecedents of Minimalism and Its Impact on Millennials Well-Being .

⁴⁶ Tim Kasser and Aaron Ahuvia, "Materialistic Values and Well-Being in Business Students, European Journal of Society Psychology," *European Journal of Society Psychology*, 2022.

diri setiap individu. Dengan demikian, gaya hidup minimalis mencakup aspek material dan non-material.⁴⁷ Adapun terkait faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup minimalis, berbagai penelitian dengan topik gaya hidup minimalis yang dihimpun oleh Dao dan Pham dalam ulasan literaturnya menunjukkan bahwa motivasi yang mendorong gaya hidup minimalis sangat beragam dan kompleks, termasuk motivasi internal seperti demografi individu (jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, dan lain-lain), kemampuan finansial, pilihan nilai-nilai hidup, pandangan tentang konsumsi, dan faktor eksternal (pengaruh tren sosial, media dan jejaring sosial, pengaruh dari kelompok sosial dan agen keluarga, dan lain-lain).⁴⁸

Jika melihat ke belakang, sebelum era industrialisasi, minimalisme pernah menjadi cara hidup masyarakat Jepang. Sebagian besar orang hanya memiliki dua sampai tiga kimono yang selalu rapi dan bersih sebagaimana pakaian lainnya. Masyarakat Jepang zaman dahulu juga tidak pernah membawa banyak barang. Dengan kaki-kaki mereka yang kuat, mereka bisa berjalan kemanapun.. Rumah dianggap sebagai bangunan yang bisa didirikan cepat dan pada umumnya cenderung tinggal berpindah. Dengan kata lain, budaya Jepang pernah merupakan budaya yang minimalis.⁴⁹ Sampai saat ini pun, budaya minimalis masih menjadi gaya hidup orang Jepang di mana memiliki sedikit barang merupakan sesuatu yang praktis. Candrawati juga menambahkan bahwa gaya hidup ini dipengaruhi oleh ajaran Zen Buddhisme yang menentang gaya hidup konsumtif dengan cara mengurangi barang-barang yang dimiliki.⁵⁰ Selain itu, buku-buku dengan

⁴⁷ Dao Thuy Hang and Pham Thi Minh Tam, "Less Is More: A Literature Review to Understand Minimalism-A Chosen Lifestyle in Practice," *American Research Journal of Humanities and Social Science* 7, no. 1 (2024): 87–92.

⁴⁸ Tam, "Less Is More: A Literature Review to Understand Minimalism-A Chosen Lifestyle in Practice".

⁴⁹ Fumio Sasaki, *Fumio Sasaki, Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* (Jakarta: Gramedia, 2018).

⁵⁰ Anak Agung Istri Candrawati, Wayan Nurita, and Anak Agung Ayu Dian Andriyani, "Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang Yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen,"

tema gaya hidup minimalis yang ditulis oleh orang Jepang langsung juga bermunculan di antaranya buku *The Life-Changing Magic of Tidying Up: Seni Beres-Beres dan Metode Merapikan ala Jepang* yang ditulis oleh Marie Kondo dan buku berjudul *Goodbye, Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* yang ditulis oleh Fumio Sasaki. Kedua buku dengan bahasa asal Jepang itu sudah dialihbahasakan ke berbagai bahasa terutama Bahasa Indonesia.

Di Indonesia sendiri, sudah terdapat beberapa komunitas yang secara masif mengkampanyekan gaya hidup minimalis, di antaranya adalah komunitas *Lyfe With Less* yang dibentuk sejak Desember 2018. Sejak awal berdiri hingga sekarang, *Lyfe With Less* telah mengadakan sejumlah kampanye yang digunakan untuk menyebarkan gaya hidup minimalis sekaligus menyikapi konsumerisme. Komunitas ini juga menjadi tempat yang mewadahi masyarakat yang tertarik untuk belajar mengenai gaya hidup minimalis.⁵¹ Adanya manifestasi minimalisme sebagai komunitas ini ditegaskan oleh studi Huneke yang menyebut terdapat aspek “komunal” dalam suatu komunitas. Huneke menambahkan meskipun konsumsi minimalis bersifat personal, konsumsi minimalis bukanlah gaya hidup independen yang memisahkan individu dan kelompok, tetapi merupakan “perekat” yang mendorong koeksistensi di antara anggota komunitas.⁵²

Terkait dengan definisi minimalis, Fumio Sasaki, seorang minimalis dari Jepang, mengatakan bahwa tidak ada definisi pasti untuk merumuskan apa itu minimalis. Baginya, seorang minimalis adalah orang yang tahu persis hal-hal apa saja yang bersifat pokok bagi dirinya dengan mengurangi jumlah kepemilikan barang demi memberi ruang bagi hal-hal yang utama atau hal-hal yang lebih penting bagi dirinya. Secara lebih detail, Sasaki

Jurnal Daruma 1, no. 1 (2021): 12–28.

⁵¹ Adrianus Denis Soenarno, Wulan Setyawati Hermawan, and Laurencia Livia “Analisis Komunitas Online Gaya Hidup Minimalis Dalam Menyikapi Konsumerisme,” *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 24, no. 2 (2022).

⁵² Mary E. Huneke, “The Face of the Un-Consumer: An Empirical Examination of the Practice of Voluntary Simplicity in the United States,” *Psychology and Marketing* 22, no. 7 (2005): 527–50.

menegaskan bahwa minimalis adalah orang yang dapat membedakan kebutuhan dan keinginan, seperti keinginan karena ingin menampilkan citra diri tertentu, serta tidak takut mengurangi benda-benda yang termasuk keinginan. Adapun arti minimalisme sendiri adalah upaya atau metode bagi setiap orang untuk mengenali hal-hal apa saja yang sungguh-sungguh penting dengan memangkas hal-hal yang tidak esensial.⁵³ Dari apa yang disampaikan oleh Sasaki, dapat dipahami bahwa hal-hal yang esensial bagi masing-masing individu bisa berbeda-beda. Proses atau perjalanan seseorang menjadi minimalis pun adalah pengalaman khas karena proses mengurangi barang yang dimiliki menempuh cara-cara yang berbeda.

Sebagai gaya hidup, minimalisme memiliki berbagai prinsip di antaranya sebagai berikut:

Pertama, kenali kegunaan setiap barang. Francine setidaknya membagi kategori barang menjadi tiga, yaitu barang fungsional, barang dekoratif, dan barang emosional. Barang kategori pertama adalah barang-barang yang bersifat praktis, punya kegunaan dan membantu individu menyelesaikan tugas-tugas di rumah. Selama ini orang-orang cenderung berpikir bahwa semua barang bersifat fungsional.⁵⁴ Namun yang perlu diingat adalah agar bisa berguna, barang itu harus digunakan. Yang sering kali luput dari perhatian adalah banyak orang memiliki barang-barang yang bisa jadi berguna tapi tidak menggunakannya.⁵⁵ Barang-barang dekoratif adalah barang-barang hiasan yang sebenarnya tidak memiliki fungsi tapi memuaskan kebutuhan jiwa individu. Secara sederhana, barang-barang ini enak dipandang dan memperindah suasana sekitar.⁵⁶ Sedangkan arti barang emosional adalah barang-barang yang memiliki nilai nostalgia atau kedekatan emosional. Barang-barang ini biasanya

⁵³ Sasaki, *Fumio Sasaki, Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*.

⁵⁴ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

⁵⁵ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

⁵⁶ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

berupa hadiah atau kenang-kenangan.⁵⁷ Menurut Francine, barang-barang yang perlu dipertahankan dalam menjalani gaya hidup minimalis adalah barang fungsional yang digunakan dan barang dekoratif yang memenuhi kebutuhan jiwa.⁵⁸

Kedua, satu masuk, satu keluar. Sebelum membeli satu barang, alangkah baiknya buang dulu barang lama. Menjalani gaya hidup minimalis bukan berarti seseorang tidak membutuhkan barang baru. Individu bisa mulai dengan membuang dua atau tiga barang setiap kali akan membeli. Setelah berhasil hanya memiliki barang-barang pokok barulah individu dapat menerapkan prinsip ini. Namun demikian, untuk diperhatikan, prinsip “satu masuk, satu keluar” hanya berlaku untuk barang-barang sejenis. Misalnya jaket, keluarkan jaket lama sebelum membeli yang baru.⁵⁹

Ketiga, menikmati ruang. Selama ini perhatian kebanyakan orang begitu terserap pada barang sehingga sama sekali melupakan unsur ruang. Individu lupa bahwa barang dan ruang adalah dua hal yang tidak bisa disatukan. Setiap kali membawa suatu barang ke dalam rumah, di saat itu pula semakin sedikit ruang yang ada di dalam rumah. Akar dari masalah ini adalah individu atau kebanyakan orang lebih menghargai barang dibandingkan ruang. Namun demikian, Francine menekankan bahwa individu tidak perlu khawatir. Ruang mungkin mudah hilang, tapi mudah juga didapatkan kembali dengan mengurangi barang-barang yang tidak diperlukan.⁶⁰ Ruang yang lapang akan menghidupkan kreativitas dan menjadikan keseharian individu menjadi lebih menyenangkan dan lebih harmonis.⁶¹

Keempat, less is more. Secara garis besar, seseorang yang mengikuti gaya hidup minimalis mempunyai motto “*less is more*”. Inti dari motto adalah

⁵⁷ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

⁵⁸ Jay, *Seni Hidup minimalis*.

⁵⁹ Sasaki, *Fumio Sasaki, Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*.

⁶⁰ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

⁶¹ Jay, *Seni Hidup Minimalis*.

semakin sedikit barang yang seseorang miliki maka semakin nyaman pula mental seseorang tersebut.⁶² Menurut Meissner (2019) gagasan “*less is more*” diwujudkan dalam bentuk mengurangi kepemilikan barang-barang material agar memiliki lebih banyak “ruang mental” untuk mengeksplorasi aspek-aspek yang bersifat non-fisik. Jadi, dapat dilihat bahwa untuk mengukur gaya hidup minimalis, ada dua aspek utama yang perlu diperhatikan: minimalis dalam memiliki barang-barang material (aspek material) dan minimalis dalam berpikir dan berjiwa (aspek non-material).⁶³

Gaya hidup minimalis juga menawarkan beberapa manfaat bagi individu. Semakin sedikit kekacauan berarti semakin sedikit waktu untuk membersihkan atau menata barang. Gaya hidup minimalis memberi makna pada hal-hal yang penting pada keseluruhan hidup individu. Gaya hidup ini memungkinkan orang untuk berkonsentrasi pada apa yang menjadi prioritas dalam hidup, yang pada gilirannya meningkatkan fokus dan produktivitas dengan mengurangi stress dan menjaga lingkungan yang bebas dari kekacauan. Minimalisme meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu. Ketersediaan waktu luang dan menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga meningkatkan kesehatan individu.⁶⁴

Joshua Becker, seorang minimalis yang terkenal karena pendekatan praktisnya dalam menyederhanakan hidup, mengatakan bahwa ada lebih banyak kegembiraan yang bisa ditemukan atau dirasakan dalam memiliki sedikit daripada yang dapat ditemukan dalam mengejar lebih banyak. Di dunia yang terus-menerus menyuruh kita untuk membeli lebih banyak, kita sering melupakan hal itu.⁶⁵ Dari apa yang disampaikan Becker, mungkin

⁶² Tam, “Less Is More: A Literature Review to Understand Minimalism-A Chosen Lifestyle in Practice.”

⁶³ Miriam Meisner, “Against Accumulation: Lifestyle Minimalism, De-Growth and The Present Post-Ecological Condition,” *Journal of Cultural Economy* 12, no. 3 (2019): 185–200.

⁶⁴ Jain, Gupta, and Verma Hemraj, “Goodbye Materialism: Exploring Antecedents of Minimalism and Its Impact on Millennials Well-Being.”

⁶⁵ Joshua Becker, *The More of Less* (Colorado: Waterbrook, 2016).

kita sering lupa bahwa ukuran kebahagiaan di dunia ini bukan melulu diukur dari seberapa banyak yang dibeli atau dikonsumsi, melainkan seberapa jauh kita memaksimalkan fungsi barang-barang yang sudah kita punya meski itu sedikit.

Becker dalam bukunya yang berjudul *The More of Less* juga mengemukakan terdapat berbagai manfaat yang bisa didapat setelah individu mempraktikkan prinsip-prinsip minimalis. Antara lain: *Pertama*, lebih banyak waktu dan energi (*more time and energy*) — Menghasilkan uang untuk membeli barang, mengamati dan membelinya, membersihkan dan mengaturnya, memperbaikinya, menggantinya, atau menjualnya, harta benda kita menyita waktu dan energi kita. Jadi, semakin sedikit barang yang kita miliki, semakin banyak waktu dan energi yang tersisa untuk dicurahkan pada hal lain yang lebih berarti bagi kita. *Kedua*, lebih banyak uang (*more money*) — Sederhananya, dengan membeli lebih sedikit barang, kita membelanjakan lebih sedikit uang. Bukan hanya untuk membeli barang-barang tetapi juga untuk mengelola dan memelihara barang-barang tersebut karena mungkin jalan seseorang menuju kebebasan finansial bukan berasal dari penghasilan yang lebih banyak, melainkan dari kepemilikan yang lebih sedikit. *Ketiga*, lebih banyak kemurahan hati (*more generosity*) — Menjalani gaya hidup yang tidak terlalu serakah dan tidak terlalu mahal memberikan peluang untuk mendukung hal-hal yang kita pedulikan secara finansial. *Keempat*, lebih banyak kebebasan (*more freedom*) — Kepemilikan yang berlebihan dapat memperbudak kita secara fisik, psikologis, dan finansial. Apalagi jika barang-barangnya rumit dan sulit untuk diangkut. Tentu saja hal tersebut dapat membuat semangat kita menurun dan membuat kita merasa berat. *Kelima*, lebih sedikit stres (*less stress*) — Setiap penambahan harta benda meningkatkan kecemasan dalam hidup kita terutama ketika melihat barang-barang berlebihan dan berantakan. *Keenam*, lebih sedikit distraksi (*less distraction*) — Segala sesuatu di sekitar kita bersaing untuk mendapatkan perhatian kita. Distraksi ini

dapat menambah dan menghalangi kita untuk memberikan perhatian pada hal-hal yang lebih penting.⁶⁶

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fenomena gaya hidup minimalis adalah fenomena di mana seseorang benar-benar memikirkan apa yang menjadi kebutuhan bagi dirinya dengan menyingkirkan apa yang tidak berharga atau kurang penting bagi dirinya. Adapun pengalaman atau proses menjadi minimalis menjadi pengalaman unik bagi setiap orang karena perbedaan kebutuhan dan perbedaan preferensi soal bagaimana cara mengurangi barang. Sebagai contoh, bagi Si A mungkin lebih cocok mengurangi barang dengan metode Fumio Sasaki, sementara Si B lebih cocok atau suka menggunakan metode Joshua Becker, dan lain sebagainya.

Filsafat Kehendak Schopenhauer dan Sifat *Qana'ah* sebagai Landasan Gaya Hidup Minimalis

Dalam rangka menguatkan landasan gaya hidup minimalis, penulis menggunakan teori “penyangkalan kehendak” (*Verneinung des Willens*)⁶⁷ yang terdapat dalam filsafat kehendak Schopenhauer dan konsep sifat *qana'ah* perspektif disiplin ilmu tasawuf. Filsafat kehendak Schopenhauer yang menekankan pada sifat kehendak manusia sebagai sumber penderitaan, menemukan titik temu yang menarik dengan konsep sifat *qana'ah* dalam ilmu tasawuf. Keduanya sama-sama menyoroti bahaya dari keinginan yang tak terkendali. Dalam konteks gaya hidup minimalis, pemahaman mendalam tentang filsafat ini mendorong individu untuk mengurangi keinginan materi, sehingga melepaskan diri dari belenggu penderitaan yang diakibatkan oleh kehendak yang tak terpuaskan. Begitu pula dengan sifat *qana'ah*, dengan penekanannya pada perasaan puas dengan apa yang dimiliki, dapat menjadi semacam rem internal bagi individu untuk tidak menginginkan lebih.

⁶⁶ Becker, *The More of Less*.

⁶⁷ Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*.

Dua teori yang ditawarkan penulis yakni penyangkalan kehendak dan sifat *qana'ah* sejauh argumen penulis sama-sama relevan dan dapat menjadi landasan gaya hidup minimalis di tengah fenomena konsumerisme yang sedang melanda dunia termasuk Indonesia. Fenomena konsumerisme sebagaimana yang sudah disampaikan penulis pada uraian sebelumnya merupakan fenomena yang melatarbelakangi munculnya gaya hidup minimalis. Orientasi fenomena konsumtif ini terletak pada seberapa banyak materi yang dimiliki bukan seberapa optimal fungsi materi atau barang yang dimiliki.

Schopenhauer berpendapat bahwa dengan mengurangi keinginan, individu dapat mengurangi penderitaan. Sementara itu, *qana'ah* mengajarkan individu untuk merasa puas dengan apa yang dimiliki. Dengan merasa puas atau menjadi *qana'ah*, seorang individu akan menjadi orang yang paling bersyukur dengan apa yang dimiliki sehingga tidak menginginkan lebih. Sekali lagi, kedua perspektif ini sejalan dengan prinsip-prinsip gaya hidup minimalis, yang bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang lebih sederhana, bebas dari kecemasan, dan membuat individu lebih berfokus pada hal-hal yang menjadi prioritas dalam hidup.

Teori “penyangkalan kehendak” perspektif Schopenhauer adalah upaya individu untuk menolak atau menyangkal kehendak dalam diri. Jika kehendak ditolak, maka tidak akan ada yang namanya penderitaan. Dalam konteks gaya hidup minimalis, penolakan kehendak ini digunakan untuk mengendalikan kehendak untuk memiliki atau membeli barang yang tidak esensial atau yang tidak menjadi kebutuhan. Penyangkalan kehendak ini menjadi penting karena sebagaimana pendapat Schopenhauer bahwa kehendak menjadi pendorong bagi aktifitas manusia⁶⁸ sehingga cara yang masuk akal untuk menekan konsumsi berlebih adalah dengan menyangkal kehendak konsumtif berlebih itu sendiri.

⁶⁸ Munir, “Voluntarisme (Filsafat Kehendak) Dalam Filsafat Barat.”

Tentu saja ukuran kebutuhan tiap orang berbeda-beda, maka dari itu proses tiap individu untuk menjadi minimalis juga tidak dapat disamakan. Bahkan yang disebut dengan gaya hidup minimalis antara satu orang dengan yang lain juga berbeda karena memang kebutuhan setiap orang berbeda-beda. Karenanya, yang lebih penting dari menjalani gaya hidup minimalis adalah proses menemukan hal-hal yang benar-benar dibutuhkan, esensial, dan penting dalam hidup.

Upaya penolakan kehendak konsumtif akan barang-barang kurang esensial ini dapat dibarengi dengan penanaman sifat *qana'ah* dalam diri. Sifat *qana'ah* yang diartikan sebagai rasa puas dengan apa yang dimiliki membuat individu menjadi pribadi yang dapat mensyukuri apa-apa yang menjadi miliknya. Hal ini sebagaimana penggalan hadis Nabi yang intinya jika seseorang menjadi *qana'ah*, maka ia akan menjadi orang yang paling bersyukur. Dari sini, dapat dilihat betapa indahnya menjadi pribadi *qana'ah* karena ia dapat membuahkan rasa syukur. Selain itu, jika individu merasa puas dengan apa yang dimiliki maka ia tidak akan menginginkan atau tertarik dengan standar hidup orang lain yang mungkin memiliki materi yang lebih banyak dari dirinya. Hal ini juga menghindarkan seseorang dari penyakit hati berupa iri terhadap standar hidup orang lain. Dalam konteks fenomena konsumtif masyarakat yang berlomba-lomba untuk mengikuti tren terbaru dengan membeli barang-barang baru, seperti *smartphone* keluaran terbaru, tas *branded*, pakaian dengan model yang sedang ramai digemari, sepeda atau motor listrik yang sedang tren, sifat *qana'ah* menjadi sifat yang relevan untuk ditanamkan dalam jiwa agar tidak mudah terombang-ambing oleh tren konsumtif yang ada di dalam realitas masyarakat.

Dalam konteks praktik gaya hidup minimalis, “penyangkalan kehendak” dan sifat *qana'ah* dapat digunakan individu untuk menguatkan gaya hidup ini melalui perspektif masing-masing. Teori pertama dapat menguatkan dari sisi membangun pola pikir logis dengan secara sadar

menyangkal atau mengurangi kehendak yang tidak perlu. Sementara teori yang kedua menguatkan dari sisi spirit keagamaan, di mana hati dilatih untuk merasa puas dengan apa yang dimiliki. Jika dilihat dari aspek epistemologis, teori “penyangkalan kehendak” dapat ditanamkan pada individu melalui keputusan secara sadar untuk menyadari adanya kehendak konsumsi berlebih untuk kemudian kehendak tersebut disangkal atau dihilangkan. Sementara itu, penanaman sifat *qana’ah* dalam diri atau jiwa seseorang memerlukan proses penyucian hati atau jiwa yang lazimnya dalam diskursus ilmu tasawuf disebut dengan *tazkiyah al-nafs*.

Tazkiyah al-nafs atau penyucian jiwa menempati posisi yang esensial dalam kegiatan tasawuf dan menjadi agenda penting para sufi baik sufi klasik maupun kontemporer.⁶⁹ Alasan *tazkiyah al-nafs* menempati posisi krusial adalah karena agenda besar tasawuf adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tidak ada jalan lain untuk menuju-Nya selain dengan cara menyucikan hati atau jiwa.⁷⁰ Begitupun kaitannya dengan penanaman sifat *qana’ah* maka seseorang harus melalui apa yang disebut dengan proses *tazkiyah al-nafs*.

Sifat *qana’ah* dalam praktik gaya hidup minimalis berupa perasaan puas akan barang-barang esensial akan menekan keinginan individu untuk membeli barang-barang yang kurang penting. Namun demikian, bukan berarti penulis tidak memberi ruang bagi individu untuk menikmati hidup. Justru dengan menerapkan sifat *qana’ah*, seseorang dapat menginvestasikan uang kepada hal-hal yang lebih berharga, seperti mengalokasikan uang untuk “membeli” pengalaman yang digunakan untuk *quality time* bersama keluarga, menjalani hobi sebagai bentuk penghilang penat dari rutinitas harian, dan hal-hal lebih berharga lainnya alih-alih membelanjakan uang untuk barang yang sifatnya sekunder atau bahkan tersier.

⁶⁹ Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*.

⁷⁰ Nurul Hikmah Sofyan and Jainul Arifin, “The Integrated Study Between Sufism And Stoicism Philosophy: An Effort to Obtain Happiness in The Contemporary Era,” in *ICONIE FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, 2024.

Pada intinya penulis berpendapat bahwa teori “penyangkalan kehendak” dalam filsafat kehendak Schopenhauer dan sifat *qana'ah* dalam diskursus disiplin tasawuf sama-sama dapat menguatkan praktik gaya hidup minimalis dengan kekhasan ide masing-masing teori sebagaimana telah diuraikan pada paragraf sebelumnya. Upaya penyangkalan kehendak diri dan penanaman sifat *qana'ah* dapat sama-sama menekan adanya keinginan untuk memiliki lebih. Ide teori pertama melalui penghilangan kehendak yang tidak perlu, sementara ide teori kedua adalah dengan penanaman rasa puas dari dalam jiwa seseorang sehingga merasa cukup dan puas dengan takaran rezeki yang diberikan Allah padanya hari ini.

Kesimpulan

Konsumerisme seringkali menjanjikan atau mengukur keutuhan diri atau kebahagiaan melalui kepemilikan barang material. Padahal, kebahagiaan materi sifatnya hanya sementara dan tidak ada habisnya jika dipenuhi. Mengejar materialisme justru dapat memicu kecemasan, depresi, dan perasaan tidak pernah puas. Sehingga penting untuk meminimalisir kehendak untuk memiliki barang tertentu yang tidak kita butuhkan. Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa menurut Schopenhauer kehendak manusia tidak terbatas, sedangkan sarana untuk memenuhi kehendak itu sangat terbatas, oleh karena itu manusia menurutnya berada dalam penderitaan. Maka upaya yang harus dilakukan manusia adalah melakukan “penyangkalan” terhadap kehendak tersebut, khususnya kehendak untuk konsumsi berlebih. Sementara, sifat *qana'ah* dikalangan ahli sufi dipakai sebagai istilah untuk mengacu kepada sikap mental berupa rela menerima atau merasa puas dengan apa yang ada atau yang diperoleh atau yang dimiliki walau sekadar cukup untuk memenuhi keperluan primer sehari – hari.

Sebagai landasan gaya hidup minimalis ditengah budaya konsumerisme teori “penyangkalan kehendak” dalam filsafat kehendak

Schopenhauer dan sifat *qana'ah* memberikan pemahaman kepada, individu agar belajar mengurangi kehendak untuk memiliki lebih. Sementara itu dengan ditanamkannya sifat *qana'ah* dalam diri akan menjadikan individu merasa puas dengan apa yang dimiliki, memaksimalkan fungsi barang-barang yang dipunya, tidak mengharapkan apa yang menjadi rezeki orang lain, dan yang terpenting adalah merasa kaya dan cukup dengan barang-barang yang dimiliki.

Referensi

- Adrianus Denis Soenarno, Wulan Setyawati Hermawan, and Laurencia Livia. "Analisis Komunitas Online Gaya Hidup Minimalis Dalam Menyikapi Konsumerisme." *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 24, no. 2 (2022).
- Al-Qusyairi. *Risalah Sufi Al-Qusyayri*. Bandung: Al-Qusyairi, 1994.
- Anak Agung Istri Candrawati, Wayan Nurita, and Anak Agung Ayu Dian Andriyan. "Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang Yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen." *Jurnal Daruma* 1, no. 1 (2021): 12–28.
- Arifin, Nurul Hikmah Sofyan and Jainul. "The Integrated Study Between Sufism And Stoicism Philosophy: An Effort to Obtain Happiness in The Contemporary Era." In *ICONIE FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, 2024.
- Azra, Azyumardi. "Ensiklopedi Tasawuf." Bandung: Penerbit Angkasa, 2018.
- Becker, Joshua. *The More of Less*. Colorado: Waterbrook, 2016.
- Birx, H. James. *Encyclopedia of Time*. California: SAGE Publications, 2009.
- Huneke, Mary E. "The Face of the Un-Consumer: An Empirical Examination of the Practice of Voluntary Simplicity in the United States." *Psychology and Marketing* 22, no. 7 (2005): 527–50.
- Jain, Vijay Kumar, Anu Gupta, and Verma Hemraj. "Goodbye Materialism: Exploring Antecedents of Minimalism and Its Impact on

- Millennials Well-Being.” *Environment, Development, and Sustainability*, 2023.
- Jannah, Nur Azizah and Miftakhul. “Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka.” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3, no. 1 (2022).
- Jay, Francine. *Seni Hidup Minimalis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Kanaf, Imam. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual Dan Akhlaq*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2020.
- . *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf*. Pekalongan: STAIN Press, 2009.
- Kasser, Tim, and Aaron Ahuvia. “Materialistic Values and Well-Being in Business Students, European Journal of Society Psychology.” *European Journal of Society Psychology*, 2022.
- Magee, Bryan. *The Story of Philosophy: The Essential Guide to The History of Western Philosophy*. New York: DK Publishing, n.d.
- Maksum, Ali. *Pengantar Filsafat: Dari Masa Klasik Hingga Postmodernisme*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Meisnerr, Miriam. “Against Accumulation: Lifestyle Minimalism, De-Growth and The Present Post-Ecological Condition.” *Journal of Cultural Economy* 12, no. 3 (2019): 185–200.
- Mudhofir, Ali. *Kamus Filsuf Barat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- . *Teori Dan Aliran Dalam Filsafat Dan Teologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996.
- Munir, Misnal. “Voluntarisme (Filsafat Kehendak) Dalam Filsafat Barat.” *Filsafat* 16, no. 3 (2006).
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2017.
- Nuril Hafiza, Siti Nur Arifia Shoffah, and Nursaptini. “E-Commerce Memicu Maraknya Perilaku Konsumtif Di Kalangan Mahasiswa Universitas Mataram.” *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 26, no. 1 (2024): 24–35.
- Obendorf, Hartmut. *Minimalism Designing Simplicity*. London: Springer, 2009.
- Octaviana, Riana. “Konsumerisme Masyarakat Modern Dalam Kajian Herbert Marcuse.” *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 5, no. 1 (2020).

- Passini, Stefano. "A Binge-Consuming Culture: The Effect of Consumerism on Social Interactions in Western Societies." *Culture and Psychology* 19, no. 3 (2013): 369–90.
- Russell, Bertrand. *Sejarah Filsafat Barat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Sanica, Kadek Wirasukessa and I Gede. "Fear of Missing Out Dan Hedonisme Pada Perilaku Konsumtif Millenials: Peran Mediasi Subjective Norm Dan Attitude." *Jurnal Ilmiah MEA* 7, no. 1 (2023).
- Sasaki, Fumio. *Fumio Sasaki, Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*. Jakarta: Gramedia, 2018.
- Sobur, Alex. *Kamus Besar Filsafat: Refleksi, Tokoh, Dan Pemikiran*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2017.
- Sulaiman, Rizky Susanti and Ahmad. "Minimalisme Dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental." *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 28–33.
- Tam, Dao Thuy Hang and Pham Thi Minh. "Less Is More: A Literature Review to Understand Minimalism-A Chosen Lifestyle in Practice." *American Research Journal of Humanities and Social Science* 7, no. 1 (2024): 87–92.
- Tjahjadi, Simon Petrus L. *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2004.