

Kajian Gaya Hidup Minimalis dan Mental

Herdhianto Galuh Saputro^{1*}, Masduki Asbari², Gunawan Santoso³, Meilanta Rantina⁴

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia

^{3,4}Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Corresponding author : Saputragaluh176@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini bertujuan memahami kajian gaya hidup minimalis dan mental untuk melacak orang yang pertama kali menginisiasi gaya hidup minimalis. Dalam sejarah tercatat tokoh-tokoh besar yang dikenal dengan kesederhanaan mereka dalam menjalani kehidupan, contohnya Mahatma Gandhi dan Bunda Theresa. Sasaki (2015) sendiri menyebutkan bahwa minimalisme pernah menjadi budaya di Jepang sebelum era industrialisasi.

Kata kunci: Gaya Hidup Minimalis dan Metal

Abstract - This research aims to understand the study of minimalist lifestyle and mentality to trace people who first initiated the minimalist lifestyle. In recorded history, great figures are known for their simplicity in living life, for example Mahatma Gandhi and Bunda Sasaki themselves (2015) stated that minimalist was a culture in Japan before the era of industrialization.

Keywords: the minimalist lifestyle and Metal

Pendahuluan

Berapa banyak waktu diperlukan untuk mengetahui kehidupan di luar sana? Seiring dengan perkembangan zaman pertanyaan itu semakin sulit untuk terjawab, pesatnya kemajuan teknologi seakan melipat ruang, batas dan waktu (Santoso, 2022). Pergerakan dunia pun semakin cepat dan semua terlihat mudah untuk kita jangkau. Arus globalisasi tentu saja membawa peran signifikan dalam fenomena global ini, melalui internet (media jejaring/rambah), perkembangan teknologi dan media massa, batas dunia dilipat dan dilebur sedemikian rupa dalam sekian inchi layar gengaman.

Teknologi memang sangat memudahkan kita dalam menunjang hidup. Adanya teknologi khususnya internet membuat masyarakat sangat dimudahkan. Bahwa masyarakat yang semula tidak aktif menggunakan internet menjadi aktif sebagai pengguna internet (Raihan et al., 2022). Hal ini memperlihatkan kebiasaan perilaku masyarakat Indonesia yang lebih memanfaatkan waktunya untuk menggunakan teknologi internet sebagai salah satu aktivitas menunjang kehidupan sehari-hari, bahkan sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Artinya, secara langsung teknologi memberikan dampak perubahan sosial bagi masyarakat Indonesia melalui penggunaan internet. Selain itu, penggunaan internet juga mengalami perubahan dari segi pemanfaatannya. Contohnya saja dalam hal proses jual beli barang. Adanya internet membuat proses jual beli barang menjadi semakin mudah dan efisien.

Globalisasi sendiri adalah istilah yang diperkenalkan pada tahun 1980-an pada prinsipnya digunakan untuk mendeskripsikan ekspansi ekonomi di dunia pada akhir abad ke-20 (Brooker, 2002: 114) (Awaliyah et al., 2022). Kemudian terjadi perubahan-perubahan yang signifikan berdasarkan perkembangan tersebut. Dunia digambarkan terus bergerak dan saling berkaitan, terjadi interaksi dan pertukaran budaya. Batas budaya menjadi memudar, dan memudahkan terjadi mobilitas dan interaksi manusia dari berbagai belahan dunia, yang diikuti dengan arus (aliran) budaya, kapital, manusia, imaji, dan ideologi.

Gaya hidup minimalis tidak hanya memberi udara segar untuk ruang, tetapi juga untuk jiwa. Kepercayaan bahwa minimalis melekat pada pelepasan sangat dekat dengan rasa syukur dan bahagia. Penelitian ini mengungkapkan sebuah dukungan dari gaya hidup yang melekat dalam masyarakat fakta dari masyarakat yang lebih memilih menjalankan gaya hidup minimalis dalam hidupnya agar lebih bahagia (Bintang et al., 2022). Dari gaya hidup ini dengan banyak tujuan terhindar dari impulsif konsumtif dan berlebih. Mengingat gaya hidup ini berasal dari luar, banyak usaha yang diperlukan sampai akhirnya gaya hidup minimalisme ini bisa diterima di Indonesia. Nilai-nilai yang dianut seperti muba'azir, tidak sopan membuang pemberian orang lain. Akan menyulitkan seseorang yang ingin mengadaptasi gaya hidup ini. Perlu kesadaran penuh jika gaya hidup minimalisme ini ingin dilakukan, tantangan yang berbeda juga pasti akan dirasakan. Ini mengapa penting untuk diketahui apakah gaya hidup minimalisme yang masuk ke Indonesia mengalami proses lokalitas, atau tidak.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Moleong (2017, : 6) pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menafsirkan gejala apa yang dialami oleh topik penelitian, Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif (Nugroho & Santoso, 2022). Menurut Moleong (2017, h. 6) pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menafsirkan gejala apa yang dialami oleh topik penelitian. Adapun metode yang digunakan adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2011:92) (Adelia et al., 2022). Sumber data yang disimak adalah video di kanal Youtube Gratomind. Subjek dalam penelitian adalah Digital Minimalism.

Hasil dan Pembahasan

Asal usul minimalisme agaknya sulit untuk melacak orang yang pertama kali menginisiasi gaya hidup minimalis. Dalam sejarah tercatat tokoh-tokoh besar yang dikenal dengan kesederhanaan

mereka dalam menjalani kehidupan, contohnya Mahatma Gandhi dan Bunda Theresa. Sasaki (2015) sendiri menyebutkan bahwa minimalisme pernah menjadi budaya di Jepang sebelum era industrialisasi (Prasetyo et al., 2022). Hal ini ditandai dengan kepemilikan kimono yang hanya dua hingga tiga tiap orang dan kebiasaan mereka berjalan kaki ketika bepergian. Dari situ nampaknya minimalisme merupakan nilai tradisional yang telah hidup dalam masyarakat dan budaya mereka sejak lama. Nilai ini secara paradoks ditelan oleh industrialisasi yang membawa modernitas dan konsumerisme, namun juga sekaligus dibangkitkan kembali oleh kejenuhan, akan dampak ikutan industrialisasi itu. Minimalisme tentu awalnya tidak kondusif bagi perkembangan industri yang menuntut masyarakat agar berbelanja dan mengkonsumsi produk semakin banyak (Reith, 2018). Namun, ketika masyarakat modern sudah mengalami fase industrialisasi yang mantap, minimalisme menjadi sesuatu yang kembali di damba. Beberapa melihat bahwa kehadiran minimalisme merupakan bagian dari kerinduan manusia modern terhadap gaya hidup yang tertanam dalam ketidaksadaran mereka (Reith, 2018) (Nur syarifah Fina et al., 2022).

Mengingat bahwa manusia pra-industri telah hidup cukup lama dalam pola yang minimalis sedangkan konsumerisme itu sendiri jika dibandingkan hanyalah seumur jagung (Muhtadin & Santoso, 2022). Akan tetapi, ada pula yang skeptis dengan menunjuk bahwa minimalisme pada akhirnya hanya konsumerisme yang berbajulain. Keraguan pada minimalisme ini lahir dari kenyataan bahwa ide minimalisme dapat berkembang oleh karena industri media dan penerbitan pula. Belum lagi fakta bahwa para elite ekonomi dan politik turut menjadikan diri sebagai teladan rujukan bagi gaya hidup minimalis. Mereka antara lain Mark Zuckerberg, perintis Facebook, dan Jose Mujica, mantan presiden Uruguay.

Blonski & Witek (2019) mendefinisikan minimalisme sebagai pembatasan konsumsi secara sengaja dalam ukuran yang masuk akal sesuai dengan karakteristik individual konsumen secara fisik dan mental (Adelia et al., 2022). Pembatasan ini dilakukan dengan menekankan pengambilan keputusan yang disertai rasa tanggung jawab. Minimalisme ini bisa diterapkan dalam hal kuantitas maupun kualitas. Dari segi kuantitas, gaya hidup minimalis tampak ketika seseorang membatasi kepemilikan dan menyingkirkan barang-barang yang berlebih sehingga ia mendapat ruang yang cukup untuk meletakkan barang-barang yang paling berguna baginya. Pengurangan kuantitas itu tanpa mengurangi kualitas kemampuan barang dalam memenuhi kebutuhan hidup dasar seseorang yang meliputi sandang, pangan dan papan.

Sama halnya dengan Blonski & Witek (2019), Sasaki (2015) yang merupakan seorang pakar dan praktisi gaya hidup minimalis turut memberikan definisi minimalisme yang juga berorientasi pada kuantitas (Cicilia et al., 2022). Ia menggambarkan orang-orang minimalis sebagai orang-orang yang benar-benar memahami hal-hal yang bersifat penting bagi dirinya dan mengurangi jumlah kepemilikan barang demi memberi ruang untuk hal-hal penting tersebut. Selain itu, untuk menjalani

gaya hidup minimalis, sebelumnya seseorang sudah bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Namun, karena tiap orang memiliki penilaian yang berbeda-beda mengenai mana yang penting dan mana yang tidak bagi diri mereka, maka batasan dari gaya hidup minimalis pun bisa berbeda-beda pada tiap orang yang mempraktikkannya.

Sementara itu, dari segi kualitas, gaya hidup minimalis tampak ketika seseorang mempertimbangkan kualitas dan daya tahan suatu barang yang akan dibelinya serta menghindari membeli barang-barang yang tidak tahan lama (Blonski & Witek, 2019) (Azmi Ramadhania, Almaira Putri, Ghaita Geifira Sofa, 2022). Meskipun umumnya minimalisme dipahami masyarakat sebagai pembatasan konsumsi secara kuantitas, namun disadari atau tidak, para pelaku gaya hidup minimalis pun juga menerapkannya dari segi kualitas. Untuk mempertahankan barang-barang, misalnya pakaian dan perabot rumah tangga, dalam jumlah yang terbatas, diperlukan kualitas yang baik berupa daya tahan yang lama atas barang-barang tersebut.

Gaya hidup minimalis, yang menyisakan banyak ruang kosong karena tempat tinggal hanya diisi oleh barang-barang yang penting, memberikan kelegaan dan ketenteraman pada penghuninya. Inilah sebabnya gaya hidup minimalis dapat membantu menjernihkan pikiran yang kemudian berpengaruh pada kesehatan mental. Beberapa penelitian terbaru memperkuat kesimpulan laporan di atas mengenai manfaat positif dari gaya hidup minimalis.

Lloyd & Pennington (2020) misalnya mengungkapkan hasil wawancara dan analisa pada sepuluh individu bergaya hidup minimalis. Temuan itu memberi perspektif lain yang menjelaskan bagaimana minimalisme dapat mendorong kepada kesehatan mental yang lebih baik pada para pelakunya. Pertama, minimalisme memperkuat otonomi pada diri individu (Lloyd & Pennington, 2020) (Bintang et al., 2022).

Menjadi minimalis memberi sensasi ‘membebaskan’ diri dari tekanan sosial dan komersial untuk membeli segala sesuatu. Sensasi pembebasan diri ini lantas menggantikan perasaan tertekan dan terperangkap dalam pola hidup hedonis dengan perasaan kemandirian dan memiliki kontrol atas kehidupan. Para pelaku minimalisme ini kemudian merasakan menjadi diri autentik sebagaimana keinginan dirinya yang paling sejati.

Namun, barangkali kesimpulan paling penting bisa didapat dari Hook et al. (2021). Dalam studi literatur sistematis itu, ditemukan bahwa dua puluh tiga studi empiris mendukung hipotesis bahwa minimalisme memengaruhi secara signifikan kesejahteraan mental individu (Santoso et al., 2023). Mekanisme penting yang menjelaskan kualitas itu adalah bahwa individu menemukan perasaan yang lebih positif dari kompetensi diri dalam mengontrol hasrat konsumsi. Selain itu, minimalisme juga membantu seseorang untuk memiliki kepuasan hidup yang jauh lebih bermakna ketimbang mereka yang materialis.

Singkatnya, uraian dalam bab ini menunjukkan menganut gaya hidup berdasarkan nilai minimalisme terbukti membawa keuntungan secara psikologis (Hook et al., 2021; Lloyd & Pennington, 2020) (Attaulloh et al., 2022). Bahwa pola hidup minimalis akan menghasilkan kesehatan mental yang signifikan ketimbang mereka yang tidak menjalani hidup minimalis. Terakhir, dan yang paling penting adalah bahwa hal ini didukung oleh cukup banyak penelitian empiris yang diproduksi oleh berbagai peneliti di berbagai belahan dunia dalam satu dekade terakhir.

Kesimpulan

Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan serta analisa terhadapnya, ditemukan hasil sebagai berikut. Minimalisme lahir di konteks Barat dan Modern sebagai respon atas kapitalisme. Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya untuk mengadopsi ketimbang minimalisme dalam konteks Indonesia. Pendidikan dapat meliputi materi-materi yang mengajarkan gaya hidup sederhana. Studi-studi berikutnya perlu dirancang untuk meneliti secara empirik, ketimbang sekedar potensi sebagaimana dalam penelitian ini. Penelitian yang dimaksud dapat menggunakan pendekatan eksperimen yang mampu mengungkapkan pengaruh atau kausalitas yang tegas antara gaya hidup minimalisme terhadap kesehatan mental.

Referensi

- Adelia, P., Junsap, R. M., Mustika, N. I., & Santoso, G. (2022). *Pengaruh Metode Inkluiiri Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar* r *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 01(03), 156–163.
- Attaulloh, I. Fajar, Wibisono, G., Febiansyah, & Santoso, G. (2022). *Pemersatu Antar Negara; Perdamaian Dunia Yang Diimpikan*. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 01(03), 16–29.
- Awaliyah, F., Aisiyah, A., Putra, F. E., & Santoso, G. (2022). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Peradaban Patriotisme dan Nasionalisme ; Generasi Muda sebagai Landasan Pembangunan Karakter Bangsa* *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 01(03), 62–72.
- Azmi Ramadhania, Almaira Putri, Ghaita Geifira Sofa, G. S. (2022). *Menjadikan Warga Berjiwa :* *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(03), 11–15.
- Balkeran, A. (2020). *Hustle culture and the implications for our workforce* (Thesis, CUNY Bernard M Baruch College). Retrieved from https://academicworks.cuny.edu/bb_etds/101/
- Bintang, P. R., Firdaus, M. R., & Santoso, G. (2022). *Perspektif Implementasi Pasal 31 UUD 1945 dalam Sistem Pendidikan Negara Republik Indonesia* *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 01(03), 195–199.
- Cicilia, I., Marsidi, Martini, & Santoso, G. (2022). *Pendidikan Kewarganegaraan sebagai Upaya Membentuk Generasi Penerus Bangsa yang Berkarakter*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 1(03), 146–155.
- Muhtadin, I., & Santoso, G. (2022). *Transformation Work Discipline , Leadership Style , And Employees Performance Based On 21st Century*. *Proceedings of the 1st Pedagogika International Conference on Educational Innovation, PICEI 2022, 15 September 2022, Gorontalo, Indonesia, Harvey 2003*, 5. <https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2022.2335931>

- Nugroho, T. K., & Santoso, G. (2022). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Perlindungan HAM di Indonesia dengan Merujuk pada UUD Negara RI: Studi Kasus Korban Kekerasan Seksual Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 01(03), 73–81.
- Nur syarifah Fina, F. ., Cahyani, H. D. ., Kamilah, I. N. ., & Santoso, G. (2022). Pengenalan Lagu Daerah dan Lagu Nasional Republik Indonesia Untuk Calon Guru Sekolah Dasar Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(3), 44–61.
- Prasetyo, R. B., Muthmainnah, R. N., Ismah, Widiyarsari, R., & Santoso, G. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Aplikasi Articulate Storyline Pada Materi Peluang Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 01(03), 30–43.
- Raihan, M., Mahesa, S. F., & Santoso, G. (2022). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Telaah Implementasi Nilai-Nilai Pancasila Melalui Budaya Sekolah Di Era Digital Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 01(03), 108–117.
- Santoso, G. (2022). Integrasi Pendidikan Kewarganegaraan untuk Mengembangkan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(3), 137–145.
- Santoso, G., Supiati, A., Komalasari, L., & Hafidah, I. (2023). *Digital Citizenship in the Industrial Age 4.0: Challenges and Opportunities for Building an Inclusive Global Society*. 0(01), 9–14.
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 121-136. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00030-y>
- Hook, J. N., Hodge, A. S., Zhang, H., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2021). Minimalism, voluntary simplicity, and well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991450>
- Isacco, A., Sahker, E., Krinock, E., Sim, W., & Hamilton, D. (2016). How religious beliefs and practices influence the psychological health of Catholic priests. *American journal of men's health*, 10(4), 325-337. <https://doi.org/10.1177%2F1557988314567325>
- Reith, G. (2018). *Addictive consumption: capitalism, modernity and excess*. London: Routledge.
- Sasaki, F. (2015). *Goodbye, things: Hidup minimalis ala orang Jepang*. Diterjemahkan oleh Annisa Cinantya Putri dari Bokutachini, Mou Mono Wa Hitsuyou Nai. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Small, D. A., & Cryder, C. (2016). Prosocial consumer behavior. *Current Opinion in Psychology*, 10, 107-111. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.copsyc.2016.01.001>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Uddy Ai 2017 <https://eprints.umm.ac.id/78770/3/BAB%20I%20-%20Uddy%20AI%202017-052.pdf>
- Asbary, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>