

[Tawaran Pola Hidup Minimalis Sasaki](#)

Ditulis oleh Royyan Julian pada Minggu, 17 Februari 2019



Sekira tahun 60-an, Guy Debord telah mencatat perubahan perilaku konsumsi masyarakat urban-industri dari menjadi, memiliki, hingga pada akhirnya, tampil. “Menjadi” berkorelasi dengan perkara memproduksi. Sementara itu, “memiliki” bertitik tumpu pada laku konsumsi.

Setelah itu manusia tidak lagi cukup pada level konsumsi. Ia meningkatkannya ke taraf yang mendukung eksistensinya: yang dimiliki harus ditampilkan di muka publik. Pada abad imagologi seperti saat ini, konsep “tampil” maujud dalam citra-citra di media sosial.

Kebutuhan pamer di depan khalayak mengubah perilaku konsumsi menjadi gaya hidup konsumerisme. Jika konsumsi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan, konsumerisme muncul dari sikap hiperkonsumsi dengan tujuan memuaskan keinginan. Maka, konsumerisme menciptakan masyarakat yang terobsesi pada benda-benda. Nilai seorang manusia dikuantifikasi berdasarkan akumulasi barang yang mengelilinginya. Gaya hidup inilah yang ditolak oleh kaum minimalis.

Dalam *Goodbye Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang*, Fumio Sasaki mengisahkan keruwetan hidupnya sebelum menjadi seorang minimalis. Ia menjalani hidup dengan pola tidak sehat di apartemen berantakan dan berwatak tidak menyenangkan. Hidup demikian sangat menekan sehingga ia berinisiatif mengubah segalanya.

Ia menyingkirkan nyaris semua barangnya. Ia menyisakan benda-benda yang hanya dibutuhkan. Sasaki mengungkapkan bahwa ia kini tinggal di apartemen kecil dengan tiga kemeja, empat celana panjang, empat pasang kaus kaki, dan sedikit benda lainnya. Perombakan besar-besaran tersebut berdampak besar terhadap hidupnya. Ia telah menemukan tujuan ultima dari pencarian esensial umat manusia: kebahagiaan.

Baca juga: Mutiara Hadis: Syi'iran Hadis-Hadis Pilihan

Dalam buku ini, Sasaki membagi 55+15 cara menyingkirkan barang-barang. Ia banyak mengutip pendapat seorang nabiah beres-beres dari Jepang, Marie Kondo. Ia juga kerap mengisahkan figur minimalis Steve Jobs yang turut menginspirasi hidupnya.

Bagi saya, pedoman hidup ala Sasaki agak berbeda dengan buku-buku minimalis lainnya. Jika dalam *The Life-Changing Magic of Tidying Up* Kondo lebih menekankan upaya merapikan barang-barang, pun Francine Jay dalam *The Joy of Less* juga lebih banyak mengurai metode hidup secukupnya, Sasaki memperluas wilayah minimalisme hingga ke tataran lebih tinggi, yaitu bagaimana semestinya manusia eksis.

Oleh karena itu hampir separuh buku Sasaki membicarakan dampak dan makna hidup minimalis.

Pada level filosofis, Sasaki bercerita bahwa spiritualisme Zen juga menjadi mata air ilham hidup minimalisme yang dilakoninya. Dalam jalan hidup Budhistik, kebahagiaan akan tercapai jika seseorang tidak lagi melekat pada keinginan-keinginan. Nafsu duniawi merupakan sumber penderitaan. Lepas dari benda, ambisi, dan obsesi adalah kata lain dari pembebasan. Bersyukur dan hidup secukupnya akan melepaskan seseorang dari lingkaran setan nafsu yang tak berkesudahan. Tak heran jika Sasaki menginginkan huniannya sebersahaja biara.

Pada zaman krisis lingkungan seperti saat ini, orang kerap berduka bila terjadi petaka ekologi: orangutan yang kehilangan habitat, perut bangkai paus yang dijejali plastik, darurat agraria, dsb. Namun, di sisi lain, orang tidak mau mengubah pola hidup konsumerisme yang sejatinya merupakan asal-usul bencana ekosistem. Maka minimalisme menjadi kunci.

Menurut Sasaki, minimalisme bukan berarti bebas total dari barang-barang. Seorang minimalis bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Intinya, kaum minimalis hanya hidup dengan benda-benda yang ia butuhkan, bukan yang diinginkan.

Menganut minimalisme tentu bukan perkara mudah dan kita mungkin sukar menjadi seradikal Sasaki, tetapi keselarasan hidup tak akan pernah tercapai jika tidak ada ikhtiar sekecil apa pun. Masa depan bumi sebagai satu-satunya rumah makhluk hidup ada di tangan manusia.

Baca juga: Risiko Menjadi Selebgram

Sudah saatnya keyakinan antroposentrik—yang menyandarkan segala kepentingan dari perspektif manusia—diruntuhkan. Dalam hal ini, minimalisme tidak cuma diamankan untuk kepentingan manusia, tetapi untuk planet kita.

Identitas Buku

Judul : Goodbye, Things: Hidup Minimalis ala Orang Jepang

Penulis : Fumio Sasaki

Penerjemah : Annisa Cinantya Putri

Tahun : 2018

Penerbit : Gramedia Pustaka Utama

Tebal : 47 halaman

ISBN : 978-602-03-9840-2