

[Decluttering dan Ketenangan Batin: Pelajaran dari Zuhud dan Minimalisme](#)

Ditulis oleh Regina Nopia Helnaz pada Rabu, 26 Maret 2025



Kita hidup dalam budaya konsumsi yang semakin hari semakin tak terkendali. Kita dibombardir oleh iklan yang menggoda, diskon besar-besaran, serta teknik pemasaran yang semakin canggih. Algoritma media digital kini mampu melacak kebiasaan belanja kita, sehingga produk yang sebelumnya kita cari akan terus muncul dalam bentuk iklan dan mengikuti kita. Fenomena ini menciptakan lingkaran konsumsi tanpa akhir, yang membuat kita merasa terdorong untuk membeli bukan karena kebutuhan, melainkan keinginan.

Industri memanfaatkan psikologi konsumen untuk mendorong pembelian. Dunia kecantikan dan perawatan diri, misalnya, terus menghadirkan produk baru yang dikemas dengan label 'kekinian', 'viral', atau '*must-have*', mendorong konsumen untuk terus berbelanja agar tidak merasa FOMO atau ketinggalan zaman. Tidak hanya anak muda, orang tua pun menjadi target pemasaran berbagai iklan perabotan rumah tangga,

perlengkapan dapur, hingga aksesoris kendaraan. Paket terus berdatangan dan hasilnya rumah dipenuhi barang-barang yang mungkin jarang atau bahkan tidak digunakan. Ruang yang dimiliki semakin sesak, namun banyak orang kesulitan untuk beberes dan melepas barang-barang tersebut. Jika dibiarkan, perilaku konsumtif ini dapat berujung pada hoarding disorder, yakni kecenderungan menumpuk barang secara berlebihan hingga mengganggu fungsi ruang hidup.

Fenomena Decluttering dan Sulitnya Melepas Barang

Sebagai respons terhadap fenomena *hoarding*, belakangan ini istilah *decluttering* semakin populer di masyarakat. Menurut Kamus Cambridge, *decluttering* diartikan sebagai sebuah ‘*activity of removing things you do not need from a place, in order to make it more pleasant and more useful*’ atau kurang lebih bermakna menyingkirkan barang-barang yang tidak lagi dibutuhkan agar menciptakan ruang yang lebih nyaman dan fungsional. Secara konsep, *decluttering* sekilas tampak sederhana, tetapi dalam praktiknya banyak orang mengalami kesulitan untuk benar-benar melepas barang mereka. Bahkan, kini muncul jasa *decluttering* profesional yang membantu individu memilah dan membuang barang secara lebih efektif.

Baca juga: Pemetik Puisi (27): Ajip Rosidi dan Pengemis Senen

Mengapa sebenarnya kita sulit sekali beberes dan memilah barang di rumah? Dikutip dari situs Alodokter, salah satu alasan utama mengapa banyak orang sulit melakukan *decluttering* adalah keterikatan emosional terhadap barang. Barang-barang tertentu memiliki nilai sentimental yang tinggi, mengingatkan pada momen spesial, atau dirasa bersejarah. Di Tiktok, kini mulai banyak pengguna yang mengunggah konten beberes rumah orang tuanya yang memiliki kecenderungan hoarding. Bagi para orang tua yang dahulu hidup di masa ekonomi sedang sulit, barang tertentu mungkin hanya bisa diperoleh dengan usaha besar, misalnya dengan menabung dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, membuang atau menyumbangkan barang yang sudah tidak lagi terpakai ini terasa berat, seolah-olah kita melepaskan bagian dari diri kita sendiri.

Kepemilikan Barang, Minimalisme, dan Spiritualitas

Marie Kondo, seorang pakar dalam seni beberes asal Jepang, memperkenalkan metode KonMari yang bertumpu pada prinsip memilih barang berdasarkan apakah barang tersebut

masih memberikan kita kebahagiaan ('sparks joy') atau tidak. Metode ini sebenarnya berakar dari budaya Shinto, yang mengajarkan bahwa setiap benda memiliki energi dan harus diperlakukan dengan hormat. Dengan kata lain, ketika kita memutuskan untuk melepas sesuatu, kita sebaiknya mengucapkan terima kasih kepada barang tersebut sebelum membuangnya atau memberikannya kepada orang lain yang lebih membutuhkan. Metode KonMari tidak hanya membantu mengurangi jumlah barang, tetapi juga membuat proses decluttering menjadi lebih bermakna secara emosional.

Baca juga: [Nilai-Nilai Indonesia dan Pendekatan Kebudayaan \(1\)](#)

Esensi metode KonMari sejalan dengan prinsip gaya hidup minimalis, yang semakin banyak diadopsi masyarakat sebagai respons terhadap konsumsi berlebihan. Minimalisme menekankan bahwa kebahagiaan tidak diukur dari jumlah barang yang dimiliki, melainkan dari bagaimana seseorang menemukan makna dalam hal-hal yang esensial. Dengan memiliki lebih sedikit barang, seseorang tidak hanya mendapatkan ruang yang lebih lega, tetapi juga membebaskan diri dari stres akibat kelebihan kepemilikan.

Menariknya, Islam juga menyoroti pentingnya keseimbangan dalam kepemilikan harta. Sebuah penelitian tahun 2023 berjudul *Zuhd and Minimalism in a Consumerist Society: Exploring Al-Ghazali and Fumio Sasaki's Thought* menyoroti pemikiran Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din*. Konsep zuhud mengajarkan pentingnya melepaskan keterikatan terhadap dunia materi dan lebih fokus pada hubungan spiritual dengan Tuhan. Menurut Al-Ghazali, membebaskan diri dari ketergantungan duniawi akan membawa ketenangan batin, kebahagiaan yang lebih dalam, dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Selaras dengan pemikiran Al-Ghazali, Fumio Sasaki, pegiat minimalisme di Jepang, menjelaskan bahwa minimalisme membantunya melihat hidup lebih luas dan memfokuskan diri pada relasi dengan sesama manusia serta pengembangan diri. Hal-hal ini dianggap lebih penting dibanding kepemilikan barang semata.

Namun, bukan berarti kita tidak boleh membeli barang sama sekali. Yang penting adalah kesadaran untuk mempertimbangkan ulang di kala ingin membeli barang, apakah benar-benar dibutuhkan atau hanya keinginan sesaat? Menumpuk barang tanpa makna hanya akan membebani ruang fisik dan mental kita. Sebaliknya, membiasakan diri memilah dan melepas barang yang tidak lagi memberi manfaat dapat membuka ruang bagi hal-hal yang dirasa lebih berharga dan esensial. Dengan memahami keseimbangan antara kebutuhan, konsumsi, dan spiritualitas, kita tidak hanya menciptakan rumah yang lebih nyaman, tetapi

juga menjalani hidup yang lebih ringan, berkesadaran, dan bermakna.

Baca juga: *Setengah Abad Definisi Pesantren ala Zamakhsyari Dhofier, Sebuah Refleksi*