

ANALISIS NILAI FILSAFAT STOA DAN FILOSOFI GAYA HIDUP MINIMALIS SEBAGAI RESPON FENOMENA KONSUMERISME

Nurhikmah.M^{1*}, Ja'far Assagaf²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

21200012065@student.uin-suka.ac.id

Abstrak

Kajian tentang filsafat stoa dan gaya hidup minimalis secara beriringan masih sangat jarang dijadikan sebagai topik pembahasan dalam penelitian. Filsafat stoa sebagai jalan hidup beririsan dengan filosofi gaya hidup minimalis. Filsafat stoa dapat pula menjadi pijakan untuk mengaplikasikan gaya hidup minimalis. Sehingga tujuan dari artikel ini, hendak meninjau signifikansi keterkaitan antara filsafat stoa dan filosofi gaya hidup minimalis secara konsep yang berimplikasi pada persepsi individu sekaligus sebagai respon terhadap fenomena konsumerisme. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif menggunakan studi literatur. Penelitian ini turut membahas mengenai prinsip fundamental filsafat stoa, konsep hidup stoisme, munculnya gaya hidup minimalis, dasar berpikir hidup minimalis, dan prinsip hidup minimalis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa nilai moral dari filsafat stoa dan filosofi gaya hidup minimalis dalam merespon fenomena konsumerisme yaitu kebebasan dan penyederhanaan, memahami kendali, dan melatih persepsi.

Kata kunci: Gaya Hidup Minimalis; Filsafat Stoa; Fenomena Konsumerisme; Globalisasi

Abstract

The study of stoic philosophy and minimalist lifestyle simultaneously is rarely used as a topic of discussion in research. Stoic philosophy as a way of life intersects with the philosophy of a minimalist lifestyle. Stoic philosophy can also be a basis for applying a minimalist lifestyle. So the purpose of this article is to review the significance of the relationship between stoic philosophy and minimalist lifestyle philosophy conceptually which has implications for individual perception as well as a response to the phenomenon of consumerism. The research method used in this study is a type of descriptive qualitative research using literature studies. This study also discusses the fundamental principles of stoic philosophy, the concept of stoicism, the emergence of a minimalist lifestyle, the basic thinking of minimalist life, and the principles of minimalist life. The results of the study show that there are several moral values of stoic philosophy and minimalist lifestyle philosophy in responding to the consumerism phenomenon, namely freedom and simplification, understanding control, and training perception.

Keywords: Minimalist Lifestyle; Stoic philosophy; The phenomenon of consumerism, globalization

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi yang pesat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat. Pergerakan dunia pun semakin cepat dan semua terlihat mudah untuk dijangkau, melipat ruang batas dan waktu yang secara sederhana merupakan produk globalisasi. Globalisasi yang berawal dari ekspansi ekonomi di dunia pada akhir abad ke-20 yang pada perkembangannya terjadi perubahan, 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 ideology (Eriksen. 2014). Arus globalisasi tentu saja membawa peran dalam fenomena global ini, merambah melalui internet dan media massa yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan manusia termasuk pada gaya hidup. Konsumerisme yang telah menjadi bagian dari fenomena global akan berefek pada merajalelanya kejahatan modern karena berkaitan erat

dengan ekologis, dalam bidang sosial politik akan mengancam keharmonisan antar individu dengan ukuran materi yang tidak relevan (Setyabudi, 2013). Pada bidang ekonomi dan budaya kerja, gaya hidup konsumeristik juga berdampak pada kecenderungan seseorang untuk bekerja berlebihan, penuh ambisi, hingga melalaikan moral dan kesehatan fisik pribadi (Balkeran 2020). Lebih jauh gaya hidup ini juga dapat mengarah pada penyakit psikologis. Gejala utama yang muncul berupa perasaan tidak puas, kelelahan, ketegangan, tergesa-gesa, perasaan selalu kekurangan sehingga mendorong untuk berbelanja (Blonski dan Witek, 2019).

Ideologi konsumerisme kemudian mengajarkan manusia untuk menjalankan proses konsumsi dan pemakaian komoditas produksi secara berlebihan, tidak wajar, dan penuh sifat ketergantungan. Berbelanja dan memiliki barang menjadi aktivitas yang sangat menentukan bagi kebahagiaan dan stabilitas psikologis seseorang (Setyabudi, 2013). Apabila kekonsumtifitasan ini terus berkembang dan merambat lebih lama dan lebih luas, tentu akan merugikan diri sendiri dan banyak pihak, serta akan menimbulkan dampak buruk yang lebih banyak lagi. Hal itu ditujukan semata-mata untuk memperoleh pujian dan memenuhi standar dari orang lain. Sehingga tuntutan gaya hidup telah memiliki makna lain terkait dengan identitas diri yang bersifat prestisius dan cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal bahkan menjadikan penilaian orang lain sebagai tolak ukur yang utama. Hal ini menandakan adanya indikasi dramaturgi (panggung sandiwara) yang disikapi secara berlebihan untuk menunjukkan kelas sosial dan diterima pada kelompok sosial tertentu (Suciptaningsih, 2017).

Kemunculan sebuah gaya hidup pada beberapa tahun terakhir, hadir sebagai respond dan menjadi salah satu alternatif terhadap fenomena konsumerisme, gaya

hidup ini disebut minimalis. Gaya hidup minimalis menarik minat sebagian masyarakat Indonesia, khususnya generasi milenial. Hal ini menjadi sesuatu yang dipandang baru dan berpotensi mengatasi salah satu persoalan masyarakat modern. Di antaranya adalah masalah kesehatan mental yang diakibatkan perilaku konsumtif. Kesederhanaan dengan menyedikitkan kepemilikan barang-barang material dianggap dapat mengurangi tingkat stress sehari-hari. Dengan ini gaya hidup minimalis juga berorientasi pada terciptanya kebahagiaan seseorang (Susanti dan Sulaiman. 2022). Konsep kebahagiaan menurut diognese (seorang minimalis) Kebahagiaan hidup haruslah dijalani secara alamiah dan jalan menuju kebahagiaan hidup melalui penguasaan diri (self-mastery) dan swasembadaya/swatantra (self-sufficient), bukan secara buta mengakui dan menaati nilai yang berlaku di masyarakat terhadap kepemilikan akumulatif harta benda, status sosial, cara hidup materialistik yang dengannya tak akan ditemukan hakikat kebahagiaan. Seorang minimalis memberikan perhatian terhadap sesuatu yang dapat dikendalikan dalam segala kondisi secara rasional. (Syifa, 2020).

Eksistensi gaya hidup minimalis semakin dikenali oleh masyarakat seiring dengan bertambahnya kajian mengenai gaya hidup tersebut. Kajian minimalis menjadi salah satu topik yang mulai disuarakan melalui media maupun dalam bentuk penelitian. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Soenarno, dkk (2022) menganalisis salah satu komunitas gaya hidup minimalis pada sebuah platform dalam menyikapi konsumerisme. Hasil penelitian ini mengidentifikasi bahwa hal tersebut berawal dari kesadaran dari founder komunitas hingga pada perekrutan volunteer dan adanya stakeholder dengan kepentingan, tujuan, dan ketertarikan sama yang pada akhirnya terbentuk menjadi sebuah komunitas yang berkembang dan dikenali di tengah masyarakat. Dengan ini

semakin membantu komunitas tersebut untuk menyajikan konten dan topik pembahasan terkait gaya hidup minimalis. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) pada komunitas Lyfe With Less yang fokus pada salah satu program komunitas tersebut menunjukkan adanya perubahan individu setelah mengikuti program tersebut. Perubahan yang terjadi tidak hanya pada aspek kepemilikan barang, namun juga berdampak pada kondisi mental yang lebih sehat, kestabilan finansial, penggunaan media sosial secara bijak dan peningkatan spiritual. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmalia dan Gilang (2022) yang menunjukkan bahwa *minimalism lifestyle* membentuk konsep diri generasi milenial dengan karakteristik yang lebih fungsional, bertanggungjawab, dan terbuka akan hal baru. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Ahmad (2022) yang hendak meninjau Minimalisme sebagai gaya hidup barat dan zuhud sebagai gaya hidup Islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental. Penemuan dari hasil penelitian ini bahwa zuhud dan minimalisme masing-masing memiliki ciri khas tertentu. Minimalisme lahir dari konteks Barat dan Modern terhadap kapitalisme sementara zuhud adalah gaya hidup yang lahir dari pandangan hidup Islami yang menekankan pada tujuan akhirat dan zuhud dapat menjadi sebuah laku ibadah.

Sebuah aliran filsafat yang membahas tentang pilihan dalam menjalani kehidupan yaitu filsafat stoa. Aliran filsafat ini mengajarkan mengenai kebijaksanaan dan persepsi dalam merespon setiap situasi dan kondisi yang terjadi dalam hidup. *Stoicism* merupakan filosofi dalam menjalani hidup yang mengajarkan untuk menjalani hidup tanpa beban atas emosi dan pikiran-pikiran negatif. Poin utama dalam *stoicism* adalah berfokus kepada diri sendiri tanpa memikirkan segala sesuatu yang berada di luar kendali kita. Sumber ketenangan dan kebahagiaan dengan mengidentifikasi

dimensi internal dan dimensi eksternal atau yang disebut dengan dikotomi kendali, dengan melatih persepsi, hingga pada mencintai takdir. Stoikisme mengidealkan agar manusia memiliki hidup dengan tujuan rasa cukup yang disertai kebajikan dan kebijaksanaan (Manampiring, 2019). Terhadap fenomena konsumerisme pemikiran ataupun paradigma filsafat stoa dapat dijadikan pijakan dalam menyikapi fenomena tersebut. Sebagaimana fenomena konsumerisme sebagai dampak dari globalisasi, pada artikel *why stoicism matters today* oleh Kare Anderson mengemukakan bahwa, stoisisme tetap relevan di masa kini karena stoisisme dibuat untuk globalisasi dengan segala perubahan yang terjadi. Suyanto (2017) dalam Putri (2020) memandang bahwa fenomena konsumerisme dan semakin berkembangnya kapitalis membuat maraknya budaya konsumen muncul diberbagai kalangan sosial dan terperangkap dalam gaya hidup dan citra diri, yang berakhir pada menjadikan standar orang lain sebagai ukuran dan sumber kebahagiaan sehingga terhadap fenomena ini tiap individu mesti memiliki kontrol diri yang baik.

Beberapa penelitian telah dilakukan berkaitan dengan filsafat stoa. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Ja'far Shadiq dengan menggunakan studi komparatif konsep *apatheia* dengan zuhud yang menganalisis sikap asketis dalam filsafat stoisisme dan tasawuf. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa asketisme yang berbentuk *apatheia* ataupun zuhud dianalogikan sebagai latihan, hal ini merupakan suatu bentuk ilmu jiwa dalam menanam kedamaian batiniah hingga mencapai kebahagiaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Veronika Somawati (2021) dengan judul *Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijaksanaan Pembentukan Karakter Manusia Tangguh* menunjukkan bahwa dengan ajaran stoisisme dan ajaran Hindu

mampu menuntun manusia khususnya seseorang yang beragama Hindu untuk bersikap bijaksana yang dapat membentuk karakter tangguh dalam mencapai tujuan hidupnya. Dengan demikian individu akan menghiasi hidupnya dengan harapan-harapan baik, penuh semangat, dan tetap menyadari hakikat dirinya sebagai bagian dari persaudaraan kosmis. Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Dinella Dkk (2022) membahas mengenai Konsep Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa filsafat stoisisme dan psikologi sufi sepakat mengenai pengendalian diri yang paling dasar adalah pengendalian persepsi, sehingga seseorang dapat meraih hidup yang damai dan tenteram. Filsafat stoisisme menekankan pada kemampuan manusia untuk dapat membedakan hal yang dapat dikendalikan dan hal yang tidak dapat dikendalikan.

Berdasarkan pemaparan di atas, secara aplikatif terdapat persamaan nilai moral antara filsafat stoikisme dan filosofi gaya hidup minimalis untuk bersikap lebih bijak menghadapi pengaruh arus globalisasi khususnya pada fenomena konsumerisme. Sehingga tujuan dari artikel ini, hendak meninjau signifikansi keterkaitan dari filsafat stoa dan filosofi gaya hidup minimalis secara konsep yang berimplikasi pada persepsi individu sekaligus sebagai respon terhadap fenomena konsumerisme.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan studi literature. Studi literatur sangat memanfaatkan data literatur dari perpustakaan serta memanfaatkan akses internet untuk mendapatkan data. Studi literatur yang dilakukan, empat ciri utama yang diperhatikan penulis atau peneliti yaitu sumber data yang lebih bersifat teks atau data numeric, data perpustakaan yang siap pakai atau berhadapan langsung dengan

sumber data yang ada dipergustakaan, perolehan data yang merupakan data sekunder dalam arti bukan data asli dari data pertama di lapangan, dan kondisi data perpustakaan yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu (Zed, 2014). Pencarian dilakukan melalui *google scholar*, *e-book*, buku, jurnal nasional maupun jurnal internasional secara online dengan menggunakan kata kunci filsafat stoic, gaya hidup minimalis, fenomena konsumerisme, dan globalisasi. Selain melalui beberapa sumber di atas peneliti juga menggunakan youtube untuk memperoleh tambahan data. Data-data dikumpulkan kemudian dianalisis untuk diimprestasikan dalam penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan Miles Huberman dan Saldana (2014) yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Filsafat Stoa Sebagai Jalan Hidup

Stoisisme merupakan salah satu aliran filsafat yang dipandang sangat berpengaruh dan mudah untuk diterapkan oleh siapapun dalam hubungannya untuk meraih hidup yang lebih baik. Filsafat Stoa sendiri merupakan kebijaksanaan Helenistik dari Yunani, Zeno merupakan seseorang yang didapuk sebagai filsuf pertama yang memperkenalkan kebijaksanaan stoisisme ini melalui sekolah yang ia dirikan di teras-teras, dari sanalah istilah stoa muncul, stoa sendiri memiliki arti “teras” dalam bahasa Yunani (Yulianti, dkk. 2022). *Way of life* dengan hal-hal pokok yaitu perbedaan apa yang *up to us* (tergantung pada kita) dan *not up to us* (tidak tergantung pada kita), soal baik atau buruk yang tergantung dari jiwa kita menafsirkannya, dan segala situasi hidup yang menimpa kita bersifat *indifferent* (netral saja). Filsafat stoic memberikan filosofi yang lebih dari sekadar konsep yang abstrak dan intelek, namun stoisisme bersifat sangat *practical* dan bisa

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Henry Manampiring, 2019).

Stoisisme memiliki titik fokus pada pengendalian diri yaitu mengenai hal-hal yang dapat dikontrol seorang subjek. Pengontrolan diri yang baik merupakan jalan menuju kebahagiaan. Telah dijelaskan bahwa filsafat menegaskan arti kebajikan, dalam hal ini terdapat empat pilar kebajikan utama, yakni pengendalian diri, keberanian, keadilan, serta kebijaksanaan. Stoisime telah mengajari kita mengenai hal-hal yang tak dapat dikontrol; hal yang bukan diluar tanggung jawab kita, sebagaimana yang disebutkan oleh Epictetus sebagai “pilihan nan rasional” dalam arti sebagai suatu kemampuan akal guna mengkategorisasi, merespon, dan mengorientasi kembali diri kita atas kejadian yang diluar kemampuan diri (Holiday dan Hanselman, 2016). Semua filsuf Stoa sepakat pada prinsip fundamental filsafat stoic yaitu “dikotomi kendali” bahwa ada hal-hal di dalam hidup yang bisa kita kendalikan, dan ada yang tidak. Beberapa hal yang masuk ke dalam dua definisi ini yaitu hal-hal yang “tidak di bawah kendali” dan “di bawah kendali”. Tidak di bawah kendali; Tindakan orang lain (kecuali berada di bawah ancaman kita), Opini orang lain, Reputasi/popularitas kita, Kesehatan, Kekayaan, Kondisi saat lahir, Segala sesuatu di luar pikiran dan tindakan (cuaca, dan peristiwa alam), Harga saham, indeks pasar modal, nilai tukar rupiah, dll. Di bawah kendali; Pertimbangan (*judgment*), opini dan persepsi, Keinginan, Tujuan, Segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan.

Konsep Hidup Stoisisme

Di dalam filosofi stoik diminta untuk bertanggung jawab atas cara pandang terhadap sesuatu. Konsep tersebut menganggap bahwa salah satu penyebab dari penderitaan yang di alami adalah karena diri sendiri yang sebenarnya bisa menentukan penderitaan ataupun kebahagiaan yang ingin kita rasakan. Selain

itu, di dalam konsep stoicism juga menarik garis pembeda antara hal-hal yang bisa dikendalikan dan hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Banyak orang yang akhirnya tidak bahagia dan sedih karena mereka mencoba mengendalikan hal-hal yang tidak bisa mereka kendalikan. Hal tersebut tentu akan membuat mereka merasa tidak berdaya, kesal, dan merasa tidak berguna. Saat fokus pada apa yang bisa dikendalikan, maka akan merasa berguna, efektif, dan bisa memecahkan sebuah masalah dengan mudah (Thalitha, 2021).

Stoisisme merupakan falsafah yang memberikan kita sebuah sudut pandang dalam memandang dunia. Sudut pandang tersebut dapat membedakan hal-hal yang dalam kontrol kita dan hal-hal diluar kontrol kita melalui penalaran yang logis. Kemampuan mengkategorisasi tersebut menjadi penting untuk menyederhanakan sumber kebahagiaan manusia dalam menjalani hidup. Berdasarkan konsep stoicism, jalan termudah untuk menuju kebahagiaan adalah didasarkan pada beberapa prinsip berikut; Kemampuan dalam melihat diri sendiri, dunia, serta manusia lain secara objektif dan menerima sifat mereka dengan apa adanya. Disiplin untuk mencegah diri sendiri dikendalikan oleh keinginan untuk bahagia atau takut terhadap rasa sakit dan juga penderitaan. Membuat sebuah perbedaan antara apa yang ada di dalam kekuatan kita dan apa yang tidak ada. Filsafat stoik mengajarkan untuk hidup yang lebih bijaksana, mengendalikan persepsi dan pikiran yang menjadi sebuah kendali pada tiap-tiap individu. Prinsip yang menunjukkan kebijaksanaan universal yang terkandung di dalamnya. sifatnya yang kompatibel dan komplementer dengan berbagai kepercayaan. Stoisisme tidak bersifat “dogmatis” karena ia bukan agama yang memiliki aturan mutlak yang tidak boleh dilanggar dan adanya ancaman sehingga ia terbuka untuk diperdebatkan dan diadaptasi menurut kebutuhan masing-masing. Pada

akhirnya, praktisi stoisisme lebih mementingkan praktik nyata dan manfaatnya di dalam hidup ketimbang meributkan dogma dan teks (Henry Manampiring, 2019).

Filosofi Gaya Hidup Minimalis Munculnya gaya hidup minimalis

Perubahan zaman yang serba modern seperti sekarang ini berdampak pada gaya hidup masyarakat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Minimalis (2008:213) merupakan berkenaan dengan penggunaan unsur-unsur yang sederhana dan terbatas untuk mendapatkan efek atau kesan yang terbaik. Banyak orang mengira minimalis hanya sebagai suatu paham desain, baik desain arsitektur bangunan, pakaian ataupun tata rias. Namun belakangan ini, paham minimalis mempengaruhi gaya hidup seseorang. 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 (Andriyani, dkk. 2021).

Perkembangan global telah menempatkan manusia pada puncak kebahagiaan materi. Evolusi fasilitas modern telah mendorong pertumbuhan konsumtif manusia meningkat yang ditandai peningkatan sampah di tengah masyarakat. Kehidupan modern telah membangkitkan spirit ego sektoral terhadap kebebasan dalam menentukan arah hidup antara hedonisme, liberal ataupun kesalehan dalam istilah Max Weber yaitu panggilan jiwa (*the calling*). Gaya hidup *simple living* kembali digaungkan di priode 1980-2000an, tali bersambut dengan konsep seni minimalis yang diasup industri yang berkembang secara global yang lebih condong pada kultur konsumsi yang

menginginkan kualitas ketimbang kuantitas akibat rasa jenuh dari makanan cepat saji, produk industrialisasi yang serba instan dan pola konsumtif berlebihan. Gaya hidup traveling, kultur wisatawan, backpacking, subkultur slow food, green living hingga praktik spiritual zen dan yoga tumbuh berkembang di masyarakat sebagai proyeksi hidup sederhana dan alternatif untuk menemukan kepuasan diri, faktor nonmateril serta sisi spiritualitas dalam hidupnya. Hingga pada akhirnya gaya hidup minimalis menjadi populer di seluruh penujur dunia.

Di Indonesia sendiri, belakangan tren minimalism lifestyle ini cukup populer, hal tersebut dapat dilihat dari berbagai aktivitas masyarakat yang mengadopsi gaya hidup ini dan konten-konten sejenis di internet. Minimalism lifestyle di Indonesia tidak terlepas dari pesatnya perkembangan gaya hidup ini di negara Jepang. Walaupun gerakan meminimalisir barang telah dilakukan dengan berbagai versi jauh sebelum orang-orang Jepang memulai kampanye ini namun tidak dapat dipungkiri bahwa trend minimalism lifestyle dipopulerkan oleh Marie Kondo yang menerbitkan buku pertamanya pada tahun 2011 berjudul “The Life-Changing Magic of Tidying Up” yang telah diterjemahkan dalam belasan bahasa dan terjual di lebih dari 30 negara. Salah satunya diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penerbit Benteng Pustaka pada tahun 2016 (Dee Lestari, 2016). Sejalan dengan Marie Kondo, di tahun 2015 Fumio Sasaki menerbitkan sebuah buku berjudul “Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism” yang memberikan pemahaman bahwa minimalism lifestyle dapat dimaknai dengan mengurangi jumlah barang yang dimiliki hingga pada titik minimum (Ade Irwansyah, 2019).

Walaupun cukup sulit menemukan literatur penelitian terkait minimalism *lifestyle* di Indonesia, namun berdasarkan hasil penelusuran jejak digital, diperkirakan

minimalism lifestyle mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 2015, namun masih berkatut sebagai topik artikel di beberapa blog saja. Terdapat beberapa blog cukup populer yang membahas soal minimalism lifestyle. Diantaranya yaitu Badroni Yuzirman, seorang pakar bisnis yang sering menulis soal minimalism lifestyle dalam blog pribadinya. Selanjutnya yaitu laman blog Simply Minimalist milik Suzana Widiastuti seorang digital marketing pariwisata yang sering berbagi informasi sejak minimalism lifestyle sejak lama serta beberapa blog lainnya yang konsisten menyebarkan informasi terkait minimalism lifestyle di tanah air. Lalu pada tahun 2018, Raditya Dika, seorang *public figure* mengunggah sebuah video ia menceritakan bahwa ia kini menerapkan minimalism lifestyle. (Azizah dan Aji, 2022)

Pada perkembangannya, gaya hidup minimalis semakin populer ditengah masyarakat, semakin banyak *public figure* dan *influencer* menggaungkan melalui media sosial dengan berbagai representasi gaya hidup minimalis yang beragam. Melalui blog dan juga beberapa buku telah memberikan kemudahan untuk memperoleh informasi terkait gaya hidup minimalis seperti *Book of Minimalist*, *Seni Hidup Minimalis*, *Hello Habits*, dan sebagainya. Terbentuknya komunitas gaya hidup minimalis dari individu yang sepemikiran dan menerapkan gaya hidup minimalis, berinisiatif untuk membuat konten diberbagai media sosial dan beberapa pelatihan secara offline terkait penerapan gaya hidup minimalis. Beberapa istilah juga menjadi bagian dari isu gaya hidup minimalis seperti *zero waste living*, *Distraksi* (mengalihkan perhatian yang dapat terwujud melalui barang, seseorang, pikiran, sistem, dll), *Clutter* (ketidakaturan) dan *Decluttering* (menyortir, memilah dan memilih barang yang dibutuhkan).

Prinsip Hidup Minimalis

Transformasi kehidupan yang diusung oleh minimalisme dimulai dengan

memahami apa yang tidak perlu dalam hidup dan menyingkirkan, mengurangi kepemilikan atau mengurangi ketergantungan terhadap hal itu. Langkah selanjutnya mengidentifikasi apa yang penting (hal ini akan sangat berbeda bagi setiap orang). Menemukan apa yang berlebihan dalam hal materil (berkelebihan barang, objek, benda-benda) sebagai kebalikan dari apa yang kurang pada aspek psikis-spiritual sepertinya menjadi faktor yang paling penting. Tidak ada volume pasti berapa banyak barang yang harus disingkirkan, ukurannya sangat relatif berdasarkan setiap individu, itu keputusan mereka. Begitupun tentang apa bagi mereka yang berlebih dan dengan itu harus disingkirkan (Syifa, 2020).

Prinsip utamanya "*less is more*" terjelaskan dengan tindakan, kepemilikan barang yang sedikit sebagai upaya menggapai kelebihan (more) dari aspek non-material hidup. Pandangan minimalis sedemikian itu menyediakan instrumen untuk memulai perubahan dalam hidup dengan mengikuti pola tertentu (Renata Dopiera, 2017). Para minimalis menolak dikatakan sebagai orang-orang yang anti pada praktik konsumsi. Mereka hanya menerapkan praktik konsumsi secara bijak atau dengan penuh kesadaran (Ayuningrum, 2022). Gaya hidup ini secara tidak langsung adalah sebuah kegiatan spiritual yang para penganutnya diharapkan mampu mawas diri ketika melakukan kegiatan-kegiatan konsumsi (Kasperek 2016). Menyingkirkan segala yang mempersulit hidup, tidak mengidentifikasi diri dengan kepemilikan, penerapan konsep *Danshari* (Penolakan, penghapusan dan pemisahan) yang berorientasi pada urgensi serta klasifikasi barang dengan pemberian kategorisasi untuk mendeteksi nilai guna dari barang tersebut.

Kepemilikan bukanlah segalanya dan mengonsumsi hanya pada apa yang dibutuhkan dengan dikotomi antara kebutuhan dan keinginan serta menjadikan

kemanfaatan sebagai kunci utama. Menghargai setiap waktu, tidak hanya memberikan perhatian kepada kepemilikan barang dan gaya hidup yang tidak disertai dengan tanggung jawab dan berdasarkan penilaian orang lain hanya menghabiskan hidup secara tidak efektif dan efisien karena keinginan yang tidak terkendali dan lupa esensi utama dari nilai kegunaan dan kemanfaatan. Sehingga prinsip minimalis ini tidak hanya berorientasi pada kepemilikan barang, prinsip ini juga bisa diterapkan pada pikiran yang tidak berguna atau *overthinking*, memberikan batasan dalam pergaulan untuk mengantisipasi terjadinya *toxic relationship* serta hal-hal lain yang berlebihan (Faiz, 2022). Studi mengenai gaya hidup minimalis dan minimalisme hingga saat ini masih berkuat dalam asumsi bahwa minimalisme itu multidimensi, inkonsisten secara internal dan tren yang berlangsung sementara. Belum terdapat versi resmi atau definisi tersedia untuk minimalisme. Tiap individu menciptakan perangkat kepercayaan dan tindakan unik mereka, yang mana berbeda cakupan dan intensitas perubahan pada masing-masing individu.

Analisis Nilai Filsafat Stoik dan Filosofi Gaya Hidup Minimalis Sebagai Respon Fenomena Konsumerisme

Meski sudah ada sejak jaman dahulu, ajaran stoik kian berkembang dan beragam karena masih banyak diminati oleh banyak orang. Wajar saja jika banyak yang tertarik mempelajari *stoicism*, apalagi bagi para penganut minimalisme, karena ada beberapa nilai *stoicism* yang cukup berkaitan dengan nilai minimalis. Seperti misalnya filosofi ini mengajarkan bahwa seseorang tidak secara otomatis akan mencapai kebahagiaan dengan memiliki uang, prestise, atau hal materialistis lainnya. Kebahagiaan dapat diraih dengan memiliki kondisi mental yang baik, yang diidentifikasi dengan adanya moralitas dan akal (Lyfe With Less, 2022). Dasar

berpikir hidup minimalis salah satunya adalah bahagia dengan “cukup”. Bahagia dengan merasa cukup menggunakan parameter kegunaan dan sesuai kebutuhan, sehingga apa yang dimiliki orang lain atau apa yang tidak dimiliki orang lain bukan tolak ukur untuk merasakan bahagia. Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari hal-hal yang di bawah kendali. Bagi filsuf Stoa, menggantung kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan adalah sikap yang tidak rasional. Terhadap kebahagiaan dan keterkaitannya dengan perkembangan gaya hidup yang merupakan hal eksternal, Epictetus dalam filosofi teras mengingatkan bahwa kebahagiaan sejati datang dari hal-hal yang bisa dikendalikan, yaitu pikiran, persepsi, dan pertimbangan kita sendiri.

- **Kebebasan dan Penyederhanaan**

Memahami esensi filsafat stoic dan gaya hidup minimalis, keduanya menawarkan kebebasan. Kebebasan dengan tetap menanamkan nilai kebajikan dan kebijaksanaan. Kebebasan dari emosi negatif dan barang dengan nilai guna yang rendah yang dapat mempengaruhi hidup seseorang. Seneca dalam Pandiangan (2021) benda-benda yang gratis sekali pun, tetap ada biayanya: tempat (space). Semua benda membutuhkan tempat. Apabila hidupmu dipenuhi dengan terlalu banyak barang, barang-barang itu akan menyita banyak tempat juga, yang pada akhirnya akan menyita pikiranmu pula. Ungkapan lain dari epictetus terkait kesederhanaan dan merasa cukup adalah “kekang keinginanmu, jangan terlalu fokus pada banyak hal maka kamu akan mendapatkan apa yang kamu butuhkan”.

Penyederhanaan yang ditawarkan minimalisme akan membebaskan dari ragam persoalan terkait clutter. Kelebihan akan menjadi masalah hingga mampu

mendefinisikan kecukupan. demikian juga dengan memahami prinsip dikotomi kendali dalam hal ini penyederhanaan emosi negatif yang muncul dari pikiran dengan ini akan menyadari kompleksitas dunia dan lebih mudah berdamai dengan persoalan yang sedang dihadapi sehingga dapat mengendalikan reaksi dan persepsi terkait persoalan atau kondisi tertentu. Epictetus “kekayaan tidak terdiri dari memiliki banyak harta tetapi memiliki sedikit keinginan”. Marcus Aurelius “Energi dan waktumu sama-sama terbatas, jadi jangan sia-siakan mereka pada apa yang dilakukan, dipikirkan dan dikatakan oleh orang-orang yang tidak penting” jika beberapa keinginan diwujudkan dengan tujuan utama untuk disenangi semua orang maka secara tidak langsung kita sedang memboroskan energi dan waktu. dikaitkan dengan gaya hidup minimalis, penerapan dan kepemilikan tidak lagi berstandar pada penilaian manusia tetapi berdasarkan pada apa yang menjadi kebutuhan pribadi. Memprioritaskan pada hal yang tepat seperti keluarga, teman, usaha, dan kesejahteraan maka akan ditemukan kepuasan kebahagiaan dan harmoni.

Terhadap Kepemilikan dan kebutuhan manusia yang saling beririsan, Seneca dalam Henry Manampiring (2019) memberikan pandangan bahwa kebutuhan hidup manusia menurut yang ditetapkan Alam tidaklah besar, tetapi ketidakpuasan manusialah yang ingin mengejar hal-hal yang lebih banyak lagi. Sesungguhnya, segala harta benda ini tidak penting dan tidak berpengaruh bagi kebahagiaan. Ironisnya, mereka yang kaya raya tetapi tidak pernah puas mengejar lebih banyak lagi harta benda, justru dikatakan “secara terus-menerus dikejar kemiskinan.

Minimalisme memperkuat otonomi pada diri individu (Lloyd & Pennington, 2020). 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.

- **Memahami Kendali**

Dikotomi kendali tidak hanya berorientasi pada respon menyikapi suatu emosi negatif pada pikiran dan memberikan persepsi terhadap suatu kondisi tetapi juga menjadi salah satu teknik agar tidak dikendalikan oleh harta benda dengan mengingatkan akan nilai *nature* dari benda-benda yang dimiliki. Dikotomi kendali dalam hal ini mengarahkan untuk mengingat sifat sebenarnya dari harta kekayaan, kekuasaan, kondisi, kedudukan, dan kepemilikan. Tetap menikmati apa yang dimiliki namun tidak bergantung pada hal tersebut dengan melihat hal-hal tersebut secara apa adanya. Atas dasar memahami kendali akan melepaskan ikatan emosi terhadap barang yang dimiliki dengan kemampuan mengkategorisasi barang yang dimiliki untuk menghindari penumpukan barang yang tidak diinginkan yang mengakibatkan pemenuhan dan penyempitan ruang yang bisa membuat ketidaknyamanan dan stress (Lianovanda, 2021).

Demikian pula dasar berpikir hidup minimalis megurangi kepemilikan dengan penuh pertimbangan berdasarkan kegunaan dan keberfungsian. melepaskan keterikatan dengan barang dan menghindari mengafiliasi diri dengan barang yang

dimiliki. Stoisisme yang menekankan nalar/rasio, akan membantu seorang minimalis untuk lebih bijaksana dalam melakukan aktivitas konsumsi, memberikan sudut pandang terhadap suatu kenikmatan secara apa adanya. Dikotomi kendali yang ada pada filsafat stoic jika dikaitkan dengan gaya hidup minimalism, seseorang yang memiliki prinsip gaya hidup tersebut maka orang tersebut tetap pada *on track* terhadap gaya hidup minimalis yang ia pahami tanpa memikirkan perkataan dan persepsi orang lain, tren, dan sebagainya karena lebih fokus pada nilai “kebutuhan” terhadap seluruh kepemilikannya.

Pembatasan konsumsi secara sengaja dalam ukuran yang masuk akal sesuai dengan karakteristik individual secara fisik dan mental. 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. (Blonski dan Witek, 2019). Dengan memahami kendali, seorang minimalis akan mengetahui hal-hal yang bersifat penting bagi dirinya dan mengurangi jumlah kepemilikan barang demi memberi ruang untuk hal-hal penting tersebut. Membedakan antara kebutuhan dan keinginan dengan prinsip dikotomi kendali, akan fokus membentuk karakter diri yang baik, tanpa terpengaruh label dan stereotip karna mengetahui dan memahami bahwa hal tersebut di luar kendali dan

pelabelan tidak menyatakan kebenaran seutuhnya (Lianovanda, 2021).

- **Melatih Persepsi**

Persepsi seorang minimalis terhadap perbedaan penerapan gaya hidup yang ada dalam kehidupan mampu memberikan interpretasi atau penilaian dan pemaknaan. Melatih persepsi yang merupakan salah satu hal mendasar dari ajaran stoisisme akan meminimalisir emosi negatif yang berujung pada stress dan hilangnya keharmonisan dalam hidup berdampingan sebagai makhluk sosial diakibatkan dari pikiran sendiri. Dengan ini pula, seorang minimalis menghindari untuk membelenggu pikiran dengan harta benda dengan melepaskan keterikatan kepada sesuatu yang bersifat materil yang akan berdampak pada kesulitan dalam menerima perubahan karena merasa takut kehilangan yang akan berakibat pada kebahagiaan (Life With Less, 2022).

Representasi gaya hidup minimalis dengan persamaan prinsip, namun dalam penerapannya seringkali terdapat perbedaan antar satu individu dengan yang lain. Hal ini dikarenakan berdasarkan kemampuan dan keinginan dalam merepresentasikan gaya hidup minimalis. ini juga sejalan dengan filsafat stoic yang bersifat inklusif (untuk semua orang, apapun kondisinya) dan menganggap semua manusia sama dalam kapasitasnya menggapai kebahagiaan dan hidup yang baik dengan kebajikan dan bebas dari emosi negatif. Seorang minimalis tidak mempersoalkan perbedaan ini, tapi fokus pada hal yang bisa dilakukan dan meningkatkan usahanya terhadap gaya hidup minimalis yang sedang diterapkan yang tidak terlepas dari kemampuan dalam memahami dan menerapkan konsep dikotomi kendali. Gaya hidup yang diterapkan orang lain bukanlah dibawah kendalinya, yang bisa ia lakukan adalah

menampakkan representasi atau usaha dari penerapan gaya hidup minimalism.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelusuran literatur serta analisis yang telah dilakukan, ditemukan beberapa kesimpulan. Pertama Antara keduanya, menekankan pada kesederhanaan dan kebebasan yang akan memerdekakan secara fisik dan psikis diidentifikasi dengan adanya moralitas dan akal yang berorientasi pada nilai kebajikan dan kebijaksanaan. Kedua, memahami akan kendali terhadap pikiran atau emosi negatif dan kepemilikan akan berefek pada kondisi mental dan produktivitas waktu. Ketiga, definisi kebahagiaan yang hadir dari hal-hal yang sederhana, merasa cukup dengan memprioritaskan kebutuhan dan nilai fungsi kepemilikan barang. Keempat, kesadaran untuk menciptakan keharmonisan sebagai makhluk sosial dan kepedulian terhadap lingkungan sebagai makhluk hidup. Kelima penerapan filosofi stoisisme dan filosofi minimalisme secara paraktik dapat diterapkan diseluruh kalangan, karena representasi makna yang beragam dan tidak menuntut secara kompleksitas dari keduanya.

Adanya beberapa keterkaitan tersebut, penerapan dan filosofi gaya hidup minimalis sebagai salah satu bentuk representasi dari filsafat stoic sebagai aliran filsafat yang bersifat practical. Filsafat stoic dapat menjadi salah satu pijakan untuk menerapkan gaya hidup minimalis. Selaras dengan alam, dikotomi kendali, dan melatih persepsi adalah bagian terpenting dari upaya menerapkan gaya hidup minimalis dalam mengarungi arus globalisasi secara luas dan secara khusus terhadap fenomena konsumerisme.

Pada penelitian selanjutnya perlu dirancang penelitian yang bersifat empirik. Penelitian yang dimaksud dapat menggunakan pendekatan eksperimen yang mampu mengungkapkan pengaruh filosofi

stoic dan penerapan gaya hidup minimalis terhadap kesehatan mental dan tingkat kebahagiaan. Penelitian yang lain juga dapat dilakukan dengan memberikan konsep yang bersifat aplikatif dari filsafat stoa dan filosofi gaya hidup mnimalis terhadap fenomena yang berpengaruh pada gaya hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, R.W., Aji, G, G.(2022). Konsep Diri Generasi Milenial Pelaku Minimalism Lifestyle. *Commerciu*, 5(2), 33-43
- Andriyani.A.A.A.D., Anak.A.I.C., Wayan.N. (2021). Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang yang Dipengaruhi oleh Ajaran Zen. *Jurnal Daruma: Linguistik, Sastra dan Budaya Jepang*, 1 (1), 12-28.
- Blonski. K., & Witek, J. (2019). Minimalism in consumption. *Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska, section H – Oeconomia*, 53(2). <http://dx.doi.org/10.17951/h.2019.53.2.7-15>.
- Dopierala.R.(2017). Minimalism-A New Mode Of Consumption?. 67-83. DOI: 10.26485/PS/2017/66.4/4
- Eriksen.T.H. (2014). *The Key Concepts Globalization*. USA: Bloomsbury Publishing Plc.
- Farida Utami Ritongga. (2022). Siapa Minimalis Sejati? *Baktinusa.Id*.
- Faiz.F. (2022). Youtube Masjid Jendral Sudirman. Online. diakses pada 15 Oktober 2022.
- Filosofi Stoik: Hidup Anti Stress dan Lebih Santai. <https://lyfewithless.com/filosofi-stoik-hidup-anti-stress-dan-lebih-santai/>
- Fajrin.I.F., Hasan Mud'is, Yulianti. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager

- dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 162-180.
- Hikmah, S.N. (2020). *Minimalisme (Studi Kasus 3 Perempuan Karir Bergaya Hidup Minimalis di Kota Makassar)*. Skripsi. FISIPOL. Universitas Hasanuddin.
- Holiday, R., & Hanselman, S. (2016). *The Daily Stoic*. Portofolio/Penguin Publishing Group.
- Irwansyah, A. (2019). (Review Buku) *Goodbye, Things: Panduan Jadi Minimalis ala Jepang*. Retrieved from [gramedia.com: https://www.gramedia.com/blog/review-buku-goodbyethings-panduan-jadi-minimalis-ala-jepang-fumiosasaki/](https://www.gramedia.com/blog/review-buku-goodbyethings-panduan-jadi-minimalis-ala-jepang-fumiosasaki/)
- Jay.F. (2020). *Seni Hidup Minimalis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kasperek, Andrzej. (2016). "Minimalist Spirituality as an Example of Anti-consumerist Spirituality. A Sociological Perspective". *Zeszyty Naukowe KUL* 4: 71—88.
- Lestari, D. (2016). Review: *The Life-Changing Magic of Tidying Up*. Retrieved from [deelestari.com: https://deelestari.com/review-the-life-changing-magicof-tidying-up/](https://deelestari.com/review-the-life-changing-magicof-tidying-up/)
- Lianovanda Devi (2021). *gaya-hidup-minimalis @blog.skillacademy.com*. Skill Academy. <https://blog.skillacademy.com/gaya-hidup-minimalis>
- Manampiring Henry. 2019. *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Millati, H. (2021). *Tuntunan Hidup Minimalis dalam Al-Quran*. Tafsiralquran.Id.
- Putri.R.D., Abdul.W (2022). *Gaya Hidup Minimalis Sebagai Pengamalan Ilmu Eskatologi dalam Mengingat Hari Akhir dan Kiamat*. Abrahamitic Religions: *Jurnal Studi Agama-Agama*, 2(2), 158-169.
- Putri,D,E,. (2021). *Representasi Budaya Konsumen di Komunitas Minimalis Lyfe With Less*. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 5(2), 270-276.
- Pandiangan.P. (2021). *Stoikisme dan Minimalisme*. <https://paulinus.net/stoikisme-dan-minimalisme/>
- Susanti.R., Sulaiman.A. (2022). *Minimalisme dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat dan Islam serta Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*. *EE-Journal UMM: Cognicia*, 10(1), 28-33.
- Soenarnos, D,A., Dkk. (2022). *Analisis Komunitas Online Gaya Hidup Minimalis dalam Menyikapi Konsumerisme*. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 24(2), 1-18
- Sundararaj, V., Rejeesh, M. R. (2021). A detailed behavioral analysis on consumer and customer changing behavior with respect to social networking sites. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102190>
- Setyabudi, M.N.P. *Meretas Kebahagiaan Utama di Tengah Konsumerisme Global*. *Proceeding: Mukaddimah*, 19(1), 65-88.
- Suciptaningsih. O.A.(2017). *Hedonisme dan Konsumerisme dalam Perspektif Dramaturgi Erving Goffman*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi: Equilibria Pendidikan*,2(1), 25-32.
- Sartika.G. (2021). *Book of Minimalist*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Talitha.T. (2021). *Mengenali Filosofi Stoicism: Cara Menciptakan Kebahagiaan dalam Hidup*. Gramedia Blog. <https://www.gramedia.com/bestseller/filosofi-stoicism/>

- Think Conscious (2021). Jakarta Pusat: PT Ramah Bhumi Lestari.
<https://thinkconscious.id/gaya-hidup-minimalis-dan-manfaatnya-untuk-lingkungan/>.
- Yulianti., Fajrin.D.I., Mud'is.H. (2022).
Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 162-180.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.