

HALAMAN JUDUL

PARALELITAS NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU
GOODBYE, THING: HIDUP MINIMALIS ALA ORANG JEPANG
KARYA FUMIO SASAKI DAN RELEVANSINYA DENGAN
KEHIDUPAN MODERN



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Nabila Ayu Ningrum

17105010077

PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA 2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Ayu Ningrum
NIM : 17105010077
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Alamat Rumah : Wiyoko Utara, RT/RW 30/08, Plembutan, Playen, Gunungkidul, DIY
Judul Skripsi : Paralelitas Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah hasil atau karya ilmiah saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.
2. Bilamana skripsi ini telah dimunaqsyahkan dan diperlukan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu yang ditentukan oleh penguji.
3. Apabila kemudian hari diketahui terbukti bahwa skripsi ini bukan karya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap menanggung sanksi dan ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2021

Yang menyatakan



Nabila Ayu Ningrum

NIM. 17105010077

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULLUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jln. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156, Fax. (0274)512156
Yogyakarta 55281

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI

Dosen: Ali Usman, S.Fil.I., M.Ag
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Lamp. :-

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nabila Ayu Ningrum
NIM : 17105010077
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul Skripsi : Paralelitas Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) dalam Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera *dimunagoyahkan*. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 12 Agustus 2021
Pembimbing,

Ali Usman, S. Fil. I., M. Ag.
NIP. 198404202019031012

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1112/Un.02/DU/PP.00.9/08/2021

Tugas Akhir dengan judul : PARALELITAS NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU
GOODBYE,THING:HIDUP MINIMALIS ALA ORANG JEPANG KARYA FUMIO
SASAKI DAN RELEVANSINYA DENGAN KEHIDUPAN MODERN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NABILA AYU NINGRUM
Nomor Induk Mahasiswa : 17105010077
Telah diujikan pada : Rabu, 18 Agustus 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Ali Usman, S.Fil.L., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 611e01f8be236



Penguji II
Dr. H. Zuhri, S.Ag. M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 612373f1ec45b



Penguji III
Novian Widiadharma, S.Fil., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 611e29ec94676



Yogyakarta, 18 Agustus 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 612466deb0775

MOTTO

“Tidak ada motto sehebat ibuku di dalam hidupku. Apabila ada kebaikan dalam tulisan kecil ini, semoga kebaikannya kembali kepada ibuku.”

Nabila Ayu Ningrum



PEDOMAN TRANSLITASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	-
ت	Tā'	T	-
ث	Šā'	Š	S (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	-
ح	Hā	Ḥ	H (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	Kh	-
د	Dāl	D	-
ذ	Žāl	Ž	Z (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	-
ز	Zai	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-
ص	S(ād)	Ṣ	S (dengan titik di bawah)
ض	D(ād)	Ḍ	D (dengan titik di bawah)
ط	(T ā')	Ṭ	T (dengan titik di bawah)
ظ	(Z ā')	Ẓ	Z (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	-
ف	Fā'	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-
ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
و	Wāwu	W	-
ه	Hā'	H	-
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Yā'	Y	Y

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan focal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat yang transliterasinya dapat diuraikan sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama	Contoh	Ditulis
◌ْ ---	(<i>Fathah</i>)	A	A		
◌َ ---	<i>Kasrah</i>	I	I	مذرا	<i>Munira</i>
◌ُ ---	(<i>Dammah</i>)	U	U		

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap Bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama	Contoh	Ditulis
◌ِ ي	(<i>Fathah dan ya</i>)	Ai	a dan i	كَيْفَ	<i>Kaifa</i>
◌ِ و	<i>Kasrah</i>	I	I	حَوَالِ	<i>Haula</i>

C. Maddah (vokal panjang)

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Ah + (Fath Alif, ditulis ā)	Contoh سال ditulis <i>Sāla</i>
-----------------------------	--------------------------------

◌+Alif maksūr ditulis ā (fathah)	Contoh يس عى <i>Yas 'ā</i>
◌ Kasrah + Yā' mati ditulis ī	Contoh مجيد ditulis <i>Majīd</i>
Dammah + `Wau (mati) ditulis ū	Contoh يؤول ditulis <i>Yaqūlu</i>

D. Ta' Marbūt

1. Bila dimatikan, ditulis h:

حبة	Ditulis <i>hibah</i>
-----	----------------------

جزية	Ditulis <i>jizyah</i>
------	-----------------------

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain,
ditulis t:

نعمة هلا	Ditulis <i>ni 't</i>
----------	----------------------

E. Syaddah (Tasydīd)

Untuk konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap:

عدة	Ditulis <i>'iddah</i>
-----	-----------------------

a. Kata Sandang Alif + Lām

b. Bila diikuti huruf *qamariyah* atau *syamsiyah* ditulis al-

الرجل	Ditulis <i>al-rajulu</i>
الشمس	Ditulis <i>al-Syams</i>

F. Hamzah

Hamzah yang terletak di akhir atau di tengah kalimat
ditulis

apostrof. Sedangkan hamzah yang terletak di awal kalimat ditulis alif.

Contoh:

شيء	Ditulis <i>syai'un</i>
-----	------------------------

تأخر	Ditulis <i>ta'khuẓu</i>
أمرت	Ditulis <i>umirtu</i>

G. Huruf Besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan ejaan yang disempurnakan (EYD)

Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut bunyi atau pengucapan atau penulisannya.

أهل السنة	Ditulis <i>ahlussunnah</i> atau <i>ahl al-</i>
-----------	--

H. Pengecualian

Sistem transliterasi ini tidak penulis berlakukan pada:

- a. Kata Arab yang sudah lazim dalam bahasa Indonesia, seperti: al-Qur' an
- b. Judul dan nama pengarang yang sudah dilatinkan, seperti Yusuf Qardawi
- c. Nama pengarang Indonesia yang menggunakan bahasa Arab, seperti Munir
- d. Nama penerbit Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya al- bayan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Dewasa ini budaya menumpuk dan memperbanyak kepemilikan materi semakin menjadi budaya yang menjamur di kalangan masyarakat. Membeli banyak barang tanpa mempertimbangkan fungsi dan tujuan sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia modern. Hidup dengan banyak barang ternyata tidak melulu mendukung maksimalnya kegiatan yang lebih esensial bagi manusia. Hal ini disebabkan karena manusia memiliki dimensi esoterik yang tidak cukup dipenuhi dengan banyaknya materi. Statemen ini tentu mengingatkan kembali tentang pentingnya nutrisi rohani bagi setiap manusia. Dalam Islam wilayah yang berkaitan dengan hal tersebut adalah tasawuf. Fumio Sasaki dalam bukunya *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* membahas tentang konsep hidup yang nampaknya relevan dengan problem permasalahan di atas, oleh sebab itu penelitian ini akan mengkaji paralelitasnya dengan nilai-nilai tasawuf yang terdapat di dalamnya dan relevansinya dengan kehidupan modern.

Penelitian ini memiliki dua rumusan masalah, yaitu bagaimana nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang?*; bagaimana nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki terhadap kehidupan modern? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah pertama, mengetahui latar belakang penulisan buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki dan nilai-nilai tasawuf di dalamnya. Kedua, Mengetahui relevansi nilai-nilai tasawuf dalam hidup minimalis yang terdapat pada buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki terhadap kehidupan modern.

Dalam mengolah data menggunakan dua metode. Pertama, metode interpretasi, yang digunakan untuk memahami teks. Kedua, Metode analisis konten (*analysis content*), yang pengaplikasiannya menerapkan dua cara analisis: deskriptif dan eksplanatori.

penelitian ini menemukan beberapa paralelitas dengan nilai tasawuf dalam buku karya Fumio Sasaki tersebut, di antaranya nilai zuhud dan nilai qona'ah. Kunci utama dalam gagasan Fumio Sasaki yang memiliki titik temu dengan nilai zuhud adalah tidak mencintai dan mengumpulkan harta benda secara berlebihan. Adapun menghindari ketamakan dan mengurangi pengeluaran dalam belanja menjadi benang merah gagasannya dengan nilai qonaah. Tulisan ini juga menemukan adanya urgensi dan relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku Fumio Sasaki di kehidupan modern, di antaranya; seseorang akan lebih memiliki waktu untuk mengembangkan diri apabila mampu menjaga jarak dengan kemelut materi dewasa ini, seseorang akan menjadi autentik dengan lebih menjalankan hidup sebagai manusia berakal dan makhluk sosial, bukan menghabiskan waktu dengan hal yang berbau material.

Kata Kunci: Tasawuf, Hidup Minimalis, Zuhud, Qona'ah.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah atas rahmat dan karunia-Nya dalam memberikan bekal akal kepada setiap manusia. Atas izin dan bekal dari Allah tersebut tulisan kecil ini berhasil di selesaikan. Sholawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada baginda agung Nabi Muhammad SAW, sebagai cerminan umat dalam segala aspek kehidupan cahayanya masih sangat dapat dirasakan sampai sekarang.

Tulisan ini merupakan buah karya dari perjalanan penulis selama menimba ilmu di UIN Sunan Kalijaga. Harapannya tulisan ini tidak menjadi akhir melainkan permulaan untuk perjalanan penulis dalam menimba ilmu di jenjang selanjutnya. Sekalipun masih jauh dari sempurna tulisan ini merupakan karya yang ditulis dengan sepuh hati oleh penulis. Tulisan ini juga tidak akan pernah berhasil tanpa dukungan, dorongan, masukan, arahan, dan doa dari banyak pihak. Oleh sebab itu dengan segenap kerendahan hati, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Surib Rahayu; sosok yang tidak pernah lelah memeras keringatnya dan menggadaikan tenaganya dalam bekerja untuk menjamin pendidikanku. Terima kasih selalu memberikan yang terbaik, semoga kelak Allah hadiahkan surga, Bu. Amin.
2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag, M.Hum, M.A. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Muhammad Fatkhan, S.Ag, M.Hum. dan Bapak Novian Widiadharma, S.Fil, M.Hum selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Ali Usman, S. Fil, M. Ag. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak atas bimbingan dan ketelatenan bapak dalam memberikan masukan, kritikan yang membangun, dan arahan. Dorongan semangat yang bapak berikan juga sangat berarti bagi kami mahasiswa bimbingan bapak. Terima kasih selalu menyapa kami di grup WhatsApp bimbingan bapak sembari bertanya, “Sampai mana progres skripsinya?”. Pertanyaan itu seperti alarm yang menggugah saya ketika saya hampir terlena dengan rebahan sembari nonton drakor. Kebaikan bapak selama ini semoga dibalas oleh Allah.
5. Bapak Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M. Hum. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan selama kurang lebih empat tahun. Terima kasih banyak, Pak. Semoga bapak senantiasa diberikan kesehatan dan keberkahan oleh Allah.
6. Segenap dosen yang telah mentransfer ilmunya kepada penulis selama menempuh studi di kampus baik secara langsung maupun melalui karya-karya beliau. Semoga Allah membalas kebaikan beliau-beliau dan menghitungnya sebagai amal jariyah. Amin.
7. Seluruh sahabat penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih atas dorongan semangat kalian serta kesediaan kalian untuk menjadi teman penulis selama ini.
8. Seluruh penulis yang karya tulisnya dijadikan sumber

dalam penulisan skripsi ini. Tanpa karya-karya para pendahulu, tentu tulisan ini tidak akan selesai. Terima kasih telah menjadi guru melalui karya-karya kalian.

Kepada semua yang penulis sebutkan maupun yang belum sempat penulis sebutkan, semoga Allah mencatat kebaikan-kebaikan mereka semua. Hal-hal yang mereka lakukan sangat berarti dan berdampak bagi penulis selama ini. Sekali lagi, terima kasih banyak.

Yogyakarta, 12 Agustus
2021

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
SURAT KELAYAKAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	v
PEDOMAN TRANSLITASI	vi
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian	8
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II HIDUP MINIMALIS DALAM BUKU <i>GOODBYE, THING: HIDUP MINIMALIS ALA ORANG JEPANG</i>	12
A. Konsep Hidup Minimalis Secara Umum	12
B. Biografi Fumio Sasaki	15
C. Latar Belakang Penulisan Buku <i>Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang</i>	17
D. Konsep Hidup Minimalis dalam <i>Buku Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang</i>	19
BAB III PARALELITAS NILAI-NILAI TASAWUF DALAM HIDUP MINIMALIS	33
A. Pengertian, Karakteristik, dan Corak Tasawuf	33

B. Sumber Tasawuf	43
C. Tujuan dan Urgensi Tasawuf	49
D. Konsep Filsafat Nilai	54
E. <i>Buku Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang</i> dan Paralelitas Nilai-Nilai Tasawuf di Dalamnya	59
1. Nilai zuhud.	60
2. Nilai Qona'ah.	65
BAB VI HIDUP MINIMALIS, TASAWUF, DAN PROBLEM MODERNITAS ..	69
A. Gambaran Kehidupan Manusia Modern	69
B. Relevansinya dengan Pengembangan Diri.	72
C. Urgensinya dalam Upaya Menghindari Budaya Konsumtif	83
D. Kontekstualisasi Zuhud di Era Modern	90
BAB V PENUTUP	97
A. Kesimpulan.	97
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.	102
LAMPIRAN	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini arus globalisasi menjadi hal yang tidak dapat dihindari lagi. Dampak globalisasi telah meluas dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, politik, budaya, bahkan ekonomi. Persoalan tersebut faktanya melahirkan dua dampak sekaligus; baik dan buruk. Di sisi lain perkembangan tersebut memudahkan kehidupan manusia, tetapi tanpa adanya *self control* juga menjadi jembatan manusia menuju kerusakan. Pesatnya perkembangan dalam sektor ekonomi serta *marketing* yang semakin *variatif* adalah salah satu dari sekian fasilitas yang lahir dari perkembangan dan kemajuan teknologi. Tetapi tidak jarang hal tersebut juga mendukung masifnya budaya konsumtif. Problematikanya terletak pada pelaku budaya konsumtif yang perlahan kehilangan keseimbangan akal untuk menimbang tentang nilai guna barang yang dikonsumsi.¹

Realitanya hidup di tengah kemelut materi dunia tidak selalu memberikan jaminan kebahagiaan dan ketenangan batin. Manusia yang jiwanya diliputi rasa cinta terhadap dunia tidak akan mendapatkan ketenangan. Alih-alih menjadi bahagia karena memiliki banyak materi, manusia justru semakin menjadi budak atas barang-barang yang dimiliki.² Hal ini disebabkan karena ada sisi esoterik (batin) manusia yang tidak bisa terpuaskan dengan materi.

¹ HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 237.

² HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 235.

Manusia memiliki dua dimensi; esoterik (batin) dan eksoterik (lahir). Tidak terpenuhinya kebutuhan batin akan membuat manusia mengalami serangan psikis seperti rasa cemas, khawatir yang berlebihan, dan ketakutan dalam menjalani hidup.³ Agama biasanya menjadi tempat *healing* bagi manusia dalam menyelesaikan persoalan tersebut. Dalam Islam wilayah yang berkaitan dengan dimensi esoterik manusia adalah tasawuf. Ibnu Khaldun pernah mengatakan bahwa tasawuf dapat digunakan untuk memenuhi kekosongan dalam dimensi esoterik pada manusia. Tasawuf erat kaitannya dengan moral. Penekanannya ada pada kebersihan dan kemurnian hati dari penyakit tercela.⁴ Kebersihan hati pada manusia akan melatarbelakangi tindakannya untuk tetap konsisten kepada kebajikan. Konsistensi terhadap kebajikan tersebut yang melahirkan ketenangan pada jiwanya.

Manusia dewasa ini cukup kompetitif dalam mengumpulkan harta benda demi pemenuhan kebutuhan eksoterik semata. Namun, di tengah fenomena tersebut, konsep baru yang mengajarkan minimalisme dalam hidup semakin menunjukkan eksistensinya. Minimalisme dalam hidup sering direpresentasikan melalui konten di media sosial, gerakan dalam komunitas, dan sajian gagasan dalam sebuah buku. *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki adalah salah satu buku yang membahas tentang minimalisme dalam hidup.

³ Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 292.

⁴ M. Arif Khoiruddin, "Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern", *Tribakti*, Vol. 27, no. 1, hlm. 116.

Fumio Sasaki adalah seorang warga Jepang yang mengajarkan sekaligus menyontohkan tentang minimalisme dalam hidup. Pemikirannya dilatarbelakangi oleh hilangnya keteraturan dan ketertiban dalam hidupnya karena terjebak dalam kesemrawutan materi.⁵ Gagasan yang lahir dari keresahannya dituangkan dalam sebuah buku setelah mengamalkan secara praksis. Di samping itu, misi Zen⁶ dalam Buddha Mahayana menjadi spirit yang turut mendasari konsep minimalismenya. Menurut ajaran Zen dalam Buddha agar dapat mencapai kebahagiaan sejati seseorang harus mampu melepaskan keterikatan dengan benda duniawi.⁷

Buku tersebut merupakan panduan praksis yang disertai dengan pertimbangan rasionalis. Melalui bukunya, Fumio Sasaki menguraikan bagaimana konsep minimalis dapat diejawantahkan dalam kehidupan riil. Dalam buku tersebut dipaparkan bahwa menjadi minimalis berarti bersedia untuk menyortir kembali barang yang dibutuhkan dan yang seharusnya disingkirkan karena kosong nilai guna.⁸ Tujuannya agar manusia lebih difokuskan pada aspek penting lain yang berkaitan dengan pengembangan diri. Dengan memangkas hal yang tidak

⁵ Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 6.

⁶ Suwanto T., *Buddha Dharma Mahayana*, (Palembang: Majelis Buddha Mahayana, 1995), hlm. 478-479. Zen merupakan ajaran filsafat Buddha dengan tujuan memperoleh pencerahan dengan intuisi langsung melalui meditasi. Dalam tradisi ini materi yang berlebihan akan memecah fokus dalam meditasi untuk memperoleh pencerahan sejati.

⁷ Francine Jay, *The Joy of Less*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia, 2018), hlm. 22.

⁸ Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 15.

esensial dalam hidup, maka, hal-hal yang benar-benar berharga bagi manusia akan terlihat.⁹

Cara hidup seperti ini juga dilakoni oleh para ahli tasawuf. Para sufi tidak mengikatkan diri mereka pada harta benda dan cukup menggunakan pakaian sederhana yang terbuat dari kain wol kasar (*Suffah*). Mereka menggunakan waktunya untuk mendekatkan diri pada Allah, memurnikan dan membersihkan batin.¹⁰ Tidak ada keharusan untuk menjadi seorang sufi lebih-lebih di era modern seperti ini. Tetapi, mengamalkan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan di tengah krisisnya spiritual manusia modern menjadi sesuatu yang urgen.¹¹

Melihat keserasian antara dua hal tersebut, menarik jika dilakukan internalisasi nilai-nilai tasawuf lebih lanjut terkait hidup minimalis yang disajikan dalam buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang*. Penggalan dimensi tasawuf dalam buku tersebut penting untuk dikaji agar dalam praktiknya manusia bukan hanya mengikuti tren, tetapi memahami esensi yang sebenarnya dari hidup minimalis.

Penelitian ini penting mengingat bahwa pertama, penelitian tentang hidup minimalis yang semakin digemari terbilang masih sedikit. Kedua, internalisasi nilai-nilai tasawuf dalam buku tersebut cukup relevan sebagai pijakan berpikir sekaligus bekal spiritual manusia modern dalam menjalani hidup. Pengamalan

⁹ Fumio Sasaki, *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*, terj. Annisa Cinantya Putri (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 15.

¹⁰ Asjwadie Sjukur, *Ilmu Tasawuf I*, (Surabaya: Bulan Bintang, 1983), hlm. 6

¹¹ Aminudin, "Urgensi Tasawuf dalam Membangkitkan Kesadaran Spiritual Bagi Masyarakat Modern", *FARABI*, Vol. 17, no. 2, hlm. 92.

nilai-nilai tasawuf dalam konteks kekinian sangat urgen untuk menekan potensi munculnya *hubbuddunya* (cinta dunia) dan serangan psikis pada manusia modern karena kurangnya pemenuhan kebutuhan *esoterik*.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas setidaknya ada dua rumusan masalah yang akan dipecahkan oleh peneliti.

1. Apa yang melatarbelakangi gagasan hidup minimalis Fumio Sasaki dalam buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* dan adakah nilai-nilai tasawuf di dalamnya?
2. Bagaimana relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* terhadap kehidupan modern?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui latar belakang penulisan buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki dan paralelitas nilai-nilai tasawuf di dalamnya.
2. Mengetahui relevansi nilai-nilai tasawuf dalam hidup minimalis yang terdapat pada buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki terhadap kehidupan modern.

D. Manfaat Penelitian

Pembahasan ini diharapkan memiliki manfaat dalam dua aspek, yakni pengaruh praksis dan teoritis:

1. Dimensi Praksis

- a. Menambah sudut pandang baru mengenai nilai tasawuf dalam hidup minimalis dan urgensinya di tengah masifnya budaya konsumtif.
- b. Menguatkan landasan spiritual manusia dalam menjalankan kehidupan di era modern.

2. Dimensi Teoritis

- a. Mengembangkan khazanah keilmuan di bidang tasawuf.
- b. Membangun dialog diskursif antara tasawuf dengan perkembangan dan problematika kekinian.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini akan mengkaji nilai-nilai tasawuf yang terdapat dalam buku karya Fumio Sasaki dengan judul *Good Bye Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang*. Tinjauan Pustaka dibutuhkan guna mendukung persoalan yang lebih mendalam terhadap topik kajian yang akan diteliti, sehingga dapat diketahui posisi penulis dalam bidang penelitian.

Berikut beberapa penelitian yang relevan terkait tema ini. Sebuah jurnal yang diunggah di ResearchGate ditulis oleh Ridwan Arma Subagyo akademisi dari Universitas Islam Surabaya dengan judul *Gaya Hidup Minimalis (Sebuah Tandingan Terhadap Gaya Hidup Konsumerisme)*. Jurnal ini mencoba

memaparkan konsep hidup minimalis sebagai gaya hidup baru yang mulai eksis di tengah konsumerisme di mana masyarakat mulai kehilangan orientasi dalam ranah konsumsi.

Skripsi dari Universitas Hasanuddin berjudul *Minimalisme: Studi Kasus Terhadap Wanita Karier Bergaya Hidup Minimalis di Makassar*. Ditulis oleh Syifa Nurul Hikmah. Penelitian ini merupakan studi kasus pada tiga wanita karier yang memilih gaya hidup minimalis. Dalam penelitian ini disajikan tentang pertimbangan dalam menerapkan gaya hidup minimalis, bentuk-bentuknya, perubahan dari pelaku hidup minimalis.

Skripsi berjudul *Representasi Gaya Hidup Minimalis Pada Akun Instagram @Murielimron*. Ditulis oleh Ayuni Tiara mahasiswa Universitas Bakrie. Penelitian dengan jenis studi kasus menjadikan akun Instagram sebagai obyek material. Ayuni Tiara melakukan analisis terhadap konten-konten yang diunggah guna memperoleh indikator minimalisme dalam hidup.

Skripsi yang ditulis oleh Soleh Hasan Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga berjudul *Gaya Hidup Minimalis Dalam Film (Analisis Naratif dalam Film Dokumenter "Minimalism – A Documentary About Important Thing)*. Skripsi ini menganalisis unsur-unsur minimalisme dalam hidup pada sebuah film.

Penelitian yang telah disebutkan di atas belum menyentuh wilayah tasawuf. Meskipun topik kajian di atas masih dalam satu wilayah yang sama yaitu menyinggung tentang hidup minimalis, tetapi obyek material dan akademik

problem dalam penelitian tidak sama, sehingga penelitian ini masih memiliki peran dalam menambah khazanah keilmuan.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara kerja, langkah-langkah yang disusun secara sistematis untuk dapat memahami obyek yang menjadi sasaran penelitian. Metode merupakan bagian penting yang menentukan hasil penelitian tersebut.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif dan merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*), yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, literatur-literatur yang mendukung, seperti buku dari tokoh terkait, jurnal dari obyek terkait, dan artikel.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi atas dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder:

- a. Sumber data primer yang digunakan, yaitu buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang* Karya Fumio Sasaki.
- b. Sumber data sekunder merupakan data-data yang secara tidak langsung masih memiliki keterkaitan dengan pokok bahasan yang akan dikaji. Sumber data sekunder diperlukan sebagai data pendukung dalam melakukan analisis seputar tema yang akan dibahas, misalkan melalui jurnal, melalui data dari internet, surat

kabar, bahkan juga dari televisi. Sedangkan tulisan-tulisan lainnya yang berkaitan dalam pembahasan menjadi bahan sekunder.

3. Pengolahan Data

Interpretasi-analitik merupakan metode pengolahan data yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pertama, metode interpretasi. Metode ini digunakan untuk memahami teks. Teks akan dipahami secara menyeluruh dengan menyelami isi dan uraian yang disajikan dalam teks.¹² Melalui metode ini akan dilakukan penafsiran mendalam terkait buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki.

Kedua, Metode analisis konten (*analysis content*). Analisis konten atau analisis isi adalah sebuah metode penelitian yang difokuskan pada konten aktual dan fitur internal media. Hal ini digunakan untuk menentukan keberadaan kata-kata tertentu, tema, konsep, karakter, atau kalimat dalam teks-teks yang akan dijadikan obyek kajian.

Dalam pengaplikasiannya akan digunakan dua cara analisis; analisis deskriptif dan analisis eksplanatori.¹³ Analisis deskriptif digunakan untuk menguraikan maksud apa adanya yang terkandung

¹² Anton Bakker dan Achmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 2005), hlm. 69.

¹³ Muzairi, (dkk.), *Metodologi Penelitian Filsafat*, editor Nazwar, (Yogyakarta: FA Press, 2014), hlm. 53.

dalam sebuah teks. Sedangkan analisis eksplanatori digunakan untuk menjelaskan rasionalitas terhadap suatu fenomena dalam koridor teori tertentu. Penjelasan ini digunakan untuk memperoleh analisis dari fenomena terkait sampai memperoleh pemahaman yang masuk akal.

Prosedur analisis isi ini dijelaskan oleh Fraenkle dan Wallen sebagai berikut. Pertama, peneliti memutuskan tujuan khusus yang ingin dicapai. Kedua, mendefinisikan istilah-istilah yang penting untuk dijelaskan secara rinci. Ketiga, menspesifikasikan unit yang akan dianalisis. Keempat, mencari data yang relevan. Kelima, membangun rasionalitas atau hubungan konseptual untuk menjelaskan bagaimana sebuah teks berkaitan dengan tujuan. Keenam, merencanakan penarikan sampel. Ketujuh, merumuskan pengkodean kategori.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk lebih memudahkan dalam melakukan penelitian pustaka terhadap tema diatas, maka akan disusun suatu sistematika dalam penyusunan. Maka diperlukan sistematika pembahasan sebagaimana berikut:

Bab I

Bab ini merupakan bab pendahuluan. Aspek-aspek yang akan dipaparkan di sini yaitu, latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan fungsi penelitian, tinjauan pustaka, metode yang akan digunakan dalam analisis data, dan sistematika pembahasan.

Bab II

Bab ini berisi tentang sekilas Biografi Fumio Sasaki. Kemudian dilanjutkan dengan gambaran dari buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang*, dan indikasi dari hidup minimalis yang terdapat dalam buku tersebut. Hal ini dilakukan guna dapat menyelami maksud dari buku yang akan diteliti secara menyeluruh.

Bab III

Bab ini akan fokus pada kajian tasawuf. Pada bab ini akan dipaparkan pengertian tasawuf dan Urgensinya. Bab ini juga merupakan bab inti dari penelitian karena di bab ini akan disajikan analisis paralelitas nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang*.

Bab VI

Bab ini berisi analisis tentang relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing; Hidup Minimalis ala Orang Jepang* terhadap pengembangan diri dan relevansinya di tengah budaya konsumtif serta kontekstualisasi zuhud di era modern.

Bab V

Bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan, saran, dan penutup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dampak globalisasi dan modernisasi tidak luput dalam berkontribusi membuat manusia kehilangan orientasi konsumsi. Manusia hidup di tengah kultur baru di mana kebutuhan tidak lagi menjadi motif utama seseorang berlaku konsumtif. Di samping memudahkan dan membantu kehidupan manusia, perkembangan teknologi juga mampu menghiasi dunia dengan kesenangan-kesenangan sementara. Dalam hal ini bukan berarti perkembangan tersebut murni negatif, tetapi tanpa adanya kesadaran dalam diri manusia akan kehilangan orientasi konsumsi bahkan dalam mengembangkan diri.

Polemik tersebut juga menjadi latar belakang utama dalam penulisan buku Fumio Sasaki. Hal tersebut menjadi alasan kuat mengapa buku ini relevan dengan situasi saat ini dan menarik untuk dikaji. Melalui bukunya Fumio Sasaki mengingatkan kembali tentang orientasi konsumsi barang yang semestinya dan bahaya barang berlebih yang tentu saja tidak berdampak baik dengan pengembangan diri seseorang. Meskipun konsep tersebut lahir dan berkembang di Jepang, tetapi melihat latar belakang pemikiran tersebut menunjukkan bahwa konsep hidup minimalis penting untuk diaplikasikan, termasuk juga di Indonesia. Sebab polemik tersebut merupakan permasalahan global yang sedang dihadapi manusia saat ini.

Pada dasarnya secara praktik hidup minimalis tidak beda jauh dengan cara hidup sederhana, tetapi hidup minimalis yang dikemas sebagai sebuah konsep memiliki kunci-kunci penting dan tujuan yang akan dicapai, bukan sekadar hidup seadanya saja karena memang adanya demikian. Konsep hidup minimalis adalah keputusan yang diambil seseorang agar sampai pada tujuan yang sebenarnya, yaitu menjadi manusia autentik dengan tidak banyak barang. Hal itu mengapa hidup minimalis disebut sebagai metode, bukan tujuan final.

Pemikiran Fumio Sasaki menunjukkan bahwa aspek material saja tidak cukup untuk membuat seseorang merasa bahagia dan menjadi terdorong dalam mengembangkan dirinya. Terdapat sisi batin dari manusia yang harus diperhatikan oleh dirinya sendiri. Poin ini yang kemudian mendorong peneliti untuk mengkaji nilai-nilai tasawuf yang terdapat dalam buku tersebut mengingat dalam Islam wilayah yang berperan dalam memberikan nutrisi terhadap dimensi batin manusia adalah tasawuf. Terdapat tiga nilai tasawuf (moral atau perilaku baik) yang terdapat dalam buku tersebut; nilai zuhud, nilai qona'ah, dan nilai syukur.

Dalam pola hidup minimalis yang diajarkan Fumio Sasaki dalam bukunya terdapat kesamaan pola dan kunci hidup dengan tiga nilai yang telah disebutkan. Sasaki mengajarkan agar dalam hidup seseorang hendaknya tidak berlebihan dalam hidup di tengah banyak benda sehingga seseorang memiliki ruang dan waktu untuk berkonsentrasi mengembangkan dirinya. Kunci hidup seperti ini terdapat dalam perilaku zuhud dalam tasawuf. Fumio Sasaki juga mengajarkan agar tidak tamak dan tidak membandingkan apa yang dimiliki

dengan yang dimiliki orang lain. Artinya seseorang harus memiliki rasa menerima terhadap apa yang telah dimilikinya. Dalam tasawuf akhlaki laku hidup seperti ini disebut dengan qona'ah. Selanjutnya bagian yang tidak kalah penting dalam menjalani hidup minimalis adalah bagaimana seseorang mementingkan kualitas suatu benda, bukan mengedepankan kuantitas. Seseorang harus bersyukur dengan apa yang dimilikinya agar dapat memanfaatkan dengan baik fasilitas yang telah dimiliki.

Fumio Sasaki menegaskan bahwa hidup minimalis bukanlah tujuan akhir melainkan sebuah metode. Selanjutnya Fumio Sasaki menyebutkan bahwa menjalani hidup minimalis membuat manusia menjadi lebih autentik, karena lebih fokus dalam mengembangkan diri. Fumio Sasaki mengungkapkan bahwa manusia adalah makhluk kewanitaan yang keautentikannya dibangun berdasarkan pengalaman.

Manusia sebagai makhluk berakal dan makhluk sosial memiliki tanggung jawab. Dua aspek tersebut merupakan aspek yang turut menjadi indikasi autentiknya manusia. Menjalani hidup yang minimalis dibarengi dengan pengaplikasian nilai-nilai tasawuf akan berimplikasi terhadap perkembangan manusia. Ketika manusia tidak lagi disibukkan oleh rasa cinta terhadap barang, manusia akan lebih memiliki waktu dan ruang untuk bersosial dan mengembangkan kecerdasan.

B. Saran

Tasawuf merupakan dimensi keilmuan yang pada hakikatnya sejalan dengan perkembangan dan situasi zaman. Pesatnya peradaban di era modern justru menjadikan ilmu tasawuf penting untuk terus dikembangkan dan diamalkan. Tasawuf dengan sifatnya yang dinamis senantiasa menemukan urgensi dan relevansinya dalam kehidupan manusia dewasa ini.

Urgensi dan relevansi tasawuf juga penulis temukan dalam buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki. Urgensi dan relevansi tersebut ditemukan melalui penelitian yang penulis lakukan. Tentunya dalam tulisan ini masih terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kategori baik. Masih banyak celah dan peluang untuk dilakukan penelitian dengan tema terkait. Berikut beberapa saran dari penulis untuk peneliti-peneliti selanjutnya;

Pertama, sebagaimana telah diuraikan bahwa tasawuf adalah dimensi keilmuan yang dinamis. Melihat banyak hal dan berbagai problem yang terjadi di kehidupan modern tentu sangat mungkin menggunakan tasawuf sebagai sudut pandang untuk menyikapi dan melihat permasalahan-permasalahan tersebut, dengan demikian dimensi keilmuan ini akan terus berkembang dan hidup.

Kedua, karena penelitian ini menggali paraliltas nilai-nilai tasawuf dalam buku *Goodbye, Thing: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* karya Fumio Sasaki, masih memungkinkan dilakukan penelitian serupa. Melalui penelitian ini penulis menemukan dua nilai tasawuf dalam buku tersebut, yaitu nilai zuhud dan nilai

qona'ah. Melalui metode penelitian yang lain, dengan analisis yang lebih kritis dan mendalam besar kemungkinan peneliti selanjutnya akan menemukan nilai-nilai yang lain.

Ketiga, karena penelitian ini menjadikan sebuah buku sebagai obyek material, tidak menutup kemungkinan dapat dilakukan pula penggalian aspek-aspek tasawuf dalam buku yang lain. Penelitian seperti ini memungkinkan tasawuf berinteraksi dengan dimensi keilmuan yang lain. Terakhir, melalui tulisan ini hendaknya manusia modern merenungkan kembali tentang urgensi bersikap sufistik melalui konsep hidup minimalis, sehingga dalam mengarungi kehidupan modern yang serba materialis ini manusia tidak kehilangan orientasi dan keautentikannya. Saran terakhir ini merupakan saran praktis untuk pembaca.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. 2016. *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Al-Ghazali. 2011. *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*. Jakarta Timur: Khatulistiwa Press.
- Al-Taftazani, Abu al-Wafa al-Ghanimi. 1985. *Sufi Dari Zaman ke Zaman*. Bandung: PUSTAKA.
- Aminudin. 2020. "Urgensi Tasawuf dalam Membangkitkan Kesadaran Spiritual Bagi Masyarakat Modern" dalam *FARABI* Volume 17 (hlm. 91-104). Diakses melalui journal.iaingorontalo.ac.id.
- An-Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi. 2007. *Risalah Qusyairiyah*. T Terj. Umar Faruq. Jakarta: Pustaka Amani.
- Anggraini, Ranti Tri dan Santhoso, Fauzan Heru. (2017). Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol. 3 (3): 131-140.
- As-Shiraji, Abu Nashar. 2009. *Al-Luma Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*. Terj. Wasmukan dan Samson Rahman. Surabaya: Risalah Gusti.
- Bakker, Anton dan Achmad Charris Zubair. 2005. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bin Al-Utsaimin, Muhammad Shalih. 2013. *Syarah Hadits Arba'in Imam An-Nawawi*. Terj. Umar Mujtahid. Jakarta: Penerbit AQWAM.

- Eni Lestarina dkk. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 (2): 1-6.
- Frondizi, Riseri. 2011. *Pengantar Filsafat Nilai*. Terj. Cuk Ananta Wijaya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gumilar, Gumgum dkk. (2017). Literasi Media: Cerdas Menggunakan Media Sosial Dalam Menanggulangi Berita Palsu (Hoax) oleh Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 1 (1): 35-40
- HAMKA. 2015. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit.
- HAMKA. 1993. *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*. Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas.
- Hamka. 1984. *Lembaga Hidup*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Imron, Maurilla Sophianti. (2020). Tips Minimalis Untuk Pemula II Minimalis Indonesia. (<https://www.youtube.com/watch?v=GXXKJiWUEPc>, diakses pada Juni 10 2021).
- Isa, Syaikh 'Abdul Qadir. 2005. *Hakekat tasawuf*. Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis. Jakarta: Qisthi Press.
- Jay, Francine. 2018. *Seni Hidup Minimalis*. Terj. Annisa Cinantya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Khalik, Muh. Fihris. (2017). Reposisi Agama Sebagai Sumber Spiritualitas Masyarakat Modern. *Jurnal Ash-Shahabah*, Vol. 3 (1): 1-8.

- Khoiruddin, M. Arif. 2016. "Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern" dalam *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*. 1 (0): 113-130.
- Mahaputra, Angga. (2014). Jepang Berada di Area *Ring of Fire*. (<https://news.okezone.com/read/2014/05/05/413/980307/jepang-berada-di-area-ring-of-fire>, diakses pada 24 Juni 2021).
- Maksum, Ali. 2003. *Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modern*. Surabaya: Pustaka Pelajar.
- Muzairi, (dkk.). 2014. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Editor oleh Nazwar. Yogyakarta: FA Press.
- Nasution, Ahmad Bangun dan Rayani Hanum Siregar. 2013. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Nata, Abuddin. 1996. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ni'am, Syamsun. 2014. *Tasawuf Studies*. Yogyakarta: ar-Ruzz Media.
- Parinussa, Gloria. (2021). Manfaat Memiliki Lebih Sedikit Barang – Belajar Hidup Minimalis II Minimalism Indonesia. (<https://www.youtube.com/watch?v=1OrrEBZarMA>, diakses pada Juni 10 2021).
- Pradja, Juhaya S. 1997. *Filsafat Hukum Islam: Teori Tentang Ketatanegaraan Tinjauan Filsafat Hukum Islam*. Bandung: Yayasan Piara.

- Qudamah, Ibnu. 2014. *Minhajul Qashidin*. Terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Rahadi, Dedi Rianto. (2017). Perilaku Pengguna dan Informasi Hoax di Media Sosial. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*. Vol. 5 (1): 58-70.
- Saebani, Beni Ahmad. 2009. *Filsafat Ilmu*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sasaki, Fumio. 2018. *Goodbye, Thing: The New Japanese Minimalism*. Terj. Annisa Cinantya Putri. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sjukur, Asjwadie. 1983. *Ilmu Tasawuf I*. Surabaya: Bulan Bintang.
- Suwarto T. 1995. *Buddha Dharma Mahayana*. Palembang: Majelis Buddha Mahayana.
- Syukur, Amin. 2000. *Zuhud di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syukur, Amin. 1999. *Menggugat Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tebba, Sudirman. 2013. *Tasawuf Positif*. Jakarta Timur: Frenada Media.
- Thohiroh, Anisa Qodaryl. 2015. *Perilaku Konsumtif Melalui Online Shopping Fashion Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi, Sekolah Strata 1. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tohir, Moenir Nahrowi. 2012. *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf*. Jakarta Selatan: PT. As-Salam Sejahtera.
- Toriquddin, Moh. 2008. *Sekularitas Tasawuf*. Malang: UIN Malang Press.

Tripambudi, Bagas dan Indrawati, Endang Sri. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegor. *Jurnal Empati*. Vol. 7 (2): 189-195.

Yasinta, Veronik. (2018). Rawan Bencana, Ini 8 Cara Jepang Mitigasi Gempa dan Tsunami. (*Rawan Bencana, Ini 8 Cara Jepang Mitigasi Gempa dan Tsunami Halaman 3 - Kompas.com*, diakses pada 28 Juni 2021).

