

**GAYA HIDUP MINIMALIS DALAM *BUKU SENI*
MEMBUAT HIDUP JADI LEBIH RINGAN: SEDERHANA,
DAMAI, BEBAS STRES KARYA FRANCINE JAY
(Perspektif Tasawuf)**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama Islam (S.Ag)

Oleh :
DITA AMELISA
NIM. 18105010023

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

2022

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-1691/Un.02/DU/PP.00.9/10/2022

Tugas Akhir dengan judul : GAYA HIDUP MINIMALIS DALAM BUKU SENI MEMBUAT HIDUP JADI LEBIH RINGAN : SEDERHANA,DAMAI,BEBAS STRES KARYA FRANCINE JAY (Perspektif Tasawuf)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DITA AMELISA
Nomor Induk Mahasiswa : 18105010023
Telah diujikan pada : Senin, 26 September 2022
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

Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 63308e36d184



Penguji II

Novian Widiadharna, S.Fil., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 633d328138f2



Penguji III

Ali Usman, M.S.I
SIGNED

Valid ID: 6336c37a090



Yogyakarta, 26 September 2022

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 633efc90ba0f

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dita Amelisa

NIM : 18105010023

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa naskah skripsi ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dengan sumbernya dan bebas plagiarism. Jika dikemudian hari ditemukan dan terbukti bukan karya saya sendiri atau melakukan plagiasi maka saya bersedia bertanggung jawab.

Yogyakarta, 14 September 2022

Yang menyatakan,



Dita Amelisa

18105010023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi

Lampiran : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

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

Nama : Dita Amelisa

NIM : 18105010023

Judul Skripsi : *GAYA HIDUP MINIMALIS DALAM SENI MEMBUAT HIDUP JADI LEBIH RINGAN (PERSPEKTIF TASA WUF)*

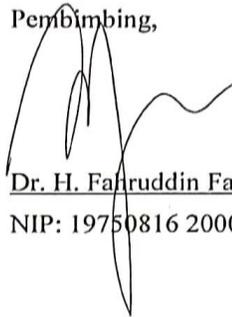
Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 14 September 2022

Pembimbing,


Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag., M.Ag

NIP: 19750816 200003 1 001

HALAMAN PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dita Amelisa

NIM : 18105010023

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan bahwa saya mengenakan jilbab. Atas segala konsekuensi yang timbul dikemudian hari sehubungan dengan pemasangan jilbab saya tersebut adalah tanggungjawab saya sepenuhnya.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran atas ridha Allah swt.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 14 September 2022

Yang menyatakan,



Dita Amelisa

18105010023

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan puji syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada:

Ayahanda dan Ibunda Tercinta,

Abah Usman dan Emak Jur.

Ananda berterimakasih atas dukungan dan doa pada setiap proses kehidupan yang telah ananda alami.

Saudara Terkasih,

D8S Brothers.

Sebagai bungsu, ananda berterimakasih atas bimbingan dan cinta kasih yang telah dicurahkan.

Diri Terhebat,

Dita Amelisa

Selamat atas pencapaian yang telah kamu raih, setiap proses yang telah kamu lalui.

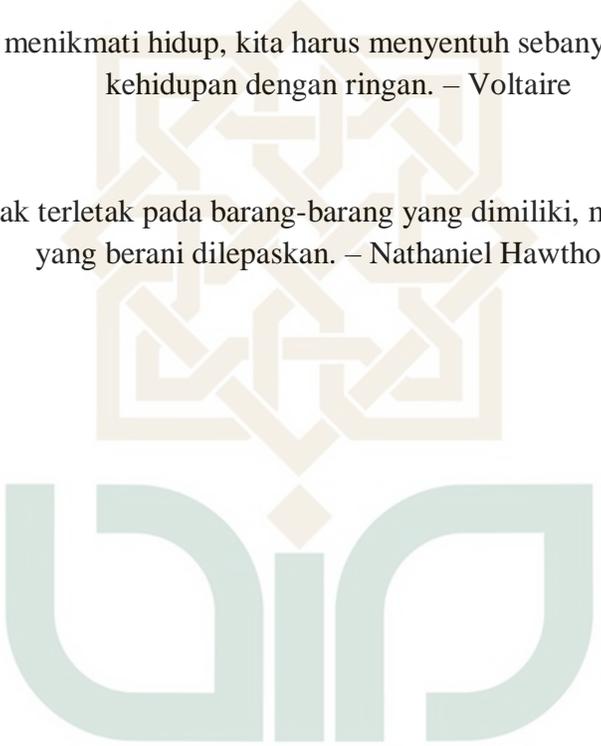
Semoga skripsi ini menjadi satu langkah untuk mimpi lainnya.

MOTTO

Hiduplah dengan lebih berkesadaran maka engkau dapat meraih kebahagiaan. – D

Untuk dapat menikmati hidup, kita harus menyentuh sebanyak mungkin aspek kehidupan dengan ringan. – Voltaire

Kebahagiaan tidak terletak pada barang-barang yang dimiliki, melainkan pada hal-hal yang berani dilepaskan. – Nathaniel Hawthorne



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Kebahagiaan menjadi tujuan dari segala tindakan yang dilakukan oleh manusia. Kemajuan zaman menumbuhkan sisi kehidupan konsumtif yang mengorientasikan kebahagiaan pada benda. Namun, pada kenyataannya kebahagiaan yang bergantung pada benda perlahan menimbulkan permasalahan yang membebani. Belakangan ini, muncul tandingan model kehidupan baru yang berkebalikan dari gaya hidup konsumtif, yaitu hidup minimalis. Hidup minimalis diyakini dapat membawa kebahagiaan dengan prinsip menyederhanakan segala aspek. Dalam hal ini peneliti menemukan sebuah buku dengan tema minimalis, *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay, yang menuliskan falsafah hidup melalui 'Hidup Ringan' yang dihasilkan dari penerapan hidup minimalis. Berdasarkan persoalan tersebut, peneliti ingin mengetahui seperti apa gaya hidup minimalis dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay serta bagaimana gaya hidup minimalis Francine Jay dalam perspektif tasawuf. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui model kehidupan minimalis yang disampaikan oleh Francine Jay dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* serta bagaimana jika ditinjau dalam perspektif tasawuf.

Penelitian ini masuk pada rumpun penelitian kualitatif dan merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan filosofis yang bertujuan untuk menguraikan permasalahan dengan menggunakan metode analisis spekulatif. Terdapat dua sumber data dari penelitian ini yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Setelah data didapat, maka data akan diolah melalui metode Interpretasi-Analitik. Hal ini bertujuan untuk menemukan makna yang sesungguhnya ingin disampaikan Francine Jay dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* dan analisis terhadap gaya hidup minimalis dalam buku tersebut dan jika ditinjau dari ajaran tasawuf.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa minimalis yang dimaksud Francine Jay untuk mendapatkan perasaan ringan dapat dilakukan melalui berbenah, hidup berdampingan dengan alam, mereguk kehidupan, dan yang menjadi poin utamanya adalah hidup dengan kesadaran diri yang tinggi. Hidup dengan lebih berkesadaran bertujuan untuk dapat merasakan setiap aspek dalam hidup sehingga dapat menikmati dan merasa puas pada kehidupan yang dijalani. Sementara dalam perspektif tasawuf, minimalis Jay yang penuh kesadaran memuat beberapa poin, yaitu hidup dengan sedikit barang, merasa puas dan cukup, bersyukur, dan melakukan kebaikan.

Kata Kunci : Gaya Hidup Minimalis, Hidup Ringan, Tasawuf.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirrabil 'alami, segala puji bagi Allah swt yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“GAYA HIDUP MINIMALIS DALAM BUKU SENI MEMBUAT HIDUP JADI LEBIH RINGAN: SEDERHANA, DAMAI, BEBAS STRES KARYA FRANCINE JAY (PERSPEKTIF TASAWUF)”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw, sahabat, dan pengikutnya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Puji syukur kepada Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Abah Usman dan Emak Jur selaku kedua orang tua peneliti dan D8S Brothers sebagai geng saudara rusuh di rumah yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi sehingga karya tulisan ini dapat terselesaikan. Dorongan terbesar selalu datang dari keluarga.
3. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag. M.A.

4. Kepada semua pihak Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag. M.Hum., M.A, selaku Dekan FUPI, Dr. H. Zuhri, S.Ag. M.Ag. selaku Wakil Dekan I, Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum. selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Shofiyullah MZ, S.Ag M.Ag., selaku Wakil Dekan III.
5. Dosen-dosen Aqidah dan Filsafat Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada semua mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam. Semoga ilmu tersebut dapat memberikan manfaat dan keberkahan.
6. Ketua Prodi dan Sekretaris Prodi, Bapak Muh Fatkhan, S.Ag, M.Hum. dan Bapak Novian Widiadharma S.Fil., M.Hum.
7. Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag., M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dan membantu memberikan saran serta arahan dalam penyelesaian tugas akhir.
8. Kepada Prof. Dr H. Iskandar Zulkarnain dan Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum yang telah menjadi Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dari awal hingga akhir masa studi peneliti.
9. Para penguji sidang, Bapak Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag., M.Ag., Bapak Novian Widiadharma, S.Fil., M.Hum., dan Bapak Ali Usman, M.S.I yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi penguji skripsi ini dan atas saran yang telah diberikan.

10. Teman-teman Aqidah dan Filsafat Islam 2018 (THELES) terkhusus AFI A, ciwi-ciwi AFI, yang telah kebersamai peneliti dalam dunia perkuliahan ini serta yang membantu peneliti dalam pengerjaan skripsi.
11. Jasmine Linta, Hana Rahmatin, dan Afifah Madinda yang telah menjadi teman terbaik dari masa PBAK saat peneliti belum mengenal siapapun di Yogyakarta. Terimakasih telah menjadi teman dan tempat mengeluh saat peneliti mengalami kesulitan.
12. KKN Dusun Mudal dan Teater Eska yang menjadi wadah bagi peneliti dalam belajar banyak hal.
13. Teman-teman yang hadir pada saat seminar proposal dan sidang munaqosyah. Serta semua teman-teman peneliti yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
14. Terakhir, peneliti berterima kasih kepada diri sendiri karena dapat bertahan dan menyelesaikan tugas ini.

Dengan hormat peneliti mengucapkan rasa terimakasih dan permohonan maaf atas segala kesalahan dan kekurangan selama berproses menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semoga segala bantuan, bimbingan, dan dukungan tersebut diterima sebagai amal baik oleh Allah swt. Amin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dalam skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat digunakan dan memberikan manfaat bagi para pembaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 14 September 2022



Dita Amelisa
18105010023



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	6
D. Kajian Pustaka	7
E. Metode Penelitian	9
1. Jenis Penelitian	9
2. Sumber Data	10
3. Pendekatan Penelitian	10
4. Teknik Pengolahan Data	11
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II SENI MEMBUAT HIDUP MENJADI LEBIH RINGAN	14
A. Identitas Buku	14
B. Biografi Pengarang	18
C. Latar Belakang Penulisan Buku	22

D. Gaya Hidup Minimalis dalam Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres.....	24
1. Meringankan Isi Rumah.....	25
2. Meringankan Langkah	29
3. Meringankan Kadar Stres.....	31
4. Meringankan Jiwa.....	33
BAB III MINIMALISME SEBAGAI GAYA HIDUP DALAM FILSAFAT DAN TASAWUF.....	39
A. Minimalis sebagai Gaya Hidup	39
B. Hidup Minimalis dalam Filsafat	45
C. Hidup Minimalis dalam Tasawuf	50
BAB IV GAYA HIDUP MINIMALIS FRANCINE JAY PERSPEKTIF TASAWUF	55
A. Melepaskan Barang atau Hidup dengan Sedikit Barang.....	57
B. Menahan Diri dan Merasa Cukup.....	60
C. Bersyukur	63
D. Kebaikan dalam Hidup Minimalis.....	66
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
CURICULUM VITAE.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup minimalis menjadi salah satu alternatif model kehidupan yang mulai marak dibahas belakangan ini. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, minimalis merujuk pada suatu penggunaan unsur-unsur yang sederhana dan terbatas untuk mendapatkan efek atau kesan yang terbaik.¹ Model kehidupan ini menjadi pilihan lain dari gaya hidup konsumtif. Istilah konsumtif merujuk pada perilaku konsumsi yang berlebihan, yang mengutamakan keinginan daripada kebutuhan.² Menurut Sarlito W. Sarwono, perilaku konsumtif didasari pada faktor emosional daripada rasional, karena pertimbangan untuk membeli atau menggunakan suatu barang dan jasa lebih menitikberatkan status sosial, mode, dan kemudahan daripada pertimbangan ekonomis.³

Kehidupan modern dengan teknologinya mempengaruhi perkembangan kebutuhan material yang semakin meningkat serta orientasi pada kebahagiaan melalui barang maupun makna-makna sosial dalam kehidupan virtual yang menjadi beberapa faktor maraknya gaya hidup konsumtif. Pencarian kepuasan dan

¹ KBBI Daring, “Minimalis” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Minimalis>, diakses tanggal 24 Februari 2022.

² Usman Effendi, *Psikologi Konsumen*, (Jakarta: Rajawali Press, 2016), hlm. 17.

³ Usman Effendi, *Psikologi Konsumen*, hlm. 17.

kebahagiaan melalui barang dan pengakuan sebenarnya tidak akan mencapai titik kepuasan dan kebahagiaan, sebab, beban dari banyaknya barang di dalam ruangan akan membuat manusia terikat dan menguras waktu untuk membersihkannya. Bahkan terdapat penelitian yang berkaitan mengenai barang yang mengakibatkan stres. Selain itu, semakin banyaknya barang yang dibeli, maka pengeluaran untuk hal tersebut juga akan semakin membengkak serta kelangkaan dapat saja terjadi tanpa disadari. Keadaan ini akan menjadi penuh tekanan jika tidak dapat mengontrol dan menyaring semua aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan.

Untuk itu, beberapa orang mulai mencari alternatif kehidupan lain yang dapat mengurangi perasaan berat, yaitu menjalani kehidupan secara minimalis. Tidak ada aturan khusus dan pengertian spesifik dalam penerapan gaya hidup yang minimalis. Pada intinya, kehidupan minimalis dipilih sebagai jalan untuk mencari kebahagiaan dan terlepas dari benda-benda bersifat duniawi. Bukan hanya mengutamakan barang yang lebih fungsional dan sesuai kebutuhan tapi juga diterapkan dalam mengelola kehidupan yang lebih tertata dan membahagiakan.

Banyak penggiat minimalis yang membagikan kehidupannya dan konsep hidup minimalis mereka dalam media sosial, komunitas bahkan gagasan minimalis yang dituangkan dalam sebuah buku. Salah satu pelaku hidup minimalis asal Amerika Serikat yang telah mempengaruhi banyak orang yaitu Francine Jay. Ia menyebut dirinya sebagai Miss Minimalist dalam blog www.missminimalist.com yang telah dibuatnya pada 2009. Sebagai pelaku yang menjalankan hidup minimalis, Francine Jay membagikan semua hal yang berkaitan dengan hidup

minimalis dalam semua akun media sosialnya seperti Instagram, Facebook, Twitter dengan pengikut yang mencapai puluhan ribu. Selain itu, ia juga menyebarkan gagasan minimalisnya dalam bentuk buku. Melalui salah satu karyanya, *The Joy Of Less* (Seni Hidup Minimalis), ia berhasil menjadi penjual buku terlaris dan telah diterjemahkan dalam 22 bahasa diseluruh dunia.

Buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* menjadi buku selanjutnya yang diterbitkan oleh Francine Jay. Dibandingkan dengan buku Francine Jay sebelumnya, buku ini membahas lebih mendetail mengenai pengelolaan barang, pekerjaan, bahkan aspek-aspek hidup secara minimalis. Francine Jay tidak hanya menawarkan bagaimana cara mengelola barang, namun lebih dari itu, ia menawarkan filosofi lengkap untuk kehidupan yang tenang dan sederhana, memperbaiki pikiran, tindakan, setiap momen dan aspek dalam hidup.⁴ Buku ini lebih dari sebuah panduan hidup minimalis yang dapat dibaca secara acak untuk mendapatkan inspirasi dan motivasi dalam hidup minimalis yang lebih mengarahkan kehidupan pada satu prinsip utama yaitu “Hidup Ringan”.⁵

Terdapat empat bagian pembahasan dalam buku ini, yaitu : Bagian pertama membahas tentang cara meringankan rumah. Bagian ini adalah teknik memilih barang yang sesuai kebutuhan. Menurut Francine Jay, dengan melepaskan barang-

⁴ Francine Jay, *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan* terj. Annisa Cinatya Putri, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm. 13.

⁵ Francine Jay, *Seni Membuat Hidup...*, hlm. 13-14.

barang yang berlebih maka kita akan langsung merasa ringan.⁶ Bagian kedua, meringankan langkah, yang lebih membahas bagaimana hidup ringan yang berdampingan dengan alam yang dilakukan dengan cara lebih berkesadaran dalam laku sehari-hari. Bagian ketiga dalam buku ini adalah cara meringankan kadar stres dengan cara membuang tugas yang kurang penting dan distraksi digital agar dapat fokus pada hal yang benar-benar berarti. Terakhir, membahas tentang cara meringankan jiwa untuk mengangkat beban dari hati, dan hidup dengan kesadaran yang jauh lebih tinggi, melampaui ego diri dan mengelola emosi dengan tenang dan anggun. Serta belajar merasa lebih ringan, bertindak dengan welas asih untuk menemukan hubungan yang lebih mendalam dengan semesta.⁷

Hidup minimalis bukan hanya berfokus pada jumlah kepemilikan barang, jauh dari itu, ini merupakan gagasan untuk hidup yang lebih berkesadaran untuk mendapatkan perasaan yang ringan dan bahagia serta lebih bersyukur serta menikmati apa yang telah dimiliki. Semangat yang dibangun dalam hidup minimalis seiring dengan ajaran tasawuf. Tasawuf sendiri memiliki arti membersihkan jiwa, mendidik dan mempertinggi derajat budi; menekan segala kelobaan dan kerakusan memerangi syahwat yang lebih dari keperluan untuk kesejahteraan diri.⁸ Tasawuf secara umum adalah falsafah hidup dan cara-tertentu dalam tingkah laku manusia, dalam upayanya merealisasikan kesempurnaan

⁶ Francine Jay, *Seni Membuat Hidup...*, hlm. 21.

⁷ Francine Jay, *Seni Membuat Hidup...*, hlm. 266.

⁸ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), hlm. 8.

moral, pemahaman tentang hakekat realitas, dan kebahagiaan rohaniah.⁹ Sama halnya dengan buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* yang merupakan falsafah hidup yang ingin disebarakan oleh Francine Jay.

Kesederhanaan adalah yang dipilih sebagai jalan menuju kehidupan yang lebih kaya secara spiritual.¹⁰ Benda-benda yang dimiliki adalah benda-benda yang memang diperlukan untuk menunjang kesejahteraan hidup, tidak berlebihan. Serta, benda-benda tersebut tidak dilekatkan dalam hati sehingga tidak terbelenggu, merasa takut dan merasa sedih jika kehilangan. Ajaran tasawuf dan konsep hidup minimalis mengajarkan untuk hidup secara sederhana serta melepaskan ikatan terhadap benda-benda duniawi agar dapat menjalani hidup yang damai dan meraih kembali kedamaian batiniah. Untuk itu, peneliti tertarik untuk membaca gaya hidup minimalis dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay dan kemudia membaca lebih jauh melalui prespektif tasawuf.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gaya hidup minimalis dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay?
2. Bagaimana gaya hidup minimalis Francine Jay dalam perspektif tasawuf?

⁹ Abu Al Wafa' Al Ghanimi Al Tftazani, *Sufi Dari Zaman ke Zaman*, (Bandung: Pustaka, 1997), hlm. 1.

¹⁰ Francine Jay, *Seni Membuat Hidup...*, hlm. 150.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah dalam penelitian ini, maka terdapat dua tujuan yang ingin dicapai dengan dilakukannya penelitian yaitu:

1. Mengetahui bagaimana gaya hidup minimalis yang ada dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay.
2. Memahami gaya hidup minimalis dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* Francine Jay dalam perspektif tasawuf.

Dari masalah dan tujuan yang telah dirumuskan dalam penelitian ini setidaknya ada dua kegunaan umum yang diharapkan.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi referensi yang dapat dirujuk para akademis dan dapat menambah wawasan di bidang tasawuf khususnya mengenai gaya minimalis dalam perspektif tasawuf.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pijakan dalam memandang dan menelaah suatu fenomena yang terjadi dalam banyak cara, menjadi salah satu media pembelajaran dalam permasalahan masa kini yang diwarnai keadaan sosial yang kental dengan ditaraksi teknologi digital dan masifnya budaya konsumtif. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pandangan baru dalam ajaran tasawuf dan gaya hidup minimalis yang sering dibahas akhir-akhir ini.

D. Kajian Pustaka

Penelitian serupa yang membahas mengenai hidup minimalis maupun tasawuf telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Berikut ini beberapa penelitian yang telah dilakukan:

1. Skripsi *Paralelitas Nilai-nilai Tasawuf Dalam Buku Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang karya Fumio Sasaki Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern*. Ditulis oleh Nabila Ayu Ningrum, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang membahas gaya hidup minimalis melalui buku Fumio Sasaki dan dilihat nilai-nilai tasawuf yang terkandung didalamnya serta relevansi hidup minimalis ala orang Jepang yang diajarkan Fumio Sasaki dengan kehidupan pada zaman modern ini. Hasil dari penelitian ini ditemukan tiga nilai tasawuf yang tersirat serta gaya hidup minimalis dan penerapan nilai-nilai tasawuf saat ini menjadi begitu penting untuk diterapkan.
2. *Gaya Hidup Minimalis Dalam Film (Analisis Naratif Dalam Film Dokumenter 'Minimalism – A Documentary About The Important Thing)* oleh Soleh Hasan, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang membaca gaya hidup minimalis yang ditampilkan dalam sebuah film menggunakan metode analisis naratif dari Tzetan Todorov. Soleh Hasan menemukan penyampaian hidup minimalis oleh pemeran film dalam bentuk dialog, perilaku serta latar tempat.

3. Sebuah tesis UIN Sunan Kalijaga oleh Annisa Rizki Ananda dengan judul *Kebahagiaan Dalam Tren Gaya Hidup Minimalis Pada Komunitas Lyfe With Less: Perspektif Etika Al-Ghazali*. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggabungkan etika teoritis dan praktik. Menggunakan teori fenomenologi Edmund Husserl dan teori etika al-Ghazali. Hasil dari penelitian ini bahwa hidup minimalis dapat menjadi sarana kebahagiaan serta esensi kebahagiaan.
4. Buku *Seni Hidup Minimalis* karya Francine Jay. Buku ini merupakan buku terkenal Francine Jay yang diterbitkan pada 2010 dan membahas tentang minimalis secara langsung. Minimalis yang tergambar dari buku ini adalah bagaimana seseorang dapat membedakan antara kebutuhan dan kegunaan barang.
5. *Gaya Hidup Zuhud Dalam Kehidupan Era Kontemporer (Studi Jamaah Tabligh di Bandar Lampung)* oleh Muhammad Hasan mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pandangan Jamaah Tabligh tentang gaya hidup zuhud dalam era kontemporer berarti meninggalkan ketergantungan duniawi, hidup dalam kesederhanaan, memperbanyak ibadah dan meneladani nabi Muhammad saw. Selain itu, kontekstualitas kehidupan zuhud pada Jamaah Tabligh adalah bertobat, fokus untuk beribadah kepada Allah swt., sederhana dan bertingkah laku sopan dan baik serta tidak menghabiskan waktu untuk sesuatu yang sia-sia.

6. Skripsi Taufikurrohman dari UIN Sunan Ampel Surabaya, *Konsep Zuhud Syekh Nawawi Al-Bantani: Implementasi Zuhud Dalam Merubah Perilaku Hedonistic Pemuda Karang Taruna Di Patut Jaya Surabaya*. Penelitian kualitatif yang melibatkan narasumber melalui wawancara memiliki kesimpulan bahwasannya konsep zuhud Syekh Nawawi al-Bantani merupakan solusi yang baik dalam mengatasi perilaku hedone pemuda karang taruna Patut Jaya setelah konsep ini disosialisasikan.
7. *Qona'ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis: Perspektif Hamka*, adalah skripsi dari UIN Walisongo Semarang yang disusun Muhammad Husni Mubarak. Penelitian ini meneliti qona'ah dalam pandangan Hamka serta cara-cara untuk mencegah perilaku hedonis menurut Hamka.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian. Metode diperlukan agar dapat mempermudah peneliti untuk membuat penelitian yang sistematis.

1. Jenis Penelitian

Melihat pada objek yang digunakan, maka penelitian ini masuk pada rumpun penelitian kualitatif dan merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan didasarkan pada penelusuran data dan literatur pendukung, berupa buku, jurnal serta artikel dari obyek yang terkait. Serta pemahaman mendalam terhadap tema yang berkaitan.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder :

- a. Sumber data primer adalah sumber data yang berkaitan langsung dengan pokok permasalahan dalam penelitian, yaitu buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber data yang secara tidak langsung berkaitan dengan masalah serta tema penelitian yang dilakukan. Sumber data sekunder menjadi data pendukung yang diperoleh dan digunakan untuk menunjang penelitian.

3. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan filsosfis yang dimaksudkan untuk melihat suatu permasalahan dari sudut tinjau filsafat dan berusaha untuk menjawab dan memecahkan permasalahan itu dengan menggunakan metode analisis spekulatif.¹¹ Pendekatan ini digunakan untuk melihat gaya hidup minimalis dalam buku *Membuat Hidup jadi Lebih Ringan* Francine Jay melalui perspektif tasawuf. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sebenarnya serta menghilangkan kesenjangan antara ajaran-ajaran agama Islam dengan ilmu pengetahuan modern.

¹¹ Muhaimin (dkk.), *Studi Islam: Dalam Ragam Dimensi Dan Pendekatan*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 13.

4. Teknik Pengolahan Data

Untuk memudahkan penelitian, maka data yang telah diperoleh akan diolah melalui metode Interpretasi-Analitik: *Pertama*, melalui metode interpretasi. Metode interpretasi adalah proses mengungkap dan menerangkan pesan yang secara eksplisit dan implisit termuat dalam realitas.¹² Metode ini digunakan untuk menyelami karya atau pemikiran Francine Jay dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres*. Hal ini bertujuan untuk dapat menangkap makna yang sebenarnya yang ingin disampaikan oleh penulis.

Kedua, dilakukan Analisis konten (*analysis content*), yaitu metode yang digunakan peneliti untuk menganalisis secara teliti mengenai gaya hidup minimalis yang termuat dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres*, serta, jika ditinjau dari perspektif tasawuf.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan menggunakan struktur penulisan penelitian ilmiah pada umumnya. Terdapat lima bab yang terdiri atas gambaran umum tentang penelitian yang dilakukan sampai pada bagian akhir kesimpulan. Adapun susunannya sebagai berikut :

¹² Kaelan, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*, (Yogyakarta: Paradigma, 2005), hlm. 76-77.

Bab I, merupakan pendahuluan. Bab ini memuat uraian tentang latar belakang dari penelitian, perumusan masalah, tujuan dan kegunaan, metodologi penelitian serta sistematika pembahasan. Peneliti menguraikan apa yang menjadi pokok permasalahan yang ditemukannya serta urgensinya. Sehingga akan diketahui fenomena apa yang terjadi dan permasalahan apa yang menyebabkan penelitian ini dirasa perlu untuk dilakukan.

Bab II, berisi tentang buku *Membuat Hidup Menjadi lebih Ringan* karya Francine Jay. Bab ini memuat identitas buku, biografi penulis, serta latar belakang penulisan. Kemudian dilanjutkan pada penggambaran mengenai gaya hidup minimalis buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres*. Dalam bab ini, peneliti mencoba memaparkan seperti apa pembahasan yang ada dalam buku serta hal-hal yang berkenaan dengan buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* agar pembaca mendapat gambaran jelas mengenai buku yang menjadi data utama penelitian.

Bab III, membahas mengenai minimalisme sebagai gaya hidup dalam filsafat dan tasawuf. Hal ini sebagai tambahan pengetahuan mengenai minimalis sebagai gaya hidup secara umum maupun filsafat dan tasawuf.

Bab IV, membahas tentang gaya hidup minimalis dalam buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya

Francine Jay dalam perspektif tasawuf. Hasil dan pembahasan penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengolahan data.

Bab V, kesimpulan dan saran. Pada bab ini berisi tentang kesimpulan, keterbatasan penelitian dan saran-saran yang diberikan untuk pihak-pihak yang berkepentingan dengan penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui uraian-uraian yang telah dipaparkan dan dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, maka berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres merupakan buku terbaru dari Francine Jay yang membahas tema serupa dari buku sebelumnya yaitu gaya hidup minimalis. Konsep minimalis yang dihadirkan dari buku ini tidak jauh berbeda dengan buku terlarisnya Seni Hidup Minimalis, bahkan memuat beberapa isi pembahasan yang serupa. Akan tetapi, minimalis yang dibahas pada buku ini bukan hanya tentang cara membedakan kebutuhan dan fungsi barang-barang melainkan minimalis dijadikan sebagai pegangan hidup menyeluruh yang berfokus pada perasaan ringan yang dapat dihasilkan.

Empat pembahasan yang terdapat dalam buku Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres adalah cara-cara atau langkah yang dibagikan Francine Jay untuk dapat meringankan rumah, langkah, kegiatan dan jiwa. Kunci utama dari penerapan hidup minimalis adalah hidup dengan

kesadaran yang tinggi. Hal ini bertujuan untuk dapat merasakan setiap aspek dalam hidup sehingga dapat menikmati dan merasa puas pada kehidupan yang dijalani. Ketika seseorang benar-benar hadir pada setiap momen, ia akan lebih dapat menikmati hidup dan menemukan kebahagiaan sesungguhnya.

2. Perasaan ringan adalah apa yang dapat dihasilkan dari penerapan hidup minimalis, yaitu hidup dengan lebih berkesadaran. Melalui pemaparan gaya hidup minimalis Francine Jay yang menyangkut tentang meringankan rumah, meringankan langkah, meringankan kadar stress, dan meringankan jiwa jika dilihat dari perspektif tasawuf maka gaya hidup minimalis yang penuh dengan kesadaran tersebut memuat beberapa poin sebagai berikut:

- a. Melepaskan Barang atau Hidup dengan Sedikit Barang

Langkah awal untuk hidup minimalis adalah berlatih melepaskan keterikatan pada benda-benda fisik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi barang adalah dengan berbenah.

Berbenah bagi Jay tidak hanya memiliki arti membereskan barang, lebih jauh, bahwa terdapat usaha untuk hidup dengan sedikit barang. Dalam tasawuf, usaha untuk tidak terikat dan diperbudak oleh harta benda merupakan ajaran dari zuhud. Zuhud terhadap dunia dimaksudkan membatasi diri atas keinginan-keinginan yang berlebihan dan membuat manusia melupakan Allah swt dan terlena akan kenikmatan dunia. Serta tidak bersedih atas apa yang tidak dimiliki dan apa yang telah hilang.

- b. Menahan Diri dan Merasa Cukup

Seni hidup minimalis adalah seni hidup merasa cukup. Resep hidup minimalis untuk mendapatkan perasaan ringan Francine Jay ada tiga, yaitu: kesadaran yang berarti tahu mencukupkan diri, tindakan pengendalian diri yang berarti berhenti pada titik merasa cukup, dan harmoni yang artinya bahagia dengan hal yang dimiliki. Ajaran qona'ah dalam tasawuf menekankan pada keinginan berlebihan (rakus dan tamak). Beberapa ulama bahkan berpendapat bahwa kehidupan yang bahagia adalah kehidupan yang qona'ah.

c. Bersyukur

Bersyukur adalah salah satu cara untuk dapat merasakan perasaan ringan. Dengan bersyukur seseorang dapat merasa bahagia atas semua nikmat dan karunia Tuhan. Ia tidak akan mengeluh dan merasa kekurangan ketika sesuatu hilang darinya atau tidak dimilikinya dan tidak memaksakan diri atas apa yang bukan menjadi haknya.

Syukur membawa seseorang menjalani kehidupan yang tenang.

d. Kebaikan dalam Hidup Minimalis

Bersikap baik merupakan salah satu cara paling sederhana dan efektif untuk mendapatkan jiwa yang ringan. Dengan kebaikan, minimalis tidak hanya berdampak pada diri sendiri tetapi juga membantu meringankan beban orang lain dan beriringan dengan alam. Dalam tasawuf kesalehan seseorang tidak hanya diukur melalui hubungan makhluk dengan Tuhan tapi juga makhluk dengan makhluk

lainnya serta dengan alam. Manusia harus dapat menjadi berkah seluruh alam, dengan saling membantu dan menyebarkan kebaikan.

Perlu dijadikan catatan bahwa terdapat poin penting mengenai motif dalam menjalankan kehidupan minimalis dan kehidupan yang sesuai ajaran tasawuf. Para minimalis menjalankan kehidupan yang minimalis penuh dengan kesadaran bertujuan untuk mendapatkan perasaan ringan dan bahagia. Sedangkan para sufi menjalankan kehidupan yang penuh dengan zuhud, qona'ah, syukur, serta ajaran-ajaran baik tasawuf bertujuan agar tidak terlena dengan duniawi yang dapat menghalangi tujuan untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki, yaitu kebahagiaan menuju Allah swt.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti ingin memberikan beberapa saran pada pembaca umum maupun bagi para pembaca yang ingin merujuk penelitian ini.

1. Perlu diketahui bahwa buku *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* karya Francine Jay ini tidak secara gamblang menjelaskan apa itu minimalis. Sehingga, bagi para pembaca yang sama sekali tidak memahami apa itu minimalis dan tertarik untuk lebih mendalami gaya hidup minimalis, peneliti menyarankan untuk membaca buku Francine Jay yang berjudul *The Joy of Less* atau dalam edisi bahasa Indonesia berjudul *Seni Hidup Minimalis* yang terbit pada tahun 2010.

2. Secara terbuka peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian pada tema yang sama dengan atau tidak dengan perspektif yang sama, sebab gaya hidup minimalis masih merupakan hal baru yang membutuhkan banyak pengkajian secara ilmiah sebagai alternatif gaya hidup yang menggantikan budaya materialistik dan hedonis yang telah menjamur. Atau bahkan, pembaca dapat mengkritisi atau menemukan kebaruan yang tidak peneliti temukan dari penelitian ini.
3. Perbanyaklah membaca. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengalami beberapa kendala dalam menemukan referensi karya ilmiah mengenai awal mula gaya hidup minimalis, minimalis dalam filsafat dan tasawuf, mengenai ajaran moral tasawuf, bahkan mengenai biografi pengarang buku. Maka saran dari peneliti adalah melakukan penelusuran lebih jauh dan membaca lebih banyak supaya dapat mempermudah pengerjaan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Al-Ghazali, Imam. *Pembersihan Jiwa/Imam Al-Ghazali; Imam Ibnu Rajab al-Hambali; Ibnu Qayyim al Jauziyah*. Bandung: Pustaka, 1990.
- Al-Hujwiri, Ali Ibn Utsamn. *Kasyful Mahjub : Buku Daras Tasawuf Tertua*. Bandung: Mizan Pustaka, 2015.
- Al-Taftazani, Abu al-Wafa al Ghanimi. *Sufi Dari Zaman ke Zaman*. Bandung: Pustaka, 1985.
- Aristoteles. *Nicomachean Ethics: Sebuah Kitab Suci Etika*. Jakarta: Teraju, 2004.
- As-Sakandarny, Ibn A'thalillah. *Indahnya Tasawuf Al-hikam Ibn A'thalillah As-Sakandarny* terj KH. M. Cholil Bisri. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Alief, 2003.
- Bagir, Haidar. *Buku Saku Tasawuf*. Bandung: Arasy Mizan & Pustaka Iman, 2005.
- Effendi, Usman. *Psikologi Konsumen*. Jakarta: Rajawali Press, 2016.
- Faried, Ahmad. *Menyucikan Jiwa: Konsep Ulama Salaf*. Surabaya: Risalah Gusti, 1993.
- Gulen, Muhammad Fethullah. *Tasawuf Untuk Kita Semua* terj. Fuad Syaifudin Nur. Jakarta: Republika, 2013.
- Hamka. *Said Jamaluddin Al-Afghany: Pelopor Kebangkitan Muslimin*. Jakarta: Bulan Bintang, 1981.

- *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika, 2015.
- Isa, Abdul Qadir. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press, 2017.
- Jay, Francine. *Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres* terj. Annisa Cinatya Putri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Kaelan. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Paradigma, 2005.
- Kaza, Silpa (dkk.). *What a Waste 2.0*. Washington: The World Bank, 2018.
- Muhaimin (dkk.). *Studi Islam: Dalam Ragam Dimensi Dan Pendekatan*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi An. *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf* terj. Umar Faruq. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Naisabury, Imam Al Qusyairy An. *Risalah Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf* terj. Mohammad Luqman Hakiem. Surabaya: Risalah Gusti, 1996.
- Nata, Abuddin. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996.
- Sasaki, Fumio. *Goodbye, Things: Hidup Minimalis Ala Orang Jepang* terj. Annisa Cinatya Putri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Syaifan (ed.). *Studi Tasawuf*. Yogyakarta: FA Press, 2017.
- Syukur, Amin. *Zuhud di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Takwin, Bagus. *Filsafat Timur: Sebuah Pengantar ke Pemikiran-pemikiran Timur*. Yogyakarta: Jala Sutra, 2001.
- Tohir, Moenir Nahrowi. *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf: Meniti Jalan Menuju Tuhan*. Jakarta: As Salam Sejahtera, 2012.

Ulum, Raudatul, dkk. *Indeks Kesalehan Sosial 2019*. Jakarta: Litbangdiklat Press, 2020.

Ya'qub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta: CV ATISA, 1992.

Jurnal dan Skripsi:

Ayuningrum, Nara Garini. "Analisis Wacana Gaya Hidup Minimalis Melalui Youtube". *MEDIASI – Jurnal Kajian dan Terapan Media, Bahasa, Komunikasi*. III (I), 2022.

Fajrin, Dinella Irawati (dkk.). "Kosepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komperatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring". *Jurnal Riset Agama*. II(I), 2022.

Hasan, Soleh. "Gaya Hidup Minimalis Dalam Film (Analisis Naratif Film Dokumenter 'Minimalism-A Documentary About The Important Things')". Yogyakarta: Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2019.

Rahmadani, Ika (dkk.). "Pengaruh Qona'ah Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa/ (I) SMA Negeri 3 Banda Aceh". *Jurnal Bisnis dan Kajian Stategi Manajemen*. II(II), 2018.

Sari, Diana. "Pesan Dakwah KH Abdullah Gymastriar Dalam Perspektif Tasawuf". Yogyakarta: Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2019.

Shadiq, Amin Ja'far. "Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tassawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)". Yogyakarta: Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2019.

Sukadiyanto. “Stress dan Cara Mengurangnya”. *Cakrawala Pendidikan*. XXIX, 2010.

Artikel:

Afriyati, Eva Nur Indah. “Mengapa Jepang Memilih Hidup Minimalis” dalam

<https://kumpara.com/eva-nur-indah-afriyati/mengapa-jepang-memilih-hidup-minimalis-1xXobn0BL4Y>, diakses tanggal 27 Juni 2022.

Amazon. “Francine Jay” dalam [https://www.amazon.com/Francine-](https://www.amazon.com/Francine-Jay/e/B002GNZVQC)

[Jay/e/B002GNZVQC](https://www.amazon.com/Francine-Jay/e/B002GNZVQC), diakses tanggal 18 Agustus 2022.

BBC. “The Joy Of Living With Less” dalam

<https://www.bbc.com/worklife/article/20140224-the-joy-of-minimalist-living>, diakses tanggal 18 Agustus 2022.

CNN. “Living Happily With Less” dalam

<https://edition.cnn.com/2012/08/29/living/living-happily-with-less/index.html>, diakses tanggal 18 Agustus 2022.

Good Doctor. “5 Manfaat Decluttering untuk Kesehatan Mental, Sudah Pernah Coba?”

dalam <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/5-manfaat-decluttering-untuk-kesehatan-mental-sudah-pernah-coba/>, diakses pada 07 September 2022.

Goodreads. “Lightly: How to Live a Simple, Serene, and Stress-free Life by Francine

Jay” dalam <https://www.goodreads.com/en/book/show/40796106-lightly>, diakses pada 07 September 2022.

- Helmiati, “Kesalehan Individu dan Kesalehan Sosial (Dr.. Hj. Helmiati, M.Ag)” dalam <https://www.uin-suska.ac.id/2015/05/19/meyakini-shalat-sebagai-obat-muhammad-syafei-hasan/>, diakses tanggal 6 Agustus 2022.
- Jay, Francine. “Lightly: How To Live A Simple, Serene, And Stress-Free Like” dalam <http://www.missminimalist.com/2019/01/lightly-how-to-live-a-simple-serene-and-stress-free-life/>, diakses tanggal 25 Juni 2022.
- KBBI Daring. “Minimalis” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Minimalis>, diakses tanggal 24 Februari 2022.
- Lampert, Nellwyn. “Book Review: Lightly by Francine Jay” dalam <https://www.nellynlampert.com/blog/book-review-lightly-by-francine-jay>, diakses pada 07 September 2022.
- Nikmah, Khoirun. “Lightly – Francine Jay” dalam <https://khorunnikmah.com/lightly-francine-jay/>, diakses pada 07 September 2022.
- Ramos, Giftson. “Berada di Ruang Kecil dan Berantakan Bisa Memicu Stres, Ini Alasannya” dalam <https://www.minews.id/gaya-hidup/berada-di-ruangan-kecil-dan-berantakan-bisa-memicu-stres-ini-alasannya>, diakses pada 29 Agustus 2022.
- Talitha, Taya. “Pengertian Self Improvement dan Rekomendasi Buku Self Improvement” dalam <https://www.gramedia.com/best-seller/self-improvement/amp/>, diakses tanggal 18 Agustus 2022.

Wattimena, Reza A.A. “Tentang Ego yang Tak (Pernah) Ada” dalam <https://rumahfilsafat.com/2018/04/06/tentang-ego-yang-tak-pernah-ada/>, diakses tanggal 12 September 2022.

World Bank, “Solid Waste Management” dalam <https://www.worldbank.org/en/topic/urbandevelopment/brief/solid-waste-management>, diakses tanggal 12 September 2022.