

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Karena pendidikan, manusia dapat mengembangkan potensi diri serta kepribadiannya melalui proses pembelajaran yang dijalaninya (Nurmadiyah, 2018). Pendidikan memberikan pengetahuan yang diperlukan untuk menjawab berbagai masalah kehidupan. Dalam al-Qur'an pun, ayat yang pertama kali turun adalah perintah untuk membaca. Makna 'membaca' tidak hanya diartikan semata-mata membaca buku, melainkan dengan mendengar, merenungi, mengambil hikmah, dan sebagainya yang menjadikan manusia mengetahui sesuatu.

Dalam pendidikan, pembentukan karakter menjadi salah satu tujuan yang harus dicapai. Sebab, pendidikan tidak hanya memberi pengetahuan (*transfer of knowledge*) saja, tetapi juga mendidik (*transfer of value*). Seseorang dengan pengetahuan yang banyak sekalipun, kalau tidak memiliki karakter yang baik, ilmunya tidak akan berarti. Karena ilmu menjadikan seseorang bersikap bijaksana: bijaksana berucap, bijaksana bertindak, bijaksana memandang segala perbedaan yang ada, serta bijaksana mengambil keputusan. Pembentukan karakter ini sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang didapatkan selama di rumah, sekolah dan lingkungan.

Di era globalisasi yang pasti akan terus berkembang, masyarakat dihadapkan pada berbagai tantangan yang mempengaruhi nilai-nilai dan gaya hidup mereka. Salah satu fenomena yang signifikan adalah peningkatan konsumtivisme, yang didorong oleh perkembangan teknologi dan media sosial. Masyarakat kini lebih sering terpapar pada gaya hidup mewah dan kebiasaan konsumtif yang dipamerkan oleh *public figure* dan pengguna media sosial lainnya. Hal ini tidak hanya mempengaruhi pola pikir individu, tetapi juga merubah nilai-nilai sosial dan budaya yang ada.

Pola hidup konsumtif merupakan cara hidup dengan membeli atau menggunakan suatu barang bukan atas dasar kebutuhan, melainkan karena keinginan tanpa pertimbangan rasional (Solihin, 2015). Padahal, tidak setiap keinginan harus terpenuhi. Jika manusia selalu mendahulukan keinginan tanpa pertimbangan matang, maka kemampuan untuk mengontrol dirinya menjadi sulit. Hal ini diperkuat dengan penelitian Pradipto, dkk (2016) yang melakukan penelitian tentang hubungan *self regulation* dan *impulsive buying*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang, maka kecenderungan perilaku pembelian impulsif akan semakin rendah.

Perilaku konsumtif muncul karena manusia terdorong untuk mengonsumsi apa yang dikonsumsi oleh lingkungannya (Oktafikasari & Mahmud, 2017). Dalam hal ini, biasanya remaja cenderung labil, belum punya pendirian, masih ikut-ikutan apa yang temannya lakukan. Sehingga, ketika temannya merekomendasikan sesuatu, ia akan dengan mudah mengikutinya; ketika temannya menyuruh sesuatu, ia akan dengan mudah mengiyakannya. Para remaja pun cenderung membeli sesuatu karena rekomendasi dari teman atau *public figure* atau *influencer* favorit yang diikutinya di media sosial. Hal ini dijelaskan dalam teori identitas sosial, dimana ketika individu memiliki identifikasi kuat terhadap *influencer*, maka semakin kuat juga kecenderungan individu untuk mau membeli produk yang ditawarkan/diiklankan/direkomendasikan oleh *influencer* tersebut (Hanafiah & Irwansyah, 2022).

Gaya hidup konsumtif sangat mempengaruhi psikologi seseorang. Jika dibiarkan, gaya hidup ini dapat mengakibatkan pola pikir yang merasa serba kurang dengan apa yang sudah dimiliki sehingga selalu membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain (Setiawan, 2023). Selain itu, gaya hidup konsumtif juga berdampak pada pola pikir untuk terus bekerja, hingga mampu mengoleksi barang mewah merupakan status sosial yang paling tinggi. Bahayanya, jika mengalami kemunduran atau kegagalan karir, akan mempengaruhi kesehatan mentalnya yang berakhir dengan pemikiran 'ingin bunuh diri' (Susanti & Sulaiman, 2022).

Berbanding terbalik dengan pola hidup konsumtif, gaya hidup minimalis menawarkan alternatif hidup yang lebih sederhana. Hidup minimalis dipopulerkan

oleh Marie Kondo, seorang minimalis asal Jepang yang memperkenalkan teknik *decluttering* melalui buku *The Life-Changing Magic of Tidying Up* yang diterbitkan tahun 2014 (Tansen, Maulidya, Ilham, & Wahyuni, 2022). *Decluttering* merupakan kegiatan mengurangi jumlah barang yang tidak lagi digunakan atau tidak membawa manfaat. *Decluttering* tidak hanya berlaku dalam mengurangi jumlah barang, namun juga dalam mengurangi jumlah beban pikiran yang semrawut. Gerakan minimalis semakin populer lewat film dokumenter *Minimalism: A Documentary About the Important Things* karya Matt D'Avella yang mengisahkan perjalanan hidup minimalis Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus. Di Indonesia, hidup minimalis muncul di awal tahun 2016 yang banyak dibahas oleh influencer, salah satunya Raditya Dika (Mahfudz, 2021).

Buku Seni Hidup Minimalis yang ditulis oleh Francine Jay merupakan salah satu literatur yang mengenalkan nilai-nilai minimalisme sebagai solusi untuk menghadapi berbagai tekanan hidup modern. Buku ini mengajarkan pembacanya untuk menghargai kesederhanaan, mengurangi ketergantungan pada materi, dan fokus pada aspek-aspek kehidupan yang lebih bermakna. Dengan menyederhanakan kehidupan, manusia akan merasa lebih bebas karena tidak ada beban pikiran untuk memiliki suatu barang. Nilai-nilai yang diajarkan dalam buku Seni Hidup Minimalis memiliki keselarasan dengan pendidikan karakter, yang bertujuan untuk membentuk individu yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan memiliki integritas. Pendidikan karakter sangat penting dalam membangun fondasi moral yang kuat bagi peserta didik, terutama di tengah derasnya arus globalisasi yang sering kali membawa dampak negatif terhadap perilaku dan nilai-nilai sosial.

Sejauh ini, belum ada penelitian yang mengkaji buku Seni Hidup Minimalis karya Francine Jay. Peneliti hanya menemukan beberapa artikel web yang mengulas singkat tentang buku Seni Hidup Minimalis. Salah satunya ulasan yang ditulis oleh Shaza Zahra (2024). Ia menuliskan sinopsis buku Seni Hidup Minimalis, profil Francine Jay, serta kelebihan dan kekurangan buku ini.

Menarik bahwa hidup sederhana yang telah Islam ajarkan lebih dahulu, dikembangkan dengan istilah lain, yakni hidup minimalis, memiliki prinsip yang

sama: hidup dengan melepaskan keterikatan dengan barang. Peneliti tertarik untuk menginternalisasi nilai-nilai pendidikan karakter Islami yang terkandung dalam buku Seni Hidup Minimalis dan bagaimana nilai-nilai tersebut memiliki relevansi dengan pendidikan masa kini. Terutama karena belum adanya penelitian akademis yang mengkaji buku Seni Hidup Minimalis ini. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk mencari solusi praktis dalam pendidikan karakter yang relevan dengan tantangan zaman. Mengintegrasikan nilai-nilai minimalisme dalam pendidikan karakter tidak hanya berpotensi untuk membentuk individu yang lebih baik, tetapi juga dapat memberikan kontribusi positif dalam menciptakan masyarakat yang lebih harmonis.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka disusunlah penelitian ini dengan judul “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Islami dalam Buku Seni Hidup Minimalis Karya Francine Jay”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep hidup minimalis menurut Francine Jay?
2. Apa saja nilai-nilai pendidikan karakter Islami dalam buku Seni Hidup Minimalis karya Francine Jay?
3. Bagaimana relevansi nilai karakter Islami dalam buku Seni Hidup Minimalis terhadap pendidikan masa kini?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui konsep hidup minimalis menurut Francine Jay.
2. Mengetahui nilai-nilai pendidikan karakter Islami dalam buku Seni Hidup Minimalis karya Francine Jay.
3. Mengetahui relevansi nilai karakter Islami dalam buku Seni Hidup Minimalis terhadap pendidikan masa kini.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, baik secara teoritis maupun praktis yang diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang pendidikan karakter Islami dan hidup minimalisme sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini menambah perspektif baru dalam studi minimalisme dengan mengkaji aplikasinya dalam pendidikan karakter Islami.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidik

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan strategi efektif dalam menerapkan nilai-nilai minimalisme yang selaras dengan ajaran Islam dalam proses pendidikan. Ini bisa digunakan untuk merancang program pembelajaran untuk membentuk karakter peserta didik sesuai dengan nilai-nilai Islami.

b. Bagi Peserta Didik

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip minimalisme, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku konsumtif dan mencegah perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*), sehingga hidup lebih berkualitas karena waktunya digunakan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai arahan tentang pentingnya hidup minimalis, karena setiap perbuatan yang dilakukan selama di dunia, akan dimintai pertanggungjawabannya di akhirat.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini bisa menjadi dasar teoretis untuk penelitian selanjutnya. Peneliti dari berbagai disiplin ilmu dapat menggabungkan pendekatan multidisipliner dalam studi mereka, mengeksplorasi bagaimana

prinsip-prinsip hidup minimalis dapat diterapkan dalam konteks yang berbeda.

E. Kerangka Berpikir

Nabi Muhammad ﷺ diutus sebagai Rasul adalah untuk memperbaiki akhlak. Hal ini didasarkan atas Hadis riwayat Imam Malik bin Anas dari Anas bin Malik: *“Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak.”* Pada Hadis ini, beliau menggunakan istilah *menyempurnakan*, bukan *mengganti*. Artinya, inti ajaran akhlak adalah *“memelihara yang lama yang baik dan mengambil yang baru yang lebih baik.”*

Pendidikan tidak hanya transfer ilmu saja, tetapi juga transfer akhlak, transfer adab, dan puncaknya adalah transfer iman. Salah satu tujuan pendidikan ialah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang berakhlak mulia. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, perlu adanya pendidikan karakter yang berhubungan dengan bagaimana membimbing peserta didik bersikap dalam bersosialisasi baik dengan diri sendiri, bersosialisasi dengan Tuhan, bersosialisasi dengan sesama manusia dan bersosialisasi dengan lingkungan.

Karakter yang sering disebut juga akhlak, etika, moral, atau budi pekerti memiliki definisinya masing-masing, namun intinya adalah tentang perbuatan atau sikap seseorang kepada orang lain. Sebagai Muslim, maka karakter yang dijadikan pegangan adalah al-Qur'an, Hadis, dan pemikiran ulama-ulama yang tetap menjadikan al-Qur'an dan Hadis sebagai dasar hukum. Ahmad Busroli (2019) dalam jurnalnya menyimpulkan bahwa pemikiran Ibnu Miskawaih dan Imam al-Ghazali memiliki relevansi dengan Penguatan Pendidikan Karakter di Indonesia saat ini. Di mana, konsekuensi dari pengembangan ilmu pengetahuan ialah mampu mengantarkan manusia untuk tunduk dan patuh kepada Allah ﷻ, sebab sejatinya segala ilmu berasal dari Allah ﷻ.

Pendidikan karakter baiknya diajarkan langsung dengan mempraktikkan supaya peserta didik lebih paham. Karena pembentukan karakter hanya bisa ditularkan dengan cara duduk langsung dengan orang yang sudah berpengalaman. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa pendidikan karakter juga

dapat dikenalkan melalui sebuah tulisan, seperti buku. Dengan membaca buku, peserta didik akan mengolah informasi yang diuraikan, menganalisisnya, dan mampu membuat kesimpulan.

Salah satu buku yang didalamnya memuat nilai pendidikan karakter adalah buku *Seni Hidup Minimalis* karya Francine Jay. Buku ini merupakan terjemahan dari judul aslinya “*The Joy of Less: A Minimalist Guide to Declutter, Organize, and Simplify*” yang diterjemahkan oleh Annisa Cinantya Putri. Buku ini berisi pengenalan tentang gaya hidup minimalis serta panduan bagaimana memulai hidup minimalis melalui metode STREAMLINE: *Start over; Trash, treasure, or transfer; Reason for each item; Everything in its place; All surface clear; Modules; Limits; If one comes in, one goes out; Narrow down; Everyday maintenance*. Tak hanya itu, buku ini juga mengajarkan bagaimana mengajak orang-orang terdekat untuk ikut serta menerapkan hidup minimalis.

Minimal artinya sedikit-dikitnya atau sekurang-kurangnya. Minimalis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) artinya berkenaan dengan penggunaan unsur-unsur yang sederhana dan terbatas untuk mendapatkan hasil atau kesan yang terbaik. Hidup minimalis tidak jauh berbeda dengan hidup sederhana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ. Dimana Rasulullah ﷺ hidup tidak bergelimang harta, bahkan alas tidur pun hanya terbuat dari kulit yang berisi pelepah daun kurma. Sebagaimana dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhāri, Muslim dan Tirmizī: *Aisyah berkata: “Alas tidur Rasulullah hanya terbuat dari kulit binatang yang diisi dengan serabut yang terbuat dari pelepah daun kurma.”*

Gaya hidup minimalis mulai dikenal dan diminati sejak Marie Kondo mengenalkan metode KonMari-nya (Ananda, 2021). Gerakan minimalis semakin populer lewat film dokumenter *Minimalism: A Documentary About the Important Things* karya Matt D’Avella yang mengisahkan perjalanan hidup minimalis Joshua Fields Millburn dan Ryan Nicodemus. Di Indonesia, hidup minimalis muncul di awal tahun 2016 yang banyak dibahas oleh influencer, salah satunya Raditya Dika (Mahfudz, 2021).

Semua orang mengawali hidup sebagai minimalis (Sasaki, 2015). Manusia lahir tanpa membawa apa-apa. Maka nilai diri seseorang tidak ditentukan dari apa

yang dimilikinya. Namun manusia mengira bahwa nilai dirinya bertambah ketika memiliki banyak barang. Banyak barang sama dengan banyak bahagia. Nyatanya, menumpuk barang hanya akan menambah beban pikiran. Dalam buku *Seni Hidup Minimalis*, Francine Jay mengatakan bahwa memiliki banyak barang akan menyita banyak waktu untuk merawat, membersihkan, dan menjaga barang tersebut supaya tidak rusak.

Kemelekatan pada barang membuat manusia selalu ingin mengoleksi lebih banyak. Jika keinginan itu tidak bisa dikendalikan, maka manusia akan jatuh pada *impulsive buying* sehingga pola hidupnya menjadi konsumtif. Sebagai contoh, orang-orang yang mengoleksi *figure action* tidak akan puas hanya dengan membeli 3-5 karakter favoritnya. Jika hidupnya menjadi konsumtif, maka akan mengurangi rasa syukurnya atas barang yang telah dimilikinya.

Selain itu, alasan lain manusia melekatkan dirinya pada barang adalah karena merasa sayang jika harus menyingkirkan barang tersebut. Mereka berargumen, “mungkin akan dipakai nanti”. Padahal bisa jadi barang itu akan luput dari pandangan hingga akhirnya menjadi tumpukan barang yang akan berdebu.

Untuk mengatasi hidup konsumtif dan melepaskan kemelekatan dari barang, caranya bisa dengan mulai menerapkan hidup minimalis. Hidup minimalis bukan hanya dengan mengurangi sebanyak-banyaknya barang, melainkan dengan pola pikir dan perilaku bagaimana memilah mana yang penting dan tidak penting, mana yang bermanfaat dan membawa kerugian, mana yang baik dan buruk bagi kehidupan pribadi maupun lingkungan sekitar. Ketika melepaskan suatu barang, manusia akan belajar mengikhlasakan barang tersebut untuk diberikan kepada orang yang lebih membutuhkan. Sehingga, dengan merasa cukup atas apa yang dimiliki, manusia akan merasa lebih bahagia dan lebih bebas karena tidak terikat dengan barang apapun.

Orang-orang yang menerapkan hidup minimalis pun memiliki kebiasaan mendaur ulang atau memanfaatkan kembali barang yang berkurang nilai gunanya. Contohnya seperti memanfaatkan toples bekas selai menjadi wadah peralatan, mengubah galon sekali pakai menjadi pot, atau menggunakan kardus bekas untuk

kerajinan tangan. Kebiasaan mendaur ulang barang ini pun membantu pelestarian lingkungan yang dikenal dengan istilah *zero waste* (Tansen et al., 2022).

Hidup minimalis merupakan bentuk pengamalan iman kepada hari akhir (R. D. Putri & Wasik, 2022). Dunia tidaklah abadi dan ada saatnya akan hancur. Sementara akhirat merupakan kampung halaman yang bersifat abadi bagi manusia setelah dibangkitkan dari kematian dan menjalani hisab untuk mempertanggungjawabkan segala perbuatannya selama di dunia. Maka dapat disimpulkan bahwa dunia bukanlah prioritas. Segala gemerlap dunia seperti pakaian, perhiasan, barang-barang *branded*, ataupun makanan, bukanlah hal yang harus dikonsumsi secara berlebihan. Hidup minimalis mengajarkan untuk tidak mengejar kenikmatan dunia yang bersifat fana, mampu mengerem hawa nafsu untuk tidak berlebih-lebihan dalam mengonsumsi barang karena tahu bahwa semua itu akan dimintai pertanggungjawabannya. Sehingga hidup minimalis menjadikan manusia lebih bijak dalam memilah apa yang penting untuk kehidupannya.

Hidup minimalis mendorong pengurangan konsumsi barang dan jasa yang tidak perlu. Dengan mengurangi konsumsi, berarti mengurangi jumlah sampah dan polusi yang dihasilkan. Artinya, hidup minimalis itu membuat seseorang peduli terhadap lingkungan—hewan, tumbuhan, dan alam sekitar. Orang yang peduli lingkungan cenderung memilih produk yang ramah lingkungan, seperti produk yang dapat didaur ulang, memiliki kemasan minimal, atau dibuat dari bahan-bahan *recycle*.

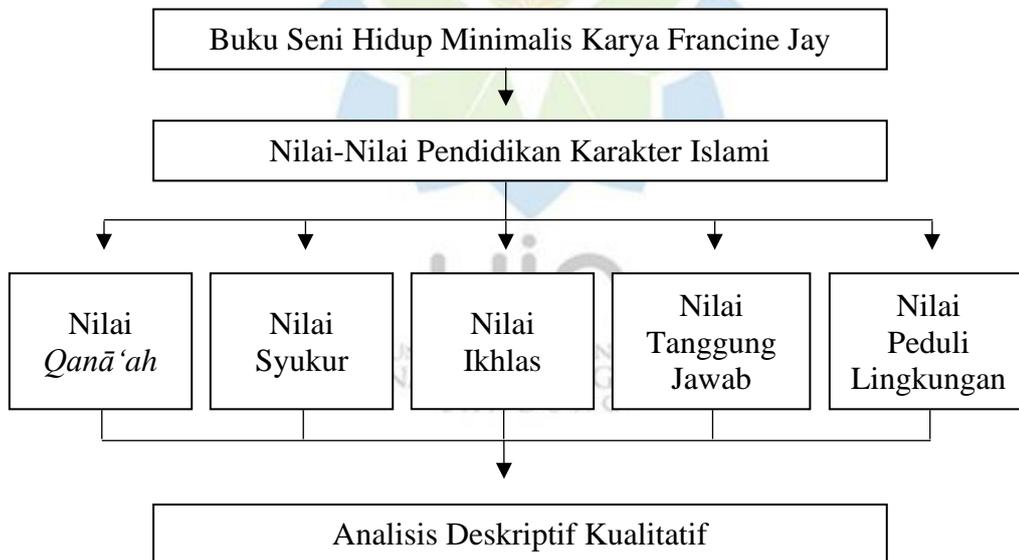
Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa hidup minimalis memuat aspek nilai-nilai pendidikan karakter Islami, yaitu *qanā'ah*, syukur, ikhlas, tanggung jawab, serta peduli lingkungan. Dengan mengutip yang dikemukakan oleh Marzuki (2015) dalam buku Pendidikan Karakter Islam, nilai-nilai tersebut memiliki indikator sebagai berikut:

1. *Qanā'ah*: (1) menerima semua ketentuan Allah ﷻ dengan rela dan apa adanya, (2) merasa cukup dengan apa yang dimiliki, (3) menerima semua keputusan dengan rela dan sabar serta tidak berputus asa.
2. Syukur: (1) selalu berterima kasih kepada Allah ﷻ dengan memuji-Nya, (2) selalu berterima kasih kepada siapa pun yang telah memberi atau

menolongnya, (3) menggunakan segala yang dimiliki dengan penuh manfaat.

3. Ikhlas: (1) melakukan perbuatan secara tulus tanpa pamrih, (2) menolong siapa pun yang layak ditolong, (3) memberi sesuatu tanpa berharap imbalan apa-apa, (4) melaksanakan perbuatan hanya mengharap rida Allah.
4. Tanggung jawab: (1) menyelesaikan semua kewajiban, (2) tidak suka menyalahkan orang lain, (3) tidak lari dari tugas yang harus diselesaikan, (4) berani mengambil risiko.
5. Peduli lingkungan: (1) memelihara lingkungan sekitar sehingga selalu bersih dan rapi, (2) tidak merusak lingkungan, (3) memanfaatkan lahan kosong dengan ditanami tumbuh-tumbuhan.

Kerangka pemikiran di atas dapat digambarkan secara skematis sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk memastikan keaslian penelitian ini, peneliti melakukan penelusuran terhadap kajian mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan seputar Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Islami dalam Buku Seni Hidup Minimalis Karya Francine Jay. Kajian hasil penelitian sebelumnya diperlukan sebagai referensi untuk menunjukkan persamaan dan perbedaan antara hasil penelitian lain dengan yang akan dicapai peneliti saat ini. Berikut ini hasil penelitian terdahulu yang peneliti dapatkan:

1. Skripsi yang ditulis oleh Daud Setiawan (2023) dengan judul *Gaya Hidup Minimalis Perspektif Dr. Fahrudin Faiz dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam*. Jurusan PAI, Prodi Pendidikan Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis perspektif Dr. Fahrudin Faiz memiliki relevansi terhadap pendidikan Islam yang mencakup empat aspek, yaitu merasa cukup, mengendalikan keinginan, tidak memperumit hidup, dan menemukan yang lebih hakiki dan berguna. Aspek-aspek tersebut dapat dikaitkan dengan prinsip kesederhanaan, prinsip keseimbangan, lingkungan pendidikan Islam (keluarga, sekolah, masyarakat) dan tujuan pendidikan Islam.
2. Skripsi yang ditulis oleh Hanik Lailatul Tarwiyah (2023) dengan judul *Gaya Hidup Minimalis dalam Al-Qur'an (Aplikasi Teori Double Movement Fazlur Rahman)*. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip dalam gaya hidup minimalis yang diambil dari ayat-ayat al-Qur'an (al-An'ām ayat 141, al-A'rāf ayat 31, al-Furqān ayat 67, al-Isrā' ayat 26-27, dan al-Takāsur ayat 1-2) sangat relevan untuk menghadapi berbagai masalah modern seperti hedonisme, konsumerisme, *flexing*, dan *food loss and waste*. Pendekatan hermeneutika *double movement* Fazlur Rahman membantu menguraikan ideal moral dari ayat-ayat tersebut, memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai keseimbangan dan keberlanjutan.

3. Jurnal *Cognicia* (Psikologi) Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul *Minimalisme dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental* oleh Rizky Susanti dan Ahmad Sulaiman (2022). Hasil jurnal ini menyimpulkan bahwa minimalis lahir dari pandangan barat sebagai respon atas kapitalisme sehingga orientasinya hanya kepada dunia, sementara zuhud lahir dari pandangan hidup Islami yang menekankan pada tujuan akhirat. Keduanya memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental serta memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.
4. Jurnal *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama* UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul *Gaya Hidup Minimalis Sebagai Pengamalan Ilmu Eskatologi dalam Mengingat Hari Akhir dan Akhirat* oleh Rahmadila Dania Putri dan Abdul Wasik (2022). Hasil jurnal ini menyimpulkan bahwa mengadopsi gaya hidup minimalis dapat membantu seorang Muslim dalam mengamalkan keimanan kepada hari akhir dan ilmu eskatologi. Gaya hidup ini memiliki kesamaan dengan konsep *qanā'ah* dan zuhud dalam Islam, yang sama-sama menekankan kesederhanaan dan fokus pada kehidupan akhirat.
5. Skripsi yang ditulis oleh Nabila Ayu Ningrum (2021) dengan judul *Paralelitas Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang Karya Fumio Sasaki dan Relevansinya dengan Kehidupan Modern*. Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam buku *Goodbye, Thing* karya Fumio Sasaki terdapat relevansi antara nilai-nilai tasawuf dan konsep minimalisme. Nilai-nilai seperti zuhud dan *qanā'ah* yang mengajarkan untuk tidak mencintai harta benda secara berlebihan dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki, sangat relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Sekarang

Nama Penulis dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
<p>Daud Setiawan (2023), skripsi berjudul <i>Gaya Hidup Minimalis Perspektif Dr. Fahrudin Faiz dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam</i>. Jurusan PAI, Prodi Pendidikan Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri</p>	<p>Jenis penelitian kualitatif <i>library research</i> dengan menggunakan teknik analisis isi (<i>content analysis</i>)</p> <p>Sama-sama membahas mengenai gaya hidup minimalis</p>	<p>Perbedaannya terletak pada variabel dan sumber data yang dianalisis</p>
<p>Hanik Lailatul Tarwiyyah (2023), skripsi berjudul <i>Gaya Hidup Minimalis dalam Al-Qur'an (Aplikasi Teori Double Movement Fazlur Rahman)</i>. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya</p>	<p>Jenis penelitian kualitatif <i>library research</i></p> <p>Sama-sama membahas mengenai gaya hidup minimalis</p>	<p>Perbedaannya terletak pada variabel, teori, dan sumber data yang digunakan</p>
<p>Rizky Susanti dan Ahmad Sulaiman (2022). Jurnal <i>Cognicia (Psikologi)</i> Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul <i>Minimalisme dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental</i></p>	<p>Menggunakan metode studi literatur</p> <p>Sama-sama membahas mengenai gaya hidup minimalis</p>	<p>Perbedaannya terletak pada variabel dan sumber data yang digunakan</p>

Nama Penulis dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
<p>Rahmadila Dania Putri dan Abdul Wasik (2022). Jurnal <i>Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung</i> yang berjudul <i>Gaya Hidup Minimalis Sebagai Pengamalan Ilmu Eskatologi dalam Mengingat Hari Akhir dan Akhirat</i></p>	<p>Jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka atau studi literatur</p> <p>Sama-sama membahas mengenai gaya hidup minimalis</p>	<p>Perbedaannya ada pada jenis penelitian, variabel dan sumber data yang digunakan</p>
<p>Nabila Ayu Ningrum (2021), skripsi berjudul <i>Paralelitas Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku Goodbye, Thing: Hidup Minimalis ala Orang Jepang Karya Fumio Sasaki dan Relevansinya dengan Kehidupan Modern</i>. Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta</p>	<p>Jenis penelitian kualitatif <i>library research</i> dengan menggunakan teknik analisis isi (<i>content analysis</i>)</p> <p>Sama-sama membahas mengenai gaya hidup minimalis</p>	<p>Perbedaannya terletak pada variabel dan sumber data yang dianalisis</p>