

Gaya Hidup Minimalis: Ilmu dan Seni Efisiensi

Teresia Eka Maulinda^{1*}, Masduki Asbari², Mustika Pawestri³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Banten, Indonesia

*Corresponding author: teresiaeka216@gmail.com

Abstrak - Artikel ini adalah sebuah review yang merupakan pembacaan secara kritis pada buku panduan yang menginspirasi dan memberikan motivasi bagi pembacanya berjudul Seni Hidup Minimalis karya Francine Jay. Francine memberikan *guidance* bagaimana cara seseorang untuk berbenah diri menjadi individu yang minimalis sehingga terbitlah buku yang berjudul Seni Hidup Minimalis. Metode studi ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik analisis isi pada objek buku yang dimaksud di atas. Dari buku ini kita dapat belajar menjadi orang yang bertanggung jawab atas diri sendiri dan barang-barang di sekitar kita. Minimalisme awalnya adalah gerakan seni, yang kemudian berkembang ke bidang musik dan arsitektur. Seni Hidup Minimalis memberikan pandangan baru mengenai gaya hidup, mengajarkan untuk hidup lebih bahagia dan menjaga alam dengan memiliki sedikit barang. Dari *mindset* minimalis kita akan digiring dengan konsep-konsep dasar minimalis hingga sampai pada akhirnya menjadi orang minimalis seutuhnya.

Kata Kunci: *Minimalis, Buku, Membaca, Resensi.*

Abstract - This article is a review which is a critical reading of a guidebook that inspires and provides motivation for readers entitled *The Art of Minimalist Living* by Francine Jay. Francine explains how someone can improve themselves to become a minimalist individual, resulting in the publication of a book entitled *The Art of Minimalist Living*. This study method is descriptive qualitative with content analysis techniques on the book objects referred to above. From this book we can learn to be responsible people for ourselves and the things around us. Minimalism was originally an art movement, which later expanded into the fields of music and architecture (Obendorf, 2009). *The Art of Minimalist Living* provides a new perspective on lifestyle, teaches you to live happier and protect nature by having fewer things. From a minimalist mindset we will be led with basic minimalist concepts. And in the end you become a complete minimalist.

Keywords: *Minimalist, Books, Reading, Reviews.*

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa Indonesia mencakup keterampilan menyimak, keterampilan berbicara, keterampilan menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Kata menyimak dalam bahasa Indonesia memiliki kemiripan makna dengan mendengar dan mendengarkan. Sesungguhnya keterampilan bahasa tidak mungkin meninggalkan kemampuan membaca dan menulis. namun jika dipelajari lebih jauh, Dari kata itu memiliki perbedaan yang terdapat pada pengertiannya. Membaca merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan proses memahami isi teks dengan bersuara atau dalam hati. Membaca adalah mengungkapkan suatu imajinasi terhadap suatu pembaca yang disukai khalayak ramai dan juga dimengerti oleh seseorang yang dicintai. Ada istilah seperti ini Membaca adalah jendela dunia, hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya buku karena memberikan banyak pengetahuan kepada manusia.

Menurut Sitepu (2012) Buku adalah kumpulan kertas berisi informasi, tercetak, disusun secara sistematis, dijilid serta bagian luarnya diberi pelindung terbuat dari kertas tebal, karton atau bahan lain. Menurut Kurniasih (2014) Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar pustaka. Kemajuan pesat teknologi yang ditunggangi oleh ideologi pasar kapitalistik memunculkan berbagai fenomena di kalangan masyarakat modern. Salah satunya adalah perilaku konsumtif yang meningkat dengan semakin mudahnya transaksi jual beli. Penggunaan internet memfasilitasi masyarakat dalam berbelanja untuk membeli apapun, kapanpun dan dimanapun. Akibatnya, frekuensi untuk membeli barang-barang di luar kebutuhan menjadi semakin sering. Fenomena ini membentuk gaya hidup konsumtif pada masyarakat, terlebih lagi mereka yang memiliki status ekonomi menengah ke atas, berasal dari kelompok generasi milenial dengan daya beli yang cukup tinggi. Konsumerisme juga menunjukkan egoisme manusia atas alam dimana mereka tinggal. Sebabnya, selain individu dan masyarakat, lingkungan sendiri juga merasakan dampak dari konsumerisme. Tentu untuk memenuhi kebutuhan konsumsinya maka alam terus menerus dieksploitasi hingga berada pada kondisi yang tidak lagi dapat diperbaiki.

Gaya hidup minimalis menarik minat sebagian masyarakat Indonesia, khususnya generasi milenial. Tren ini menjadi sesuatu yang dipandang baru dan berpotensi mengatasi berbagai persoalan masyarakat modern. Di antaranya adalah masalah kesehatan mental yang diakibatkan perilaku konsumtif. Kesederhanaan dengan menyedikitkan kepemilikan barang-barang material dianggap dapat mengurangi tingkat stress sehari-hari. Minimalisme awalnya adalah gerakan seni, yang kemudian berkembang ke bidang musik dan arsitektur (Obendorf, 2009). Setelah itu, popularitasnya melesat tinggi di beberapa negara dengan tingkat konsumerisme tinggi seperti Amerika Serikat, negara-negara Eropa, dan Jepang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Metode Penelitian kualitatif menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Bogdan dan Taylor, 1992). Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. (Darmadi, 2013). Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Pendapat Moleong senada dengan Bogdan dan Taylor (1975), di mana mereka mengartikan bahwa penelitian kualitatif juga termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang ditulis menggunakan kata-kata secara mendetail. Sumber data yang digunakan adalah buku yang ditulis oleh Francine Jay dan diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka Utama dengan judul “Seni Hidup Minimalis” (Francine Jay, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: Seni Hidup Minimalis
Penulis	: Francine Jay
Penerbit	: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018
Penerjemah	: Annisa Cinantya Putri
Perwajahan Sampul	: Mila Hidajat
Perwajahan Isi	: Fajarianto
Bahasa	: Indonesia
Jumlah Halaman	: 278 halaman
ISBN	: 978-602-03-9844-0

Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2018)

Seni Hidup Minimalis ini berisi tentang seluk-beluk hidup minimalis, mulai dari pola pikir hingga kiat-kiat hidup minimalis. Minimalis yang dimaksud dalam buku ini adalah hidup dengan cara kita yang mengendalikan barang-barang yang kita miliki. Kita yang menyeleksi barang-barang mana yang kiranya memang benar-benar dibutuhkan untuk berada di rumah. Kita menciptakan rumah yang memberi kita banyak ruang, tidak penuh dengan barang-barang, sehingga memberikan kita lebih banyak kebebasan dan kebahagiaan. Dari buku "Seni Hidup Minimalis" karya Francine Jay dikatakan bahwa ada tiga kategori barang yaitu barang fungsional (barang yang berguna dalam kehidupan sehari-hari kita. Misalnya handuk, baju, tas dll) barang dekoratif dan barang emosional.

Ada empat bagian dalam buku ini, bagian pertama tentang membentuk pola pikir minimalis. Bagian kedua tentang kiat-kiat memulai hidup minimalis dengan metode STREAMLINE. Metode ini memiliki maksud "STREAMLINE" *Start over* - Mulai dari awal. *Trash, treasure, or transfer* - Buang, simpan, atau berikan. *Reason for each item* - Alasan setiap barang. *Everything in its place* - Semua barang pada tempatnya. *All surfaces clear* - Semua permukaan bersih. *Modules* - Ruang. *Limits* - Batas. *If one comes in, one goes out* - Satu masuk, satu keluar. *Narrow down* - Kurangi. *Everyday maintenance* - Perawatan setiap hari. Bagian ketiga membahas tentang mengatur ruangan agar tidak penuh dengan barang. Bagian keempat adalah cara hidup minimalis dan manfaatnya untuk kehidupan kita dan lingkungan sekitar. Kita harus memilah dan memilih ketiga hal ini. Semua barang kita pertanyakan kembali, jika tidak ada nilai dari ketiga hal tersebut maka lebih baik dibuang saja. Namun ingat agar barang itu berguna adalah ya barang itu kita gunakan. Kebiasaan salah kita adalah banyak barang yang bisa jadi berguna tetapi tidak kita gunakan. Untuk itu kita bisa memulainya dengan berkenalan kembali dengan barang-barang kita.

Membaca buku Seni Hidup Minimalis memberikan kita pandangan baru mengenai gaya hidup. Buku ini mengajarkan kita untuk hidup lebih bahagia dan menjaga alam dengan memiliki sedikit barang. Apalagi bagi kita yang masih suka belanja impulsif tanpa memperhatikan itu kebutuhan atau sekedar keinginan. Selain itu, buku ini juga memberikan tips-tips agar kita tidak tergoda untuk sering belanja barang baru tapi masih menimbun barang yang lama. Buku ini cocok untuk dibaca segala umur dan menjadi bacaan untuk anggota keluarga. Dengan mengajak anggota keluarga untuk membaca buku ini, maka sinergi untuk hidup minimalis akan terbangun di rumah. Atau bisa juga menjadi teman ketika dalam perjalanan atau saat sedang santai-santai sambil minum teh. Buku ini juga cocok dibaca oleh orang-orang yang suka berbelanja banyak barang.

Secara keseluruhan buku ini mengajarkan kita bagaimana memahami minimalis sebagai budaya yang akan kita lakukan sehari-hari, atau bahkan sampai generasi ke generasi. Ada persepsi yang salah tentang minimalis dari kebanyakan orang, yakni menganggap minimalis adalah mencukupkan sesuatu yang sudah cukup. Haduh, gimana ya. Minimalis adalah ruang dan cukup. Bukan berarti mencukupkan sesuatu dalam suatu ruang. Tapi memberi ruang pada sesuatu yang dianggap cukup. Faham gak? Intinya, minimalis dalam buku ini mengajarkan kita bahwa setiap barang dan diri kita sendiri membutuhkan ruang. Ruang tersebut jangan terlalu disempitkan dengan barang-barang yang tidak terlalu memiliki nilai guna, kecuali barang artistik.

Buku ini merupakan karya non fiksi karena cerita yang diambil berdasarkan pengalaman dan kisah nyata si penulis itu sendiri dan juga orang terdekatnya. Buku ini juga mengajarkan *step by step* menjadi orang minimalis. Tidak seperti buku lain yang langsung ke poin, buku ini akan menggiring kita dari titik paling bawah. Yaitu mindset orang minimalis. Dari *mindset* minimalis kita akan digiring dengan konsep-konsep dasar minimalis. Dan sampai pada akhirnya menjadi orang minimalis seutuhnya.

Berikut ini beberapa kutipan favorit saya dalam buku ini:

Terapkan prinsip yang sama: jika barang itu membuat Anda bahagia, letakkanlah di tempat yang terlihat jelas dan nikmati keberadaannya. Sebaliknya, jika mempertahankan suatu barang hanya karena merasa berkewajiban (misalnya, set cangkir nenek atau tante Anda yang sudah wafat) atau sebagai bukti pengalaman (contohnya souvenir dari tempat wisata terkenal), Anda harus mempertimbangkan keberadaan barang itu dengan serius (halaman 7)

Tidak mudah menjadi orang yang berpikiran minimalis di dunia media massa. (halaman 11)

Tidakkah lebih menyenangkan diingat sebagai sosok yang hidup tanpa beban dan anggun, dengan hanya beberapa barang penting dan sedikit barang istimewa? (halaman 25)

Kita hanya perlu berhenti sebentar dan bertanya ‘Kenapa’ sebelum membeli sesuatu. (halaman 28)

Tanpa barang yang terlalu sesak, Anda akan hidup dan bisa bernapas dengan tenang. (halaman 32)

Hidup ini terlalu singkat untuk disibukkan dengan barang-barang. Ketika menginjak usia senja, bukan barang itu yang akan memberikan asupan kepada jiwa kita, melainkan jeda di antaranya. (halaman 34)

“Setelah kebutuhan dasar dipenuhi, kebahagiaan kita tak lagi ditentukan oleh banyaknya barang yang kita miliki.” (halaman 39)

Menumbuhkan sikap penuh rasa syukur sangat berguna dalam cara hidup minimalis. Jika bisa melihat bahwa hidup kita tidak kekurangan dan bisa menghargai yang sudah kita punya, kita tidak akan menginginkan apa-apa lagi. (halaman 41)

Akan tetapi, sebagian besar dari kita telah mengetahui bahwa segala hal yang berlebihan belum tentu membawa kebaikan. Jika tidak berinisiatif membatasi konsumsi kita sendiri, bisa-bisa kita “tenggelam” di antara barang. (halaman 80)

Setiap kali ada barang baru, barang lama yang serupa harus dikeluarkan. (halaman 84)

Anda-lah yang harus menentukan daftar kebutuhan Anda sendiri, lalu menyelesaikannya dengan kepemilikan Anda saat ini. (halaman 88)

Cara terbaik untuk mengurangi konsumsi adalah membeli hanya yang kita butuhkan. (halaman 242)

Tindakan kita menginspirasi orang lain. (halaman 255)

Jangan percaya. Kita semua tahu bahwa mutu kehidupan tak dipengaruhi oleh barang konsumen dan bahwa “barang” bukanlah ukuran keberhasilan. (halaman 258)

Setiap barang berlebih yang Anda hapuskan dari hidup Anda sama dengan mengangkat beban dari pundak. (halaman 259)

Kelebihan Isi Buku

Buku ini ditunjukkan kepada siapa saja khususnya orang dewasa yang ingin memulai berbenah diri melakukan kehidupan minimalis. Kiat-kiat yang ada dalam buku ini menggambarkan secara detail dan suasana yang ada pada kehidupan sehari-hari sehingga kita bisa dengan mudah menerapkannya. Dari buku ini juga kita dapat berfikir bahwa dengan hidup minimalis kita menjadi lebih bersyukur, dapat menenangkan jiwa dan juga menebarkan dampak positif bagi orang lain maupun alam.

Dari tampilan fisik buku ini memang patut diacungi jempol, dengan kombinasi warna kuning dan warna netral (hitam dan putih) membuat kesan menarik dan mencolok. Apalagi tidak banyak ornamen pengganggu di sampul depan dan belakangnya. Sehingga cukup mewakili orang minimalis hanya dari covernya. Bahasa yang digunakan dalam buku ini sangat ringan dan sederhana sehingga memudahkan pembaca untuk menyerap informasi yang diberikan. Penuh inspirasi sekaligus mengandung berbagai hal yang bisa diterapkan secara langsung salah satunya dalam menjaga kesehatan mental.

Kekurangan Isi Buku

Overall cukup bagus buku ini untuk menumbuhkan rasa semangat dalam berbenah hidup

minimalis, akan tetapi ada sedikit kekuarangan menurut saya. Kelemahan buku ini terdapat pada bab ketiga, karena bahasa yang digunakan pada bab ketiga itu kurang menarik menurut saya terlalu mudah ditebak jadi terasa membosankan. Dari segi layout buku, ada satu hal yang saya garis bawahi. Yakni kurang adanya editing dari sisi kalimat sambung, sehingga penggunaan “-“ sangat banyak di akhir margin. Itu sangat mengganggu saat membaca. Biasanya, penulis akan merevisi bagian ini, karena memang kurang enak dilihat. Selain itu, ada beberapa kata yang ditekankan, seperti, “aku sangat suka dengan ide itu.”

KESIMPULAN

Buku Seni Hidup Minimalis ini sangat cocok dibaca oleh siapa saja yang ingin mulai berbenah. Pembahasannya sangat lengkap dan detail, disertai dengan berbagai contoh nyata. Kita bisa langsung menerapkan anjuran dari buku ini. Hidup minimalis tidak hanya menenteramkan hati, tetapi juga berdampak positif bagi bumi kita. Konsep minimalis yang ditawarkan buku ini, membuat saya tersadar bahwa keputusan untuk menggunakan barang secukupnya juga bisa membuat kita lebih ramah lingkungan, agar generasi kita di masa yang akan datang bisa hidup jauh lebih dari kita sekarang, dan bukan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogdan & Taylor. (1975). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Karya
- Bogdan, R. & Taylor, S.J. (1992). Pengantar Metode Penelitian Kualitatif. Terjemahan arif surachman. Usaha Nasional. Surabaya
- Darmadi, H. (2013). Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Bandung: Alfabeta
- Jay, Francine. (2018). Seni Hidup Minimalis. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kurniasih, S. (2014). Strategi-Strategi Pembelajaran. Jakarta: Kata Pena.
- Tansen, R. (2022). Jurnal Literaksi Tren Gaya Hidup Minimalis Di Sosial Media dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Diakses pada 19 Desember 2023.
- Susanti, R. (2022). Minimalisme dan Zuhud: Perbandingan gaya hidup dan islam serta manfaatnya bagi Kesehatan mental. Diakses pada 19 Desember 2023.
- Sitepu (2012). Penulisan Buku Teks Pelajaran, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yuana. (2021). Resensi Buku : SENI HIDUP MINIMALIS. Diakses pada 11 Desember 2023 dari <https://www.suaradionisius.com/2021/11/resensi-buku-seni-hidup-minimalis.html>
- Yunika, V. (2022). [Resensi Lengkap] Ringkasan Buku Seni Hidup Minimalis – Francine Jay . Diakses pada 11 Desember 2023 dari <https://viviyunika.com/resensi-lengkap-ringkasan-buku-seni-hidup-minimalis-francine-jay/>