

# Minimalisme dan zuhud: Perbandingan gaya hidup barat dan islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428  
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia  
2022, Vol 10(1):28–33  
DOI:10.22219/cognicia.v10i1.20672  
©The Author(s) 2022  
©i 4.0 International license

Rizky Susanti<sup>1</sup> dan Ahmad Sulaiman<sup>2</sup>

## Abstract

Materialist lifestyle produces consumptive behavior which ultimately has a broad impact on a person. The most dangerous impact is on mental health where individuals are more susceptible to depression when they do not feel they have enough. Responding to this condition, modern western society has created minimalist lifestyle. This lifestyle is characterized by a deliberate restriction of ownership of things. As for Islam, there is the concept of zuhud which means turning a Muslim away from all worldly things. Although by naked eye, minimalist behavior has similarities with zuhud, there are fundamental differences between the two. The purpose of this study was to identify the differences between minimalism and zuhud and their effect on mental health. Using the literature review method, this study reveals that zuhud guarantees a more stable and authentic mental health, especially for Muslims. The greater positive influence is caused by the reference point of the performer of zuhud in the hereafter rather than the world, and zuhud having an integrative-interconnective relationship with other rites in Islam.

## Keywords

Islamic psychology, mental health, minimalism, zuhud

## Pendahuluan

Kemajuan pesat teknologi yang ditunggangi oleh ideologi pasar kapitalistik memunculkan berbagai fenomena di kalangan masyarakat modern (Reith, 2018). 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. Perilaku belanja yang rasional barangkali tidak akan berbahaya dan internet sekedar hadir untuk membantu menjadikan proses belanja menjadi lebih efisien.

Namun, faktanya data-data digital dimanfaatkan industri untuk memproduksi algoritma yang mendorong pembelian irasional (Sundararaj & Rejeesh, 2021). 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 (Eastman *et al.*, 2013).

Banyak sarjana yang gelisah mengamati berbagai dampak negatif dari konsumerisme kepada berbagai aspek kehidupan individu. Dalam relasi sosial misalnya, (Passini, 2013) menemukan bahwa konsumerisme melahirkan interaksi antara manusia yang bersifat impulsif dan menilai seseorang lain dari materi yang dimiliki. Jadilah, masyarakat konsumeristik hari ini menjadi masyarakat narsistik yang memaknai kebersamaan mereka sebagai ruang untuk saling menunjukkan dominasi dan kekuasaan kapital.

Lebih jauh, menurut Blonski & Witek (2019), gaya hidup ini juga dapat mengarah pada penyakit psikologis. Gejala utama yang muncul berupa perasaan tidak puas terus-menerus, kelelahan, ketegangan, tergesa-gesa, perasaan selalu

kekurangan sehingga mendorong untuk berbelanja. Beberapa dampak psikologis lain juga mengarah pada dorongan untuk mendapatkan materi secara banyak dan instan, baik dengan mencuri dan berjudi (Raymen & Smith, 2020). Bahkan, fenomena kasus *binary option* dan para ‘sultan’ palsu yang belakangan meramainya dunia maya merupakan satu indikator betapa dampak konsumerisme sudah pada tingkat yang kronis dan berskala besar.

Pada bidang ekonomi dan budaya kerja, gaya hidup konsumeristik juga berdampak pada kecenderungan seseorang untuk bekerja berlebihan, penuh ambisi, hingga melalaikan moral dan kesehatan fisik pribadi. Gejala yang demikian sering disebut sebagai *hustle culture* dan atau *toxic productivity* (Balkeran, 2020). Keduanya, sama-sama merujuk kepada mindset bahwa bekerja dan terus bekerja merupakan suatu norma etik paling tinggi. Pola pikir demikian mengandung masalah utama yaitu menjadikan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Bahayanya ketika seseorang mengalami kemunduran atau kegagalan karir, hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Tidak jarang diantara mereka yang berakhir dengan bunuh diri secara sengaja atau mati dengan sendirinya karena kelelahan kerja (Balkeran, 2020).

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 konsumsi

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

itu maka alam terus menerus dieksploitasi hingga berada pada kondisi yang tidak lagi dapat diperbaiki (Fletcher & Neves, 2012). Belum lagi dengan sampah hasil produksi dan konsumsi yang kerap diabaikan oleh manusia. Beberapa pengamat menyebut bahwa dalam beberapa dekade, manusia akan mengalami krisis air bersih dikarenakan pencemaran yang parah oleh limbah manusia (Cosgrove & Loucks, 2015).

Sebagai respon, beberapa tahun terakhir telah muncul suatu gaya hidup alternatif yang disebut sebagai minimalisme (Lloyd & Pennington, 2020). Gaya hidup tersebut segera mendapatkan momentum dan menjadi tren di banyak tempat. Pertama kali ia berkembang di Jepang dan Amerika, namun kini ia merambah luas hingga di Asia dan Afrika pula (Kang *et al.*, 2021). Di Indonesia sendiri telah dilakukan banyak penerjemahan buku dari para penulis utama gaya hidup minimalisme. Mereka diantaranya seperti Kondo (2014); Sasaki (2015); Jay (2019).

Akan tetapi sebagai suatu gagasan yang diimport dari luar, ada yang menyangsikan relevansi gaya hidup minimalisme bagi Indonesia. Sebabnya, Indonesia merupakan negara berkembang dengan akar sejarah panjang. Di antara akar-akar sejarah itu terdapat agama Islam yang merupakan suatu nilai keyakinan paling berpengaruh (Steenbrink, 2006). Selain karena ia sudah berada di Indonesia antara sejak abad ke tujuh hingga abad ke sebelas (Bakry & Gunawan, 2018; Steenbrink, 2006), Nilai-nilai dalam Islam begitu merasuk ke dalam berbagai sendi kehidupan masyarakat Indonesia. Fakta yang tidak dapat dipungkiri pula bahwa tercatat terdapat 90 persen lebih penduduk Indonesia yang beragama Islam. Wajar bila Islam begitu berpengaruh kepada pendidikan, relasi sosial bahkan politik masyarakat.

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 menyederhanakan kepemilikan barang-barang material dianggap dapat mengurangi tingkat stress sehari-hari. Ketertarikan ini merupakan suatu hal yang menandakan bahwa masyarakat muslim Indonesia umumnya tidak menyadari, atau bahkan belum mengenal, konsep zuhud yang notabene berasal dari ajaran agamanya sendiri.

Jika masyarakat Barat dan Modern melahirkan konsumerisme sekaligus minimalisme, Islam pun memiliki gaya hidup yang unik yang disebut zuhud. Gaya hidup tersebut dapat dirujuk hingga kepada teladan Nabi Muhammad SAW serta para sahabat beliau (Eliza, 2013). Berbeda dengan minimalisme, zuhud terintegrasi dengan seluruh nilai dalam Islam, meliputi *worldview* hingga praktik ritual keagamaan (Jamiu, 2014).

Dari segi perilaku, zuhud memiliki kemiripan dengan gaya hidup minimalis. Jika masyarakat muslim mengenal konsep zuhud, terlebih lagi menerapkannya, maka tidak perlu lagi merasa takjub dengan gaya hidup minimalis yang mulai terkenal di Indonesia beberapa tahun terakhir. Fenomena ketertarikan masyarakat muslim terhadap gaya hidup minimalis juga menandakan krisis identitas umat muslim Indonesia yang seakan-akan kurang memahami ajaran agamanya sendiri, khususnya konsep zuhud, sehingga merasa perlu mengejar tren asing. Oleh karena itu, diperlukan

upaya untuk mengenalkan kembali ajaran-ajaran Islam yang terlupakan seperti ini kepada masyarakat muslim.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan peninjauan literatur dalam wilayah atau tema terbatas pada dua gaya hidup yang belakangan ini sering diperbandingkan: minimalisme dan zuhud. Secara lebih spesifik, penelitian ini akan menggali asal-usul, ciri atau karakteristik, pengembangan dan potensi pengaruh pada kesehatan mental di antara keduanya. Diharapkan, peninjauan literatur ini dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bersifat teoritik yang dapat menjadi hipotesis bagi penelitian ke depan dalam menguji secara empirik perbedaan di antara kedua gaya hidup itu terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode peninjauan literatur (Snyder, 2019). Adapun metode tersebut bermakna bahwa peneliti akan mengidentifikasi literatur yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti menggunakan google scholar sebagai database akademik untuk pencarian literatur yang dibutuhkan. Literatur yang dicari diutamakan berasal dari sepuluh tahun terakhir agar memberikan hasil peninjauan yang menggambarkan kondisi kekinian. Adapun beberapa literatur berusia lebih dari sepuluh tahun dapat dirujuk selama ini merupakan literatur yang menjadi rujukan utama, dengan sitasi diatas seratus dan ditulis oleh tokoh pada topik minimalisme dan atau zuhud.

Berdasarkan penelusuran terhadap judul dan abstrak, terdapat sekitar 289 studi yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Adapun setelah dilakukan penelaahan mendalam, hanya sebanyak 13 naskah yang relevan untuk dianalisa lebih lanjut. Literatur yang sudah di dapat kemudian di baca secara mendalam, dan dibuatkan sebuah catatan lapangan oleh masing-masing peneliti. Disini peneliti secara terpisah melakukan analisa tematik untuk menemukan intisari dan informasi penting dari semua studi. Para peneliti kemudian berkumpul untuk membahas terkait tema atau konsep-konsep yang muncul dan dominan dari literatur. Mereka lantas membuat sistematika atau kerangka laporan penelitian dan melengkapi kerangka tersebut sehingga menjadi laporan penelitian yang lengkap.

## Hasil Penelitian

### *Minimalisme*

*Asal Usul Minimalisme* Agaknya sulit untuk melacak orang yang pertama kali menginisiasi gaya hidup minimalis. Dalam sejarah tercatat tokoh-tokoh besar yang dikenal dengan kesederhanaan mereka dalam menjalani kehidupan, contohnya Mahatma Gandhi dan Bunda Theresa. Sasaki (2015) sendiri menyebutkan bahwa minimalisme pernah menjadi budaya di Jepang sebelum era industrialisasi. Hal ini ditandai dengan kepemilikan kimono yang hanya dua hingga tiga tiap orang dan kebiasaan mereka berjalan kaki ketika bepergian.

Dari situ nampaknya minimalisme merupakan nilai tradisional yang telah hidup dalam masyarakat dan budaya mereka sejak lama. Nilai ini secara paradoks ditelan oleh industrialisasi yang membawa modernitas dan konsumerisme, namun juga sekaligus dibangkitkan kembali oleh kejenuhan

akan dampak ikutan industrialisasi itu. Minimalisme tentu awalnya tidak kondusif bagi perkembangan industri yang menuntut masyarakat agar berbelanja dan mengkonsumsi produk semakin banyak (Reith, 2018). Namun, ketika masyarakat modern sudah mengalami fase industrialisasi yang mantap, minimalisme menjadi sesuatu yang kembali di damba.

Beberapa melihat bahwa kehadiran minimalisme merupakan bagian dari kerinduan manusia modern terhadap gaya hidup yang tertanam dalam ketidaksadaran mereka (Reith, 2018). Mengingat bahwa manusia pra-industri telah hidup cukup lama dalam pola yang minimalis sedangkan konsumerisme itu sendiri jika dibandingkan hanyalah seumur jagung. Akan tetapi, ada pula yang skeptis dengan menunjuk bahwa minimalisme pada akhirnya hanya konsumerisme yang berbajulain. Keraguan pada minimalisme ini lahir dari kenyataan bahwa ide minimalisme dapat berkembang oleh karena industri media dan penerbitan pula. Belum lagi fakta bahwa para elite ekonomi dan politik turut menjadikan diri sebagai teladan rujukan bagi gaya hidup minimalis. Mereka antara lain Mark Zuckerberg, perintis Facebook, dan Jose Mujica, mantan presiden Uruguay.

Blonski & Witek (2019) mendefinisikan minimalisme sebagai pembatasan konsumsi secara sengaja dalam ukuran yang masuk akal sesuai dengan karakteristik individual konsumen secara fisik dan mental. Pembatasan ini dilakukan dengan menekankan pengambilan keputusan yang disertai rasa tanggung jawab. Minimalisme ini bisa diterapkan dalam hal kuantitas maupun kualitas. Dari segi kuantitas, gaya hidup minimalis tampak ketika seseorang membatasi kepemilikan dan menyingkirkan barang-barang yang berlebihan sehingga ia mendapat ruang yang cukup untuk meletakkan barang-barang yang paling berguna baginya. Pengurangan kuantitas itu tanpa mengurangi kualitas kemampuan barang dalam memenuhi kebutuhan hidup dasar seseorang yang meliputi sandang, pangan dan papan.

Sama halnya dengan Blonski & Witek (2019), Sasaki (2015) yang merupakan seorang pakar dan praktisi gaya hidup minimalis turut memberikan definisi minimalisme yang juga berorientasi pada kuantitas. Ia menggambarkan orang-orang minimalis sebagai orang-orang yang benar-benar memahami hal-hal yang bersifat penting bagi dirinya dan mengurangi jumlah kepemilikan barang demi memberi ruang untuk hal-hal penting tersebut. Selain itu, untuk menjalani gaya hidup minimalis, sebelumnya seseorang sudah bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Namun, karena tiap orang memiliki penilaian yang berbeda-beda mengenai mana yang penting dan mana yang tidak bagi diri mereka, maka batasan dari gaya hidup minimalis pun bisa berbeda-beda pada tiap orang yang mempraktikkannya.

Sementara itu, dari segi kualitas, gaya hidup minimalis tampak ketika seseorang mempertimbangkan kualitas dan daya tahan suatu barang yang akan dibelinya serta menghindari membeli barang-barang yang tidak tahan lama (Blonski & Witek, 2019). Meskipun umumnya minimalisme dipahami masyarakat sebagai pembatasan konsumsi secara kuantitas, namun disadari atau tidak, para pelaku gaya hidup minimalis pun juga menerapkannya dari segi kualitas. Untuk mempertahankan barang-barang, misalnya pakaian dan perabot rumah tangga, dalam jumlah yang terbatas, diperlukan

kualitas yang baik berupa daya tahan yang lama atas barang-barang tersebut.

*Pengaruh Minimalisme terhadap Kesehatan Mental* Sasaki (2015) mendeskripsikan bagaimana dinamika psikologis yang umum dialami oleh para pelaku gaya hidup minimalis. Kebanyakan, mereka adalah orang yang sebelumnya memiliki banyak barang dengan anggapan bahwa barang-barang itu dapat meningkatkan harga diri dan membuat mereka lebih bahagia. Namun, mereka kemudian menyadari bahwa yang terjadi adalah sebaliknya. Keseharian mereka dipenuhi dengan perasaan tidak nyaman karena tinggal di sebuah tempat yang penuh sesak. Kondisi ini mengakibatkan kondisi emosi yang kurang sehat seperti perasaan gundah di pagi hari, menurunnya produktivitas, hingga ketidakbahagiaan.

Setelah menerapkan gaya hidup minimalis dengan menyingkirkan sebagian besar barang, segera terjadi perubahan yang besar dalam kehidupan mereka. Para pelaku minimalis dapat bangun pagi dengan perasaan senang, dapat menjernihkan pikiran, dan benar-benar merasa bahagia. Perubahan yang dialami tersebut merupakan manfaat nyata dari gaya hidup minimalis pada kesehatan mental. Saat seseorang memiliki banyak barang, pikirannya akan disibukkan oleh barang-barang tersebut, mulai dari mengatur, merawat, hingga menggunakannya (Sasaki, 2015). Gaya hidup minimalis, yang menyisakan banyak ruang kosong karena tempat tinggal hanya diisi oleh barang-barang yang penting, memberikan kelegaan dan ketenteraman pada penghuninya. Inilah sebabnya gaya hidup minimalis dapat membantu menjernihkan pikiran yang kemudian berpengaruh pada kesehatan mental.

Beberapa penelitian terbaru memperkuat kesimpulan laporan di atas mengenai manfaat positif dari gaya hidup minimalis. Lloyd & Pennington (2020) misalnya mengungkapkan hasil wawancara dan analisa pada sepuluh individu bergaya hidup minimalis. Temuan itu memberi perspektif lain yang menjelaskan bagaimana minimalisme dapat mendorong kepada kesehatan mental yang lebih baik pada para pelakunya.

Pertama, minimalisme memperkuat otonomi pada diri individu (Lloyd & Pennington, 2020). Menjadi minimalis memberi sensasi 'membebaskan' diri dari tekanan sosial dan komersial untuk membeli segala sesuatu. Sensasi pembebasan diri ini lantas menggantikan perasaan tertekan dan terperangkap dalam pola hidup hedonis dengan perasaan kemandirian dan memiliki kontrol atas kehidupan. Para pelaku minimalisme ini kemudian merasakan menjadi diri autentik sebagaimana keinginan dirinya yang paling sejati.

Temuan menarik kedua dari Lloyd & Pennington (2020) adalah bahwa para individu itu merasakan kelegaan pada diri karena memiliki 'ruang mental' yang memadai. Sepertinya, barang-barang yang berlebih dan bertumpuk dapat mempengaruhi mental seseorang dengan memenuhi 'ruang mental' itu. Dengan menjalani minimalisme melalui pengurangan dan pembatasan kepemilikan barang, seseorang telah memugar kembali 'ruang mental'. Pemugaran tersebut menghasilkan perasaan lega dan kebahagiaan yang tidak mereka miliki sebelumnya saat memiliki banyak hal yang tidak penting.

Namun, barangkali kesimpulan paling penting bisa didapat dari Hook *et al.* (2021). Dalam studi literatur sistematis itu, ditemukan bahwa dua puluh tiga studi empiris mendukung

hipotesis bahwa minimalisme memengaruhi secara signifikan kesejahteraan mental individu. Mekanisme penting yang menjelaskan kausalitas itu adalah bahwa individu menemukan perasaan yang lebih positif dari kompetensi diri dalam mengontrol hasrat konsumsi. Selain itu, minimalisme juga membantu seseorang untuk memiliki kepuasan hidup yang jauh lebih bermakna ketimbang mereka yang materialis.

Singkatnya, uraian dalam bab ini menunjukkan menganut gaya hidup berdasarkan nilai minimalisme terbukti membawa keuntungan secara psikologis. Bahwa pola hidup minimalis akan menghasilkan kesehatan mental yang signifikan ketimbang mereka yang tidak menjalani hidup minimalis. Terakhir, dan yang paling penting adalah bahwa hal ini didukung oleh cukup banyak penelitian empiris yang diproduksi oleh berbagai peneliti di berbagai belahan dunia dalam satu dekade terakhir (Hook *et al.*, 2021; Lloyd & Pennington, 2020).

## Zuhud

*Asal Usul Zuhud dalam Islam* Islam mengajarkan bahwa kehidupan di dunia hanyalah sementara dan pasti akan ditinggalkan oleh manusia. Muslim meyakini bahwa kehidupan yang sejati adalah kehidupan di akhirat. Manusia perlu menyiapkan bekal menuju akhirat dengan beramal kebajikan. Namun, kehidupan dunia dengan segala kesenangannya dapat mengalihkan perhatian seseorang. Oleh karena itu, manusia selayaknya berusaha menjaga agar tidak terlalu disibukkan dengan kesenangan duniawi sehingga membuatnya melupakan persiapan menuju akhirat.

Upaya untuk membebaskan hati dari keterikatan dengan hal-hal duniawi ini yang dikenal dengan konsep zuhud. Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa zuhud adalah meninggalkan sesuatu, dalam hal ini adalah hal-hal duniawi, untuk mencapai sesuatu yang lebih baik darinya, yaitu akhirat. Sebaliknya, seseorang yang menukar kehidupan akhiratnya dengan dunia disebut sebagai pecinta dunia. Orang yang tidak memalingkan diri dari kenikmatan dunia namun lebih menginginkan kehidupan akhirat yang lebih baik pun masih termasuk orang yang zuhud.

Dalam Alquran surat Asy-Syura (42:20), Allah SWT berfirman, “Barangsiapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bagian pun di akhirat.” Di ayat yang lain, Allah SWT berfirman, “Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami cobai mereka dengannya. Dan karunia Tuhan kamu adalah lebih baik dan lebih kekal.” (QS. Thaha, 20: 131).

Rasulullah SAW pun bersabda, “Barangsiapa saat bangun tidur di pagi hari dan yang menjadi perhatiannya adalah dunia, Allah akan menceraikan beraikan urusannya, menghancurkan kekayaannya, menjadikan kefakiran di depan matanya, dan tidak akan ada dunia yang mendatangnya selain yang telah ditetapkan untuknya. Sedangkan orang yang saat bangun di pagi hari dan yang menjadi perhatiannya adalah akhirat, Allah akan menghimpunkan perhatiannya, memelihara kekayaannya, menjadikan kaya di hatinya, dan dunia akan mendatangnya dalam keadaan hina.” Dalam

riwayat lainnya, Rasulullah bersabda, “Jika engkau ingin Allah mencintaimu, zuhudlah dalam dunia.”

Terdapat tiga ciri-ciri kezuhudan seseorang menurut Syekh Yahya Ibn Hamzah Al-Yamani (Yamani, 2012), yaitu; (1) Tidak merasa gembira dengan kepemilikan dan tidak bersedih dengan kehilangan, (2) Memandang sama antara orang yang memujinya dan orang yang mencelanya, (3) Kerinduannya hanya kepada Allah dan yang mendominasi hatinya hanya ketaatan.

Jamiu (2014) menjelaskan bahwa zuhud merupakan latihan dan disiplin diri untuk dapat merasa puas hanya dengan pemenuhan kebutuhan duniawi yang paling sederhana. Seseorang yang zuhud akan membatasi harapannya untuk menimbun harta yang nantinya dimintai pertanggungjawaban di akhirat. Dengan kata lain, ketika zuhud telah menjadi gaya hidup, seorang muslim akan terbiasa untuk mengonsumsi barang-barang hanya sebatas yang dibutuhkan saja sehingga ia akan tampak sebagai orang yang hidup sederhana.

Kebutuhan yang dimaksud terbagi menjadi dua, yaitu kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder. Yamani (2012) menjelaskan bahwa kebutuhan sekunder meliputi hal-hal yang kebanyakan orang tidak membutuhkannya, misalnya kendaraan yang mewah. Sementara itu, kebutuhan primer, menurut Yamani (2012), terdiri atas lima hal, yaitu makanan, pakaian, tempat tinggal, menikah, dan perabot rumah tangga. Kehidupan Rasulullah SAW, sahabat-sahabat beliau, serta pada ulama orang-orang saleh menjadi contoh praktik zuhud.

## Perbandingan Zuhud dan Minimalisme

Dari segi perilaku yang tampak, akan terdapat banyak kemiripan antara perilaku zuhud dan gaya hidup minimalis. Pelaku dari kedua gaya hidup ini sama-sama membatasi kepemilikan barang-barang dan terlihat hidup penuh kesederhanaan. Artinya mereka sama-sama memiliki frekuensi belanja yang minim ketimbang orang-orang yang tidak menjalani gaya hidup nan sederhana itu. Meski demikian, terdapat beberapa perbedaan di antara keduanya yang memberikan pengaruh unik kepada kesehatan mental seseorang.

*Orientasi* Sebagaimana yang telah disebutkan, fokus utama minimalisme adalah untuk meningkatkan kualitas hidup individu (Sasaki, 2015; Lloyd & Pennington, 2020). Dalam hal ini para pelaku minimalisme memaknai bahwa kesederhanaan akan membantu mereka untuk mencapai kualitas kehidupan di dunia yang lebih sejahtera. Misalnya, bahwa mereka meyakini gaya hidup minimalis akan membantu mereka untuk sehat mental serta memiliki kondisi finansial yang lebih stabil.

Sementara itu ajaran zuhud dalam Islam didasarkan pada tujuan yang sama sekali berbeda. Tujuan dari zuhud justru bukan untuk mendapat manfaat duniawi melainkan untuk berfokus menyiapkan akhirat (Jamiu, 2014). Pelaku zuhud memahami bahwa bermewah-mewahan merupakan suatu perilaku yang dibenci Allah dan sebab itu menghindarinya. Mereka memprioritas amalan diri untuk meningkatkan bekal di hari akhir, ketimbang sekedar memastikan kehidupan yang sementara ini dapat mencapai kepuasan optimal.

Sebab itu, para pelaku zuhud memiliki dorongan untuk bersedekah lebih tinggi. Berbagai studi menunjukkan bahwa senang berderma memberi dampak yang sangat positif bagi

kesehatan mental seseorang (Small & Cryder, 2016; Wiepking & Bekkers, 2012). Para pelaku zuhud juga memiliki ketahanan mental lebih baik karena segala harap mereka hanya ditujukan kepada Tuhan. Studi-studi menunjukkan bahwa mereka yang menyerahkan segala hasil selepas usaha atau kerja keras akan lebih bersyukur hidup dan memiliki kebermaknaan hidup yang adaptif (Isacco *et al.*, 2016).

**Kontekstualitas** Gaya hidup minimalis secara hakikat memang pernah dimiliki setiap bangsa dan budaya di dunia. Secara intuitif, akar historis ini memungkinkan minimalisme menjadi relevan di semua tempat. Akan tetapi pada faktanya kemunculan kembali minimalisme menyebabkan ia memiliki jati diri baru. Minimalisme lahir di negara industrial maju dan sekuler sebagai respon atas kejengahan terhadap konsumerisme (Blonski & Witek, 2019; Sasaki, 2015). Sebab itu, minimalisme tidak memiliki kemampuan untuk berhubungan dan berintegrasi secara dengan individu yang menganut nilai kepercayaan atau agama tertentu.

Zuhud, sebaliknya, merupakan bagian dari ajaran agama Islam itu sendiri (Jamiu, 2014). Gaya hidup zuhud dapat dimaknai seorang muslim sebagai bentuk ibadah disamping shalat, puasa, dan zakat. Berangkat dari pemahaman ini maka seorang muslim dapat dengan mudah menjalani gaya hidup zuhud karena ia memiliki harmoni dengan praktik ibadah lain dalam Islam. Puasa misalnya, mengajarkan seseorang untuk mengurangi makan dan mengingat mereka yang tidak berkecukupan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa zuhud memiliki potensi yang lebih besar untuk diserap oleh masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam. Jika mengingat berbagai manfaat positif dari ibadah-ibadah Islam terhadap kesehatan mental, maka kehadiran zuhud akan semakin melengkapi. Berbeda dengan minimalisme, kesederhanaan yang dibangun tidak berpijak pada nilai-nilai yang selaras dengan Islam, dan bahkan jika melacak asal-usulnya, maka terdapat potensi disharmoni yang sangat besar terjadi. Disharmoni ini tentu akan mengurangi potensi terapeutik atau peningkatan kesejahteraan mental seseorang muslim yang menerapkan minimalisme.

## Simpulan dan Implikasi

Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan serta analisa terhadapnya, ditemukan hasil sebagai berikut. Pertama, bahwa minimalisme dan zuhud sama-sama memiliki ciri khas kepada gaya hidup sederhana yang anti kepada pemilikan benda-benda materi secara berlebih. Namun, minimalisme lahir di konteks Barat dan Modern sebagai respon atas kapitalisme sementara zuhud adalah gaya hidup yang lahir dari pandangan hidup Islami, yang menekankan pada tujuan akhirat dan zuhud sebagai suatu laku ibadah pula. Dalam hal potensi pengaruh atas kesehatan mental, keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan. Minimalisme memiliki orientasi kepada kehidupan di dunia sedangkan zuhud berorientasi kepada akhirat. Hal ini menyebabkan zuhud memiliki nilai spiritual dan berpotensi lebih efektif dalam menciptakan kesejahteraan mental pada populasi yang tidak didominasi pandangan hidup sekuler. Pun, zuhud juga lebih adaptif bila diterapkan di Indonesia maupun negara muslim lain mengingat zuhud dapat berintegrasi secara harmonis dengan keyakinan keagamaan Muslim.

Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya untuk mengadopsi zuhud ketimbang minimalisme dalam konteks Indonesia. Pendidikan dapat meliputi materi-materi yang mengajarkan gaya hidup sederhana ala rasulullah (zuhud). Studi-studi berikutnya perlu dirancang untuk meneliti secara empirik, ketimbang sekedar potensi sebagaimana dalam penelitian ini. Penelitian yang dimaksud dapat menggunakan pendekatan eksperimen yang mampu mengungkapkan pengaruh atau kausalitas yang tegas antara zuhud dan minimalisme terhadap kesehatan mental.

## Referensi

- Al-Ghazali, I. (1964). *Ihya'Ulumuddin, Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama (Terj)*. Jakarta: Faizan.
- Bakry, K., & Gunawan, E. (2018). The Implementation of Islamic Law At The Early Spread Of Islam In Indonesian Archipelago. *Jurnal Ilmiah Al-Syir'ah*, 16(2), 113-125. <http://dx.doi.org/10.30984/jis.v16i2.685>
- Balkeran, A. (2020). Hustle culture and the implications for our workforce (Thesis, CUNY Bernard M Baruch College). Retrieved from [https://academicworks.cuny.edu/bb\\_etds/101/](https://academicworks.cuny.edu/bb_etds/101/)
- Blonski, K., & Witek, J. (2019). Minimalism in consumption. *Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska, section H – Oeconomia*, 53(2). <http://dx.doi.org/10.17951/h.2019.53.2.7-15>
- Cosgrove, W. J., & Loucks, D. P. (2015). Water management: Current and future challenges and research directions. *Water Resources Research*, 51(6), 4823-4839. <https://doi.org/10.1002/2014WR016869>
- Eastman, J. K., Iyer, R., & Thomas, S. P. (2013). The impact of status consumption on shopping styles: An exploratory look at the millennial generation. *Marketing Management Journal*, 23(1), 57-73.
- Eliza, E. (2013). Makna dan Sejarah Ajaran Zuhud dalam Tasawuf. *AL MUNIR: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 74-93.
- Fletcher, R., & Neves, K. (2012). Contradictions in tourism: The promise and pitfalls of ecotourism as a manifold capitalist fix. *Environment and Society*, 3(1), 60-77. [10.3167/ares.2012.030105](https://doi.org/10.3167/ares.2012.030105)
- Hook, J. N., Hodge, A. S., Zhang, H., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2021). Minimalism, voluntary simplicity, and well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991450>
- Isacco, A., Sahker, E., Krinock, E., Sim, W., & Hamilton, D. (2016). How religious beliefs and practices influence the psychological health of Catholic priests. *American journal of men's health*, 10(4), 325-337. <https://doi.org/10.1177%2F1557988314567325>
- Jamiu, F.O. (2014). Towards effective understanding of the concept of zuhd. *Australian Journal of Islamic Studies*, 4, 5-19.
- Jay, F. (2019). *Seni hidup minimalis*. Jakarta: Gramedia.
- Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802-813. <https://doi.org/10.1016/J.SPC.2021.02.001>
- Kondo, M. (2014). *The life-changing magic of tidying: A simple, effective way to banish clutter forever*. New York: Random House.

- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 121-136. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00030-y>
- Passini, S. (2013). A binge-consuming culture: The effect of consumerism on social interactions in western societies. *Culture & Psychology*, 19(3), 369-390. <https://doi.org/10.1177/1354067X13489317>
- Raymen, T., & Smith, O. (2020). Lifestyle gambling, indebtedness and anxiety: A deviant leisure perspective. *Journal of Consumer Culture*, 20(4), 381-399. <https://doi.org/10.1177/2F1469540517736559>
- Reith, G. (2018). *Addictive consumption: capitalism, modernity and excess*. London: Routledge.
- Sasaki, F. (2015). *Goodbye, things: Hidup minimalis ala orang Jepang*. Diterjemahkan oleh Annisa Cinantya Putri dari Bokutachini, Mou Mono Wa Hitsuyou Nai. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Small, D. A., & Cryder, C. (2016). Prosocial consumer behavior. *Current Opinion in Psychology*, 10, 107-111. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.copsyc.2016.01.001>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Steenbrink, K. A. (2006). *Dutch colonialism and Indonesian Islam: contacts and conflicts, 1596-1950 (Vol. 7)*. Amsterdam: Rodopi.
- Sundararaj, V., & Rejeesh, M. R. (2021). A detailed behavioral analysis on consumer and customer changing behavior with respect to social networking sites. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102190. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102190>
- Wiepking, P., & Bekkers, R. (2012). Who gives? A literature review of predictors of charitable giving. Part two: Gender, family composition and income. *Voluntary Sector Review*, 3(2), 217-245. <https://doi.org/10.1332/204080512X649379>
- Yamani, Al-, S.Y.I.H. (2012). *Pelatihan lengkap tazkiyatun nafs: Memandu anda membersihkan hati dan menumbuhkan jiwa mulia agar hidup lebih berhasil dan lebih bahagia*. Diterjemahkan dari Kitab Tashfiyat Al-Qulub min Daran Al-Awzar wa Al-Dzunub. Jakarta: Penerbit Zaman.