



## INTISARI

Minimalisme merupakan gaya hidup yang terkesan sederhana yang bertentangan dengan gaya hidup hedonisme. Gaya hidup ini kerap dikaitkan dengan *zen*. *Zen* sendiri merupakan sebuah ajaran yang berpengaruh di Jepang yang berakar dari Buddhisme. Dewasa ini muncul seseorang yang bernama Marie Kondo yang menciptakan metode KonMari, yaitu metode untuk merapikan rumah yang mendapatkan kepopuleran pada saat dunia sedang dilanda pandemi *covid-19*. Metode ini juga kerap dikaitkan dengan gaya hidup minimalisme. Penelitian ini membahas tentang unsur *zen* yang ada di dalam metode KonMari dan juga pengaruh metode KonMari terhadap kehidupan kaum minimalisme.

Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif dan menggunakan metode studi pustaka sebagai metode mencari sumber data. Kerangka teori yang dipakai adalah unsur-unsur *zen* yaitu *wa* 'keharmonisan', *kei* 'rasa hormat', *sei* 'kemurniaan', *jaku* 'ketentraman', dan *satori* 'pencerahan'. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya unsur *wa*, *kei*, *sei*, *jaku*, dan *satori* di dalam metode KonMari. Pengaruh metode KonMari terhadap kaum minimalisme di dunia juga ditemukan yang dibuktikan dengan terjualnya buku tentang metode KonMari sebanyak dua juta lebih di 42 negara berbeda. Pengaruh yang besar ini secara tidak langsung menyebarkan ajaran *zen* melalui metode KonMari.

**Kata kunci: minimalisme, metode konmari, buddhisme zen**



## ABSTRACT

Minimalism is a simple concept in a way of living and visibly contradicted with hedonistic life. The indicated way of living is often associated with *zen*. *Zen* is a prominent ideology in Japan which embedded through Buddhism. Recently, a famous personality called Marie Kondo invented a method called KonMari, which means a method to arrange items and objects in a house and gain massive attention in the time of pandemic. This method is also associated with minimalism. This study aims to discuss the interconnection of *zen* in KonMari method as well as the impact of KonMari in the world of minimalism.

This study will sorted in qualitative descriptive and utilizes literature review as a method to collect the data. This study applies zen's elements specifically *wa* 'harmony', *kei* 'respect', *sei* 'purity', *jaku* 'tranquility', and *satori* 'enlightenment' as analytical framework. The result of this study shows the involvement of *wa*, *kei*, *sei*, *jaku* and *satori* in KonMari method. The KonMari impact in minimalism also seen in the huge sales of two million copies of KonMari book around the world. This massive impact is practically a confirmation of evidence related to dissemanting zen principles throughout KonMari method.

**Keywords: minimalism, konmari method, zen buddhism**



## 要旨

ミニマリズムとは、シンプルな生活スタイルを指し、快樂主義の対極にある。この生活スタイルは禅宗と深い関係がある。禅自体が日本で影響力のある仏教から生まれた教えている。2010年以降、整理法に関する著作を数多く出版している近藤麻理恵氏は「こんまりメソッド」という部屋の片付け方を紹介し、特に、コロナ禍において人気を博した。このメソッドはしばしばミニマリズムと関連付けられている。本研究は「こんまりメソッド」に含まれる禅宗の要素に加えて、この整理法がミニマリストの生活スタイルに与えた影響を議論している。

本研究は質的記述的研究であり、文献調査によってデータを分析している。理論構築として「和、敬、清、寂」および「悟り」といった禅宗の要素という概念を使用している。データを分析した結果、「こんまりメソッド」の中に禅宗の「和、敬、清、寂」および「悟り」の要素が見出された。さらに、「こんまりメソッド」に関する書籍が42カ国で200万冊以上販売されたことで、この整理法がミニマリストの生活スタイルに多大な影響を与え、暗示的に禅宗の考えや価値観を広めていることが明らかになった。

**キーワード：ミニマリズム、こんまりメソッド、禅宗**