

**GAMBARAN KEBAHAGIAAN  
PADA PELAKU GAYA HIDUP MINIMALIS**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun oleh:**

**Mohammad Yusron Abadi**

**NIM 17107010098**

**Dosen Pembimbing:**

**Lisnawati, S.Psi., M.Psi.**

**NIP. 19750810 201101 2 001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-409/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2022

Tugas Akhir dengan judul : Gambaran Kebahagiaan pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis  
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MOHAMMAD YUSRON ABADI  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010098  
Telah diujikan pada : Rabu, 20 April 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 628990dbd4f34

Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
SIGNED



Valid ID: 62859209ed41

Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED



Valid ID: 62843979e16ae

Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.  
SIGNED

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Valid ID: 628ae1765d9bc

Yogyakarta, 20 April 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Yusron Abadi

NIM : 17107010098

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Gambaran Kebahagiaan Pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis" adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sepenuh hati dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Maret 2022

Yang menyatakan,



Mohammad Yusron Abadi

NIM 17107010098

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wrb.*

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

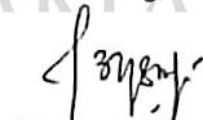
Nama : Mohammad Yusron Abadi  
NIM : 17107010098  
Judul Skripsi : Gambaran Kebahagiaan Pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini, kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Yogyakarta, 17 April 2022  
Pembimbing,



Lisnawati, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19750810 201101 2 001

**INTISARI**  
**GAMBARAN KEBAHAGIAAN**  
**PADA PELAKU GAYA HIDUP MINIMALIS**

Mohammad Yusron Abadi  
17107010098

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada pelaku gaya hidup minimalis. Kriteria informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan tiga ketentuan: pria/wanita berusia 20-30 tahun, mengurangi kepemilikan barang secara sukarela, dan telah menjalani gaya hidup minimalis, minimal 1 tahun lamanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur. Sedangkan teknik analisis data menggunakan tiga tahap, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan dari penelitian dapat dilihat dari adanya 7 tema terkait gambaran kebahagiaan, antara lain meliputi, merasa lebih hadir bagi keluarga dan diri sendiri, menghargai setiap usaha yang berasal dari diri sendiri, ketenangan hati, tidak berpura-pura terhadap emosi yang dirasakannya, menikmati hal-hal sederhana, kecintaan yang lebih tinggi kepada Tuhan. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Sedangkan dampak yang kebahagiaan bagi kehidupan informan meliputi, menjalani hidup dengan lebih berkesadaran, lebih fokus terhadap tujuan hidup yang diinginkan, menghargai hal-hal sederhana dalam hidup, kontrol emosi meningkat, terbangunnya lingkungan keluarga yang lebih sehat, merasa berkontribusi terhadap kelestarian lingkungan hidup, mampu mengelola keuangan dengan lebih baik, serta merasa lebih terkoneksi dengan Tuhan. Temuan menarik dalam penelitian ini ialah adanya peran dari nilai-nilai agama terkait ajaran hidup yang mempengaruhi sekaligus menjadi dampak dari kebahagiaan bagi kehidupan masing-masing informan.

**Kata Kunci:** *Kebahagiaan, Gaya Hidup Minimalis, Deskriptif Kualitatif*

**ABSTRACT**  
**THE PICTURE OF HAPPINESS IN THE**  
**PERPETRATORS OF A MINIMALIST LIFESTYLE**

Mohammad Yusron Abadi  
17107010098

*This study aims to determine the description of happiness in the perpetrators of a minimalist lifestyle. The criteria for informants in this study were selected based on three conditions: men/women aged 20-30 years, reduced ownership of goods voluntarily, and lived a lifestyle of at least 1 year. This research use descriptive qualitative approach. The data collection technique used a semi-structured interview technique. While the data analysis technique uses three stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The findings from the research can be seen from the existence of 7 themes related to happiness, among others, being more present to family and self, appreciating every effort that comes from oneself, peace of mind, not pretending to feel emotions, enjoying simple things. , a higher love for God. While the factors that affect happiness include internal factors and external factors. While the positive impacts on the informants' lives include living life more consciously, focusing more on the desired life goals, appreciating the simple things in life, increasing emotional control, building a healthier family environment, feeling contributing to environmental sustainability, being able to manage finances better, and feel more connected to God. An interesting finding in this study is the role of religious values related to teachings that influence as well as become the impact of happiness for the lives of each informant.*

**Keywords:** *Happiness, Minimalist Lifestyle, Qualitative Descriptive*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## MOTTO

*“Sebuah meja, sebuah kursi, semangkuk buah  
dan sebuah biola; apalagi yang dibutuhkan agar  
seseorang bisa merasa bahagia?”*

**Albert Einstein**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Penelitian ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Almamater tercinta:

Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Kedua orang tua saya:

Bapak Mohamad Imam Ma'ruf dan Ibu Siti Mutmainah

Serta untuk diri saya sendiri:

Terimakasih sudah berjuang sampai pada titik ini



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah serta ma'unah-Nya, peneliti diberikan kekuatan sekaligus kemudahan sehingga proses penulisan skripsi yang berjudul “Gambaran Kebahagiaan Pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis” ini dapat terselesaikan. Shalawat serta Salam tak lupa peneliti hanturkan kepada junjungan Nabi Agung, Nabi Muhammad SAW yang mana melalui perjuangan beliaulah peneliti dapat merasakan keindahan Islam hari ini. Semoga peneliti senantiasa mendapatkan *syafa'at* Baginda Nabi Muhammad hingga kelak di hari akhir. Aamiin.

Bagi peneliti, penulisan tugas akhir ini merupakan proses yang panjang yang takkan terselesaikan tanpa adanya dukungan serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan rasa syukur serta terimakasih sebanyak-banyaknya kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan tugas akhir ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, di antaranya sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing kedua yang telah membahas, membimbing, dan memberi arahan pada saya selama penyusunan tugas akhir ini.

4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah kebersamai serta memberi nasehat selama peneliti menempuh studi.
5. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi pertama yang telah mencurahkan perhatian dalam membimbing dan mengarahkan saya hingga seminar proposal.
6. Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi sebagai Penguji I yang sudah memberi saran dan nasihat saya dalam perbaikan tugas akhir.
7. Muslim Hidayat, M.A. sebagai Penguji II yang sudah memberi saran dan nasihat saya dalam perbaikan tugas akhir.
8. Segenap dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas semua pengalaman serta pelajaran berharga yang diberikan pada peneliti selama ini.
9. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang membantu peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.
10. Bapak Mohamad Imam Ma'ruf serta Ibu Siti Mutmainah yang tak henti-hentinya mengirimkan do'a serta dukungan penuh bagi peneliti.
11. Mbak Alvi Dyah Rahmawati sekalian suami yang turut mencurahkan perhatiannya kepada peneliti selama menyusun tugas akhir.
12. Cory Hanifah yang selalu menemani, mendukung serta mendengarkan keluh kesah peneliti selama penyusunan tugas akhir.

13. Mas Candra selaku bapak kos yang telah memberikan kemudahan fasilitas tempat tinggal bagi peneliti selama menempuh masa studi.
14. Mbak GR dan Mas MIA selaku informan yang telah meluangkan banyak waktunya untuk berbagi pengalaman dengan peneliti.
15. Teman-teman dari Program Studi Psikologi, utamanya kelas C, yang sudah seperti keluarga sendiri bagi peneliti.
16. Teman-teman kosan: Gilang, Gibran, Adam, Danu, Miswag, Mas Alfian, Mas Aji yang memberikan lingkungan positif bagi peneliti setiap hari.
17. Teman-teman di kedai kopi: Fajar, Ghoni, Mas Khamidun yang menjadi tempat berbagi cerita peneliti kala penat.
18. Segenap keluarga besar Rayon Humaniora Park Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia: Mas Ghozali, Mbak Tri, Mas Rosyid, Mas Candra, Septi, Aya', Rana, Andre, Bhanu, Davit dan lain-lainnya yang telah memberi banyak pengalaman berharga bagi peneliti.
19. Teman-teman seperjuangan di Laboraturium Ruang Baca Psikologi: Mbak Innama Azizah, Mbak Fadliah, Tama, Isfan, Ayi' dan lain-lain yang telah memberikan banyak wawasan pada peneliti selama menempuh masa studi.
20. Teman-teman KKN 102 Cengkehan: Gus Imdad, Renanda, Misbahul Munir, Aldo, Dessy dan Nabila yang memberikan berbagai pengalaman baru yang peneliti belum alami sebelumnya.

21. Teman-teman bermain badminton, Anshori, Gusti, Lawi, Mas Hendra, Herman, Rahman, Mas Uul yang membuat peneliti selalu ceria.

Serta semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang turut memberikan dukungan sekaligus do'a bagi peneliti, terimakasih sebesar-besarnya. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas kebaikan yang telah dicurahkan.

Yogyakarta, 30 Maret 2022

Mohammad Yusron Abadi

17107010098



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR BAGAN/GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Studi Literatur.....	8
B. Masa Dewasa Awal .....	12
1. Pengertian Masa Dewasa Awal .....	12
2. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal .....	13
3. Perkembangan Kognitif Masa Dewasa Awal .....	14
C. Kebahagiaan .....	15
1. Pengertian Kebahagiaan .....	15

2.	Aspek-Aspek Kebahagiaan.....	17
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan .....	19
4.	Ciri-ciri Individu yang Bahagia .....	24
D.	Gaya Hidup.....	26
E.	Gaya Hidup Minimalis .....	27
1.	Pengertian Gaya Hidup Minimalis .....	27
2.	Karakteristik Individu yang Mengikuti Gaya Hidup Minimalis.....	28
3.	Fase Transisi ke Gaya Hidup Minimalis.....	29
F.	Kerangka Teoritik.....	31
G.	Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
B.	Fokus Penelitian .....	36
C.	Kriteria Informan dan <i>Setting</i> Penelitian.....	37
D.	Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
E.	Keabsahan Data Penelitian .....	39
F.	Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A.	Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian.....	44
1.	Orientasi Kancah.....	44
2.	Persiapan Penelitian .....	45
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	47
C.	Temuan Penelitian .....	48
1.	Informan GR .....	48
2.	Informan MIA.....	71
D.	Pembahasan .....	102
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>113</b>

A. Kesimpulan.....	113
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117
LAMPIRAN.....	122
CURRICULUM VITAE .....	310





## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan .....	45
Tabel 2. Rincian Proses Pelaksanaan Pengambilan Data .....	48



## DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1. Skema Kerangka Teoritik.....	34
Bagan 2. Skema Analisis Data .....	43
Bagan 3. Dinamika Kebahagiaan GR.....	70
Bagan 4. Dinamika Kebahagiaan MIA.....	101
Bagan 5. Dinamika Kebahagiaan GR & MIA.....	112



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara .....	123
Lampiran 2. Informed Consent GR .....	127
Lampiran 3. Informed Consent MIA.....	131
Lampiran 4. Verbatim Wawancara GR ke-1 .....	135
Lampiran 5. Verbatim Wawancara GR ke-2 .....	144
Lampiran 6. Verbatim Wawancara GR ke-3 .....	156
Lampiran 7. Catatan Dokumentasi Subjek GR .....	170
Lampiran 8. Reduksi Data Subjek GR .....	177
Lampiran 9. Kategorisasi/Clustering Tema GR .....	188
Lampiran 10. Member Checking Subjek GR.....	205
Lampiran 11. Verbatim Wawancara MIA ke-1 .....	206
Lampiran 12. Verbatim Wawancara MIA ke-2.....	237
Lampiran 13. Verbatim Wawancara MIA ke-3.....	262
Lampiran 14. Reduksi Data MIA .....	265
Lampiran 15. Kategorisasi/Clustering Tema MIA.....	281
Lampiran 16. Member Checking Subjek MIA.....	309

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebahagiaan merupakan aspek penting yang mesti dimiliki dalam kehidupan setiap individu. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan bersumber dari dalam diri individu sendiri yang berkaitan dengan kemampuannya mengelola kehidupan dengan perasaan positif. Selain itu, Seligman (2005) juga menjelaskan bahwa individu yang mengejar kebahagiaan berusaha mendapatkan sesuatu yang lebih besar serta lebih penting daripada dirinya demi memperoleh makna hidup. Oleh karena itu, faktor dalam diri individu berperan penting dalam upaya menemukan kebahagiaan yang sesuai/relevan dengan dirinya.

Namun, tidak sedikit dari orang/individu justru terjebak dalam pandangan yang berkebalikan perihal usaha dalam menemukan kebahagiaan. Masih banyak orang dewasa yang memandang bahwa menjadi sukses dan memiliki kekayaan yang melimpah adalah apa yang dilihat sebagai sebuah kebahagiaan (Derber dalam Kasser & Ryan, 1993). Hal tersebut nampak pada bagaimana kebanyakan orang tua mempengaruhi anak-anaknya untuk menaruh perhatian yang besar pada pencapaian eksternal, seperti kesenangan material, kekayaan, atau jabatan yang tinggi (Kasser, 2002).

Di samping itu, tren pamer harta (*flexing*) yang kian hari marak dilakukan oleh para artis juga turut mendorong orang-orang dewasa untuk semakin percaya bahwa kebahagiaan dapat dengan mudah diraih melalui kekayaan material dan pencapaian eksternal

(Kasser, 2002). Belum lagi ditambah dengan kemudahan berbelanja yang disediakan oleh berbagai *marketplace*. Melalui survei yang dilakukan oleh Global Web Index terhadap pengguna internet di Indonesia yang menyatakan bahwa sebanyak 93% dari total populasi di Indonesia melakukan pencarian informasi mengenai produk/jasa di internet (Nurdian, 2020). Bukan hanya mencari informasi semata, orang dewasa tersebut juga turut melakukan transaksi pembelian barang dan jasa di berbagai platform *marketplace*, seperti *Facebook* dan *Instagram* (Nurdian, 2019).

Masa dewasa awal atau *young adulthood* merupakan individu dengan rentang usia 20-40 tahun (Arnett dalam Papalia, 2021). Masa dewasa muda ditandai dengan tiga kriteria, yakni memiliki tanggungjawab pribadi, mampu membuat keputusan secara mandiri, serta mandiri dalam hal finansial. Selain itu, dalam fase ini individu juga telah memiliki peran yang lebih besar, seperti mencari penghasilan tetap, menikah, serta menjalin hubungan sosial dengan banyak orang (Papalia, 2021).

Barry dalam Johan & Cahyo (2016) menjelaskan bahwa individu dalam masa dewasa awal seringkali terjerat hutang karena berusaha untuk menuruti keinginannya terhadap barang-barang yang mereka beli bukan semata untuk kebutuhan, namun karena didorong oleh perasaan gengsi. Di samping itu, pembelian barang yang tidak benar-benar dibutuhkan tersebut juga dilatarbelakangi oleh anggapan bahwa mereka 'layak' untuk mendapatkannya semata-mata sebagai 'penghargaan' bagi dirinya sendiri (Penman & Mcneill, 2008).

Permasalahan dalam meraih kebahagiaan juga dialami oleh individu dari golongan menengah ke atas, terutama dari kalangan artis atau publik figur papan atas. Meskipun secara finansial mereka dapat memenuhi seluruh kebutuhan dasarnya, namun hal tersebut belum menjamin diri mereka dapat menikmati hidup dan merasakan kebahagiaan (Nickerson dkk., 2003). Bahkan dalam beberapa kasus, ketidakhahagiaan yang dirasakan oleh individu akibat ketidakmampuannya dalam menikmati hidup dapat menimbulkan gejala-gejala depresi (Kashdan & Breen, 2007), yang pada akhirnya mengancam nyawa mereka sendiri.

Contohnya seperti pada kasus Marilyn Monroe, seorang penyanyi perempuan yang memiliki ketenaran pada masanya, ditemukan bunuh diri di dalam kamarnya sendiri karena mengalami overdosis obat depresi. Berdasarkan laman berita *Tagar.id* (2020), Marilyn Monroe diduga menghabisi nyawanya sendiri karena depresi yang telah dialaminya lebih dari satu tahun. Begitu pun dengan kasus salah seorang penyanyi asal Korea, Choi Jin-Ri atau yang akrab dikendal sebagai Sulli. Sulli juga melakukan bunuh diri karena mengalami depresi yang diakibatkan oleh tuntutan dan ekspektasi yang tidak terbendung dari para pengemarnya (Afifiyah, 2020).

Namun di sisi lain, dorongan untuk mengejar kesenangan dari hal-hal materialis memang tidak bisa dihindarkan. Individu yang tidak mampu memenuhi kesenangan bagi dirinya akan merasa malu, bersalah, bahkan merasa cemas (Kasser, 2002). Hal inilah yang mendorong diri mereka untuk terus menerus membelanjakan uangnya demi mencapai kebahagiaan materialis (Deci & Ryan

dalam Kasser & Ryan, 1993). Pernyataan tersebut selaras dengan yang disampaikan oleh salah satu informan pada wawancara studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 5 Februari 2021 via telepon berikut.

*“Hari ini rasanya banyak banget yang kejebak dalam pencapaian yang lebih pada ngebentuk citra dirinya daripada kebutuhan membeli barang tersebut, lho. Misalnya saya beli tas buat mendaki gunung, sepatu gunung, ya memang awalnya sih lagi hype-nya naik gunung. Tapi ternyata pas udah beli juga masih jarang naik gunung karena kesibukan, jadi ya mau engga mau saya akui beli barang juga karena gengsi, pengen dipandang orang yang suka naik gunung gitu.”*

Berdasarkan pernyataan informan di atas dapat dipahami bahwa pola pembelian barang-barang material hari ini tidak hanya menunjukkan kebutuhan seseorang, melainkan juga sebagai bentuk untuk menampilkan citra diri yang diinginkan. Meskipun pada akhirnya, barang yang dibeli tersebut tidak berfungsi seperti yang diharapkan sebelumnya.

Lebih lanjut, ketika pencapaian serta keinginan material telah terwujud, tidak jarang perasaan yang muncul bukanlah rasa lega dan bersyukur, melainkan perasaan hampa serta ketidakpuasan (Hausen, 2018). Selain itu, berfokus pada pencapaian eksternal yang berlebihan juga dapat mengalihkan seseorang pada upaya perhatian dan aktualisasi diri, sehingga akhirnya memunculkan permasalahan hidup yang lain, seperti, miskin waktu, stres, mengalami penyakit mental dan fisik, persaingan status, merasa tidak berarti/ terasing dalam hidup, serta memunculkan perasaan *insecure* (Kasser, 2002;



Kasser & Ryan, 1993). Bahkan yang lebih parah, dapat mengakibatkan hilangnya rasa bersyukur serta makna hidup (Kashdan & Breen, 2007).

Berangkat dari permasalahan di atas, terdapat sebagian orang yang nampaknya mulai resah dan berusaha mencari alternatif gaya hidup yang lebih baru, salah satunya melalui gaya hidup minimalis atau *minimalism*. Berkebalikan dengan pola konsumtif masyarakat mayoritas, gaya hidup ini mendorong individu untuk berusaha mengurangi daya konsumtif barang-barang materialistik hingga pada taraf minimum kebutuhan (Lloyd & Pennington, 2020).

Perilaku konsumsi tersebut bukan tanpa alasan, orang-orang yang menjalani gaya hidup minimalis mengungkapkan bahwa mereka menyadari adanya krisis lingkungan yang kelak akan terjadi akibat pola konsumsi barang-barang yang berlebihan (Vannini & Taggart dalam Hausen, 2018). Selain itu, individu tersebut berusaha untuk menyingkirkan hal-hal yang tidak substansial dalam hidupnya, seperti membuang barang-barang bekas, tumpukan kaset kuno, serta mengurangi waktu dan uang untuk berbelanja secara berlebihan. Hal ini dilakukan karena mereka percaya bahwa dengan adanya keberadaan barang yang berlebihan dapat membawa tekanan psikologis bagi diri mereka (Hausen, 2018; Zavestoski, 2002). Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan pada wawancara studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 20 Maret 2021 via telepon berikut.

*“....waktu pengalaman awal-awal jadi ibu, itu ya rumahnya masih nyampur sama nenek, ngeliat banyak barang, di mana-mana barang, bertumpuk itu ternyata ngefek ke pikiran ruwet ketika*

*ngurus anak itu, ya. Ya kan biasa ngurus bayi itu banyak dramanya, jadi tambah ruwet pas ngeliat banyak barang. Tapi ya setelah barang-barang itu disingkirin jadi keliatan lebih lapang, lebih luang itu ternyata berpengaruh ke alam bawah sadar saya...”*

Dari pernyataan di atas, dapat dipahami bahwa keberadaan barang yang berlebihan, apalagi dalam kondisi tidak tertata dalam ruangan dapat menimbulkan tekanan psikologis, sehingga memungkinkan untuk mengganggu aktivitas individu. Oleh karena itu, untuk menghilangkan tekanan psikologis tersebut diperlukan tindakan berupa minimalisasi barang-barang.

Melalui pola konsumsi barang yang minim tersebut, para pelaku gaya hidup minimalis mengklaim bahwa mereka merasakan kebahagiaan yang berbeda. Hal tersebut tentunya berkebalikan dengan masyarakat pada umumnya yang berlomba-lomba menumpuk harta benda dan kekayaan agar dapat mencapai kebahagiaan.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran kebahagiaan yang dimiliki oleh pelaku gaya hidup minimalis melalui sikap dan perilaku mereka dalam mengonsumsi barang-barang kebutuhan. Topik ini tentunya menarik untuk dikaji melihat betapa kekayaan atau harta yang melimpah masih dianggap sebagai sumber kebahagiaan, sedangkan hari ini terdapat sebagian kelompok masyarakat yang justru menolak anggapan tersebut dengan tidak menganggap bahwa kekayaan material adalah sumber kebahagiaan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah mengenai bagaimana gambaran kebahagiaan yang dimiliki oleh para pelaku gaya hidup minimalis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami gambaran kebahagiaan pada pelaku gaya hidup minimalis.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, wawasan baru, dan pengetahuan yang dapat memperkaya khazanah keilmuan, khususnya bagi rumpun keilmuan psikologi, seperti *positive psychology* dan psikologi sosial.

### 2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini harapannya dapat meningkatkan kesadaran serta mendorong adanya perubahan cara pandang masyarakat bahwa kekayaan materialistik bukanlah sumber kebahagiaan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil/temuan serta analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan yang meliputi, gambaran, faktor, serta dampak kebahagiaan dari informan penelitian. Berikut penjabaran terkait kesimpulan dari gambaran, faktor dan dampak kebahagiaan:

1. Kebahagiaan yang muncul pada informan meliputi 7 tema, yakni: (a) merasa lebih hadir bagi keluarga, (b) merasa lebih hadir bagi diri sendiri, (c) menghargai usaha dari diri sendiri, (d) ketenangan hati, (e) tidak berpura-pura terhadap emosi yang dirasakannya, (f) menikmati momen sederhana, (g) kecintaan yang lebih tinggi terhadap Tuhan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan informan meliputi 11 tema, yakni: (a) finansial, emosi, dan waktu yang berjalan dengan baik, (b) aktivitas yang berlandaskan tujuan, (c) keberhasilan dan pencapaian pribadi, (d) kebutuhan dasar terpenuhi, (e) kehidupan personal yang bernilai, (f) keluarga yang sejahtera, (g) lingkungan pertemanan yang positif, (h) kehidupan sosial yang baik, (i) komunikasi, afeksi, dan pandangan yang sejalan dari pasangan, (j) sikap dan pemikiran yang matang, serta (k) pemahaman dari keyakinan/agama.

3. Dampak bagi kehidupan informan meliputi 8 tema, yakni:
  - (a) menjalani hidup dengan lebih berkesadaran, (b) lebih fokus terhadap tujuan hidup yang diinginkan, (c) menghargai hal-hal sederhana dalam hidup, (d) kontrol emosi meningkat, (e) terbangunnya lingkungan keluarga yang lebih sehat, (f) merasa berkontribusi terhadap kelestarian lingkungan hidup, (g) mampu mengelola keuangan dengan lebih baik, serta (h) merasa lebih terkoneksi dengan Tuhan.

Penelitian ini juga mendapati adanya temuan menarik, yakni peran dari nilai-nilai agama terkait ajaran hidup yang mempengaruhi sekaligus memberikan dampak pada kehidupan masing-masing informan. Sebagai faktor yang mempengaruhi, Firman Tuhan Yang Maha Esa yang tertuang dalam ayat-ayat suci Al-Qur'an berperan sebagai pedoman atau landasan hidup yang membuat informan secara sadar membatasi diri serta memilih untuk tidak berlebihan dalam mengejar kesenangan materialis.

Sedangkan sebagai dampak bagi kehidupan, nilai-nilai agama membuat kecintaan informan terhadap Tuhan menjadi lebih tinggi. Hal tersebut nampak pada pengharapan informan akan pertemuan dengan Tuhan kelak ketika dirinya berada di surga nanti. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka temuan terkait peran nilai-nilai agama bagi faktor sekaligus dampak yang mempengaruhi kehidupan informan dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki nilai *novelty* (kebaruan).

## B. Saran

Peneliti memahami bahwa hasil dari penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga diperlukan adanya pengembangan terkait tema yang menyangkut penelitian ini. Berikut rekomendasi dari peneliti untuk pengembangan penelitiannya selanjutnya.

### 1. Informan

Kebahagiaan merupakan proses tiada henti terkait usaha individu dalam meraih kehidupan yang layak. Oleh sebab itu, peneliti memandang bahwa ada baiknya informan terus mempertahankan faktor-faktor yang mendukung dirinya dalam mencapai kebahagiaan, seperti mempertahankan kontrol emosi, meluangkan banyak waktu bersama keluarga serta menjalani aktivitas yang sejalan dengan tujuan hidup. Selain itu, ada baiknya informan juga mempertahankan kebahagiaan yang telah dicapai melalui sikap dan perilaku yang ia jalani dalam gaya hidup minimalis.

### 2. Peneliti selanjutnya

Tema kebahagiaan memiliki kompleksitas tersendiri, terlebih jika tema tersebut dihadapkan pada permasalahan atau fenomena yang terjadi di tengah masyarakat. Oleh sebab itu, tema kebahagiaan pada pelaku gaya hidup minimalis tentunya memiliki ruang yang amat luas untuk dieksplorasi lebih dalam oleh peneliti selanjutnya, seperti pertimbangan terkait faktor budaya. Selanjutnya, perkembangan pendekatan penelitian yang lebih

komprehensif tentunya sangat dibutuhkan untuk penelitian ke depan, mengingat penelitian ini masih menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.





## DAFTAR PUSTAKA

- Afifiyah, S. (2020). *Kurt Cobain dan 9 Artis Dunia Meninggal Bunuh Diri*. Tagar.Id. <https://www.tagar.id/kurt-cobain-dan-9-artis-dunia-meninggal-bunuh-diri>
- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The Voluntary Simplicity Movement : A Multi-National Survey Analysis in Samuel Alexander and Simon Ussher. *Journal of Consumer Culture*, 12(1). <https://doi.org/10.2139/ssrn.1941088>
- Amalia, S. (2016). Kebahagiaan Pada Lansia: Studi Integratif Berdasarkan Perspektif Hedonia dan Eudaimonia. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Indigenous Indonesia*, 770–781.
- Ballantine, P. W., & Creery, S. (2010). The consumption and disposition behaviour of voluntary simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9, 45–56. <https://doi.org/10.1002/cb>
- Bottan, N. L., & Perez Truglia, R. (2011). Deconstructing the hedonic treadmill: Is happiness autoregressive? *Journal of Socio-Economics*, 40(3), 224–236. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2011.01.007>
- Boujbel, L., & D’Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11, 487–494. <https://doi.org/10.1002/cb>
- Carr, A. (2003). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. In *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. <https://doi.org/10.4324/9780203506035>
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi Keem). Pustaka Pelajar.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3, pp. 542–575).
- Dopierala, R. (2017). Minimalism – a new mode of consumption? *Przeegl d Socjologiczny*, 66(4). <https://doi.org/10.26485/ps/2017/66.4/4>

- Fave, A. D. (2014). Eudaimonic and Hedonic Happiness. In *Encyclopedia of quality of life and wellbeing research* (pp. 1999–2004).  
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Hausen, J. E. (2018). Minimalist Life Orientations as a dialogical tool for happiness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 0(0), 1–12.  
<https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1523364>
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Erlangga.
- Iryana, I., & Kawasati, R. (2017). *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*.
- Johan, A., & Cahyo, H. (2016). *Perilaku Konsumen Materialistik: Perspektif Pembelian, Compulsive Buying, dan Environmental Attitudes* (Vol. 6, Issue 1). [http://jp.feb.unsoed.ac.id/index.php/sca-1/article/viewFile/924/pdf\\_132](http://jp.feb.unsoed.ac.id/index.php/sca-1/article/viewFile/924/pdf_132)
- Kahneman, D., & Riis, J. (2005). Living, and thinking about it: Two perspectives on life. *The Science of Well-Being*, 285–304.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0011>
- Kan, C., Karasawa, M., & Kitayama, S. (2009). Minimalist in style: Self, identity, and well-being in Japan. *Self and Identity*, 8(2–3), 300–317.  
<https://doi.org/10.1080/15298860802505244>
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521–539.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. MIT Publisher.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.2.410>
- Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In Pursuit of Happiness Empirical Answers to Philosophical Questions. In *Perspectives on*

- Psychological Science* (Issue 2, pp. 117–125).  
<https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Knowlden, A. P., Hackman, C. L., & Sharma, M. (2016). Lifestyle and mental health correlates of psychological distress in college students. *Health Education Journal*, 75(3), 370–382.  
<https://doi.org/10.1177/0017896915589421>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management Global Edition* (Fifteenth, Vol. 15E). Pearson.  
<https://doi.org/10.1080/08911760903022556>
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing. *International Journal of Applied Psychology*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41042-020-00030-y>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). The Oxford Handbook of Positive Psychology. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), 1–742.  
<https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780195187243.001.0001>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness*. Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. (2012). Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (Issue July 2017).  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0011>
- Meissner, M. (2019). Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. *Journal of Cultural Economy*, 12(3), 185–200.  
<https://doi.org/10.1080/17530350.2019.1570962>
- Miles, B. M., & Huberman, A. M. (1994). *An Expanded Sourcebook Qualitative Data Analysis* (Second). SAGE Publications.
- Moloeng, L. J. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.56>

- Myers, D. G. (2010). *Psychology* (Ninth Edit, Vol. 148). Worth Publisher.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E., & Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the Dark Side of the American Dream: A Closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success. *Psychological Science*, *14*(6), 531–536.  
[https://doi.org/10.1046/j.0956-7976.2003.psci\\_1461.x](https://doi.org/10.1046/j.0956-7976.2003.psci_1461.x)
- Nurdian, G. (2019). *E-commerce Indonesia di tahun 2019*. Grahanurdian.Com. <https://grahanurdian.com/e-commerce-indonesia-di-tahun-2019/#9-8-peningkatan-59-dibanding-tahun-lalu>
- Nurdian, G. (2020). *E-Commerce Indonesia Tahun 2020*. Grahanurdian.Com. <https://grahanurdian.com/e-commerce-indonesia-tahun-2020/#21->
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech*, *5*(9), 1110–1118.
- Ofei, M. (2022). *How To Be a Minimalist Family*. Minimalist Vegan.  
<https://theminimalistvegan.com/minimalist-family/>
- Oswald, A. J., & Powdthavee, N. (2008). Does happiness adapt? A longitudinal study of disability with implications for economists and judges. *Journal of Public Economics*, *92*(5–6), 1061–1077.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2008.01.002>
- Papalia, D. E. (2021). Experience Human Development, Fourteenth Edition. In *McGraw-Hill Education*, 2 Penn Plaza, New York, NY 10121. (Fourteenth, Vol. 14, Issue 4).
- Penman, S., & Mcneill, L. S. (2008). Spending their way to adulthood: Consumption outside the nest. *Young Consumers*, *9*(3), 155–169.  
<https://doi.org/10.1108/17473610810901598>
- Plummer, J. T. (1974). Life of Concept and Application Style Segmentation. *Journal of Marketing*, *38*(1), 33–37.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal UIN Antasari*, *17*(33), 81–95.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saldana, J. (2009). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. SAGE Publications.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2008). Optimism and Pessimism. *Risk Factors in Depression*, 171–194. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00008-3>
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif: Authentic Happiness*. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Kaifa.
- Solomon, M., White, K., & Dahl, D. W. (2017). *Consumer Behaviour; Buying, Having, Being* (Seventh). Pearson.
- Velten, J., Lavalley, K. L., Scholten, S., Meyer, A. H., Zhang, X.-C., Schneider, S., & Margraf, J. (2011). *Lifestyle choices and mental health: a representative population survey*. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0055-y>
- Walther, C. S., Sandlin, J. A., & Wuensch, K. (2016). Voluntary Simplifiers, Spirituality, and Happiness. *Humanity & Society*, 40(1), 22–42. <https://doi.org/10.1177/0160597614565698>
- Zavestoski, S. (2002). The Social–Psychological Bases of Anticonsumption Attitudes. *Psychology & Marketing*, 19(2), 149–165.