

***SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA INDIVIDU YANG MENERAPKAN
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:

Elfida Rosa Al Majida

NIM 19107010063

Dosen Pembimbing:

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

NIP 19811014 200901 2 004

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Elfida Rosa Al Majida

NIM : 19107010063

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar kesarjanaan yang saya peroleh.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2024

Yang menyatakan




Elfida Rosa Al Majida

NIM. 19107010063

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Elfida Rosa Al Majida

NIM : 19107010063

Podi : Psikologi

Judul : *Subjective Well-Being* pada Individu yang Menerapkan 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 mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 14 Mei 2024.....

Pembimbing,

(Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog)

NIP. 198110142009012004

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-814/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : *Subjective Well-Being* pada Individu yang Menerapkan Gaya Hidup Minimalis
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ELFIDA ROSA AL MAJIDA
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010063
Telah diujikan pada : Senin, 27 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



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

Valid ID: 667e9b09aee7



Penguji I
Rita Setyani Hadi Sukimo, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66799603e1b95



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6678d8a299a4b

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 27 Mei 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 667ed3bbe14cb

MOTTO

“Rahasia kebahagiaan, kau tahu, tidak ditemukan dalam mencari apa-apa yang lebih banyak, tetapi dalam mengembangkan kemampuan mengecap kenikmatan terhadap apa yang lebih sedikit.”

-Socrates-

“less is more”

-Ludwig Mies van der Rohe-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT serta dukungan dari orang terkasih, skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Peneliti dengan rasa bangga mempersembahkan penelitian ini kepada:

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ayah dan Ibu

Diri saya sendiri



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualikum Wr. Wb.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul "Subjective Well-Being pada Individu yang Menerapkan Gaya Hidup Minimalis" sesuai dengan pedoman penulisan skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar strata satu (S1) yang diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari banyak dukungan, doa, bantuan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S. Ag., M.A. 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,
4. Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Penasihat Akademik,
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang memberikan bimbingan serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini,
6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi selaku Dosen Penguji I,
7. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II,
8. Seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan wawasan serta pengalaman berharga,
9. Seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam proses pengambilan data,
10. Ibu dan Ayah yang selalu memberikan segala bentuk dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Demikian kata pengantar yang dapat peneliti sampaikan kepada pembaca. Peneliti menyadari bahwasanya penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, maka adanya kritik dan saran sangat diharapkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi. Terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 23 Mei 2024

Penulis,



Elfida Rosa Al Majida

19107010063



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Literature Review</i>	7
B. Dasar Teori.....	13
1. <i>Subjective Well-Being</i> (Kesejahteraan Subjektif).....	13
2. Gaya Hidup Minimalis	22
3. Dewasa Dini	27
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	35

B. Fokus Penelitian	36
C. Informan dan Setting Penelitian.....	36
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	38
F. Keabsahan Data Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Orientasi Kancha dan Persiapan.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian	43
C. Temuan Penelitian.....	44
1. Informan AR.....	44
2. Informan HU	76
3. Informan IT	104
D. Pembahasan.....	129
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	155
A. Kesimpulan	155
B. Saran.....	156
Daftar Pustaka.....	158
LAMPIRAN.....	162
A. Guide Wawancara	162
B. Informed Consent AR	168
C. Informed Consent HU	169
D. Informed Consent IT	170
E. Koding & Kategorisasi AR	171
F. Koding & Kategorisasi HU	252
G. Koding & Kategorisasi IT	310
CURRICULUM VITAE.....	372

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Informan	41
Tabel 2 Rincian Proses Pelaksanaan Pengambilan Data.....	43



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teoritik	33
Bagan 2 Dinamika Informan AR	75
Bagan 3 Dinamika Informan HU	103
Bagan 4 Dinamika Informan IT	128
Bagan 5 Dinamika Informan AR, HU, dan IT	154



ABSTRACT

The early adulthood period (18 to 40 years) is a period with many changes, one of which is a change in lifestyle, where they are required to choose a lifestyle that is in accordance with life patterns and social expectations as a form of responsibility for themselves. In the onslaught of the materialist lifestyle in this modern era, there are individuals who live a minimalist lifestyle with the aim of living with minimal distractions to make room for something that can make them happy.

Term subjective well-being is more scientifically used than happiness. Subjective well-being is an individual's perception and evaluation of their life. The aim of this research is to find out about subjective well-being in individuals who adopt a minimalist lifestyle. Meanwhile, the method used is a qualitative method with a phenomenological approach, and the data collection technique uses semi-structured interviews. The informants in this study were three early adults and were living a minimalist lifestyle.

The research results show that the condition subjective well-being of the three informants included life satisfaction, positive affect, and negative affect. The influencing factors subjective well-being informants include seventeen factors. There are subjective well-being factors which are related to the implementation of a minimalist lifestyle, namely subjective satisfaction, activity, religion, social contact and education.

Keywords: subjective well-being, minimalist lifestyle, early adulthood.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa dini atau dewasa awal merupakan fase dimana individu mulai membuat keputusan yang akan berdampak pada kehidupan mereka, yakni terkait dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan (Papalia, 2009). Hurlock (1980) menyatakan bahwa periode dengan banyak perubahan yang salah satunya adalah perubahan gaya hidup merupakan periode dewasa dini, yang dimulai ketika individu memasuki usia 18 hingga 40 tahun. Oleh karena itu, individu yang memasuki masa dewasa dini diharuskan untuk memilih gaya hidup yang sesuai dengan pola-pola kehidupan dan harapan sosial sebagai bentuk tanggung jawab atas diri sendiri.

Pada era modern ini, gaya hidup materialisme merupakan gaya hidup yang populer (Husna, 2015). Materialisme merupakan keyakinan bahwa kepemilikan harta benda adalah sesuatu yang penting bagi kehidupan (Aisyah, 2023). Banyak individu yang melakukan konsumsi berlebihan berbasis untuk mencapai kebahagiaan (Husna, 2015). Namun demikian, data menemukan bahwa konsumsi yang berlebihan belum terbukti memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan atau kebahagiaan manusia (Cole, 2010; Kasser, 2002). Selain itu, dominasi budaya konsumen

berdasarkan materialisme dan konsumerisme massal terbukti menimbulkan dampak yang buruk terhadap kondisi lingkungan (Kang et al., 2021)

Pada gempuran materialisme, terdapat sekelompok individu yang memilih untuk mengaplikasikan gaya hidup dengan fokus pada ketenangan di dalam hidup tanpa mengejar kekayaan material, kedudukan yang tinggi, serta kekuasaan yang didambakan oleh kebanyakan orang. Salah satu gaya hidup yang memiliki fokus tersebut adalah gaya hidup minimalis. Minimalisme memiliki arti menyingkirkan segala hal yang tidak dibutuhkan untuk memberikan ruang pada hal yang membuat seseorang bahagia (Babauta, 2019). Gaya hidup minimalis berbeda dengan gaya hidup materialis atau konsumtif, dimana individu yang menerapkan gaya hidup minimalis akan dengan sengaja memilih hidup dengan lebih sedikit harta benda (Lloyd & Pennington, 2020). Hal tersebut disampaikan oleh salah satu informan dalam wawancara studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 6 Maret 2023 via *google meeting* sebagai berikut.

“Aku dulu kan lebih dulu fokusnya bajuku banyak tapi jarang beli. Pokonya kayak banyak gitu kan baju, nah jadi sebelum keluar itu pasti kayak bingung sendiri mau pake baju yang mana gitu kan yang cocok. Nah itutuh kayak makan waktu lama. Jadinya kan sering telat atau apalah gitu kan. Nah habis nerapin minimalis itu lebih cepet lah, yaudah ambil hitam atau apa gitu kan, netral.”

Dari pernyataan informan di atas, dapat dipahami bahwa kuantitas berupa pakaian yang berlebihan membuat informan merasa kesulitan untuk menentukan pilihan dan memungkinkan untuk mengganggu aktivitas sehari-hari karena cukup memakan waktu yang berharga. Dengan meminimalisasi barang yang dimiliki, informan dapat lebih cepat dalam

menentukan pilihan dan tidak memerlukan banyak pertimbangan karena hanya memiliki dan menyimpan pakaian dan barang-barang lain yang dibutuhkan saja.

Sasaki (2015) menyatakan bahwa manusia merupakan makhluk yang bisa membayangkan masa depan, namun sulit bagi manusia untuk meramalkan perubahan perasaannya secara akurat yakni dimulai dari girang saat membeli, menjadi terbiasa, dan akhirnya timbul rasa bosan. Tanpa adanya variasi, perasaan jemu dan bosan terhadap barang yang sudah dimiliki akan timbul (Sasaki, 2015). Hal tersebut membuat timbulnya keinginan pada individu untuk memiliki benda-benda lainnya.

Gaya hidup minimalis memiliki tujuan untuk hidup dengan sedikit gangguan yang dapat mengganggu atau menghambat produktifitas untuk memberi ruang kepada sesuatu yang dapat membuat bahagia (Babauta, 2019). Dalam praktiknya, istilah *subjective well-being* lebih ilmiah digunakan daripada kebahagiaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). *Subjective well-being* digunakan untuk mendefinisikan kebahagiaan karena hal ini terkait dengan bagaimana individu mengevaluasi kehidupan yang mereka jalani dan apa yang penting bagi mereka (Biswas-Diener, 2008).

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif merupakan persepsi dan evaluasi individu terhadap kehidupan mereka, lebih tepatnya pada keadaan afektif, fungsi psikologis, dan fungsi sosial (C. R. S. Lopez & J., 2002). *Subjective well-being* berfokus pada bagaimana individu memikirkan dan merasakan apa yang mereka miliki atau apa yang terjadi

kepada mereka (Maddux, 2008). Lyubomirsky (2013) dalam Maddux (2008) mengartikan *subjective well-being* sebagai pengalaman menyenangkan, kepuasan, atau *positive well-being*, yang dikombinasikan dengan rasa bahwa kehidupan seseorang merupakan kehidupan yang baik, penuh arti, dan berharga.

Individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi cenderung memiliki emosi yang menyenangkan dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi (C. R. S. Lopez & J., 2002). Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah akan merasakan afek negatif yang lebih tinggi yang membuat individu cenderung mendeskripsikan dirinya sebagai pribadi yang cenderung merasa bersalah (*guilty*), penakut, dan gelisah (Berry & Hansen, 1996). Selain itu, individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung berhasil dalam banyak domain kehidupan, dan keberhasilan tersebut sebagian dikarenakan rasa kesejahteraan yang besar (Maddux, 2008).

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui *subjective well-being* pelaku gaya hidup minimalis melalui perilaku mereka dalam membeli kebutuhan mereka dan mensortir hal-hal pokok yang membuat mereka bahagia dan mencapai kepuasan. Topik ini menarik untuk dikaji karena di tengah-tengah ramainya pencapaian materi sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan, pencapaian diri, serta kesuksesan bagi banyak orang, terdapat sebagian orang yang memilih untuk menerapkan gaya hidup minimalis sebagai salah satu alternatif gaya hidup yang memberi tanggapan

bahwa hal-hal bersifat materialis bukanlah satu-satunya tolak ukur keberhasilan dan sumber kepuasan hidup.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah mengenai bagaimana gambaran *subjective well-being* pada individu yang menerapkan gaya hidup minimalis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada individu yang menerapkan gaya hidup minimalis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan pada bidang ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Klinis, khususnya yang berkaitan dengan *subjective well-being* dan gaya hidup minimalis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran *subjective well-being* pada subjek penelitian.

b. Bagi Pembaca atau Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, gambaran, serta pengetahuan bagi pembaca mengenai *subjective well-being* pada individu yang menerapkan gaya hidup minimalis. Selain itu,

penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan bahwa gaya hidup minimalis merupakan salah satu alternatif gaya hidup yang dapat diterapkan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis data, peneliti mengambil beberapa kesimpulan yang meliputi:

1. Kondisi *subjective well-being* ketiga informan mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Informan AR dan HU belum merasa mencapai kepuasan hidup, sedangkan informan IT merasa cukup puas dengan kehidupan saat ini. Sedangkan peristiwa menyenangkan yang dominan dirasakan oleh informan HU dan IT. Sebaliknya, informan AR merasa didominasi oleh peristiwa yang tidak menyenangkan.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* informan meliputi dua puluh empat faktor, antara lain: (a) Kepuasan Subjektif, (b) Pendapatan/Ekonomi, (c) Kepribadian, (d) Pengaruh Biologis, (e) Usia, (f) Jenis Kelamin, (g) Pekerjaan, (h) Pendidikan, (i) Agama, (j) Keluarga, (k) Kontak Sosial, (l) Peristiwa dalam Kehidupan, (m) Aktivitas, (n) Manajemen Uang, (o) Manajemen Waktu (p) Dukungan Emosional, (r) Manajemen Emosi, (s) Adaptasi, (t) Cara Memandang Kehidupan, (u) Prioritas, (v) Dukungan Emosional, (w) Evaluasi Diri, (x) Kondisi Mental, (y) Motivasi untuk Menjadi Pribadi

yang Lebih Baik. Diketahui dari faktor-faktor tersebut bahwa terdapat faktor-faktor *subjective well-being* yang memiliki keterkaitan dengan penerapan gaya hidup minimalis, antara lain: (a) kepuasan subjektif, (b) agama, (c) aktivitas (d) kontak sosial, (e) pendidikan, (f) keluarga, (g) peristiwa dalam kehidupan.

3. Manfaat dari penerapan gaya hidup minimalis yang dirasakan oleh informan meliputi: (a) lingkungan terasa nyaman, (b) merasa cukup atas kebutuhan pribadi, (c) fokus meningkat, (d) merasa puas, (e) lebih hemat, (f) hidup lebih tertata, dan (g) efisiensi waktu.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan terkait tema penelitian ini. Terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

1. Bagi Informan

Peneliti melihat bahwa prinsip gaya hidup minimalis yang dimiliki oleh informan memberikan pengaruh positif terhadap kondisi *subjective well-being* informan. Berhubungan dengan hal tersebut, diharapkan informan tetap memegang teguh dan menyempurnakan prinsip gaya hidup minimalis yang dimiliki, serta mempertahankan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi *subjective well-being*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Tema kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* merupakan tema yang sudah cukup banyak dibahas. Namun demikian, belum ada penelitian yang membahas kesejahteraan subjektif pada individu yang menjalani gaya hidup minimalis. Tema penelitian ini memiliki kompleksitas tersendiri, dimana akan ditemukan keunikan pada masing-masing informan dalam proses pengambilan data. Maka dari itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meningkatkan ketelitian agar mendapatkan data yang lebih lengkap. Selain itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah sampel informan dengan latar belakang yang berbeda-beda untuk mendapatkan data yang komperhensif.

Daftar Pustaka

- Abadi, M. Y. (2022). *Gambaran Kebahagiaan pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis*. UIN Sunan Kalijaga.
- Aisyah, H. L. (2023). Materialisme Dalam Kajian Ilmu Filsafat. *Journal of Innovation in Teaching and Instructional Media*, 3(3), 139–148. <https://doi.org/10.52690/jitim.v3i3.717>
- Al-Karimah, N. F. (2018). *Subjective Well-Being pada Penyandang Tuna Daksa*. 13(154), 57–64.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. Plenum Press.
- Babauta, L. (2019). *The Simple Guide To a Minimalist Life*. Bright Publisher.
- Batz-Barbarich, C., & Tay, L. (2017). *Gender Differences in Subjective Well-Being*. 1–15. [http://files/435/Batz-Barbarich et Tay - 2017 - Gender Differences in Subjective Well-Being.pdf](http://files/435/Batz-Barbarich%20et%20Tay%20-%202017%20-%20Gender%20Differences%20in%20Subjective%20Well-Being.pdf)http://www.researchgate.net/publication/321058044_Gender_Differences_in_Subjective_Well-Being
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive Affect, Negative Affect, and Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 796–809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.796>
- Bridges, S., & Disney, R. (2010). Debt and depression. *Journal of Health Economics*, 29(3), 388–403. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2010.02.003>
- Candrawati, A. A. I., Nurita, W., & Andriyani, A. A. A. D. (2021). Gaya Hidup Minimalis Orang Jepang Yang Dipengaruhi Oleh Ajaran Zen. *Daruma: Lingustik, Sastra Dan Budaya Jepang*, 1(1), 12–28.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930–948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
- Cole, C. (2010). *Overconsumption is costing us the earth and human happiness*. <https://www.theguardian.com/environment/2010/jun/21/overconsumption-environment-relationships-annie-leonard>
- Cooper, H., Okamura, L., & Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 13(5), 573–583. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90198-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90198-X)
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Darusmin, D. F., & Himam, F. (2016). Subjective Well Being pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(3), 192–203.
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1998). SUBJECTIVE WELL-BEING AND PERSONALITY. In *The Plenum Series in Social/Clinical Psychology* (pp. 311–334).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal

- for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series 37*. [https://doi.org/DOI 10.1007/978-90-481-2350-6 2](https://doi.org/DOI%2010.1007/978-90-481-2350-6_2)
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 57(September 2001), 119–169.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Firmansyah, I., & Widuri, E. (2014). Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). *Empathy*, 2(1), 1–8.
- Ghony, M. Djunaidi & Almanshur, F. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. AR-RUZZ MEDIA.
- Gunawan, I. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. PT Bumi Aksara.
- Halim, D. K. (2008). *Psikologi Lingkungan Perkotaan*. PT Bumi Aksara.
- Hanrietta, P. (2006). Impulsive buying pada dewasa awal di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 11, n, 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.6>
- Hausen, J. E. (2019). Minimalist life orientations as a dialogical tool for happiness. *British Journal of Guidance and Counselling*, 47(2), 168–179.
<https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1523364>
- Helm, S., Serido, J., Ahn, S. Y., Ligon, V., & Shim, S. (2019). Materialist values, financial and pro-environmental behaviors, and well-being. *Young Consumers*, 20(4), 264–284. <https://doi.org/10.1108/YC-10-2018-0867>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (R. M. Sijabat (ed.); Edisi keli). PT. Gelora Aksara Pratama.
- Husna, A. N. (2015). Orientasi Hidup Materialistis dan Kesejahteraan Psikologis. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3–5), 391–408.
<https://doi.org/10.1177/002071520204300309>
- Jay, F. (2018). *Seni Hidup Minimalis*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Jin, Y., Li, Z., & An, J. (2020). Impact of education on Chinese urban and rural subjective well-being. *Children and Youth Services Review*, 119(September), 105505. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105505>
- 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>

- Kanserina, D., Ekonomi, J. P., & Ekonomi, F. (2015). *PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI UNDIKSHA 2015. 1*.
- Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism*. MIT Press.
- Katharina, R. (2012). KONSUMSI DAN KEBAHAGIAAN: NILAI-NILAI KRISTIANI DAN PENDEKATAN TERHADAP LINGKUNGAN HIDUP BERKELANJUTAN. *Te Deum (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)*, 2(!), 297–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.51828/td.v2i1.122>
- Larsen, Randy J. & Eid, M. (2008). The Science of subjective well-being. In *Choice Reviews Online* (Vol. 45, Issue 10). The Guilford Press. <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- 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>
- Lopez, C. R. S., & J., S. (2002). *Handbook of Positive Psychology* (C. R. S. and S. J. Lopez (ed.)). Oxford University Press, Inc.
- Maddux, J. E. (2008). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* (J. E. Maddux (ed.); 1st ed.). Routledge.
- Mayer, S. E. (1997). *What Money Can't Buy: Family Income and Children's Life Chances*. Harvard University Press.
- Mentzakis, E., & Moro, M. (2009). The poor, the rich and the happy: Exploring the link between income and subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, 38(1), 147–158. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2008.07.010>
- Messer, M. (1968). Race differences in selected attitudinal dimensions of the elderly. *Gerontologist*, 8(4), 245–249. <https://doi.org/10.1093/geront/8.4.245>
- Miles, M., & Huberman, M. (2009). *Analisis Data Kualitatif*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Papalia, D. E. (2009). *Human Development* (R. Widyaningrum (ed.); 10th ed.). Penerbit Salemba Humanika.
- Richards, L., & Morse, J. M. (2013). *Qualitative Methods* (Third Edit). SAGE Publications, Inc.
- Rosenberg, M. (2016). *Social Class and Self-Esteem Among Children and Adults Author (s): Morris Rosenberg and Leonard I . Pearlin Source : American Journal of Sociology , Vol . 84 , No . 1 (Jul . , 1978) , pp . 53-77 Published by : The University of Chicago Press Stable URL . 84(1), 53–77*.
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM, April*, 406–412.

- Sasaki, F. (2015). *Goodbye, Things Hidup Minimalis ala Orang Jepang*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shields, M., & Wooden, M. (2003). Marriage , Children and Subjective Well-being. *Paper Presented at the Eighth Australian Institute of Family Studies Conference - “Step Forward for Families: Research, Practice and Policy”*. Melbourne Exhibition Centre, 12-14 February.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Travers, M. (2024). *A Psychologist Shares 5 Benefits Of Making The ‘Minimalist Switch.’* Forbes. <https://www.forbes.com/sites/traversmark/2024/04/24/a-psychologist-shares-5-benefits-of-making-the-minimalist-switch/>
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. Eötvös University Press.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>
- Wheaton, B. (1994). Sampling the Stress Universe. In *Stress and Mental Health*. Plenum Press.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165–173. <https://doi.org/10.3102/01623737006002165>
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A., & Haring, M. J. (1985). Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis. *Review of Religious Research*, 26(4), 332–342. <http://www.jstor.org/stable/3511048>
- Yakovlev, P., & Leguizamon, S. (2012). Ignorance is not bliss: On the role of education in subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, 41(6), 806–815. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2012.08.009>