

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP MINIMALIS DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA KOMUNITAS LYFE WITH LESS**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Oleh:**

**Azzahra Aulia Muharram  
NIM 20102020018**

**Pembimbing:**

**Nailul Falah, S.Ag, M.Si  
NIP 197210011998031003**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2024**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1324/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP MINIMALIS DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA KOMUNITAS LYFE WITH LESS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AZZAHRA AULIA MUHARRAM  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020018  
Telah diujikan pada : Rabu, 07 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Nailul Falah, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 66c6cc156b507



Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66c6bb2ef15a18



Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66c2a5e937225



Yogyakarta, 07 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66c70580f5167



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum. Wr. Wb.*

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

Nama : Azzahra Aulia Muharram  
NIM : 20102020018  
Judul Skripsi : Pengaruh Gaya Hidup Minimalis terhadap Psychological Well-being Individu pada Komunitas Gaya Hidup Minimalis Lyfee With Less

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 26 Juli 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Pembimbing,

Nailul Falah, S.Ag, M.Si  
NIP. 197210011998031003

Mengetahui:  
Ketua Prodi

Slamet, S.Ag, M.Si  
NIP 19691214 199803 1 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azzahra Aulia Muharram  
NIM : 20102020018  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh Gaya Hidup Minimalis Terhadap *Psychological Well-Being* Individu Pada Komunitas Hidup Minimalis Lyfe With Less adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Yogyakarta, 28 Juli 2024

Yang menyatakan,



METERAL  
TELEFON  
CFALX26002N15

Azzahra Aulia Muharram

NIM 20102020018

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillahirabbillamin*

Penulis persembahkan karya penulis yang sangat berharga dikarenakan dalam proses penulisannya membutuhkan kesabaran dan usaha yang sangat luar biasa, untuk orang yang sangat penulis hormati, penulis cintai dan penulis sayangi,

Abi dan Mamah

Terima kasih Abi telah menanti dengan sabar menunggu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dengan selalu memberikan dukungan dan doa yang tiada henti, Mamah yang selalu memberikan semangat dan menjadi pengingat dikala penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini, serta Kakak dan adik penulis yang selalu mendukung dengan sepenuh hati.

Semoga Allah memberikan rahmat dan keberkahan-Nya kepada kalian serta dapat membersamai penulis hingga langkah selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

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

*Albert Einstein<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Fumio Sasaki, *Good Bye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015 ), hlm. 192.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahiim*

*Assalamu'alaikum Wr. Wr*

*Alhamdulillah* rabbilalamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam tetap terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sosial, dengan judul “Hubungan Antara Gaya Hidup Minimalis dengan *Psychological Well-being* Pada Komunitas Lyfe With Less” dapat disusun sesuai dengan harapan. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., sebagai sebagai Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag., M.A., sebagai Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta periode 2020-2024.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak DR. H. Rifa'i, M.A., sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi.

6. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si., sebagai Dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dukungan, dan do'a selama proses penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, dan nasihat kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Bapak Sudharno Dwi Yuwono dan Bapak A. Said Hasan , sebagai penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dan perbaikan dalam skripsi penulis.
9. Ibu Cynthia Lestari dan Ibu Permata Salsabila sebagai pengurus dari Komunitas Lyfe With Less yang telah berjasa bekerja sama dan membantu dalam mengizinkan penulis melakukan penelitian di komunitas Lyfe With Less.
10. Almarhum Bapak K.H Ahmad Warson Munawwir, dan Ibu Nyai Hj. Khusnul Khotimah Warson beserta keluarga yang penulis takdzimi.
11. Kakak perempuan penulis Hasna Nurul Afifah dan kedua adik penulis Muhammad Abdul Halim dan Muhammad Ali Fakhruddin yang telah banyak memberikan dukungan, kasih sayang dan doa yang selalu dipanjatkan untuk penulis.
12. Segenap santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q, yang telah kebersamai penulis.
13. Keluarga kamar 2A, Amalina Ichus, Syarifah, Maria, Nadiya, Rosiana, Ulin, Maeda, Alifa, Nabila, Azizah, Asa, Filza, yang telah penulis anggap sebagai keluarga yang selalu menghadirkan kebahagiaan, kenyamanan, memberikan



semangat, dan doa selama menuntut ilmu, memberikan bantuan serta terima kasih atas dukungan dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

14. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020, terkhusus Ria Audina, Barirotul 'Aizza Salsabilla, Nina Rojanah dan Salsabilla yang telah kebersamai penulis selama menuntut ilmu di UIN Sunan Kalijaga, saling membantu dan memberikan dukungan serta doa.
15. Teman seperjuangan bimbingan skripsi Abah Nailul Falah, S.Ag, M.Si., Nida Naufalia Nafisah yang telah kebersamai penulis dalam menyusun skripsi.
16. Teman-teman seperjuangan KKN Kolaboratif Margamukti UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan UIN Sunan Gunung Djati Bandung kelompok 400 dan 401 yang telah memberikan banyak pengalaman dan pelajaran.
17. Keluarga Lobak KKN yang penulis sayangi, Moh Husni Nasrul, Gita Raudhatul, Hilman Fariz, Nhovilya Chyntia, Mia Jumiati, Anggraeni Salsabila, Ricky Muhammad, Qurrota 'Ayun, Dimas Kurniawan, Salma Farhana, Lisa Ramadanti, Muhammad Fadhil, dan Yusrifa Meila yang telah memberikan dukungan, kebahagiaan, kenyamanan, dan doa untuk penulis.
18. Teman-teman PPL, Barirotul 'Aizza, Salsabilla, Siti Rahma, Nabilah, yang telah baik dalam bekerja sama dan sabar kebersamai penulis selama menjalankan tugas PPL di MAN 3 Sleman.
19. Driver Shejek dan Supir serta petugas Trans Jogja rute 11, 4A, 9 dan 4B, yang telah menjadi perantara penulis menuju UIN Sunan Kalijaga untuk menuntut ilmu

dan menyelesaikan penulisan skripsi dengan selalu memberikan pelayanan yang terbaik.

20. Semua responden anggota komunitas Lyfe With Less, yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian penulis.
21. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Semoga segala bantuan, bimbingan, saran, motivasi, dan doa dari mereka semua digantikan balasan pahala dari Gusti Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan kritik sangat penulis harapkan demi kebaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 26 Juli 2024

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Azzahra Aulia Muharram  
NIM. 20102020018

## ABSTRAK

Azzahra Aulia Muharram (20102020018). Hubungan Gaya Hidup Minimalis dengan *Psychological Well-Being* Pada Komunitas Lyfe With Less. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2024.

Selain dikenal sebagai makhluk sosial, manusia juga dikenal sebagai makhluk ekonomi yang terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan. Individu yang memiliki keinginan berlebihan berpotensi memiliki rasa cemas dan merasa hidupnya tidak bermakna. Gaya hidup minimalis dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengurangi rasa cemas dan menemukan makna hidup serta mengurangi keinginan yang berlebihan. Tanda kualitas *psychological well-being* yang baik ditandai dengan berkurangnya rasa cemas dan hidup yang bermakna. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas Lyfe With Less. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *ex post facto*. Alat ukur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu *psychological well-being scale* dari Ryff, dan skala gaya hidup minimalis. Responden pada penelitian ini adalah anggota komunitas Lyfe With Less dengan jumlah populasi 6.366 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *accidental sampling* dengan besaran sampel berjumlah 100 orang yang ditentukan menggunakan rumus Cochran. Setelah didapatkan data, selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis statistik non parametrik korelasi spearman's rho. Hasil analisis korelasi spearman's rho didapatkan nilai 0,527 dengan sig. 2 tailed menunjukkan  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan positif yang searah dan signifikan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas Lyfe With Less.

Kata Kunci : *psychological well-being*, gaya hidup minimalis, komunitas Lyfe With Less

## **ABSTRACT**

*Azzahra Aulia Muharram (20102020018). The Relationship between Minimalist Lifestyle and Psychological Well-Being in the Context of a Community with a Minimalist Approach to Life. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta. 2024.*

*In addition to their status as social beings, humans are also known as economic beings, driven to fulfill their needs and desires. Those who possess excessive desires may experience anxiety and perceive a lack of meaning in their lives. A minimalist lifestyle may be employed as a means of reducing anxiety and identifying the meaning of life, while simultaneously curbing excessive desires. A hallmark of optimal psychological well-being is the reduction of anxiety and the attainment of a meaningful existence. The objective of this study was to ascertain the relationship between a minimalist lifestyle and psychological well-being within the Life With Less community. This study employs a quantitative methodology with an ex post facto design. The instruments utilized in this study are Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Minimalist Lifestyle Scale. The respondents in this study were members of the Life With Less community, which has a population of 6,366 individuals. The sampling technique employed was accidental sampling, with a sample size of 100 individuals determined using the Cochran formula. Following the collection of the data, it was subjected to analysis using the non-parametric statistical technique of Spearman's rho correlation coefficient. The results of the Spearman's rho correlation analysis 2 tailed a value of 0.527 with a significance level of 0.000, which is less than 0.05. This indicates that there is a unidirectional positive relationship and signification between the minimalist lifestyle and psychological well-being in the Lyfe With Less community.*

*Keywords: psychological well-being, minimalist lifestyle, Lyfe With Less community*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Kajian Pustaka.....	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	20
A. Tinjauan Tentang <i>Psychological Well-being</i> .....	20
1. Pengertian <i>Psychological Well-being</i> .....	20
2. Dimensi <i>Psychological Well-being</i> .....	22
3. Faktor-faktor <i>Psychological Well-being</i> .....	27
B. Tinjauan Tentang Gaya Hidup Minimalis.....	31
1. Pengertian Gaya Hidup Minimalis.....	31
2. Dimensi Gaya Hidup Minimalis.....	36
3. Karakteristik Individu yang Menerapkan Gaya Hidup Minimalis.....	38
C. <i>Psychological Well-being</i> dan Gaya Hidup Minimalis dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam.....	41
D. Dinamika <i>Psychological Well-being</i> dan Gaya Hidup Minimalis.....	46
E. Hipotesis.....	49

BAB III METODE PENELITIAN .....	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Variabel Penelitian .....	51
C. Definisi Operasional.....	52
D. Populasi dan Sampel .....	53
E. Gambaran Lokasi Penelitian .....	58
F. Teknik Pengumpulan Data.....	59
G. Pelaksanaan Penelitian .....	63
H. Validitas dan Reliabilitas .....	64
I. Teknik Analisis Data.....	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	70
A. Hasil Penelitian .....	70
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	74
BAB V PENUTUP .....	84
A. Kesimpulan .....	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	93

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 2 Data Responden Berdasarkan Umur .....	56
Tabel 3 Data Responden Berdasarkan Tahun Gabung Komunitas .....	57
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	61
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Skala Gaya Hidup Minimalis .....	62
Tabel 6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i> setelah dilakukan Uji Validitas	65
Tabel 7 <i>Blue print</i> Skala Gaya Hidup Minimalis setelah dilakukan Validitas .....	66
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Gaya Hidup Minimalis dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	67
Tabel 9 Hasil Perhitungan Statistik Deskripsi Gaya Hidup Minimalis dan <i>Psychological Well-being</i> .....	70
Tabel 10 Kategorisasi Data Penelitian .....	71
Tabel 11 Kategorisasi Skor Gaya Hidup Minimalis .....	71
Tabel 12 Kategorisasi Skor <i>Psychological Well-Being</i> .....	72
Tabel 13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	73
Tabel 14 Hasil Uji Spearman Rho .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

A.	Lampiran 1 Skala Gaya Hidup Minimalis.....	93
B.	Lampiran 2 Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	95
C.	Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Skala Gaya Hidup Minimalis.....	99
D.	Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Penelitian <i>Psychological Well-Being</i> .....	100
E.	Lampiran 5 Data Perhitungan Hasil Skala Gaya Hidup Minimalis Dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	102
F.	Lampiran 6 Hasil Uji Spearman's Rho dengan SPSS.....	105
G.	Lampiran 7 Hasil Skoring Penelitian Skala Gaya Hidup Minimalis .....	106
H.	Lampiran 8 Hasil Skoring Penelitian Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	117
I.	Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup .....	130



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Gaya Hidup Minimalis Dan *Psychological Well-Being*..... 48



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia dikenal sebagai makhluk sosial dan juga dikenal sebagai makhluk ekonomi. Sebagai makhluk sosial manusia saling berinteraksi, dalam proses interaksi manusia melakukan beberapa kegiatan termasuk melakukan transaksi untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan. Sebagian manusia bahkan dalam proses kehidupannya banyak yang memiliki keinginan yang melebihi kebutuhan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Jean Baudrillard, seorang filsuf asal Perancis, dalam bukunya *La Societe de Consommation* menyebutkan bahwa manusia selalu menginginkan banyak hal, meskipun mereka telah memiliki semua hal yang dibutuhkan.<sup>2</sup>

Keinginan tersebut yang pada akhirnya mendorong manusia melakukan kegiatan konsumsi. Sehingga membuat manusia dikenal sebagai makhluk yang identik dengan istilah konsumsi, dalam makna paling sederhana dapat diartikan sebagai kegiatan mengurangi atau menghabiskan nilai suatu barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhan baik secara berangsur-angsur maupun sekaligus.<sup>3</sup> Namun, seiring berkembangnya zaman tujuan konsumsi yang pada awalnya merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari demi keberlangsungan hidup, kini mulai mengalami perkembangan. Perkembangan tersebut ditandai dengan kegiatan konsumsi yang dilakukan

---

<sup>2</sup> Desy, Wee, *Perluakah Hidup Minimalis?*, (Jakarta: Penerbit Brilliant, 2021), hlm. 33.

<sup>3</sup> Akhmad, Mujahidin, *Ekonomi Islam 2*, (Pekanbaru: al-Mujtahadah Press, 2014), hlm. 93.

tidak hanya untuk mempertahankan hidup, melainkan lebih mengarah kepada kesenangan, keinginan semata dan mengikuti tren disebabkan mereka merasa takut tertinggal. Hal ini juga terjadi dikarenakan adanya perkembangan teknologi serta pembangunan industrialisasi yang sangat maju pada zaman sekarang.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat memiliki peran penting terutama bagi manusia sebagai agen yang menyebarkan citra kepada masyarakat luas, sehingga mempengaruhi keputusan setiap orang untuk membeli atau tidaknya suatu barang. Menurut hasil survei yang dilakukan APJII pada tahun 2023, penetrasi dan perilaku internet di Indonesia telah mencapai 78,19% dari total penduduk dengan 2.92% menggunakannya untuk melakukan transaksi online.<sup>4</sup> Hal ini menunjukkan hampir semua masyarakat Indonesia menggunakan teknologi yaitu penggunaan internet untuk memenuhi kehidupan sehari-harinya termasuk dalam hal konsumsi.

Kemajuan teknologi memberikan kemudahan bagi individu untuk memenuhi semua keinginannya. Keinginan yang tidak ada habisnya ini membuat individu tergoda untuk terus mengonsumsi banyak hal. Sehingga individu merasakan ketidakpuasan dan kebahagiaan terhadap apa yang telah dimiliki. Selain itu, perkembangan budaya yang semakin modern dapat membentuk keyakinan bahwa kehidupan yang baik dapat dicapai dengan mengoleksi atau mengumpulkan barang-barang sebanyak mungkin. Sehingga

---

<sup>4</sup> Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia dalam <https://survei.apjii.or.id/>, diakses pada tanggal 23 Januari 2024.

seakan-akan bergagasan bahwa kebahagiaan dapat dibeli dengan memiliki barang yang banyak.<sup>5</sup>

Kepemilikan barang yang banyak mendorong perilaku konsumsi yang berlebihan akan menimbulkan perilaku materialisme. Individu dengan perilaku materialisme mengalami ketidakpuasan terhadap kehidupannya dikarenakan mereka menetapkan standar tujuan hidup yang terlalu tinggi dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dipengaruhi tekanan sosial dan mengharapkan kehidupan yang ideal.<sup>6</sup> Praktik konsumsi juga dipengaruhi akan norma-norma yang diyakini, kebutuhan akan afiliasi kelompok dan tekanan sosial yang membuat individu membeli barang untuk saling bersaing dan tampil sesuai ekspektasi masyarakat dikarenakan mereka tidak mampu membuat keputusan sendiri atas dirinya.<sup>7</sup> Individu yang tidak mampu melawan tekanan sosial dalam mencari kebahagiaan akan bertindak dan berpikir bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan memiliki barang yang banyak dan memenuhi penilaian serta pandangan orang lain, sehingga membuat mereka tidak dapat memutuskan sesuatu yang penting dan benar-benar dibutuhkan dalam dirinya.

Perilaku konsumsi yang dilakukan secara berlebih dalam mencari kebahagiaan akan menghasilkan kepemilikan barang yang berlebih sehingga

---

<sup>5</sup> Wahyu, A., S, *Hidup Minimalis dalam Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi Program Sarjana Psikologis Universitas Islam Negeri Sunan kalijaga, 2023.

<sup>6</sup> Sirgy, M. Joseph, *Matherialism and Quality of Life*, (Social Indicators Research , 1998), 43(3).

<sup>7</sup> Jain, V. K., Gupta, A., & Verma, H, *Goodbye materialism: exploring antecedents of minimalism and its impact on millennials well-being*, (Environment, development and sustainability, 2023), hlm. 20.

dapat menjadi penyebab stress dan kecemasan. Hasil penelitian mengatakan bahwa individu melakukan konsumsi untuk mengurangi tekanan dan emosional negatif ketika sedang merasa stress.<sup>8</sup> Memiliki banyak barang terkadang membuat individu lebih mudah stress dikarenakan melihat rumah yang berantakan dan penuk sesak, terlebih ketika individu dalam keadaan capek atau emosi yang akan membuat individu semakin stress.<sup>9</sup> Individu yang mencari kebahagiaan dengan membeli barang demi memenuhi keinginan yang berlebihan dan memenuhi kebutuhan psikologisnya akan mengarah kepada materialisme. Individu dengan materialisme menyatakan bahwa kepemilikan adalah fokus utama dalam kehidupan kaum materialis, dipandang sebagai sarana utama untuk mencapai kepuasan dan kesejahteraan hidup serta penanda kehidupan yang sukses.<sup>10</sup>

Kebanyakan manusia juga sering tidak bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Sehingga tanpa sadar ketika semua keinginan-keinginan tersebut muncul secara spontan telah dipenuhi, membuat mereka melupakan sudah berapa banyak barang yang dibeli untuk memenuhi semua keinginannya. Barang-barang tersebut akhirnya hanya akan menjadi

---

<sup>8</sup> Zhao, Y., Jin, X., Zhao, T., & Li, J, *Escape from self: Stress increase consumers' preference for experiences over material possessions*, (Frontiers in public health, 2023), 10, 1070947.

<sup>9</sup> Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up*, (Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2015), hlm. 179.

<sup>10</sup> Richins, M. L., & Dawson, S, *A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation*, (Journal of Consumer Research, 1992), 19 (3), hlm. 12.

tumpukan-tumpukan barang yang tidak tersentuh lagi yang dapat membuat pemiliknya lupa jika memiliki barang tersebut.

Konsumerisme dan nilai materialistik mempunyai dampak negatif bagi individu dan masyarakat,<sup>11</sup> salah satunya yakni mempengaruhi tingkat kesejahteraan individu yang lebih rendah.<sup>12</sup> Dittmar dkk, menemukan bahwa terdapat hubungan antara cita-cita materialistis dan berkurangnya kesejahteraan, serta meningkatnya emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa fokus pada harta benda mengalihkan perhatian kita dari aspek kehidupan lain yang memberi kita kebahagiaan.<sup>13</sup>

Kebahagiaan merupakan gambaran integratif antara kepuasan individu terhadap hidup yang dijalannya serta peran tulus individu terhadap aktivitas yang dijalannya. Sedangkan menurut Bradburn dkk, kebahagiaan merupakan hasil dari *psychological well-being* dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.<sup>14</sup> Kebahagiaan yang dihasilkan dari kesejahteraan tidak hanya dipengaruhi oleh penilaian global terkait kondisi kehidupan atau peristiwa yang besar di dalam hidupnya, namun juga dapat dipengaruhi oleh perilaku-perilaku kecil dan sederhana yang dikerjakan setiap

---

<sup>11</sup> Kasser T, Richard MR, Charles EC, Kennon MS. *Psychology and consumer culture*. Washington, DC: (American Psychological Association; 2004). Materialistic values: Their causes and consequences; pp. hlm. 21.

<sup>12</sup> Dittmar H, Bond R, Hurst M, Kasser T. *The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis*. (Journal of Personality and Social Psychology. 2014), 107 (5), hlm. 879.

<sup>13</sup> Kasser T. *What psychology says about materialism and the holidays*. (American Psychological Association; 2014).

<sup>14</sup> Ryff, C. D. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), 57(6), hlm. 1070.

hari.<sup>15</sup> Perilaku-perilaku inilah yang nanti akan membentuk sebuah gaya hidup. Gaya hidup konsumeris membuat individu membutuhkan sebanyak mungkin barang atau jasa yang tidak semata-mata dibutuhkannya melainkan untuk kesenangan dan kebahagiaan. Gaya hidup ini memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan, yang salah satunya mencakup kegagalan individu dalam memuaskan kebutuhan psikologisnya.

Kepuasan dan kebahagiaan dalam menjalani gaya hidup berkaitan dengan kepuasan kebutuhan psikologis yang dikemukakan oleh teori penentuan nasib sendiri yakni otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.<sup>16</sup> Pemenuhan kebutuhan psikologis yakni otonomi dan keterhubungan memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan individu. Otonomi merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa bebas dan memiliki kontrol atas perilaku dan keputusan mereka. Individu yang memiliki otonomi yang baik mampu menentukan pilihannya sendiri sesuai kebutuhan dirinya tanpa pengaruh lain dari luar. Penelitian menunjukkan bahwa ketika individu merasa memiliki otonomi dalam kehidupan, mereka cenderung lebih bahagia dan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.<sup>17</sup>

Di sisi lain, kebutuhan akan hubungan atau koneksi dengan orang lain juga penting untuk kesejahteraan individu. Manusia adalah makhluk sosial

---

<sup>15</sup> Velten, J., Lavalle, K. L., Scholten, S., Meyer, A. H., hang, X. C., Schneider, S., & Margraf, J. *Lifestyle choices and mental health: a representative population survei*, 2011.

<sup>16</sup> Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. (New York: Plenum, 1985).

<sup>17</sup> Deci, E. L., & Ryan, R. M. *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. (Psychological Inquiry, 2000), 11 (4), hlm, 234.

yang membutuhkan hubungan positif dengan orang lain untuk merasa bahagia dan puas. Dengan memiliki hubungan yang baik antar sesama membuat individu dapat lebih memiliki hubungan yang hangat dan dapat menghabiskan waktu dengan baik. Dikarenakan kurangnya hubungan yang positif dapat menyebabkan kesepian dan penurunan kesejahteraan.<sup>18</sup> Kebutuhan kedua ini saling terkait, karena hubungan yang baik dengan orang lain dapat mendukung otonomi individu, sementara otonomi yang tinggi dapat memungkinkan individu untuk membangun hubungan yang lebih sehat.<sup>19</sup> Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan psikologis untuk otonomi dan hubungan dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan individu.

Kesejahteraan manusia merupakan salah satu topik yang berkembang risetnya dengan berkembangnya aliran psikologi positif. Setidaknya terdapat dua pendekatan yang lazim digunakan dalam kesejahteraan individu salah satunya secara psikologis yakni kesejahteraan psikologi atau yang dikenal dengan *psychological well-being*. *Psychological well-being* digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Kasser, T. *Psychological Need Satisfaction, Personal Well-Being, and Ecological Sustainability*. (Ecopsychology, 2009), 1(4), hlm. 178.

<sup>19</sup> Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. *What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs.* (Journal of Personality and Social Psychology, 2001), 80(2), hlm. 328.

<sup>20</sup> Ryff, C. D., & Keyes. The structure of psychological ....., hlm. 722.



*Psychological well-being* menurut Ryff dapat diartikan sebagai kondisi yang mengacu pada keadaan di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengendalikan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan menjadikan hidupnya bermakna, dan berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri.<sup>21</sup>

Faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* salah satunya yakni gaya hidup. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Zainal Abidin, dkk yang menyatakan bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang.<sup>22</sup> Gaya hidup dapat diartikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungan mereka (minat), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan dunia sekitarnya (opini).<sup>23</sup> Sehingga penerapan gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari dapat menentukan nilai *psychological well-being* individu.

---

<sup>21</sup> Alfikalia, Alfikalia, *Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia: Suatu Pengantar*, National Seminar on Physical Fitness and Psychological Well-being During The Coronavirus Pandemic 2020. Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang, dalam <http://repository.paramadina.ac.id/id/eprint/123>, diakses pada tanggal 8 Januari 2024.

<sup>22</sup> Zainal Abidin, Fitri Ariyanti Abidin, Juke R. Siregar, Poeti Joeiani, Dan R. Urip Purwono, *Well-Being Konsep, Penelitian dan penerapannya di Indonesia*, (Penerbit Rosda:Bandung, 2023), hlm. 144.

<sup>23</sup> Wike Warayuanti & AMA Suyanto, *The Influence of Lifestyles and Consumers Attitudes on Product Purchasing Decision via Online Shopping in Indonesia*, (European Journal of Business and Management, 2015), (7) 8.

Salah satu gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mencapai *psychological well-being* adalah dengan menerapkan gaya hidup minimalis.<sup>24</sup> Gaya hidup yang dimana para pendukung percaya bahwa gaya hidup minimalis memberikan banyak manfaat kesejahteraan, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, makna, dan peningkatan hubungan pribadi.<sup>25</sup> Gaya hidup minimalis memiliki prinsip utama "*Less is More*", yaitu mengonsumsi lebih sedikit untuk meraih lebih banyak aspek nonmaterial dalam hidup. Gaya hidup yang memandang bahwa konsumsi yang baik adalah konsumsi yang berdasarkan kebutuhan tanpa berlebihan atau hanya memenuhi keinginan semata saja, yang dalam artian dapat membedakan mana yang menjadi keinginan dan kebutuhan.<sup>26</sup> Kesukarelaan untuk hidup minimal berarti individu melakukan gaya hidup minimalis bukan karena faktor eksternal, misalnya kondisi finansial yang buruk, melainkan dorongan internal untuk hidup secara minimal demi mencapai kebahagiaan.<sup>27</sup>

Minimalis akan membantu individu untuk menghasilkan lebih banyak hal dan ruang dalam hidup. Ruang untuk mengambil risiko lebih besar, mencoba sesuatu yang baru, atau sekadar menghabiskan lebih banyak waktu bersama orang-orang yang individu sayangi. Individu yang menjalani gaya

---

<sup>24</sup> Jain, V. K., Gupta, A., & Verma, H, *Goodbye materialism: exploring antecedents ....*, hlm. 21-22.

<sup>25</sup> Samuel Alexander and Simon Ussher, *The Voluntary Simplicity Movement: A multi-national survey analysis in theoretical context*, (Journal of Consumer Culture, 2012), 12(1), hlm. 70.

<sup>26</sup> Lloyd, K., Pennington, W. *Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing*. (Int J Appl Posit Psychol 2020), 5, hlm. 125.

<sup>27</sup> Vivian, *Peran Gaya Hidup Minimalis terhadap Subjective Well-being pada Mahasiswa*, Skripsi Program Sarjana Psikologis Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2023.

hidup minimalis berusaha menyingkirkan barang-barang yang menurut mereka tidak substansial dalam hidupnya. Hal ini dilakukan dikarenakan individu percaya bahwa adanya keberadaan barang yang berlebihan dapat membawa tekanan psikologis bagi diri mereka.<sup>28</sup>

Guna mencapai *psychological well-being*, setiap individu menghadapi berbagai permasalahan dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan *psychological well-being*. Penerapan gaya hidup dikehidupan sehari-hari menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being*. *Psychological well-being* dapat dirasakan jika individu menerapkan gaya hidup yang mengarah kepada kesederhanaan yakni gaya hidup minimalis. Oleh karena itu, penulis memfokuskan penelitian pada individu yang menerapkan gaya hidup minimalis dalam kehidupannya. Berdasarkan fenomena yang ada, maka penulis akan mengidentifikasi *psychological well-being* dan gaya hidup minimalis pada komunitas Lyfe With Less.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas Lyfe With Less?

---

<sup>28</sup> Joshua Becker, What Is Minimalism? How to Become a Minimalist, dalam <https://www.becomingminimalist.com/what-is-minimalism/>, diakses pada tanggal 22 Januari 2024.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis hubungan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas hidup minimalis Lyfe With Less.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi perkembangan khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan penerapan gaya hidup yang dapat meningkatkan *psychological well-being* individu.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran sebagai salah satu pertimbangan bagi individu untuk menerapkan gaya hidup minimalis sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan *psychological well-being*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan konselor dalam membantu meningkatkan klien yang memiliki permasalahan *psychological well-being* dengan memberikan intervensi melalui penerapan gaya hidup minimalis.

## E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka diperlukan adanya penelitian ilmiah sebelumnya baik dalam bentuk skripsi, jurnal ilmiah dan sebagainya. Oleh karena itu berikut karya ilmiah yang mendukung dengan judul penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ilmiah dalam bentuk skripsi karya Dita Amelisa Jurusan Fakultas Ushuluddin yang berjudul “Gaya Hidup Minimalis dalam Buku Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres Karya Francine Jay (Perspektif Tasawuf)”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan gaya hidup minimalis yang terdapat dalam buku Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres Karya Francine Jay dan memahami gaya hidup minimalis Francine Jay dalam perspektif tasawuf. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan metode kepustakaan (*library research*). Selain itu penelitian yang dilakukan Dita menggunakan pendekatan filosofis dengan metode analisis spekulatif. Hasil penelitian yang didapatkan menyatakan bahwa dalam buku Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres Karya Francine Jay, kunci utama dalam penerapan gaya hidup minimalis adalah hidup dengan kesadaran yang tinggi, dengan begitu akan lebih dapat menikmati kehidupan dan mendapatkan kebahagiaan yang sempurna.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Dita Amelisa, *Gaya Hidup Minimalis dalam Buku Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres Karya Francine Jay (Perspektif Tasawuf)*, Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Persamaan yang dapat dilihat dari penelitian tersebut yaitu sama-sama mengkaji mengenai gaya hidup minimalis. Namun yang menjadi perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan dan hanya mengkaji satu variabel saja yaitu gaya hidup minimalis, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengkaji dua variabel yaitu gaya hidup minimalis sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat.

2. Penelitian dalam bentuk skripsi karya Mohammad Yusron Abadi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul “Gambaran Kebahagiaan Pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis”. Penelitian yang ditulis oleh Yusron memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada pelaku gaya hidup minimalis. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Fokus penelitian terletak pada gambaran kebahagiaan bagi kehidupan yang dijalani oleh pelaku gaya hidup minimalis. Subjek penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *snowball sampling* yang dilakukan pada komunitas Lyfe With Less dengan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur secara daring. Hasil penelitian menyatakan bahwa gambaran, faktor dan dampak kebahagiaan dalam kehidupan yang muncul bagi informan. Gambaran kebahagiaan meliputi merasa lebih hadir bagi keluarga dan diri sendiri, ketenangan hati

serta tidak berpura-pura terhadap emosi yang dirasakan. Faktor yang mempengaruhi seperti finansial, emosi dan waktu yang berjalan baik; aktivitas yang berlandaskan tujuan; lingkungan pertemanan yang positif serta pemahaman dari keyakinan. Berdampak menjadi lebih fokus dengan tujuan hidup yang diinginkan, kontrol emosi meningkat serta terbangunnya lingkungan keluarga yang lebih sehat.<sup>30</sup>

Persamaan yang dapat dilihat dari penelitian tersebut yakni sama-sama mengkaji mengenai gaya hidup minimalis. Subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut dengan subjek yang digunakan penelitian ini sama-sama dilakukan pada pelaku gaya hidup minimalis yang tergabung dalam komunitas Lyfe With Less. Perbedaannya terletak pada teknik sampling yang digunakan penelitian tersebut menggunakan teknik sampling *snowball sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Perbedaan selanjutnya yaitu penelitian tersebut membahas mengenai gambaran pelaku gaya hidup minimalis saja, namun penelitian ini mengkaji mengenai hubungan gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being*.

3. Penelitian dalam bentuk skripsi karya Vivian program studi Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dengan judul “Peran Gaya Hidup Minimalis terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk peran gaya hidup minimalis terhadap *subjective well-*

---

<sup>30</sup> Mohammad Yusron Abadi, *Gambaran Kebahagiaan Pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis*, Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

*being* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Vivian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif D4/S1 Universitas Gadjah Mada dengan rentang usia 18-24 tahun, didapatkan jumlah sampel 183 mahasiswa. Terdiri dari 147 mahasiswa perempuan dan 36 mahasiswa laki-laki dengan rata-rata berusia 19 tahun. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik analisis regresi. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE). Berdasarkan hasil dari penelitian menyatakan bahwa gaya hidup minimalis memiliki peran positif yang signifikan dan berkontribusi sebesar 7,7% terhadap *subjective well-being* mahasiswa.<sup>31</sup>

Persamaan yang dapat dilihat dari penelitian tersebut yaitu sama-sama mengkaji mengenai gaya hidup minimalis. Namun yang menjadi perbedaannya yakni variabel terikat yang digunakan. Penelitian tersebut memiliki variabel terikat *subjective well-being* sedangkan penelitian ini variabel terikatnya adalah *psychological well-being*. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek yang digunakan pada penelitian tersebut subjek yang digunakan yaitu mahasiswa UGM yang memiliki beberapa kriteria tertentu sedangkan subjek yang digunakan pada penelitian ini yaitu individu yang tergabung dalam komunitas *Lyfe With Less*.

---

<sup>31</sup> Vivian, Peran Gaya Hidup Minimalis terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswa, Skripsi Program Sarjana Psikologis Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2023.



4. Penelitian dalam bentuk skripsi karya Nisrina Kurnia Nurfatima Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "*Psychological Well-being* Pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta Selama Pandemi Covid-19". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa pascasarjana internasional. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian merupakan mahasiswa internasional yang melanjutkan studinya di Yogyakarta. Hasil dari penelitian yang dilakukan Nisrina menyatakan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa internasional selama pandemi menunjukkan menjadi sumber stress bagi mahasiswa. Mahasiswa mampu menerima dan menghadapi tantangan dalam pendidikannya, namun merasakan ketidakpuasan terhadap apa yang telah dijalankan.<sup>32</sup>

Persamaan yang dapat dilihat dari penelitian tersebut yaitu sama-sama mengkaji mengenai *psychological well-being*. Namun yang menjadi perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan hanya mengkaji satu variabel saja yaitu *psychological well-being*, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengkaji dua variabel yaitu gaya hidup minimalis sebagai variabel bebas dan

---

<sup>32</sup> Nisrina Kurnia Nurfatima, *Psychological Well-being Pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta Selama Pandemi Covid-19*, Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

*psychological well-being* sebagai variabel terikat. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek yang digunakan pada penelitian tersebut subjek yang digunakan yaitu mahasiswa internasional di Yogyakarta sedangkan subjek yang digunakan pada penelitian ini yaitu anggota pada komunitas Lyfe With Less.

5. Penelitian dalam bentuk skripsi karya Ninda Alza Nur Zahrah Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dan Stress Akademik dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Santri". Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Subjek pada penelitian merupakan mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren yang berjumlah menggunakan instrumen berupa skala *psychological well-being* berdasarkan aspek *psychological well-being* Ryff, skala stress akademik berdasarkan aspek Sarafino & Smith serta menggunakan skala dukungan sosial berdasarkan aspek Sarafino & Smith. Adapun hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Ninda Alza Nur Zahrah, *Hubungan Dukungan Sosial dan Stress Akademik dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Santri*, Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Persamaan yang dapat dilihat dari penelitian tersebut yaitu sama-sama mengkaji mengenai *psychological well-being*. Namun yang menjadi perbedaannya adalah variabel yang digunakan oleh penelitian tersebut. Penelitian tersebut memiliki variabel bebas yaitu dukungan sosial dan stress akademik dan *psychological well-being* sebagai variabel terikatnya sedangkan penelitian ini variabel bebasnya adalah gaya hidup minimalis dan yang menjadi variabel terikatnya yaitu *psychological well-being*. Perbedaan lainnya yaitu subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa santri sedangkan penelitian ini adalah anggota pada komunitas Lyfe With Less.

6. Penelitian dalam bentuk artikel jurnal karya Firsty Oktaria Grahani, Ressay Mardiyanti, Nina Permei Sela dan Sinta Nuriyah Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra dalam jurnal psikologi: Media Ilmiah Psikologi dengan judul “Pengaruh *Psychological Wellbeing* (PWB) Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Di Era Pandemi”. Penelitian Firsty dan kawan-kawan memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dan gambaran dinamika *psychological well-being* terhadap motivasi belajar mahasiswa di era pandemi. Penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel mahasiswa/i yang minimal satu tahun telah berkuliah di Universitas Wijaya Putra yang dilakukan menggunakan *accidental sampling (nonprobability test)* dengan teknik analisis regresi. Adapun hasil penelitian yang didapatkan menyatakan bahwa  $\text{sig} = 0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara *psychological well-*

*being* terhadap motivasi berprestasi.  $R^2 = 0,607$  menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh sebesar 60,7%, sedangkan 39,3% dipengaruhi oleh variabel lain.<sup>34</sup>

Persamaan yang dapat dilihat dari penelitian tersebut yaitu sama-sama mengkaji mengenai *psychological well-being*. Namun yang menjadi perbedaannya adalah variabel yang digunakan oleh penelitian tersebut. Penelitian tersebut memiliki variabel bebas yaitu *psychological well-being* dan variabel terikatnya motivasi berprestasi sedangkan penelitian ini variabel bebasnya adalah gaya hidup minimalis dan yang menjadi variabel terikatnya yaitu *psychological well-being*.

Berdasarkan pada kajian pustaka di atas, penelitian ini memiliki beberapa persamaan yakni dalam gaya hidup minimalis dan *psychological well-being*. Sementara yang membedakan dengan penelitian lain adalah penelitian ini lebih menekankan pembahasan gaya hidup minimalis terhadap *psychological well-being* pada komunitas *Lyfe With Less*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>34</sup> Firsty Oktaria Grahani, Ressay Mardiyanti, Nina Permei Sela dan Sinta Nuriyah, *Pengaruh Psychological Wellbeing (PWB) Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Di Era Pandemi*, (Jurnal psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 2022).

## BAB V

### PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul hubungan gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas Lyfe With Less berikut kesimpulan yang dapat diambil sekaligus menjawab rumusan masalah yang telah disusun, yaitu:

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas Lyfe With Less. Melalui penelitian ini ditemukan bahwa gaya hidup minimalis memiliki hubungan positif dan signifikan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* pada komunitas Lyfe With Less. Hasil ini ditunjukkan dari analisis koefisiensi spearman's rho, bahwa  $\rho$  hitung 0,527 >  $\rho$  tabel 0,197. Hal ini berarti didapatkan hasil hubungan yang positif. Hubungan antara gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* memiliki signifikansi ditunjukkan dengan nilai sig. 2 tailed 0,000 < 0,05, maka memiliki hubungan yang signifikan. Kekuatan koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan termasuk dalam kategori cukup kuat atau cukup besar. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antar gaya hidup minimalis dengan *psychological well-being* memiliki hubungan positif signifikan dengan kekuatan hubungan terdapat pada kategori cukup kuat atau besar serta searah.

## B. Saran

### 1. Bagi Komunitas Lyfe With Less

Bagi komunitas Lyfe With Less diharapkan dapat memberikan program kepada anggota komunitas atau masyarakat lain yang mengikuti media sosial komunitas dengan memfasilitasi baik secara teori maupun praktik mengenai gaya hidup minimalis dan *psychological well-being* yang dapat dikemas dalam bentuk konten yang mengedukasi di media sosial seperti instagram dan dalam bentuk kelas-kelas pelatihan cara menerapkan gaya hidup minimalis yang baik.

### 2. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya dapat menggali faktor lain yang memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kondisi *psychological well-being*, terutama yang dapat memberikan dampak langsung yang signifikan. Serta responden pada penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan dibanding laki-laki. Hal ini dapat menyebabkan generalisasi hasil penelitian sulit untuk diterima. Bagi penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan responden berjenis kelamin laki-laki yang mendominasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M. Y. Gambaran Kebahagiaan Pada Pelaku Gaya Hidup Minimalis. Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.
- Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron & Taofan Ali Achmadi, Metode Penelitian Kuantitatif, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020.
- Aisya, F. S, Rifda, N. M, Nur, A. S, Sri Rejeki, *Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*, Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb, 13(2), 2022. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/index>.
- Alexander, S., & Ussher, S. *The Voluntary Simplicity Movement: A multi-national survey analysis in theoretical context*. *Journal of Consumer Culture*, 12 (1), 66-86, 2012. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1469540512444019>
- al-Haddad, Abdullah bin Alwi. *Risalah al-Mu'awanah*, Jeddah: Dar al-Hawi, 1993.
- Alfikalia, Alfikalia *Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia: Suatu Pengantar, National Seminar on Physical Fitness and Psychological Well-being During The Coronavirus Pandemic 2020*. Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang, Diakses melalui <http://repository.paramadina.ac.id/id/eprint/123> pada tanggal 8 Januari 2024.
- Amelisa, D. Gaya Hidup Minimalis dalam Buku Seni Membuat Hidup Jadi Lebih Ringan: Sederhana, Damai, Bebas Stres Karya Francine Jay (Perspektif Tasawuf). Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Azwar, S. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- \_\_\_\_\_, *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011.
- Bartram, Dave dan Iona Boniwell. *The Science of happiness: Achieving sustained psychological wellbeing, in practice* 29, 478 – 482, 2007.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 2271-7, 1985. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-1-4899-1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268, 2000. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Desy, Wee. *Perluakah Hidup Minimalis?*. Jakarta: Penerbit Brilliant, 2021.
- Dittmar H, Bond R, Hurst M, Kasser T. *The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*;107(5):879, 2014. doi: 10.1037/a0037409.
- Dopierała, Renata. “Minimalism – a new mode of consumption?” *Przegląd Socjologiczny* 66: 67-83, 2017. <http://doi.org/10.26485/PS/2017/66.4/4>.
- Ghazali, I. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriyah, S. Pengaruh *Psychological Wellbeing (PWB)* Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Di Era Pandemi. *Jurnal psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 2022.
- Hadi, Sutrisno. *Panduan Manual Program Statistik SPSS*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2000.
- Hafiun, Muhammad. Zuhud dalam Ajaran Tasawuf, *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 2017.
- Hausen, J. E. *Minimalist life orientations as a dialogical tool for happiness*. *British Journal of Guidance & Counseling*, 47(2), 1-12, 2018. DOI: 10.1080/03069885.2018.1523364.
- Hayundaka, A., & M Salis Yuniardi, Pengaruh Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kesepian pada Mahasiswa, *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2); 171-176, 2023. . <http://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365> diakses melalui [ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp](http://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp).
- Imam Ghazali, *Analisis Aplikasi Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2011.



- Irma Yuliani, *Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*, Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 2018.
- Jain, V. K., Gupta, A., & Verma, H. *Goodbye materialism: exploring antecedents of minimalism and its impact on millennials well-being*. *Environment, development and sustainability*, 1–27, 2023. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10668-023-03437-0>.
- Johnson, L., & Lee, M. *The impact of minimalism on anxiety and happiness*. *Journal of Psychological Well-Being*, 10(2), 2019.
- Joshua Becker, *What Is Minimalism? How to Become a Minimalist*, diakses melalui <https://www.becomingminimalist.com/what-is-minimalism/> pada tanggal 22 Januari 2024.
- Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. *Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being*. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802–813, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. *Materialism and diminished well-being: Experientiel avoidance as a mediating mechanism*. *Journal personality and Clinical Psychology*, 65(2), 521-539.
- Kasser, T. *Psychological Need Satisfaction, Personal Well-Being, and Ecological Sustainability*. *Ecopsychology*, 1(4), 175-180, 2009.
- Kasser T. *What psychology says about materialism and the holidays*. American Psychological Association; 2014.
- Kasser T, Richard MR, Charles EC, Kennon MS. *Psychology and consumer culture*. Washington, DC: American Psychological Association; 2004. Materialistic values: Their causes and consequences; pp. 11–28.
- KBBI VI Daring, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> pada pukul 22.10.
- Kondo, M. *The Life-Changing Magic of Tidying Up*. Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2016.

- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020.
- Lloyd, K., Pennington, W. *Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing*. *Int J Appl Posit Psychol*, **5**, 121–136, 2020. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00030-y>.
- Michael Ofei, *How To Be a Minimalist Family (Including Case Studies)*, *Minimalist Vegan*, 2023, diakses melalui <https://theminimalistvegan.com/minimalist-family/>, pada tanggal 25 Juli 2024.
- Muhammad. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*, Yogyakarta: UPFE-UMY, 2005.
- Mujahidin, A. *Ekonomi Islam 2*. Pekanbaru: al-Mujtahadah Press, 2014.
- Muri Yusuf, A. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.
- Nasution, S. *Metode Research: Penelitian Ilmiah* Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2011.
- Nikmah, K. *Konmari Mengubah Hidupku*, Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2018.
- Nur Zahrah, N. A. *Hubungan Dukungan Sosial dan Stress Akademik dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Santri*. Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. *Hubungan antara social comparison dengan subjective well-being pada mahasiswi Psikologi UNESA pengguna Instagram*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, **8(5)**, 1–14, 2021. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Nurfatima, N. K. *Psychological Well-being Pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta Selama Pandemi Covid-19*. Skripsi Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.
- Putri, R. D., & Wasik, A. *Gaya Hidup Minimalis Sebagai Pengamalan Ilmu Eskatologi dalam Mengingat Hari Akhir dan Akhirat*. *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-agama*, 2022.

- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rajawali, 2013.
- Rathi, N., Rastogi, R. *Meaning in life and psychological well-being in preadolescents and adolocent*. Journal off the Indian Academi of Aplied Psychology.2007.
- Richins, M. L., & Dawson, S. *A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation*. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303–315, 1992. <https://doi.org/10.1086/209304>.
- Ryff, C. D. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081, 1989. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727, 1995. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Sileikiene, L., Luksiene, D. *et al. Lifestyle factors and psychological well-being: 10-year follow-up study in Lithuanian urban population*. *BMC Public Health*, 22, 1011, 2022. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13413-4>.
- Sasaki, F. *Good Bye Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N & Sri Rejeki, Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis, *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 13(2), 2022. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/index>.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. *What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339, 2001.
- Sirgy, M. Joseph. “Matherialism and Quality of Life.” *Social Indicators Research*, 43, no. 3 : 227–60, 1998. <http://www.jstor.org/stable/27522311>.
- Smith, A., & Brown, R. *Reducing material possessions to improve emotional health*. *Mental Health Journal*, 15(3), 2021.
- Suherman, U, *Manajemen bimbingan dan konseling*. Bandung: Rizky Press, 2015.

- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta, 2017.
- Sulaiman, Wahid. Statistika Non Parametrik Contoh Kasus dan Pemecahannya dengan SPSS, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2005.
- Velten, J., Lavallo, K. L., Scholten, S., Meyer, A. H., hang, X. C., Schneider, S., & Margraf, J, *Lifestyle choices and mental health: a representative population survei, 2011.*
- Viitpoom, K., & Saat, H. *Psychological well-being of students in Estonia: Perspectives of students, parents, and teachers.* Education Psychology, 51-59, 2016.
- Vijay Kumar, J., Anu Gupta., Hemraj Verma., *Goodbye materialism: exploring antecedents of minimalism and its impact on millennials well-being, Environ Dev Sustain, 1-27, 2023.*
- Vivian. Peran Gaya Hidup Minimalis terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswi. Skripsi Program Sarjana Psikologis Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2023.
- Warayuanty, W & Suyanto, A. *The Influence of Lifestyles and Consumers Attitudes on Product Purchasing Decision via Online Shopping in Indonesia.* European Journal of Business and Management, (7)8, 2015. diakses melalui <https://core.ac.uk/download/pdf/234626369.pdf>, pada tanggal 11 Januari 2024.
- Wahyu, A., S, *Hidup Minimalis dalam Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi Program Sarjana Psikologis Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023.
- Wike Warayuanty & AM A Suyanto, *The Influence of Lifestyles and Consumers Attitudes on Product Purchasing Decision via Online Shopping in Indonesia,* European Journal of Business and Management, (7)8, 2015. diakses melalui <https://core.ac.uk/download/pdf/234626369.pdf>, pada tanggal 11 Januari 2024.
- Zavestoski, S. *The social-psychological bases of anticonsumption attitudes.* Psychology & Marketing, (19)2, 149-165, 2002. <https://doi.org/10.1002/mar.10007>.

Zainal, A., Abidin, F. A., Juke R. Siregar, Poeti Joefiani, Dan R. Urip Purwono. *Well-Being Konsep, Penelitian dan penerapannya di Indonesia*. Penerbit Rosda:Bandung, 2023.

Zhao, Y., Jin, X., Zhao, T., & Li, J. *Escape from self: Stress increase consumers' preference for experiences over material possessions*. *Frontiers in public health*, 10, 1070947, 2023. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1070947>.

Zulicha, S., Hakim, F. R., Gunawan, R. N., & Fitriani, A. *Decluttering to 37 increase authentic happiness in individuals with a consumption lifestyle*. *International Conference of Psychology UAD*, 1(1), 58–66, 2021.

