

Determinan Gaya Hidup Minimalis: Apakah Berpengaruh Terhadap Gaya Hidup Minimalis

Afriyadi^{1)*}, Waluyo Budi Atmoko²⁾, Sugiyarmasto³⁾

^{1,2,3)}Universitas Setia Budi

*Corresponding Author: afriyadi422@gmail.com

ABSTRAK

Gaya hidup minimalis telah diakui luas mampu menciptakan kesejahteraan hidup dan keberlanjutan lingkungan alam (Bradshaw, 2019). Oleh karena itu, gaya hidup minimalis sangat penting dalam upaya menciptakan kebahagiaan hidup seseorang. Namun, dalam kenyataannya, konsumerisme semakin meningkat. Hal ini diindikasikan dengan semakin tingginya intensitas kesakitan yang dialami manusia, serta kerusakan lingkungan alam yang semakin luas. Segala akibat negative ini berakar pada konsumsi berlebihan. Penelitian ini merupakan penelitian kausal, untuk menguji hubungan sebab akibat antar variabel yang diteliti (masalah kelebihan harta benda, belanja hati hati, usia produk dan kemandirian) Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi berganda. penelitian menggunakan desain survei. Teknik penyampelan yang digunakan adalah purposive sampling, dengan Obyek penelitian adalah perilaku belanja masyarakat yang tercermin dari barang dan jasa yang dikonsumsi sehari-hari. Persamaan regresi di atas menjelaskan bahwa variabel masalah kelebihan harta benda belanja hati hati, usia produk. Kemandirian. Maka hipotesis variabel independent terhadap variabel dependent tidak terdukung. karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan pernah merasa puas dan selalu berkeinginan untuk memenuhi segala kebutuhannya. Peneliti disini berharap nantinya khalayak dapat memahami makna-makna dari gaya hidup minimalis. Selain itu peneliti juga berharap melalui penelitian ini, setiap orang dapat memanfaatkan uang yang dimilikinya dengan baik, tidak hanya untuk keinginan dan memuaskan hasratnya terus menerus namun juga memikirkan kebutuhan yang lain didalam kehidupan nyata.

Keywords: Gaya Hidup Minimalis, Masalah kelebihan harta benda, Belanja Hati Hati, Usia Produk, Kemandirian.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan dan kepuasan hidup sangat penting bagi semua orang (Diener, 2000). Dalam budaya kontemporer menjadi sesuatu yang wajar untuk berfikir bahwa membeli dan memiliki harta akan menciptakan kebahagiaan. Keyakinan bahwa orang akan lebih bahagia jika mereka lebih kaya (Kahneman et al., 2006). Nilai-nilai materialis (uang, citra, dan ketenaran) semakin meningkat dari masa kemasa, sedangkan tujuan terkait dengan nilai intrinsik (penerimaan diri, afiliasi, komunitas) dianggap kurang penting (Twenge et al., 2012). Jika uang, kekayaan, dan status tidak berpengaruh pada kebahagiaan abadi, pertanyaannya: apa yang menyebabkan kebahagiaan abadi? Jika gaya hidup konsumsi tinggi bahkan bukan jalan yang dapat dipercaya menuju kesejahteraan, pertanyaannya: gaya hidup yang mana yang menjamin tercapainya kesejahteraan?

Hidup sederhana secara sukarela atau lebih tepatnya minimalisme diyakini secara luas merupakan alternatif pengganti bagi gaya hidup konsumsi tinggi. Dominasi budaya yang didasarkan pada materialisme dan konsumerisme telah menimbulkan korban lingkungan sangat besar (Bradshaw, 2019). Konsumsi berlebihan terbukti tidak berkontribusi pada terciptanya kesejahteraan atau kebahagiaan manusia (Cole, 2010; Helm et al., 2019; Seegebarth et al., 2016).

Praktik gaya hidup minimalis dapat dikenali melalui perilaku menghindari masalah, merasa puas dengan harta benda yang cukup, dan menimbang dengan cermat sebelum melakukan pembelian baru. Manfaat yang dapat diperoleh dari gaya hidup minimalis sangat beragam, mulai dari terjaganya kelestarian lingkungan hingga kesehatan emosional. Gaya hidup minimalis berpotensi menjadi gaya hidup berkelanjutan, yaitu sebagai cara untuk menjaga stabilitas produksi dan konsumsi. Minimalisme menyarankan bahwa jika setiap individu secara terus menerus mengurangi konsumsi barang-barang materialistis, dan berusaha menahan konsumsi barang materialistis, mereka tidak hanya mengadopsi konsumsi berkelanjutan, tetapi juga akan mendorong perilaku konsumsi lebih hati-hati, sehingga akan tercipta penurunan tingkat konsumerisme.

Studi berhasil mengidentifikasi kesenjangan penelitian: gaya hidup minimalis telah diakui luas mampu menciptakan kesejahteraan hidup dan keberlanjutan lingkungan alam (Bradshaw, 2019). Oleh karena itu, gaya hidup minimalis sangat penting dalam upaya menciptakan kebahagiaan hidup seseorang (Cole, 2010; Helm et al., 2019; Seegebarth et al., 2016). Namun, dalam kenyataannya, konsumerisme semakin meningkat. Hal ini diindikasikan dengan semakin tingginya intensitas kesakitan yang dialami manusia, serta kerusakan lingkungan alam yang semakin luas. Segala akibat negatif ini berakar pada konsumsi berlebihan. (Kang et al. 2021) berhasil mengidentifikasi dan menguji pengaruh sejumlah determinan gaya hidup minimalis, yaitu: masalah kelebihan harta benda, belanja hati-hati, usia produk, dan kemandirian.

LANDASAN TEORI DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Gaya Hidup Minimalis

Minimalisme merupakan perilaku untuk mengurangi sesuatu sehingga memberikan ruang untuk hal yang lebih penting dalam hidup. Gaya hidup minimalis tidak fokus pada memiliki sesuatu lebih sedikit, namun fokus pada memberikan lebih banyak ruang; lebih banyak waktu, kedamaian, kreatifitas, pengalaman, kontribusi, kepuasan dan kebebasan. Gaya hidup minimalis dicirikan dengan sikap dan perilaku anti-konsumerisme. Gaya hidup minimalis merupakan keputusan sadar untuk hidup dengan lebih sedikit harta benda (Dopierala, 2017). Gaya hidup minimalis menawarkan banyak manfaat kesejahteraan, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, makna, dan hubungan pribadi yang lebih baik (Pennington *et al.*, 2020). Atas dasar deskripsi tersebut, maka gaya hidup minimalis dapat didefinisikan sebagai sebuah pendekatan hidup berkelanjutan yang mana seseorang secara proaktif memilih meminimalkan kepemilikannya daripada memaksakan melakukan sesuatu dengan keterbatasan keuangan (Kang *et al.*, 2021). Karakteristik umum gaya hidup minimalis adalah menolak secara implisit perilaku konsumtif secara berlebihan, tingkat produktivitas secukupnya (*world of too much*), dan menganjurkan perilaku menjunjung kesederhanaan.

Masalah Kelebihan Harta Benda

Masalah kelebihan harta benda sering digambarkan sebagai proses yang diprakarsai oleh penghapusan kekacauan (Dopierala, 2017 ; Ugla, 2019 ; Rodriguez, 2018), yang mencakup menyingkirkan harta benda, mengatur ulang ruang, mengubah kebiasaan konsumsi, dan menjaga disiplin diri untuk menggagalkan akumulasi harta benda di masa depan. Roster *et al.* (2016) mendefinisikan masalah sebagai kelebihan harta benda yang menciptakan lingkungan tidak teratur dan kacau. Harta benda dievaluasi untuk kegunaannya dan barang-barang yang dianggap tidak perlu, tidak bermanfaat, atau tidak mudah diingat disumbangkan, dijual, atau ditukar (Dopierala, 2017). Karena harta benda membutuhkan waktu untuk mengelola, mengurangi harta adalah strategi manajemen waktu yang memungkinkan orang untuk fokus pada kegiatan yang lebih penting (Ugla, 2019). Upaya untuk menyingkirkan barang-barang tidak terpakai

selalu menjadi elemen kunci, tetapi dalam lingkup minimalis itu menjadi cara di mana gaya hidup ini dimulai dan lebih banyak terfokus pada harta benda.

H₁: Masalah kelebihan harta benda berpengaruh positif terhadap gaya hidup minimalis

Belanja Hati Hati

Belanja hati-hati didefinisikan sebagai perilaku belanja menghindari biaya yang tidak perlu demi mencapai penghematan dengan memaksimalkan sumber daya yang ada agar tidak terjadi pemborosan (Lynch jr *et al.*, 2014). Belanja hati-hati melibatkan pemikiran lebih luas, dengan mempertimbangkan prioritas lebih penting (Keeney, 1996). Ada dua komponen dalam menentukan prioritas belanja, yaitu berdasarkan nilai barang yang digunakan, dan manfaat yang dipilih (Green and Srinivasan, 1978). Belanja hati-hati bertujuan untuk mengatasi kurangnya sumber daya, menunjukkan bahwa konsumen harus memaksimalkan sumber daya yang ada dan karena itu harus selalu merencanakan pengeluarannya.

H₂: belanja hati-hati berpengaruh positif terhadap gaya hidup minimalis

Usia Produk

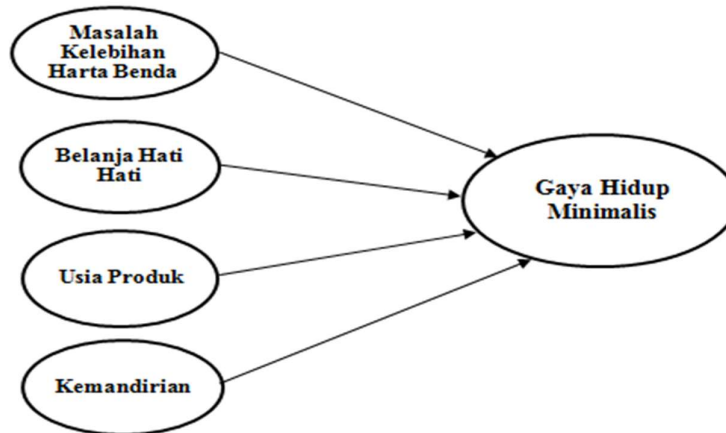
Usia produk dimaknai sebagai produk yang mempunyai masa pakai jangka panjang. Montalvo *et al.* (2016) mendefinisikan produk jangka panjang sebagai produk yang memiliki manfaat yang dirasakan secara langsung dalam waktu lama. Gnanapragasam *et al* 2018. Mengidentifikasi bahwa sebagian besar konsumen secara konsisten menekankan pentingnya masa pakai dan keandalan saat membeli produk baru. Jika preferensi konsumen untuk produk yang lebih tahan lama dan dapat di impleentasikan ke dalam perilaku pembelian, maka kemajuan dapat dibuat untuk menimbulkan konsumsi berkelanjutan, memberlakukan ekonomi sirkular dan mengurangi jejak ekologi nasional.

H₃: Usia produk berpengaruh positif terhadap gaya hidup minimalis

Kemandirian

Definisi menjadi mandiri adalah mampu memenuhi kebutuhan sendiri tanpa bantuan dari orang lain (Oxford Advanced Dictionary, 2001). Kemandirian didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mencapai tingkat fungsi yang dapat diterima mengenai domain kehidupan tertentu, seperti kegiatan sehari hari dan dukungan sosial (van den Toren *et al* 2020). *The Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD), memberikan tingkat agregat pengertian dari kemandirian, yang berkonsentrasi pada "tingkat partisipasi dalam ekonomi, masyarakat dan seberapa baik individu mampu melewati kehidupan sehari-hari mereka sendiri" menjadi benar-benar mandiri tidak mudah dicapai. Minimalisme juga menekankan kemandirian, yang terutama didorong oleh keinginan masyarakat untuk mengurangi ketergantungan mereka pada harta benda untuk kebahagiaan (Dopierala, 2017). Minimalis mengambil langkah-langkah untuk menjauhkan diri dari budaya konsumen dan memenuhi kebutuhan kesejahteraan mereka di luar pasar (Dopierala, 2017; Uggl, 2019).

H₄: Kemandirian berpengaruh positif terhadap gaya hidup minimalis



Gambar 1 : Model Penelitian

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kausal yang mengevaluasi hubungan antar variabel yang memengaruhi niat berinvestasi daring menggunakan aplikasi Bibit. Teknik penyampelan menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan sampel dibutuhkan kriteria untuk menentukan menjadi responden. Kreteria reponden yg di pilih adalah perilaku belanja masyarakat yang tercermin dari barang dan jasa yang dikonsumsi sehari-hari yang berdomisili di Surakarta. Berdasarkan kriteria-kriteria tersebut didapatkan 60 responden yang sudah terseleksi. Pengumpulan daya dalam studi ini menggunakan metode survey online. Pengujian alat ukur dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS. Pengujian hipotesis menggunakan analisis Regresi Linier Berganda.

Tabel 1 : Uji Validitas Kuesioner

Item Kuesioner	Loading factor				
	1	2	3	4	5
Masalah kelebihan harta benda					
M1					0,914
M2					0,776
Belanja Hati Hati					
B1		0,706			
B2		0,882			
B3		0,733			
Usia produk					
U1			0,864		
U2			0,833		
Kemandirian					
K1	0,857				
K2	0,768				
K3	0,713				
Gaya Hidup Minimalis					
G1				0,796	
G2				0,861	

Dalam tabel diatas terlihat bahwa semua indikator berada dalam pada kolom yang sama.

Tabel 2 : Uji Reliabilitas Kuesioner

Variabel	Koefisien Alpha	Keterangan
Masalah kelebihan harta benda (M)	0,689	Reliabel
Belanja hati hati (B)	0,678	Reliabel
Usia produk (U)	0,681	Reliabel
Kemandirian (K)	0,713	Reliabel

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai alpha >0,6, sehingga bias disimpulkan bahwa semua item kuesioner reliabel untuk digunakan dalam mengambil suatu data.

Tabel 3 : Karakteristik Responden

Karakteristik	Klasifikasi	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki laki	39	65%
	Perempuan	21	35%
Usia	20-25	55	91,7%
	26-30	5	8,3%
Tingkat Pendidikan	SMA/SMK Sederajat	53	83,3%
	D3/D4	5	6,7%
	S1	3	5%
Pekerjaan	Pelajar/ Mahasiswa	49	81,7%
	Wirausaha	8	8,3%
	Pegawai negeri	3	5%
	Karyawan Swasta	6	10%
Pendapatan per bulan	1.000.001 - 1.500.000	12	20%
	1.500.001 - 2.000.000	30	50%
	2.000.001 -2.500.000	15	25%
	> 3.000.000	3	5%

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji hubungan kausalitas antar antar variabel dengan model berdasarkan *critical ratio (c.r)*. Jika arah hubungan sesuai dengan hipotesis penelitian dan didukung oleh c.r yang memenuhi syarat, maka dapat disimpulkan hipotesis terdukung. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis Regresi Linier Berganda dengan aplikasi SPSS ditunjukkan hasil Tabel 4.

Tabel 4. Hasil analisis regresi linier berganda.

Variabel	Koefisien determinasi	Uji signifikansi model		Uji signifikansi koefisien	
		F	P	Beta	P
Masalah kelebihan harta benda	-0,017	0,752	,561 ^b	0,078	0,566
Belanja hati-hati				-0,144	0,288
Usia produk				-0,019	0,889
Kemandirian				-0,142	0,293

Persamaan regresi di atas menjelaskan bahwa variabel masalah kelebihan harta benda tidak berpengaruh signifikan pada gaya hidup minimalis ($p = 0,566$, $p > 0,05$). Maka hipotesis satu tidak terdukung. Variabel belanja hati hati tidak berpengaruh signifikan pada gaya hidup minimalis ($p = 0,288$, $p > 0,05$). Maka hipotesis dua tidak terdukung. Variabel usia produk tidak berpengaruh signifikan pada gaya hidup minimalis ($p = 0,889$, $p > 0,05$). Maka hipotesis tiga tidak terdukung. Variabel kemandirian tidak berpengaruh signifikan pada gaya hidup minimalis ($p = 0,293$, $p > 0,05$). Maka hipotesis empat tidak terdukung.

Masalah kelebihan harta benda tidak begitu berpengaruh terhadap gaya hidup minimalis dilihat dari hasil penelitiannya yang tidak signifikan dikarenakan masih kurangnya tingkat kesadaran masyarakat terutama di Indonesia tentang pentingnya pengelolaan harta benda. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizki *et al* (2016) yang menyatakan berdasarkan prinsip dimensi *Psychological Meaning of Money* bahwa semakin besar pemaknaan individu terhadap arti pentingnya uang maka semakin tinggi gaya hidup hedonis yang dilakukan dan sebaliknya, semakin rendah pemaknaan individu terhadap arti pentingnya uang semakin rendah gaya hidup hedonis yang dilakukan.

Belanja hati hati tidak begitu berpengaruh terhadap gaya hidup minimalis dilihat dari hasil penelitiannya yang tidak signifikan. Hal ini dikarenakan perilaku hedonisme yang tinggi dengan ditunjang kemudahan dalam melakukan transaksi pembelian secara online. Hal ini sejalan dengan penelitian Hafsyah (2020) yang menyatakan Terdapat hubungan antara perilaku konsumtif dengan transaksi online, dimana semakin tinggi tingkat perilaku konsumtif maka semakin tinggi transaksi online. Terdapat hubungan antara gaya hidup hedonis dengan transaksi online, dimana semakin tinggi gaya hidup hedonis maka semakin tinggi transaksi online.

Usia produk tidak begitu berpengaruh terhadap gaya hidup minimalis dilihat dari hasil penelitiannya yang tidak signifikan dikarenakan ketersediaan dana dan pola pikir serba instan, dimana individu cenderung membeli barang yang lebih murah namun cepat rusak dari pada membeli barang mahal dengan memiliki nilai jangka panjang. Wardani *et al* (2022) menyatakan Pada perilaku pengelolaan keuangan berbasis *green economy* individu cenderung menyukai segala sesuatu serba cepat, instan serta tidak ribet sehingga lebih memilih untuk membeli daripada menambahkan nilai guna dari barang bekas. Individu juga melakukan pemborosan sumber daya yang dapat merugikan lingkungan.

Kemandirian tidak begitu berpengaruh terhadap gaya hidup minimalis dilihat dari hasil penelitian ini yang tidak signifikan dikarenakan manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan pernah merasa puas dan selalu berkeinginan untuk memenuhi segala kebutuhannya, baik kebutuhan primer, sekunder bahkan kebutuhan tersiernya sebisa mungkin terpenuhi. Prastiwi, I.E. and Fitria, T.N (2020) menyatakan sebagian orang membelanjakan sesuatu yang melebihi dari kebutuhan pokoknya. Kebutuhan manusia tidak terbatas, karena kebutuhan berhubungan erat dengan kepuasan yang pada dasarnya juga tak terbatas. Kebutuhan manusia berkaitan erat dengan pemenuhan barang dan jasa untuk kepuasan diri. Selama hidupnya, manusia akan selalu berusaha memenuhi kebutuhan tersebut, semakin dipenuhi maka kebutuhan tersebut semakin bertambah seperti, berfoya-foya dan sebagainya.

KESIMPULAN

Studi ini dilakukan untuk menguji faktor pembentuk gaya hidup minimalis. Gaya hidup dipengaruhi oleh masalah kelebihan harta benda, belanja hati hati, usia produk, dan kemandirian. Hasil pada analisis ini menunjukkan semua hipotesis tidak signifikan. Hasil tersebut dimaknai gaya hidup minimalis belum menjadi gaya hidup yang bisa di adopsi oleh masyarakat surakarta. Hal tersebut menandakan bahwa perilaku hedon masih menjadi masalah yang menjamur di masyarakat.

Penelitian mengenai gaya hidup minimalis kedepannya dapat dianalisis dengan menggunakan metode fenomenologi supaya lebih mengkaji fenomena terkait gaya hidup minimalis yang terjadi di

masyarakat dengan menggunakan komunikasi verbal dan non verbal disertai dengan makna dan pesan tersendiri serta memperkaya penelitian dan dapat melihat dari sudut pandang lain.

Peneliti disini berharap nantinya khalayak dapat memahami makna-makna dari gaya hidup minimalis. Selain itu peneliti juga berharap melalui penelitian ini, setiap orang dapat memanfaatkan uang yang dimilikinya dengan baik, tidak hanya untuk keinginan dan memuaskan hasratnya terus menerus namun juga memikirkan kebutuhan yang lain didalam kehidupan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Albinsson, P.A. , Perera, B.Y. , 2009. From trash to treasure and beyond: the meaning of voluntary disposition. *J. Consum. Behav.: Int. Res. Rev.* 8 (6), 340–353 .
- An, S. K., Mataix-Cols, D., Lawrence, N. S., Wooderson, S., Giampietro, V., Speckens, A., et al. (2009). To discard or not to discard: The neural basis of hoarding symptoms in obsessive-compulsive disorder. *Molecular Psychiatry*, 14(3), 318–331. <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4002129>.
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory: An agentic perspective. Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Bocken, N. M., Short, S. W., Rana, P., & Evans, S. (2014). A literature and practice review to develop sustainable business model archetypes. *Journal of cleaner production*, 65, 42-56.
- Bradshaw, E. (2019). Intrinsic and Extrinsic Aspirations and Psychological Well-Being: a Meta-Analysis and Latent Profile Analyses of Life Goals (Thesis, Australian Catholic University).
- Carlos Montalvo, David Peck, & Elmer Rietveld (2016), "A longer lifetime for products: Benefits for consumers and companies." *International Journal of COPD*.
- Cole, C. , 2010. Overconsumption is Costing us the Earth and Human Happiness. *The Guardian*, p. 21.
- Cooper, T. (2005). Slower consumption reflections on product life spans and the "throwaway society". *Journal of industrial Ecology*, 9(1-2), 51-67.
- Desmita.2009. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Dopierala, R. , 2017. Minimalism –a new mode of consumption? *Przeegląd Socjologiczny* 66 (4), 67–83.
- Fernbach, P. M., Kan, C., & Lynch Jr, J. G. (2015). Squeezed: Coping with constraint through efficiency and prioritization. *Journal of Consumer Research*, 41(5), 1204-1227.
- Gnanapragasam, A., Cole, C., Singh, J., & Cooper, T. (2018). Consumer perspectives on longevity and reliability: a national study of purchasing factors across eighteen product categories. *Procedia Cirp*, 69, 910-915.
- Gowdy, E. A., & Pearlmuter, S. R. (1994). Economic selfsufficiency is a road I'm on: The results of focus group research with low-income women. In L. V. Davis (Ed.), *Building on women's strengths: A social work agenda for the twenty-first century* (pp. 81–114). New York: Haworth Press.
- Green, Paul E. and V. Srinivasan (1978), "Conjoint Analysis in Consumer Research: Issues and Outlook," *Journal of Consumer Research*, 5 (September), 103-123.
- Hafsyah, Anestya Hayatunufus. "Pengaruh Kepuasan Konsumen, Perilaku Konsumtif, Dan Gaya Hidup Hedonis Terhadap Transaksi Online (E-Commerce)." *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)* 1.6 (2020): 94-103.
- Hawkins, R. L. (2005). From self-sufficiency to personal and family sustainability: A new paradigm for social policy. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 32, 77–92.

- Helm, S. , Serido, J. , Ahn, S.Y. , Ligon, V. , Shim, S. , 2019. Materialist values, financial and pro-environmental behaviors, and well-being. *Young Consum.* 20 (4), 264–284 .
- Hüttel, A. , Balderjahn, I. , Hoffmann, S. , 2020. Welfare beyond consumption: the benefits of having less. *Ecol. Econ.* 176, 106719 .
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908–1910.
- Kang Jiyun, Costte M. Joyner Martinez, Catherine Jhonson. (2021). *Minimalism as a sustainable lifestyle: its behavioral representation and contribution to emotional well-being*.27(2021). 802-813. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>.
- Karunungan, J., 2017. Minimalism trend –will it save the planet? *Climate Tracker*. <http://climatetracker.org/minimalism-trend-will-it-save-the-planet/> .
- Keeney, Ralph L. (1996) *Value-Focused Thinking: A Path to Creative Decision Making*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-16.
- Meissner, M. , 2019. Against accumulation: Lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. *J. Cult. Econ.* 12 (3), 185–200 .
- Prastiwi, I.E. and Fitria, T.N., 2020. Budaya Hedonisme dan Konsumtif dalam Berbelanja Online Ditinjau dari Perspektif Ekonomi Syariah. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 6(3), pp.731-736.
- Redman, R., 2020. How the coronavirus is changing grocery shopping. *Supermarket News*. <https://www.supermarketnews.com/center-store/how-coronavirus-crisis-changing-grocery-shopping> .
- Rizki, Mita Meylina, et al. "Hubungan Psychological Meaning Of Money Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Bersuku Jawa."
- Rogers, C. J., & Hart, R. (2021). Home and the extended-self: Exploring associations between clutter and wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 73, 101553.
- Roster, C. A., Ferrari, J. R., & Jurkat, M. P. (2016). The dark side of home: Assessing possession 'clutter' on subjective well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 46, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.03.003>
- Seegebarth, B. , Peyer, M. , Balderjahn, I. , Wiedmann, K.P. , 2016. The sustainability roots of anticonsumption lifestyles and initial insights regarding their effects on consumers' well-being. *J. Consum. Affairs* 50 (1), 68–99 .
- Twenge, J. M., Freeman, E. C., & Campbell, W. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1045–1062.
- Wardani, Tasya, and Ratna Fitri Astuti. "Perilaku Pengelolaan Keuangan Berbasis Green Economy." *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi* 10.1 (2022): 138-144.
- Zavestoski, S. , 2002. The social–psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychol. Marketing* 19 (2), 149–165.