

Peran Gaya Hidup Minimalis terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswa

Vivian¹, Sumaryono²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹vivian01@mail.ugm.ac.id, ²sumaryono.cendix@ugm.ac.id

Abstract

Globalization and advancement in technology create greater pressure for younger generations. Advancement in social media primarily encourages the act of social comparison in university students and in return harms university student's subjective well-being. Subjective well-being encompasses life satisfaction and emotions experienced by individuals. One of the ways people do in order to gain subjective well-being is engaging in minimalism. Minimalist lifestyle is a lifestyle in which the followers voluntarily choose to focus with what they have by reducing and owning articles as minimal as possible as a way of finding happiness and wisdom. This study aims to determine the role of minimalism on the subjective well-being of university students. The participants of this study are University of Gadjah Mada students that are enrolled in undergraduate programs. Data is collected using Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) to measure subjective well-being, and Minimalism Lifestyle Scale to measure minimalist lifestyle. Data is analyzed using simple linear regression analyses. This study discovers that minimalist lifestyle has a significant positive role on subjective well-being. Minimalist lifestyle has a 7,7% contribution towards the subjective well-being of university students. This finding adds to the literature about minimalist lifestyle in Indonesia and can be regarded as a recommendation for Indonesians to apply minimalism.

Keywords: *minimalist lifestyle, minimalism, subjective well-being, university students, Indonesia*

Abstrak

Globalisasi dan perkembangan teknologi memberikan tekanan yang besar bagi generasi muda. Perkembangan media sosial utamanya, meningkatkan perbandingan sosial yang dilakukan oleh mahasiswa dan menyebabkan kondisi *subjective well-being* mahasiswa menjadi rendah. *Subjective well-being* mencakup

kepuasan hidup serta pengalaman emosi yang dirasakan individu. Salah satu hal yang dilakukan untuk mencapai *subjective well-being* adalah dengan melakukan gaya hidup minimalis. Gaya hidup minimalis adalah gaya hidup yang mana penganutnya, secara sukarela dan bukan karena alasan finansial, fokus dengan apa yang ia miliki dengan bersedia untuk mengurangi dan memiliki jumlah barang hingga kuantitas yang minimal sebagai sebuah cara untuk menemukan kebahagiaan dan makna kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gaya hidup minimalis terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa. Partisipan penelitian adalah mahasiswa aktif program D4/S1 Universitas Gadjah Mada. Data dikumpulkan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE) untuk mengukur *subjective well-being*, serta skala Gaya Hidup Minimalis untuk mengukur gaya hidup minimalis. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menemukan bahwa gaya hidup minimalis peran positif yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Gaya hidup minimalis berkontribusi sebesar 7,7% terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Temuan dalam penelitian menambah literatur mengenai penerapan gaya hidup minimalis di Indonesia serta menjadi rekomendasi bagi masyarakat Indonesia untuk menerapkan gaya hidup minimalis.

Kata kunci: *gaya hidup minimalis, minimalism, subjective well-being, mahasiswa, Indonesia*