

LESS IS MORE: STUDI KASUS GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PRAKTISI GAYA HIDUP MINIMALIS

Hanifa Fathur Rizqi¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

Email: hanifathurizqi@gmail.com

ABSTRAK

Subjective well-being merupakan salah satu konsep dalam ilmu psikologi yang digunakan untuk menjelaskan kebahagiaan. Gaya hidup minimalis diyakini menjadi salah satu jalan untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang berujung pada tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hal-hal yang mempengaruhi *subjective well-being* pada praktisi gaya hidup minimalis. Populasi penelitian adalah praktisi gaya hidup minimalis berusia 18-40 tahun, bekerja atau memiliki penghasilan, menjadikan minimalisme sebagai gaya hidup yang dijalani, telah menerapkan gaya hidup minimalis selama satu tahun atau lebih, dan menjadi minimalis bukan untuk tujuan irit atau sedang menabung. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua subjek dan dua informan yang merupakan keluarga dari masing-masing subjek yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif studi kasus, teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik, serta pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Penelitian menghasilkan tujuh tema final, yaitu (1) Proses menjadi minimalis, (2) Penerapan gaya hidup minimalis, (3) Dampak dari gaya hidup minimalis, (4) Harapan, (5) Hambatan menjalani gaya hidup minimalis, (6) Penyelesaian masalah, dan (7) Hubungan sosial. *Subjective well-being* subjek tergambar dalam hidup sederhana dan bermanfaat terhadap sekitar serta dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu (1) didasari alasan yang kuat, (2) memiliki tujuan jangka panjang, dan (3) dukungan sosial yang diterima.

Kata kunci: gaya hidup minimalis, *subjective well-being*, analisis tematik

LESS IS MORE: A CASE STUDY OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN MINIMALIST LIFESTYLE PRACTITIONERS

Hanifa Fathur Rizqi¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

Email: hanifathurizqi@gmail.com

ABSTRAK

Subjective well-being is one of the concepts in psychology used to explain happiness. The minimalist lifestyle is believed to be one way to achieve happiness and life satisfaction, leading to high levels of subjective well-being. This study aims to find out the state of subjective well-being and its factors in minimalist lifestyle practitioners. The research population is minimalists aged 18-40, currently working or have income, have implemented a minimalist lifestyle for one year or more, and became a minimalist for reasons other than economic purposes or saving. Participants were two subjects and two informants who were the families of each subject obtained by purposive sampling technique. The case study was chosen as the research method and used thematic analysis techniques. The data collection is done through semi-structured interviews and documentation. The research resulted in seven final themes, namely (1) The process of becoming minimalist, (2) The Implementation of a minimalist lifestyle, (3) The impact of a minimalist lifestyle, (4) Hopes, (5) Barriers to living a minimalist lifestyle, (6) Problem-solving, and (7) Social relations. The subject's subjective well-being is reflected in a simple and useful life for those around them and is influenced by several factors, namely (1) based on strong reasons, (2) having long-term goals, and (3) social support.

Keywords: minimalist lifestyle, subjective well-being, thematic analysis