

KEBERSYUKURAN SEBAGAI MEDIATOR ANTARA GAYA HIDUP MINIMALIS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GENERASI Z

Suci Helga Papuani Simbiak¹, Dinie Ratri Desiningrum¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275
sucihelgaps@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis Generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya gaya hidup. Gaya hidup minimalis sebagai gaya hidup yang berfokus pada kebutuhan dasar dan praktik rasa syukur diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui fungsi mediator kebersyukuran dalam hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *incidental sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 460 Generasi Z Indonesia berusia 18-25 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan teknik analisis mediasi. Penelitian dilakukan secara online menggunakan media google formulir dengan memuat tiga skala yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis ($\alpha=0,856$), Skala Gaya Hidup Minimalis ($\alpha=0,828$) dan Skala Kebersyukuran ($\alpha=0,893$). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan PROCESS Macro yang dikembangkan oleh Hayes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh kebersyukuran. Mediator kebersyukuran dalam penelitian ini bersifat parsial. Artinya dengan atau tanpa adanya kebersyukuran, gaya hidup minimalis tetap dapat berhubungan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis; Gaya hidup minimalis; Kebersyukuran; Generasi Z.

GRATITUDE AS A MEDIATOR BETWEEN MINIMALIST LIFESTYLE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF GENERATION Z

Suci Helga Papuani Simbiak¹, Dinie Ratri Desiningrum¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275
sucihelgaps@gmail.com

ABSTRACT

Generation Z's psychological well-being is influenced by several factors, one of which is lifestyle. Minimalist lifestyle as a lifestyle that focuses on basic needs and the practice of gratitude is believed to improve psychological well-being. The purpose of this study was to determine the mediator function of gratitude in the relationship between minimalist lifestyle and Generation Z's psychological well-being. The sampling technique used in this study was incidental sampling. The sample in this study amounted to 460 Indonesian Generation Z aged 18-25 years. The research method used is quantitative with mediation analysis techniques. The research was conducted online using google forms media by loading three scales, namely the Psychological Wellbeing Scale ($\alpha = 0.856$), the Minimalist Lifestyle Scale ($\alpha = 0.828$) and the Gratitude Scale ($\alpha = 0.893$). Data analysis was carried out using the help of PROCESS Macro developed by Hayes. The results showed that there was a significant positive relationship between minimalist lifestyle and psychological well-being mediated by gratitude. The mediator of gratitude in this study is partial. This means that with or without gratitude, a minimalist lifestyle can still be significantly related to psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being; Minimalist lifestyle; Gratitude; Generation Z.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini kelompok generasi terbesar yang mendominasi di Indonesia ialah Generasi Z (lahir antara tahun 1997 hingga 2012), sebesar 27,94% dari total penduduk atau setara dengan 74,93 juta jiwa (IDN Research Institute, 2024). Generasi Z dikenal sebagai generasi “*digital natives*” yang tumbuh dan bergantung pada teknologi digital dalam berbagai kegiatan yang dilakukannya (Yilmaz dkk., 2024). Benitez-Marquez dkk. (2022) berpendapat bahwa Generasi Z memiliki cara berpikir yang lebih terbuka serta mendalam. Generasi Z dipandang memiliki potensi positif dengan ide, kreativitas, inovasi, serta aktif dalam isu-isu lingkungan (Setiadji dkk., 2023).

Meskipun demikian, menurut Daffa dkk. (2024) era digital saat ini membawa tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan Generasi Z secara psikologis, emosional, dan sosial. Beberapa permasalahan yang dihadapi Generasi Z dalam era digital diantaranya tekanan sosial, perbandingan sosial, dan *cyberbullying* yang berdampak pada kualitas kesehatan mental, serta ketergantungan pada teknologi yang berdampak pada kemampuan Generasi Z untuk berinteraksi secara langsung, berkembang secara sosial, dan mengatur emosi. Generasi Z mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Faktor penyebabnya termasuk persaingan akademik, ketidakpastian masa depan, serta dampak penggunaan media sosial (Liang, 2024).

Tantangan lainnya yang juga dihadapi Generasi Z yaitu adanya konformitas, yang mana hal ini membuat Generasi Z ingin menyesuaikan diri dengan standar dan tren yang berlaku pada media sosial (Daffa dkk., 2024; Iklimah dkk., 2023). Menurut Iklimah dkk. (2023) Generasi Z dengan perilaku konformitas yang cenderung tinggi merasa perlu mengikuti gaya hidup yang sedang populer pada media sosial untuk mendapatkan validasi dari lingkungan sosialnya dan mengakibatkan Generasi Z kehilangan kemampuan untuk membedakan preferensi, keinginan, dan pendapat pribadi. Liang (2024) berpendapat bahwa Generasi Z cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain secara *upward* (ke atas) atau *downward* (ke bawah), yang berdampak pada harga diri dan kesejahteraan psikologis.

Menurut survei yang telah dilakukan, sebagian besar perempuan Generasi Z menyatakan bahwa media sosial memberikan dampak negatif pada kesehatan mental mereka meliputi *Fear of Missing Out* (FoMO)/ketakutan tertinggal trend (32%), kekhawatiran terhadap citra tubuh (32%), dan kepercayaan diri (13%) (Salsabilla, 2023). Penggunaan media sosial secara berlebihan yang terjadi pada Generasi Z mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis karena diharuskan menampilkan diri sesuai dengan yang dianut melalui media sosial (Pertiwi dkk., 2022). Dapat terlihat bahwa masih terdapat Generasi Z yang belum mampu berfokus pada potensi dirinya sendiri. Beberapa individu Generasi Z masih terikat dengan norma atau aturan dalam media sosial, sehingga hal ini tentu berkaitan dengan kualitas kesejahteraan psikologis Generasi Z.

Grelle dkk. (2023) berpendapat bahwa Generasi Z rentan untuk mengalami permasalahan psikologis saat menghadapi situasi yang sulit karena kecenderungan perilaku yang tidak tepat untuk menghadapi masalah tersebut serta tingkat resiliensi yang rendah. Hasil survei Deloitte pada tahun 2023 menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kekhawatiran terhadap biaya hidup (53%), pengangguran (22%), perubahan iklim (21%), kesehatan mental (19%), dan keamanan pribadi (17%) (Zaman, 2024). Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan tingginya biaya kebutuhan hidup di masa kini, ketidakpastian ekonomi, kondisi lingkungan sekitar, serta kesadaran akan kesejahteraan psikologis dan privasi (Zaman, 2024). Tentunya beberapa kekhawatiran ini juga berkaitan dengan kualitas kesejahteraan psikologis Generasi Z ke depannya.

Menurut Setiadji dkk. (2023) sebenarnya Generasi Z aktif untuk mengupayakan dan memperjuangkan kesadaran tentang kesejahteraan psikologis dan berusaha mengatasi stigma negatif kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan individu yang dapat berfungsi secara positif ditandai dengan menyadari potensi yang dimiliki, merealisasikan bakat sesuai kapasitas atau kemampuan diri, serta pengetahuan yang baik terhadap diri sendiri (Ryff, 2014). Kesejahteraan psikologis mengacu pada pengembangan potensi diri individu secara positif melalui enam dimensi yaitu dapat menerima diri sendiri atas pengalaman yang telah dilalui, mampu membangun hubungan interpersonal yang baik, memiliki kebebasan dalam menentukan jalan hidup, menguasai lingkungan, pertumbuhan pribadi ke arah yang lebih baik, serta memiliki tujuan dalam hidup (Ryff 2014; Ryff & Singer, 1996).

Penting bagi Generasi Z untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar Generasi Z dapat mewujudkan potensinya pribadinya dalam lingkungan sosial serta bersikap optimis dan memiliki wawasan yang baik kedepannya (Tikhomandritskaya dkk., 2019). Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Arista dan Priyana (2023) bahwa Generasi Z perlu menjaga kesejahteraan psikologisnya dalam kondisi baik, agar mampu mengembangkan potensi diri. Mengingat sebagian besar Generasi Z saat ini berada pada rentang transisi masa remaja menuju masa dewasa (*emerging adulthood*), yang artinya kesejahteraan psikologis penting bagi Generasi Z untuk bisa melewati tahap-tahap perkembangan berikutnya dengan baik.

Pada dasarnya, Generasi Z memahami konsep kesejahteraan secara umum, hanya saja kesejahteraan Generasi Z masih tergolong rendah (Ratnasari dkk., 2023). Menurut Ratnasari dkk. (2023) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan Generasi Z. Secara internal yaitu kepercayaan diri, gaya hidup, motivasi, introspeksi diri, *work life balance*, dan tujuan hidup. Secara eksternal yaitu keluarga, dukungan sosial, lingkungan kerja, kondisi finansial, serta aktivitas seperti olahraga dan *traveling*. Velten dkk. (2018) menyatakan bahwa pilihan gaya hidup yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Melihat tantangan, kekhawatiran, dan permasalahan yang dialami oleh Generasi Z saat ini berkaitan dengan gaya hidup yang dijalannya. Aktivitas penggunaan media sosial yang tinggi pada Generasi Z, membuat generasi ini memaksakan diri untuk berpartisipasi dalam suatu hal yang sedang tren dan merasa kekurangan terhadap diri sendiri (Yulya dkk., 2022). Menurut Fitria dkk. (2023)

gaya hidup tersebut berdampak pada kepuasan hidup dan permasalahan psikologis pada Generasi Z seperti rendahnya rasa percaya diri, penurunan produktivitas, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya.

Generasi Z masih perlu untuk memilih atau memilah hal yang benar-benar dibutuhkan oleh dirinya, agar Generasi Z bisa berfokus pada pengembangan potensi yang dimiliki diri. Setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam kehidupannya, tentunya hal ini membuat individu berbagai usaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tersebut. Begitu pula dengan Generasi Z yang tentu memiliki cara tersendiri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Terdapat individu yang mampu memenuhi kebutuhannya secara bijak, namun ada juga individu yang berlebihan dalam kegiatan konsumsi (Kurniawan, 2017; Putri & Komalasari, 2023). Melihat sisi positif Generasi Z, sebenarnya Generasi Z memiliki potensi untuk memperjuangkan kesejahteraan psikologisnya melalui gaya hidup. Adanya paparan eksternal terhadap krisis finansial yang mengakibatkan berbagai resesi global telah membangun rasa berhemat yang kuat di kalangan Generasi Z (Djafarova & Fouts, 2022; Fromm & Read, 2018).

Berbicara terkait gaya hidup yang lebih sesuai untuk kesejahteraan psikologi Generasi Z, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan memberikan pertanyaan terbuka dengan media google formulir pada 23 partisipan yang tergolong sebagai Generasi Z. Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 30 Mei 2024 hingga 02 Juni 2024. Studi pendahuluan dalam penelitian diperlukan untuk melengkapi data awal, mengetahui gambaran subjek, dan memperjelas *core problem* penelitian (Nugroho dkk., 2023). Tujuan studi pendahuluan dalam

penelitian ini yaitu untuk mengetahui gaya hidup yang diterapkan oleh Generasi Z dalam kehidupan sehari-sehari, serta upaya atau harapan Generasi Z untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek menilai dirinya boros, terutama untuk hal-hal yang disukainya. Meskipun demikian, beberapa subjek merasa dirinya cukup hemat dan telah berupaya untuk menahan diri agar tidak membeli sesuatu yang tidak dibutuhkan. Sebagian besar subjek merasa bahwa gaya hidup yang dijalannya simple atau sederhana. Pada perilaku berbelanja atau konsumsi barang, subjek cukup berusaha untuk mengutamakan kebutuhan dasar, berbelanja secukupnya, dan mengutamakan fungsi dari barang tersebut. Kendati demikian, menurut subjek perlu sekali-kali untuk membeli sesuatu yang disukai atau yang bersifat *refreshing*. Subjek merasa saat ini gaya hidup yang lebih sesuai untuk Generasi Z yaitu menerapkan pola hidup sehat, berpikir positif, menjalankan ibadah, hidup sesuai dengan kemampuan finansial, fokus kepada diri sendiri dengan tidak membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, memiliki tujuan atau prioritas dalam hidup, serta tak lupa untuk bersyukur.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa Generasi Z cukup memiliki potensi baik dalam menerapkan gaya hidup yang lebih sesuai dengan dirinya. Berdasarkan studi pendahuluan, dapat diketahui bahwa gaya hidup minimalis lebih sesuai untuk diterapkan oleh Generasi Z di Indonesia, karena sebagian besar Generasi Z belum bisa mandiri secara finansial (Nisa & Haryono, 2022). Berdasarkan data yang didapatkan dari IDN Research Institute (2024) menyatakan bahwa sebagian

Generasi Z di Indonesia (62,7%) masih bergantung pada keluarga secara finansial. Kang dkk. (2021) menyatakan bahwa gaya hidup minimalis merupakan salah satu gaya hidup berkelanjutan. Konsep gaya hidup minimalis yaitu mengurangi segala sesuatu yang berlebihan dalam hidup dan lebih berfokus pada kebutuhan untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna (Hook dkk., 2021). Adanya gaya hidup minimalis dapat mengatasi gaya hidup Generasi Z yang selalu memaksakan diri untuk mengikuti tren pada media sosial, menjadi lebih fokus pada kebutuhan hidup sehingga Generasi Z dapat menjadi diri sendiri.

Generasi Z sangat berpotensi untuk menerapkan gaya hidup minimalis. Hal ini didukung melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Dabija dan Bejan (2017) yang menyatakan bahwa Generasi Z adalah kelompok yang paling tertarik untuk menerapkan gaya hidup keberlanjutan. Generasi Z merupakan kelompok konsumen yang berorientasi untuk menabung secara cerdas, yang tidak hanya mengharapkan lebih banyak dari uang yang mereka keluarkan, namun juga memiliki makna yang lebih kuat dan selaras dengan nilai-nilai individu (Djafarova & Foots, 2022). Hal ini berarti Generasi Z memiliki pandangan ketika mereka melakukan kegiatan konsumsi mereka tidak mengharapkan sesuatu yang lebih dari produk tersebut karena mereka telah mengeluarkan uang, namun mereka lebih berorientasi pada produk yang selaras dengan nilai-nilai individu. Prinsip ini sejalan dengan konsep gaya hidup minimalis, yang berfokus pada kualitas untuk penggunaan jangka panjang (Kang dkk., 2021).

Potensi Generasi Z untuk menerapkan gaya hidup minimalis juga didukung ketika orang tua telah mengajarkan perilaku berhemat dan berfokus pada kebutuhan

hidup. Sejak lahir hingga dewasa, individu terpapar informasi yang berkaitan dengan pentingnya mengatur keuangan berdasarkan nilai-nilai yang berlaku dari orang tua serta gaya hidup anggota keluarga (Hausen, 2018). Menurut Koh dan Dornfest (2013) pola asuh yang berprinsip pada kehidupan minimalis merupakan salah satu cara yang membangun masa remaja kuat dan sehat dengan mendorong kemandirian, membimbing dan mendukung eksplorasi, serta mempersiapkan mereka untuk memasuki masa dewasa. Sebagai individu, tentunya Generasi Z berperilaku dengan mengikuti lingkungan sekitar salah satunya mengamati perilaku orang tua. Ketika orang tua mengajarkan untuk hidup minimalis, maka Generasi Z juga memiliki potensi untuk menerapkan gaya hidup minimalis.

Di Indonesia beberapa gerakan gaya hidup minimalis mulai berkembang, salah satunya melalui komunitas gaya hidup minimalis yaitu Minimalist Community Indonesia yang mempromosikan atau mengajarkan cara menerapkan gaya hidup minimalis dalam kehidupan sehari-hari melalui instagramnya @lyfewithless (Yani, 2020). Gaya hidup minimalis dilakukan bukan karena paksaan melainkan karena kemauan diri sendiri (Kang dkk., 2021). Hausen (2018) menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis menghasilkan kebahagiaan pada individu. Beberapa manfaat gaya hidup minimalis seperti kesejahteraan, kebahagiaan, dan mendukung individu untuk lebih fokus dengan kebutuhan diri sendiri menjadi representasi kesehatan mental yang positif.

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa penelitian yang dilakukan untuk mengetahui manfaat gaya hidup minimalis pada kesejahteraan individu. Fu dkk. (2023) berpendapat bahwa gaya

hidup minimalis memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif individu. Selain itu, gaya hidup minimalis bermanfaat terhadap kesejahteraan emosional, meningkatkan *flourishing*, dan mengurangi tingkat depresi pada individu (Kang dkk., 2021; Shafqat dkk., 2023). Jain dkk. (2024) juga mengemukakan bahwa gaya hidup minimalis dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu, sehingga individu dapat memancarkan emosi positif. Prinsip gaya hidup minimalis dengan mengurangi konsumsi dan pengeluaran uang untuk membeli barang akan menurunkan beban keuangan individu, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan keuangan yang lebih baik (Malik & Ishaq, 2023).

Kang dkk. (2021) berpendapat bahwa dengan emosi positif seseorang dapat termotivasi dan mempertahankan gaya hidup minimalis. Salah satu perasaan positif yaitu kebersyukuran, Sasaki (2017) seorang tokoh gaya hidup minimalis menyatakan dengan gaya hidup minimalis selalu ada rasa syukur yang dirasakan setiap hari. Kebersyukuran merupakan bentuk respon individu dalam menunjukkan rasa terima kasih atas kebaikan yang telah diterimanya, serta bentuk apresiasi individu terhadap sesuatu yang telah dimilikinya (Emmons & McCullough, 2004; Emmons & Shelton, 2002). Individu yang bersyukur menunjukkan perilaku yang tidak terikat dengan harta benda dan tidak iri hati pada kekayaan materi individu lain (McCullough dkk., 2002). Sejalan dengan hal tersebut, Sasaki (2017) berpendapat bahwa dengan kebersyukuran individu dapat menghargai apa yang telah dimilikinya dan tidak lagi berorientasi terhadap harta benda, sehingga individu dapat menerapkan gaya hidup minimalis. Kebersyukuran membantu individu untuk

dapat berfokus pada kebutuhan diri sendiri dan tujuan hidup yang ingin dicapai oleh individu.

Penelitian terkait kebersyukuran menunjukkan bahwa dengan kebersyukuran dapat memberikan banyak manfaat bagi individu, termasuk kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik, peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup, dan mengurangi materialis (Allen, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain juga menyatakan bahwa dengan mempraktikkan rasa syukur menghasilkan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup (Emmons & McCullough, 2004; Kumar & Singh, 2023). Kebersyukuran menjadi variabel yang dapat menjelaskan hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Kardas dkk. (2019) kebersyukuran menjadi salah satu prediktor kesejahteraan psikologis. Rasa syukur individu mendukung individu untuk bisa mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis sangat penting bagi kehidupan individu termasuk Generasi Z. Mengingat rentang usia Generasi Z yang masih berada pada kategori remaja hingga dewasa awal, tentunya rentang usia ini penting untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik untuk mengembangkan potensi diri dan melewati tahap-tahap perkembangan berikutnya. Terdapat banyak cara untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis individu. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa pemilihan gaya hidup yang tepat, salah satunya dengan gaya hidup minimalis dapat membawa dampak positif bagi kesejahteraan psikologis Generasi Z. Gaya hidup minimalis mengajarkan Generasi

Z untuk berfokus pada kebutuhan diri sendiri agar Generasi Z tidak terikat lagi dengan gaya hidup yang tren pada media sosial. Penerapan gaya hidup minimalis membantu Generasi Z agar bisa menjadi diri sendiri, menyadari potensi, merealisasikan kemampuan dengan kapasitas yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang positif pada Generasi Z. Hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis dapat dimediasi oleh kebersyukuran. Individu yang gaya hidup minimalis cenderung lebih mampu untuk bersyukur, sehingga hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z?
2. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kebersyukuran Generasi Z?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z?
4. Apakah kebersyukuran dapat menjadi mediator antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z?

2. Mengetahui hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kebersyukuran Generasi Z?
3. Mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z?
4. Mengetahui hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh kebersyukuran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama psikologi positif dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi terbaru terkait kesejahteraan psikologis, gaya hidup minimalis, dan kebersyukuran di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terbaru bagi partisipan terkait kesejahteraan psikologis dan pilihan gaya hidup yang tepat bagi Generasi Z. Harapannya partisipan dapat memahami dan mempertimbangkan hal-hal yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis secara positif.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Harapannya hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mendukung penelitian selanjutnya terkait kesejahteraan psikologis, gaya hidup minimalis, dan kebersyukuran, serta psikologi positif di Indonesia. Penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi variabel-variabel yang juga dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis Generasi Z.

c. Bagi Praktisi Bidang Psikologi

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk praktisi bidang psikologi, terkhusus praktisi yang berfokus pada Generasi Z dan *emerging adulthood*. Hasil kajian dalam penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para praktisi untuk menemukan cara-cara baru yang dapat meningkatkan atau memperhatikan kesejahteraan psikologis bagi Generasi Z dan *emerging adulthood*.

E. Keaslian Penelitian

Bukti keaslian penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi tema atau variabel penelitian serupa yang telah diteliti sebelumnya, untuk mengetahui sejauh mana variabel tersebut digunakan dalam penelitian. Terdapat tujuh penelitian yang menjadi kajian dalam keaslian penelitian ini, telah tertera pada Tabel 1.1.

Penelitian mengenai gaya hidup dengan kesejahteraan secara umum maupun kesejahteraan psikologis telah dilakukan oleh beberapa peneliti

(Anderson & Fowers, 2020; Hanawi dkk., 2020; Sapranaviciute-Zabazlajeva dkk., 2022; Savitri, 2019). Hasilnya menunjukkan gaya hidup yang dipilih individu dapat berpengaruh pada kualitas kesejahteraan psikologis individu. *Fear of Missing Out* atau takut akan ketinggalan tren berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis pada rentang usia *emerging adulthood* (18-25 tahun). Semakin rendah FOMO, maka kesejahteraan psikologis cenderung tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi FOMO maka kesejahteraan psikologis cenderung rendah (Savitri, 2019).

Gaya hidup terkait dengan aktivitas fisik, pola makan dengan gizi seimbang, perilaku merokok, konsumsi alkohol, penggunaan obat, interaksi sosial, dan tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari juga berkorelasi terhadap kesejahteraan psikologis individu dengan rentang usia dewasa awal hingga dewasa akhir (Anderson & Fowers, 2020; Hanawi dkk., 2020; Sapranaviciute-Zabazlajeva dkk., 2022). Gaya hidup sehat dengan melakukan banyak aktivitas fisik, menjaga pola makan dengan gizi seimbang, rendahnya perilaku merokok, konsumsi alkohol, serta penggunaan obat, memperbanyak interaksi sosial, dan memiliki *coping stress* yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu.

Beberapa penelitian gaya hidup dengan kesejahteraan psikologis rata-rata dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Konsep penelitian gaya hidup yang telah dilakukan beberapa penelitian sebelumnya memiliki konsep yang sama dengan penelitian ini, meski begitu tetap ada perbedaan yang akan membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pada

penelitian ini gaya hidup yang akan diteliti adalah terkait tindakan gaya hidup minimalis. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti terkait gaya hidup sehat serta FOMO.

Terdapat dua penelitian gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan individu yang telah dikaji dalam bidang psikologi, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lloyd dan Pennington (2020) dan Fu dkk. (2023). Penelitian Lloyd dan Pennington (2020) dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat lima tema yang muncul sebagai manfaat penerapan gaya hidup minimalis yaitu otonomi, kompetensi, *mental space*, kesadaran, serta emosi positif. Penelitian selanjutnya oleh Fu dkk. (2023) dilakukan di China dengan subjek usia dewasa (26-30 tahun), metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis dapat berkontribusi secara signifikan dan efektif sebagai pilihan gaya hidup untuk kesejahteraan individu dan kualitas hidup.

Kedua penelitian tersebut memiliki konsep yang sama dengan penelitian ini, yang mana gaya hidup minimalis dipandang sebagai pilihan gaya hidup yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian gaya hidup minimalis yang dilakukan oleh Fu dkk. (2023) berdasar pada teori gaya hidup minimalis yang dikemukakan oleh Kang dkk. (2021). Sama halnya dengan penelitian ini yang juga menggunakan teori Kang dkk. (2021) untuk mengukur gaya hidup minimalis. Meskipun sama tetapi tetap ada perbedaan yang terlihat dari penelitian sebelumnya dengan penelitian ini, yang mana konsep kesejahteraan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kesejahteraan

psikologis. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada kesejahteraan individu secara umum.

Penelitian ini juga akan meneliti kebersyukuran sebagai variabel mediator yang dapat menjelaskan hubungan antara gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran sebelumnya telah diteliti sebagai variabel mediator maupun moderator. Pada penelitian Harlianty dkk. (2022) kebersyukuran berhasil menjadi variabel yang memperkuat hubungan antara variabel perasaan tulus dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selanjutnya, penelitian Scurtu-Tura dkk. (2024) menunjukkan bahwa emosi positif kebersyukuran dapat menjadi variabel mediasi antara kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup. Kedua hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dapat menjadi variabel mediator ataupun moderator.

Secara umum penelitian ini memiliki kesamaan tema dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah mengkaji hubungan antara gaya hidup dengan kesejahteraan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan atau kebaruan dengan fokus kajian pada gaya hidup minimalis sebagai gaya hidup, serta peran kebersyukuran sebagai mediator yang dapat mendukung gaya hidup minimalis terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Tabel 1.1*Keaslian Penelitian*

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisis Penelitian
Savitri (2019)	Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users	Metode: Kuantitatif Partisipan: 400 partisipan dengan rentang usia 18-25 tahun Alat Ukur: 1. Fear of missing out scale 2. Psychological Well-being scale	X: Fear of Missing Out Y: Psychological well-being	Analisis regresi sederhana
Hanawi dkk. (2020)	Impat of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students	Metode: Kuantitatif Partisipan: 173 mahasiswa Alat Ukur: 1. Simple Lifestyle Indicator Questionnaire (SLQ) 2. Depression, Anxiety, and Stress Score-42 (DASS-42)	X: Healthy lifestyle Y: Psychological Well-being	Two-way ANOVA
Sapranaviciute-Zabazlajeva dkk. (2022)	Lifestyle factors and psychological well-being: 10 year follow-up study in Lithuanian urban population	Metode: Kuantitatif Partisipan: 316 Gen Z Alat Ukur: 1. Control Autonomy Sel-realization and Pleasure (CASP-12) questionnaire 2. Pengukuran lifestyle factors menggunakan kuesioner yang telah terstandar.	X: Lifestyle factors (perilaku merokok dan nutrisi, konsumsi alkohol, aktivitas fisik dan sosial) Y: Psychological well-being	Analisis regresi berganda

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisis Penelitian
Anderson dan Fowers (2020)	Lifestyle behaviors, psychological distress, and well-being: A daily diary study	Metode: Kuantitatif Partisipan: 76 partisipan dengan rentang usia 19-64 tahun Alat Ukur: 1. 6-item Scake for Psychological Distress 2. The 5-item Satisfaction with Life Scale untuk mengukur hedonic well-being 3. The 8-item Flourishing Scale yang telah dimodifikasi untuk mengukur eudaimonic well-being. 4. Three item Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire yang telah dimodifikasi untuk mengukur aktivitas fisik	X: Lifestyle behaviors Y1: Psychological distress Y2: Hedonic Well-being Y3: Eudamonic well-being	Analisis regresi dan mediasi
Lloyd dan Pennington (2020)	Towards a theory of minimalism and wellbeing	Metode: Kualitatif Partisipan: 10 partisipan dengan rentang usia 24-52 tahun Alat ukur: Guide interview yang disusun oleh peneliti	Minimalism dan Well-being	Coding

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisis Penelitian
Fu dkk. (2023)	Minimalism and personal well-being: A study of current trends in China	Metode: Kuantitatif Partisipan: 525 partisipan dengan rentang usia 26-30 tahun Alat ukur: 1. Minimalist lifestyle scale 2. Personal Well-being Index (PWI)	X: Minimalism Y: personal well-being	Analisis SEM
Harlianty dkk. (2022)	The role of gratitude as a moderator of the relationship between the feeling of sincerity (Narimo ing Pandum) and psychological well-being among the first year university students	Metode: Kuantitatif Partisipan: 765 mahasiswa Alat ukur: 1. Gratitude scale 2. Sincerity scale 3. Psychological well-being scale	X: Felling of sincerity Y: Psychological well-being M: Gratitude	Moderated Regression Analysis (MRA)
Scurtu-Tura dkk. (2024)	The emotion of gratitude as a mediator between subjective happiness, positive and negative, and satisfaction with life in spanish adults	Metode: Kuantitatif Partisipan: 1537 parstisipan dengan rentang usia 18-88 tahun Alat ukur: 1. Satisfaction With Life Scale (SWLS) 2. Subjective Happiness Scale (SHS) 3. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 4. General Health Questionnaire (GHQ-12) 5. Gratitude Questionnaire (GQ-6)	X: Subjective happiness Y: Satisfaction with life M: Emotions of gratitude	Analisis Mediasi menggunakan PROCESS Macro