

HIDUP MINIMALIS DAN HIDUP BAHAGIA UNTUK MENCAPAI KESEJAHTERAAN FINANSIAL

Mega Noerman Ningtyas^{1*}, Eka Wahyu Hestya Budianto², Ayub Wijayati Sapta
Pradana³, Aurel Cinta Nurdiansyah Putri⁴

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: meganoerman@uin-malang.ac.id (*corresponding author*)

ABSTRACT

This study investigates the influence of minimalism on happiness by examining the mediating role of financial well-being. The research is motivated by the increasing prevalence of consumerism in the digital era and the rise of minimalism as a counter-lifestyle that promotes simplicity, intentional consumption, and disciplined financial behavior. Using a quantitative approach, data were collected through a structured questionnaire distributed to 385 respondents from Generation Y and Generation Z. The data were analyzed using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS). The results indicate that minimalism has a significant positive effect on financial well-being and happiness. Financial well-being is also found to significantly predict happiness and mediate the relationship between minimalism and happiness, suggesting that minimalist practices enhance emotional clarity while simultaneously strengthening financial security. These findings expand the theoretical understanding of lifestyle behaviors and their impact on subjective well-being, highlighting financial well-being as a crucial mechanism through which minimalism contributes to happiness. Practically, this study provides insights for individuals, educators, and policymakers to encourage simple living and financially responsible behavior as effective strategies for improving overall quality of life.

Keywords: *minimalism, financial well-being, happiness, SEM-PLS.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh minimalisme terhadap kebahagiaan dengan mempertimbangkan peran kesejahteraan finansial sebagai variabel mediasi. Latar belakang penelitian ini berangkat dari meningkatnya gaya hidup konsumtif di era digital serta tren minimalisme yang berkembang sebagai respons terhadap tekanan materialistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 385 responden Generasi Y dan Generasi Z, kemudian data dianalisis menggunakan metode *Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minimalisme berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan finansial dan kebahagiaan. Selain itu, kesejahteraan finansial ditemukan memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kebahagiaan serta berperan sebagai mediator dalam hubungan antara minimalisme dan kebahagiaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa gaya hidup minimalis tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga meningkatkan keamanan

finansial yang pada akhirnya mendorong tercapainya kebahagiaan. Secara teoritis, penelitian ini memperluas literatur mengenai hubungan antara gaya hidup, kesejahteraan finansial, dan kebahagiaan. Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bagi individu, lembaga pendidikan, dan pembuat kebijakan untuk mendorong penerapan gaya hidup yang lebih sederhana dan bijak secara finansial sebagai strategi peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Kata kunci: minimalisme, kesejahteraan finansial, kebahagiaan, SEM-PLS

1. PENDAHULUAN

Perkembangan ekonomi global yang semakin dinamis, ditambah dengan arus modernisasi, telah membawa dampak signifikan pada pola konsumsi masyarakat. Meningkatnya gaya hidup konsumtif, yang sering kali didorong oleh kemudahan akses terhadap teknologi dan media sosial (Li *et al.*, 2019) menciptakan tantangan baru dalam pengelolaan keuangan pribadi. Hadirnya berbagai macam *e-commerce* dengan segudang promo besar-besaran membuat semakin banyak orang berbelanja. Berdasarkan data per Januari 2024, sebanyak 59,3% pengguna internet berbelanja *online* setiap minggunya (Annur, 2024). Hal ini juga didorong dengan penggunaan media sosial yang seringkali digunakan sebagai media *adu kemewahan*. Pada akhirnya, konsumen dihadapkan pada tekanan untuk memenuhi kebutuhan dasar tetapi juga pada dorongan sosial untuk mengejar gaya hidup yang lebih mewah dan konsumeristik.

Namun, di era 2021, kian marak dengan gaya hidup baru yakni minimalis yang menjadi kontra dari gaya hidup konsumeristik. Gaya hidup ini diperkenalkan oleh *influencer* ternama dari Jepang yakni Marie Kondo. Di Indonesia sendiri gaya hidup ini dipopulerkan oleh *stand up comedian*, Raditya Dika. Minimalisme tidak hanya berkontribusi pada kesederhanaan hidup (Malik & Ishaq, 2023a), tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental (Rathour & Mankame, 2021). Hal tersebut akan berpengaruh juga terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup (Alexander & Ussher, 2012). Dalam konteks keuangan, minimalisme mendorong pengeluaran yang lebih terencana dan penghindaran pembelian impulsif, sehingga memungkinkan individu untuk mengelola sumber daya keuangannya secara lebih efisien (Rathour & Mankame, 2021). Dalam jangka panjang, hal ini dapat memperkuat kesejahteraan finansial dengan menciptakan ruang untuk tabungan dan investasi, yang pada akhirnya membawa stabilitas dan rasa aman finansial (Malik & Ishaq, 2023b).

Salignac *et al.* (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kondisi keuangan seseorang dengan kebahagiaan yang dirasakan. Dalam ilmu sosial, kebahagiaan didefinisikan sebagai menjalani kehidupan yang menyenangkan dan puas (Ebolor *et al.*, 2022) sedangkan kesejahteraan subjektif mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan perasaan positif. Banyak orang menganut gaya hidup minimalis karena menolak anggapan bahwa kekayaan materi menentukan kualitas hidup (Kala *et al.*, 2017). Gaya hidup ini memberikan manfaat dalam pengelolaan keuangan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan finansial, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk mengeksplorasi pengaruh antara gaya hidup tersebut dan kesejahteraan finansial, serta memahami bagaimana faktor-faktor demografi memoderasi pengaruh tersebut. Peneliti berfokus pada dua generasi yang nantinya akan terbagi menjadi 2 kelompok usia yakni dewasa muda (Generasi Z, usia 17-27 tahun) dan dewasa tua (Generasi Y, usia 28-43 tahun). Hal ini dimaksudkan untuk mengeksplor pandangan generasi dewasa muda dan dewasa tua terkait konsep minimalisme yang digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan finansial (Rathour & Mankame, 2021). Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan, baik secara teoritis maupun praktis, dalam mendukung individu untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang, stabil, dan memuaskan.

Berdasarkan paparan di atas, gaya hidup minimalis merupakan pendekatan penting dalam menghadapi tantangan keuangan yang terus berkembang di era modern. Kedua gaya hidup ini tidak hanya memberikan manfaat dalam pengelolaan keuangan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan finansial, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu. Meskipun pengaruhnya dapat bervariasi tergantung pada faktor demografi seperti umur dan *gender*, minimalisme menawarkan solusi yang relevan untuk mengelola tekanan konsumsi yang berlebihan serta menciptakan stabilitas keuangan yang lebih baik di berbagai tahap kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk mengeksplorasi pengaruh antara gaya hidup tersebut dan kesejahteraan finansial, serta memahami bagaimana faktor-faktor demografi memoderasi pengaruh tersebut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan, baik secara teoritis maupun praktis, dalam mendukung individu untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang, stabil, dan memuaskan.

2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terlihat bahwa perubahan gaya hidup di era modern ini menyebabkan peningkatan konsumsi digital sehingga tren minimalisme berkembang untuk memberikan *counter* serta menawarkan dinamika baru dalam gaya hidup individu. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa minimalisme dapat meningkatkan kesejahteraan finansial dan kebahagiaan, namun masih ada kesenjangan terkait bagaimana gaya hidup itu bisa berinteraksi satu sama lain. Terutama pada kelompok usia yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan perumusan masalah yang lebih terarah sebagaimana berikut:

1. Apakah minimalisme berpengaruh terhadap kesejahteraan finansial?
2. Apakah kesejahteraan finansial berpengaruh terhadap kebahagiaan?
3. Apakah kesejahteraan finansial mampu memediasi pengaruh minimalisme terhadap kebahagiaan?

3. KAJIAN TEORITIS DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Upward Spiral Theory of Change

Teori ini awalnya digunakan dalam bidang kedokteran dan ilmu kesehatan namun kemudian diterapkan pada bidang manajemen untuk menjelaskan bagaimana faktor-faktor seperti spiritualitas di tempat kerja dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kepuasan

dan hasil yang positif. *Upward spirals* didefinisikan sebagai “perubahan yang saling menguatkan dan menghasilkan atau memperbarui sesuatu yang bernilai.” Secara sederhana, teori ini membantu menjelaskan bagaimana perubahan gaya hidup yang positif, ketika dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan, dapat meningkatkan kesadaran diri seseorang dan menambah kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Untuk memahami konteks penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan teori *Upward Spiral Theory of Change*, yang menjelaskan perilaku individu dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan kebahagiaan. Teori ini memaparkan bahwa gaya hidup yang positif dapat menjadi sumber kebahagiaan dan kesejahteraan, salah satu caranya dengan mengurangi konsumsi (Kang *et al.*, 2021; Malik & Ishaq, 2023a).

Kesejahteraan Finansial

Kesejahteraan finansial berdasarkan Riitsalu & Murakas (2019), merupakan melibatkan kemampuan untuk menyeimbangkan antara pengeluaran saat ini dengan perencanaan untuk masa depan (dana pensiun atau pendidikan), yang memberikan ketenangan pikiran. Kesejahteraan finansial dalam *Subjective Well-Being Theory* adalah keadaan psikologis yang dinamis. Individu akan merasa aman, mampu mengendalikan, dan puas dengan kondisi keuangannya, yang secara signifikan berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Diener *et al.*, 1999; Oquaye *et al.*, 2022; Riitsalu & Murakas, 2019). Kesejahteraan finansial di definisikan sebagai penilaian kognitif dan afektif individu tentang situasi keuangannya, yang berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Perasaan aman finansial memiliki dampak langsung pada kepuasan hidup dan persepsi tersebut seringkali lebih penting daripada angka keuangan yang sebenarnya (Netemeyer *et al.*, 2018).

Kesejahteraan finansial merupakan hasil dari kedua aspek yang berbeda namun saling terkait. Aspek pertama, *Current Management Stress*, aspek ini berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam jangka pendek. Seperti, perasaan impulsif untuk belanja dan keinginan terus menerus untuk membeli lebih banyak barang. Hal ini menggambarkan cara berpikir jangka pendek yang mengabaikan konsekuensi kondisi keuangan di kemudian hari (Malik & Ishaq, 2023a; R. G. Netemeyer *et al.*, 2018). Dalam penelitian Ningtyas & Cahyaningtyas (2024) menyebutkan bahwa kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan membayar tagihan tepat waktu berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Oleh karena itu, kemampuan menjaga likuiditas dan memenuhi kebutuhan keuangan jangka pendek merupakan bagian penting dari kesejahteraan finansial. Aspek kedua, *Expected Future Financial Security*, aspek ini berkaitan dengan kebiasaan menabung dan membangun kekayaan sebagai alternatif jika terjadi hal yang tidak terduga (Malik & Ishaq, 2023a). Brüggen *et al.* (2017) memandang kesejahteraan finansial sebagai kemampuan mempertahankan standar hidup yang baik dan mencapai kebebasan finansial. Berbeda dengan aspek sebelumnya, aspek kedua ini lebih berorientasi pada masa depan. Kombinasi keduanya yang mempertimbangkan kondisi keuangan di masa lalu dan di masa depan dipandang cocok untuk mengukur kesejahteraan finansial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial berdampak positif terhadap kebahagiaan. Sebaliknya, kondisi keuangan yang buruk dan ketidakmampuan memenuhi kewajiban utang dapat menimbulkan stres dan kecemasan yang berkelanjutan (Brüggen *et al.*, 2017).

Minimalisme

Minimalisme merupakan gaya hidup yang menekankan kesederhanaan dan pengurangan kepemilikan material, tidak hanya hidup hemat melainkan terkait memilih untuk berinvestasi pada barang-barang berkualitas tinggi yang benar-benar dibutuhkan (Malik & Ishaq, 2023a). Menurut Wilson & Bellezza (2022), minimalisme adalah nilai yang mencakup akuisis dan kepemilikan yang penuh kesadaran atas sedikit barang yang dikurasi, dengan preferensi untuk estetika yang sederhana. Berdasarkan pemaparan tersebut minimalisme merupakan hidup hemat atau kesederhanaan sukarela. Konsep tersebut tidak hanya menghemat uang tetapi lebih pada sebuah nilai dan gaya hidup yang disengaja. Minimalisme bukan sekedar tentang mengurangi kepemilikan material, melainkan sebuah pilihan yang disengaja untuk prioritas ulang nilai-nilai pribadi yang menjauh dari konsumerisme.

Dalam penelitian Wilson & Bellezza (2022), ia menyebutkan ada 3 aspek minimalisme yang digunakan yakni: 1) *Number of Possessions* atau jumlah kepemilikan barang. Gaya hidup minimalisme menyiratkan bahwa semakin sedikit barang yang dimiliki maka semakin minimalis. Barang yang dimiliki difokuskan pada barang-barang yang dibutuhkan saja. Jika ada dua atau lebih barang yang dimiliki memiliki fungsi yang sama maka seorang minimalis tidak akan menyimpannya. 2) *Sparse Aesthetics*, ini menunjukkan kecenderungan pemilihan warna atau layout yang sederhana dan tidak terlalu berwarna. 3) *Mindfully Curated Consumption*, para minimalis tentunya sangat teliti pada barang yang akan dimiliki dan dibeli. Namun, di dalam penelitian ini hanya menggunakan aspek pertama dan ketiga saja dikarenakan aspek kedua tidak sesuai dengan konstruk lain di penelitian ini.

Kebahagiaan

Kebahagiaan ini didefinisikan sebagai kondisi emosional dan mental yang positif dan sering kali digunakan untuk menggambarkan kesejahteraan subyektif. Dalam ilmu sosial, kebahagiaan dipahami sebagai menjalani kehidupan yang menyenangkan dan memuaskan sementara kesejahteraan subjektif mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan emosi positif (Oquaye *et al.*, 2022). Banyak orang memilih gaya hidup minimalis karena menolak anggapan bahwa kekayaan materi menentukan kualitas hidup. Kesadaran ini sering muncul bersama rasa tidak puas dan ketidakbahagiaan akibat menimbun terlalu banyak barang sehingga akan mengurangi konsumsi untuk mencapai pengembangan diri. Dengan begitu akan membawa perubahan positif seperti membawa kesejahteraan dan kepuasan hidup. Oleh karenanya, perubahan kecil namun konsisten, seperti praktik hidup minimalis di mana dapat mengarah pada kebahagiaan pada pemenuhan hidup (Kang *et al.*, 2021; Malik & Ishaq, 2023a).

Pengembangan Hipotesis

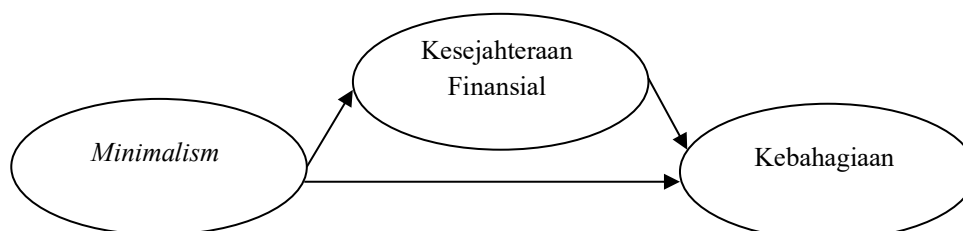
Minimalisme sebagai gaya hidup modern yang berfokus pada pengurangan konsumsi tidak esensial sehingga membantu individu untuk mengelola keuangan dengan lebih baik dan bijaksana. Dengan menghindari pembelian impulsif dan pengeluaran yang tidak menambah nilai, individu dapat menekan biaya konsumsi, meningkatkan tabungan serta mengurangi risiko utang (Rathour & Mankame, 2021). Dalam konteks tekanan sosial yang mendorong perilaku materialistik, minimalisme akan menawarkan alternatif yang mendorong kontrol pengeluaran dan pencapaian tujuan finansial jangka panjang, seperti investasi dan dana darurat (Lastovicka *et al.*, 1999; Malik & Ishaq, 2023a). Secara keseluruhan, praktik minimalisme mendukung

peningkatan kesejahteraan finansial melalui pengeluaran yang lebih terencana, pengelolaan utang yang lebih baik dan penciptaan tabungan jangka panjang. Berdasarkan landasan tersebut, hipotesis dirumuskan sebagai berikut:

H₁: Minimalisme memiliki dampak positif terhadap Kesejahteraan Finansial.

Banyak penelitian terdahulu hanya menggali sebab dari kesejahteraan finansial namun hanya sedikit yang berfokus pada akibat atau konsekuensinya. Sementara itu, ada bukti bahwa terjadi peningkatan kepuasan dan kualitas hidup sebagai akibat dari peningkatan pendapatan. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa kesejahteraan finansial akan menjadi prediktor yang baik dari rasa bahagia, seperti yang disampaikan oleh Brügger *et al.*, (2017) pada penelitiannya. Kebahagiaan yang dimaksud adalah lebih ke perasaan puas akan hidupnya karena tujuan hidupnya sudah tercapai (Zemstov & Osipova, 2016). Ketika seseorang mencapai kondisi kesejahteraan finansial maka seseorang tersebut akan memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan saat ini, mengelola keuangan secara bijaksana dan memiliki perasaan aman terhadap masa depan finansial (Bruggen *et al.*, 2017; Ningtyas & Cahyaningtyas, 2024; Riitsalu *et al.*, 2023). Jika individu mampu mengelola keuangan dengan baik dan memiliki kapasitas untuk mencapai tujuan jangka panjang, individu tersebut akan cenderung merasa lebih puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Dengan begitu tingkat stress yang dialami akan cenderung menurun sehingga akan lebih merasa bahagia (Malik & Ishaq, 2023b; Oquaye *et al.*, 2022; Salignac *et al.*, 2020). Berdasarkan paparan di atas maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₂: Kesejahteraan Finansial memiliki dampak positif terhadap Kebahagiaan.



Gambar 1
Model Penelitian

Minimalisme sebagai gaya hidup tidak hanya berfokus pada pengurangan kepemilikan dan konsumsi yang tidak esensial namun juga menciptakan ruang untuk hal-hal yang benar-benar penting. Hal ini berdampak pada ketenangan pikiran dan hati yang mana pada akhirnya akan membuat seseorang lebih merasa bahagia. Dalam konteks ini, minimalisme juga memberikan dampak tidak langsung pada kesejahteraan finansial. Ketika individu memiliki gaya hidup minimalis maka akan cenderung menghindari pengeluaran untuk barang-barang yang tidak perlu. Dengan begitu individu tersebut akan cenderung tidak impulsif dan bisa mengontrol dengan baik pengelolaan keuangannya (Rathour & Mankame, 2021). Hal ini akan berdampak terhadap perasaan aman ketika kondisi keuangannya baik-baik saja dan bisa mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Malik & Ishaq, 2023a). Dengan kata lain,

kesejahteraan finansial ini sebagai mekanisme mediasi yang menjelaskan bagaimana minimalisme dapat meningkatkan kebahagiaan individu karena individu tersebut telah mampu memenuhi kebutuhan saat ini, mengelola keuangan dengan bijak dan mampu merencanakan masa depan keuangan dengan baik atau telah mencapai kondisi kesejahteraan finansial (Brüggen *et al.*, 2017). Dari paparan tersebut maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₃: Kesejahteraan Finansial memediasi pengaruh antara Minimalisme dan Kebahagiaan.

4. METODE PENELITIAN

Berdasarkan pendapat Cochran (1997) tentang ukuran minimum sampel pada populasi yang tidak diketahui dengan derajat kesalahan 5% adalah sebesar 385 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara *offline* dan *online* melalui *google form*. Kuesioner penelitian membuat pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan variabel-variabel yang digunakan oleh peneliti berdasarkan beberapa referensi (Tabel 1).

Tabel 1
Konstruk Penelitian

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Skala
1	Minimalisme (Wilson & Bellezza, 2022)	<i>Number of Possessions</i> <i>Mindfully Curated Consumption</i>	1. Menghindari mengumpulkan banyak barang 2. Pembatasan barang yang dimiliki 3. Memiliki motto “Sedikit lebih baik” dalam kepemilikan barang 4. Secara sadar menghindari memiliki barang berlebihan 1. Sadar memilih barang apa yang dimiliki 2. Mengkurasi dengan hati-hati dalam kepemilikan barang 3. Memikirkan barang apa yang akan dimiliki 4. Memiliki kesadaran penuh dalam memiliki barang	Likert (1-Sangat Tidak Setuju; 5-Sangat Setuju)
2	Kebahagiaan (Oquaye et al., 2022)		1. Memiliki persepsi bahwa hidupnya ideal 2. Memiliki persepsi bahwa hidupnya berkualitas 3. Merasa puas pada hidupnya 4. Telah mencapai keinginan dalam hidup 5. Meyakini tidak akan mengubah hidup	Likert (1-Sangat Tidak Setuju; 5-Sangat Setuju)
3	Kesejahteraan finansial (Malik & Ishaq, 2023a; R. G. Netemeyer et al., 2018)	<i>Expected Future Financial Security</i> <i>Current Money Management Stress</i>	1. Merasa aman secara finansial 2. Merasa aman secara finansial di masa depan 3. Memiliki tujuan finansial 4. Menabung untuk bertahan hidup 5. Merasa secara finansial sampai akhir hayat 1. Merasa tidak akan pernah memiliki hal-hal yang diinginkan dalam hidup (R) 2. Merasa tertinggal dalam mengelola keuangan (R) 3. Merasa keuangan mengendalikan hidupnya (R) 4. Merasa ada hambatan ketika mengendalikan	Likert (1-Sangat Tidak Menggambarkan)

keuangan (R)	Saya; 5-
5. Tidak dapat menikmati hidup karena terlalu terobsesi dengan uang (R)	Sangat Menggambarkan Saya)

Sumber: Data Diolah (2025)

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis SEM-PLS dengan bantuan *software* SmartPLS. Adapun Langkah-langkah pengujian pada penelitian ini yaitu: 1) Pengukuran dengan analisis *outer model* dilakukan untuk menilai validitas dan juga reliabilitas suatu model; 2) *Inner model* merupakan model yang digunakan untuk memprediksi hubungan kausalitas (hubungan sebab-akibat) antar variabel laten atau variabel yang tidak dapat diukur secara langsung. Pada penelitian ini konstruk penelitian terdiri dari dimensi lalu indikator. Seperti pada konstruk minimalisme yang terdiri dari *Number of Possessions* dan *Mindfully Curated Consumption*. Konstruk Kesejahteraan Finansial terdiri dari *Expected Future Financial Security* dan *Current Money Management Stress*. Oleh karena itu, dalam analisis ini akan diperlakukan sebagai *second order construct*.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan tabel 2 berikut ini merupakan gambaran umum dari responden yang telah mengisi kuesioner/angket dari studi ini.

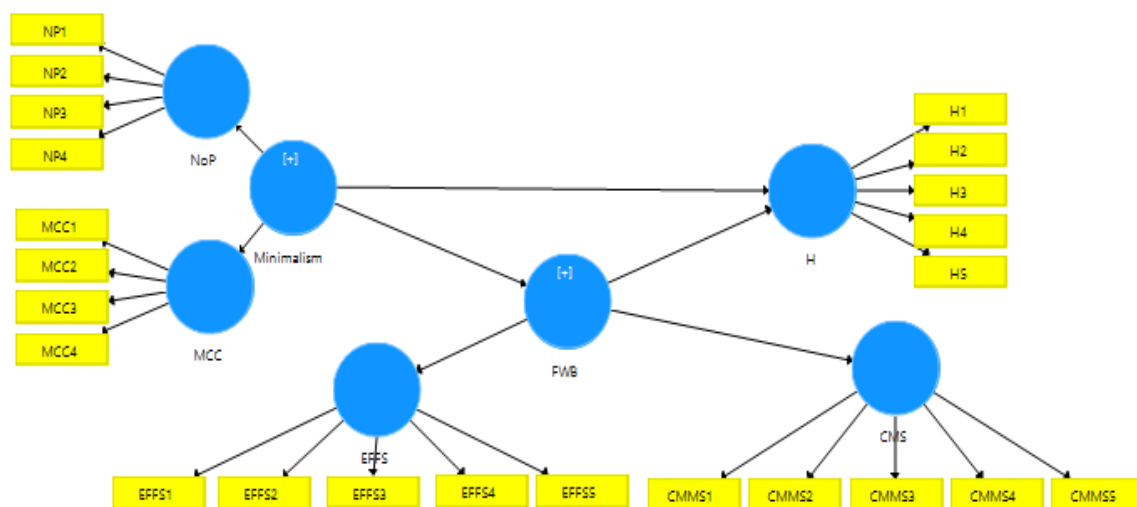
Tabel 2
Statistik Deskriptif

		F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	154	40%
	Perempuan	231	60%
Umur	Gen Y	32	8%
	Gen Z	353	92%
Pekerjaan	Mahasiswa	293	76%
	Swasta	39	10%
	PNS	8	2%
	Wiraswasta	14	4%
	Lain-lain	31	8%

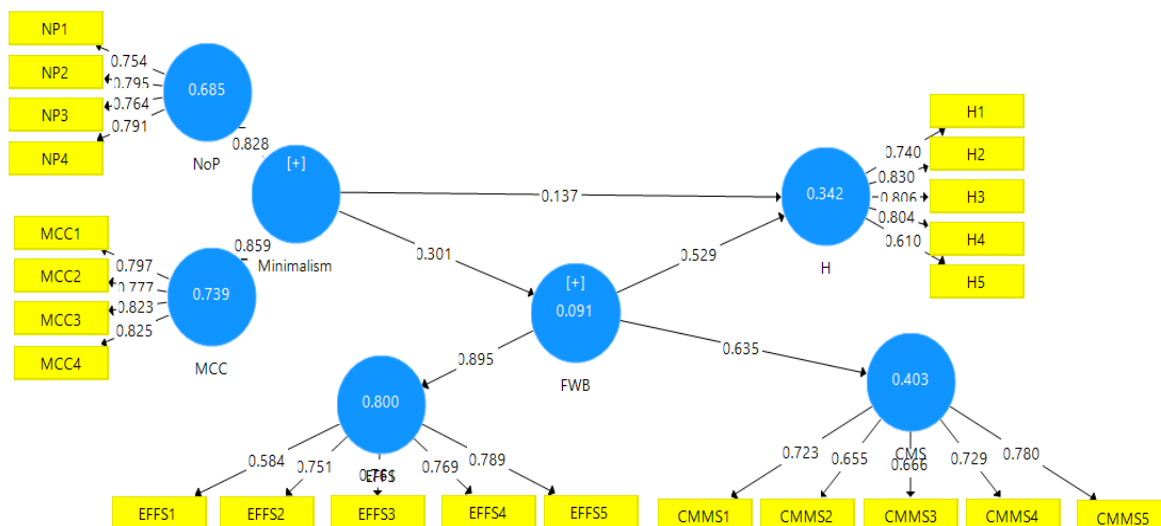
Sumber: Data Diolah (2025)

Karakteristik demografi responden, seperti yang dirangkum dalam tabel statistik deskriptif di atas, memberikan gambaran umum tentang komposisi sampel dalam studi. Berdasarkan distribusi gender, responden perempuan mendominasi sampel, meliputi 60% (n = 231) dibandingkan dengan 40% (n = 154) responden laki-laki. Dalam hal usia, mayoritas responden berasal dari Generasi Z, mewakili 92% (n = 353) dari total sampel, sementara responden Generasi Y hanya merupakan 8% (n = 32). kebiasaan, sikap, dan perilaku keuangan.

Studi sebelumnya telah menekankan bahwa Generasi Z lebih terpapar pada ekosistem keuangan digital dan cenderung mengadopsi pola konsumsi yang digerakkan oleh nilai seperti *low consumption* (Kusumawardhany, 2023). Oleh karena itu, dominasi responden Gen Z meningkatkan relevansi studi ini dalam memahami bagaimana kelompok yang lebih muda menghubungkan kesejahteraan finansial, berhemat, dan kebahagiaan dalam konteks keuangan modern. Terkait pekerjaan, mahasiswa mewakili proporsi responden terbesar, yaitu 76% ($n = 293$). Dominasi ini konsisten dengan profil usia, karena banyak responden Gen Z masih menempuh pendidikan tinggi. Kelompok pekerjaan lainnya meliputi karyawan perusahaan swasta (10%), wirausahawan (4%), dan pegawai perusahaan publik (2%), sementara 8% melaporkan tidak memiliki pekerjaan saat ini. Representasi mahasiswa yang mendominasi menunjukkan bahwa sampel sebagian besar terdiri dari individu berpenghasilan terbatas dan sedang mengembangkan kemandirian finansial. Terlebih lagi mahasiswa sekarang telah banyak yang menjalankan kegiatan bekerja paruh waktu. Karakteristik demografis tersebut penting dalam menginterpretasikan temuan studi ini karena perilaku dan kesejahteraan finansial dapat sangat berbeda antara mahasiswa dan profesional yang bekerja. Penelitian sebelumnya oleh Iramani & Lutfi (2021) telah menunjukkan bahwa literasi keuangan, hidup hemat, dan praktik menabung di kalangan dewasa muda merupakan prediktor utama kesejahteraan finansial di masa depan.



Gambar 2
Model Struktural



Gambar 3
Pengujian Validitas Konvergen

Uji Validitas dan Reliabilitas

Peneliti diharuskan memastikan seluruh pengukuran terindikasi valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan 385 responden pada Generasi Y (Milenial) dan Generasi Z. Data dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SmartPLS 4.0 menggunakan *metode Partial Least Square (PLS)* untuk menguji outer dan inner model. Menurut Hair *et al.*, (2021), evaluasi *outer model* meliputi dua uji utama: uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas pada penelitian ini dilihat pada nilai *convergent validity* dimana nilai *loading factor* > 0,70. Nilai *discriminant validity* (mengukur sejauh mana satu konstruk berbeda dari konstruk lainnya), dan *Average Variance Extracted (AVE)* harus lebih besar 0,50. Pada Gambar 3 di atas, uji validitas konvergen telah dilakukan dan hasilnya semua item telah memenuhi syarat. Selanjutnya, pada pengujian validitas diskriminan dapat dilihat berdasarkan nilai *Average Variance Extracted (AVE)* lebih besar dari 0,50 atau >0,50 (Hair *et al.*, 2021).

Tabel 3
Validitas Konvergen

Variabel	AVE
Kesejahteraan Finansial (<i>Current Management Stress</i>)	0,507
Kesejahteraan finansial (<i>Expected Future Financial Security</i>)	0,540
Kebahagiaan	0,649
Minimalisme (<i>Number of Possession</i>)	0,602
Minimalisme (<i>Mindfully Curated Consumption</i>)	

Sumber: Data Diolah (2025)

Diperlukan juga uji validitas diskriminan untuk membedakan suatu konstruk dari konstruk lainnya yang berdasarkan teori seharusnya tidak berhubungan. Pengujian dibuktikan dengan uji *cross loading*, jika loading item pada konstruknya memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan pada konstruk lainnya maka dikatakan valid secara diskriminan.

Tabel 4
Validitas Diskriminan

	CMS	EFFS	H	MCC	NoP
CMS1	0,723	0,207	0,177	-0,020	0,052
CMS2	0,655	-0,01	0,032	-0,088	-0,008
CMS3	0,666	0,178	0,097	0,068	0,028
CMS4	0,729	0,199	0,081	0,132	0,131
CMS5	0,780	0,156	0,154	0,008	-0,019
EFFS1	0,126	0,584	0,574	0,051	0,087
EFFS2	0,055	0,751	0,486	0,364	0,259
EFFS3	0,183	0,761	0,384	0,307	0,222
EFFS4	0,207	0,769	0,429	0,232	0,202
EFFS5	0,230	0,789	0,448	0,191	0,191
H1	0,147	0,447	0,740	0,251	0,224
H2	0,106	0,522	0,830	0,233	0,182
H3	0,049	0,474	0,806	0,200	0,194
H4	0,098	0,521	0,804	0,218	0,242
H5	0,228	0,383	0,610	0,012	0,101
MCC1	0,019	0,253	0,166	0,797	0,385
MCC2	0,007	0,247	0,214	0,777	0,371
MCC3	0,056	0,265	0,165	0,823	0,302
MCC4	0,049	0,258	0,252	0,825	0,307
NoP1	0,047	0,241	0,173	0,310	0,754
NoP2	0,057	0,209	0,235	0,340	0,795
NoP3	0,095	0,194	0,248	0,293	0,764
NoP4	-0,015	0,182	0,128	0,370	0,791

Sumber: Data Diolah (2025)

Tabel 4 di atas menunjukkan masing-masing item dari konstraknya memiliki nilai *loading* lebih tinggi dibandingkan pada konstruk lainnya. Dapat dilihat pada CMS1-5 (*Current Management Stress*) 5 memiliki *loading* sebesar 0,723; 0,655; 0,666; 0,729; 0,780. Nilai tersebut lebih tinggi dibandingkan pada konstruk EFFS (*Expected Future Financial Security*), H (*Happiness*), MCC (*Mindfully Curated Consumption*) dan NoP (*Number of Possession*). Hal ini dapat disimpulkan bahwa item pada CMS benar-benar bisa mengukur konstruk CMS dengan baik.

Tabel 5
Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's alpha	Composite reliability
Kesejahteraan Finansial (<i>Current Management Stress</i>)	0,758	0,837
Kesejahteraan finansial (<i>Expected Future Financial Security</i>)	0,784	0,853
Kebahagiaan	0,815	0,873

Minimalisme (<i>Number of Possession</i>)	0,780	0,602
Minimalisme (<i>Mindfully Curated Consumption</i>)	0,819	0,649

Sumber: Data Diolah (2025)

Jika semua konstruk telah dinyatakan valid maka selanjutnya yaitu menguji reliabilitas. Uji reliabilitas atau reliabilitas konstruk mengukur konsistensi internal dapat dievaluasi dari dua metrix yaitu *composite reliability* (CR) dan Cronbach's alpha, keduanya harus memiliki nilai lebih besar dari 0,70 (Hair *et al.*, 2021). Pada hasil penelitian ini menunjukkan nilai *composite reliability* pada konstruk minimalisme, kesejahteraan finansial, dan kebahagiaan semuanya lebih besar 0,70. Hasil dari nilai *cronbach's alpha* pada variabel minimalisme, kesejahteraan finansial, dan kebahagiaan nilainya lebih besar 0,70. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa semua konstruk atau variabel pada penelitian ini dapat menjadi alat ukur yang *fit* dan semua pertanyaan yang digunakan untuk mengukur masing-masing konstruk memiliki reliabilitas yang sesuai/baik (Hair *et al.*, 2021).

Uji *inner model* (*structural model*) adalah evaluasi untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, pengujian ini dilakukan setelah model pengukuran (*outer model*) terbukti valid dan reliabel (Hair *et al.*, 2021). Tujuan utama dari uji *inner model* ini adalah untuk menilai kekuatan dan signifikansi hubungan antara variabel laten. Pada penelitian ini hasil uji *inner model* dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini. Berdasarkan hasil pengujian, nilai R-Square yaitu pada variabel kesejahteraan finansial pada dimensi *Current Management Stress* sebesar 0,403, artinya sumbangan pengaruh (nilai kekuatan) konstruk kebahagiaan dan minimalisme 40,3% sisanya dijelaskan oleh konstruk lain yang tidak masuk dalam fokus penelitian ini. Selanjutnya, untuk dimensi *Expected Future Financial Security* sebesar 0,800 artinya sumbangan pengaruh (nilai kekuatan) konstruk kebahagiaan dan minimalisme 80% sisanya dijelaskan oleh konstruk lain yang tidak masuk dalam fokus penelitian ini.

Tabel 6
Nilai R-Square

Variabel	R-Square	R-Square Adjusted
Kesejahteraan Finansial (<i>Current Management Stress</i>)	0,403	0,401
Kesejahteraan finansial (<i>Expected Future Financial Security</i>)	0,800	0,800
Kebahagiaan	0,342	0,338
Minimalisme (<i>Number of Possession</i>)	0,685	0,684
Minimalisme (<i>Mindfully Curated Consumption</i>)	0,739	0,738

Sumber: Data Diolah (2025)

Pengujian Hipotesis

Pada analisis SEM-PLS, setelah memastikan semua pengukuran valid dan reliabel maka akan dilanjutkan pada pengujian hipotesis. Pada studi ini, H1 dan H2 akan diuji pengaruh langsung dan H3 akan diuji dengan pengaruh tidak langsung. Uji pengaruh langsung adalah untuk mengetahui apakah suatu variabel laten eksogen memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap variabel laten endogen secara langsung (Hair *et al.*, 2021). Pengujian ini merupakan inti dari evaluasi *inner model* dan dilakukan dengan menganalisis koefisien jalur (*path coefficient*).

Berdasarkan hasil pada Tabel 6 di bawah ini terdiri dari 2 panel. Panel A merupakan pengujian *first order construct* yang menguji dimensi pada konstruk. Minimalisme terdiri dari 2 dimensi yakni *Number of Possession* dan *Mindfully Curated Consumption*. Masing-masing dimensi menunjukkan nilai menunjukkan nilai t-statistik lebih besar dari 1,96 dan nilai *p-value* kurang dari 0,05. Begitu juga dengan Kesejahteraan Finansial terdiri dari 2 dimensi yakni *Current Management Stress* dan *Expected Future Financial Security*. Masing-masing dimensi menunjukkan nilai menunjukkan nilai t-statistik lebih besar dari 1,96 dan nilai *p-value* kurang dari 0,05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua dimensi pada kedua konstruk adalah signifikan.

Panel B menunjukkan pengujian hipotesis pengaruh langsung dan mediasi. Hipotesis 1 minimalisme memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan finansial dapat dilihat dari nilai t-statistik lebih besar dari 1,96 yaitu 2,707 dan nilai *p-value* kurang dari 0,05 yaitu 0,007. Hipotesis 2 minimalisme memiliki dampak positif terhadap kebahagiaan dapat dilihat dari nilai t-statistik lebih besar dari 1,96 yaitu 2,157 dan nilai *p-value* kurang dari 0,05 yaitu 0,031. Hipotesis 3 menampilkan adanya pengaruh tidak langsung yang ditunjukkan oleh nilai t-statistik adalah 2,720 dengan *p-value* kurang dari 0,05 yaitu 0,007.

Tabel 7
Pengujian Inner Model

Panel: A	t-Stat	P-Values	Ket
Minimalism → <i>Number of Possession</i>	35,421	0,000	Didukung
Minimalism → <i>Mindfully Curated Consumption</i>	41,802	0,000	Didukung
Kesejahteraan Finansial → <i>Current Management Stress</i>	7,135	0,000	Didukung
Kesejahteraan Finansial → <i>Expected Future Financial Security</i>	34,226	0,000	Didukung
Panel: B			
H1: Minimalism → Kesejahteraan Finansial	3,539	0,000	Didukung
H2: Kesejahteraan Finansial → Kebahagiaan	11,579	0,000	Didukung
H3: Minimalisme → Kesejahteraan Finansial → Kebahagiaan	3,329	0,001	Didukung

Sumber: Data Diolah (2025)

Pembahasan

Minimalisme dan Kesejahteraan Keuangan

Temuan penelitian ini membuktikan minimalisme memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan finansial. Hal ini mengindikasikan bahwa dengan mengadopsi gaya hidup minimalisme yang berfokus pada pengurangan kepemilikan barang dan konsumsi yang dikelola dengan penuh kesadaran dapat membuat kehidupan finansialnya lebih baik. Prinsip minimalisme memungkinkan individu untuk mengendalikan sumber daya finansialnya dengan lebih baik, mengurangi pengeluaran yang tidak perlu dan memprioritaskan keamanan jangka panjang (Lloyd & Pennington, 2020; Malik & Ishaq, 2023b). Hasil ini sejalan konsep Wilson

& Bellezza (2022) tentang minimalisme pada konsumen bisa digunakan sebagai konstruksi multidimensional yang mencakup pengurangan kepemilikan barang, estetika sederhana dan gaya hidup konsumsi yang lebih *mindful*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang mengadopsi minimalisme cenderung mampu mengelola keuangannya dengan sehat. Melengkapi hal ini, Kang *et al.* (2021) secara empiris juga memvalidasi bahwa minimalisme sebagai gaya hidup berkelanjutan akan mengurangi tingkat stress keuangan dimana hal tersebut menjadi faktor kunci dalam kesejahteraan keuangan subyektif (Mansor *et al.*, 2022). Bukti ini memperkuat interpretasi bahwa minimalisme berkontribusi ada kesejahteraan finansial dengan mengintegrasikan disiplin finansial ke dalam pilihan konsumsi sehari-hari.

Lebih lanjut, Romadona *et al.* (2023) menekankan jika minimalisme meningkatkan stabilitas rumah tangga dan komunitas selama periode krisis ekonomi. Hal ini menggambarkan bagaimana minimalisme tidak hanya menguntungkan individu saja tetapi juga mendukung ketahanan ekonomi secara lebih luas. Penelitian tentang sosialisasi keuangan dan perilaku keuangan Zhang & Chatterjee (2023) memaparkan bahwa meskipun pengetahuan keuangan dan pengaruh eksternal mempengaruhi hasil keuangan seseorang, gaya hidup minimalisme ini menawarkan cara lain yang melengkapi hal tersebut. Hal ini menunjukkan kalau kesejahteraan finansial tidak hanya bergantung pada tingkatan pengetahuan dan pendapatan tetapi juga pada kedisiplinan kebiasaan konsumsi yang dipupuk oleh minimalisme. Gaya hidup minimalisme tidak hanya membuat kondisi keuangan seseorang aman tetapi juga memperbaiki kondisi psikologis yang bisa memburuk ketika kita menghadapi tekanan keuangan (Lloyd & Pennington, 2020). Dalam hal ini, minimalisme berfungsi sebagai strategi yang mendukung stabilitas keuangan individu yang sejalan dengan tujuan konsumsi berkelanjutan. Oleh karena itu, dampak positif yang signifikan dari minimalisme terhadap kesejahteraan finansial yang diamati dalam studi ini tidak hanya secara teoritis konsisten dengan literatur sebelumnya tetapi juga secara praktis relevan untuk intervensi kebijakan.

Kesejahteraan Finansial dan Kebahagiaan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan finansial berpengaruh positif signifikan pada kebahagiaan. Hal ini mengindikasikan bahwa individu akan merasa puas dengan kondisi keuangannya cenderung akan memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil ini menegaskan bahwa stabilitas finansial tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan materil saja namun juga membangun kenyamanan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab pertanyaan dimana kesejahteraan finansial merupakan determinan utama dalam konsep kebahagiaan (Malik & Ishaq, 2023b; R. Netemeyer *et al.*, 2017). Merupakan hal yang logis karena kondisi finansial yang stabil memungkinkan individu untuk mengejar tujuan hidup yang bermakna dan merasakan keamanan emosional yang lebih besar dan tentunya mengarah pada kebahagiaan. She *et al.* (2021) menegaskan bahwa perilaku keuangan bisa memediasi pengaruh keyakinan psikologis terhadap kesejahteraan finansial. Hal ini memperkuat gagasan bahwa pengelolaan keuangan yang efektif akan mendukung kepuasan finansial secara subyektif sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional yang lebih luas.

Lebih lanjut, Prawitz & Cohart (2016) menyatakan bahwa kompetensi pengelolaan keuangan dan akses terhadap sumber daya finansial berpengaruh positif pada *financial wellness* yang mana juga akan berkontribusi pada kepuasan hidup. Zhao & Zhang (2020) juga

memaparkan bahwa sosialisasi keuangan dalam keluarga memiliki dampak jangka panjang terhadap literasi, perilaku dan kesejahteraan finansial. Hal ini menegaskan kalau stabilitas finansial yang diperoleh dari konteks sosial maupun pendidikan bisa meningkatkan kebahagiaan. Hasil penelitian oleh Mahdzan *et al.* (2020) semakin menguatkan temuan penelitian ini. Ia memaparkan ketiadaan keamanan finansial dapat merusak kebahagiaan. Pada tingkat personal, peningkatan kesejahteraan finansial melalui pengetahuan keuangan dan perilaku keuangan serta sosialisasi keuangan memberikan jalur langsung menuju kebahagiaan yang lebih besar. Pada tingkat sosial, pengembangan pendidikan keuangan dan sistem keuangan inklusif berpotensi mengurangi kesenjangan dan membangun komunitas yang lebih tangguh dan sejahtera. (Singh & Malik, 2022) melalui studi tinjauan sistematisnya juga menegaskan bahwa kesejahteraan finansial merupakan konstruksi multidimensi dengan implikasi mendalam terhadap kepuasan hidup sehingga harus ditempatkan sebagai prioritas kebijakan. Dengan demikian, peneliti menegaskan bahwa kesejahteraan finansial ini tidak hanya sebagai prediktor ketahanan ekonomi, tetapi juga landasan kebahagiaan.

Kesejahteraan Finansial memediasi Minimalisme dan Kebahagiaan

Hasil penelitian ini menunjukkan ada peran mediasi pada kesejahteraan finansial pada minimalisme dan kebahagiaan. Individu yang menerapkan gaya hidup minimalis, cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan finansial yang pada akhirnya mendorong timbulnya kebahagiaan (Malik & Ishaq, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa minimalisme tidak serta merta menghasilkan kebahagiaan hanya melalui manfaat psikologis melainkan juga melalui hasil nyata dalam peningkatan aspek finansial. Dengan demikian, minimalisme akan menjadi lebih berperan ketika kesejahteraan finansial itu hadir sebagai mekanisme mediasi. Hal ini menegaskan bahwa keamanan finansial dan kepuasan finansial menjadi jembatan penting antara pilihan gaya hidup dan konsep kesejahteraan subyektif.

Peranan mediasi ini juga ditemukan pada penelitian Karyada *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa minimalisme ini menghubungkan peranan perilaku keuangan, kesejahteraan dan kebahagiaan. Kang *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa praktik belanja dengan penuh kesadaran dan *decluttering* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga mendukung stabilitas finansial yang pada akhirnya memperkuat kebahagiaan. Minimalisme tidak hanya hadir untuk membentuk perilaku keuangan yang baik tetapi juga bisa berperan pada konteks sosial ekonomi. Seperti yang disampaikan Mahdzan *et al.* (2022) bahwa kesejahteraan finansial pada rumah tangga yang berpendapatan rendah sangat dipengaruhi oleh akses terhadap layanan keuangan digital. Hal ini mengimplikasikan bahwa efektivitas minimalisme yang mendorong kebahagiaan dipengaruhi lingkungan keuangan tempat ia tinggal. Druică *et al.* (2023) menunjukkan bahwa nilai-nilai minimalis dapat mendorong perilaku konsumsi berkelanjutan sekaligus meningkatkan kepuasan psikologis. Oleh karena itu, menempatkan kesejahteraan finansial sebagai mediator antara minimalisme dan kebahagiaan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana gaya hidup dan kesehatan finansial saling berinteraksi dalam meningkatkan kualitas hidup individu maupun kolektif secara keseluruhan.

6. SIMPULAN, KETERBATASAN DAN IMPLIKASI

Simpulan

Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana pengaruh minimalisme terhadap kebahagiaan dengan mempertimbangkan peran kesejahteraan finansial sebagai mediasi. Hasil analisis menggunakan SEM PLS menunjukkan bahwa minimalisme berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan finansial dan kebahagiaan. Sementara itu, kesejahteraan finansial terbukti berperan sebagai mediasi antara minimalisme dan kebahagiaan. Hal ini menegaskan bahwa kondisi finansial yang sehat menjadi penentu utama yang mengaitkan gaya hidup sederhana dengan kepuasan hidup. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperluas pemahaman tentang bagaimana gaya hidup sederhana dapat meningkatkan kesejahteraan finansial dan kebahagiaan. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi individu, pendidik dan pembuat kebijakan bahwa individu dapat memperoleh manfaat dari penerapan gaya hidup minimalis dan hemat untuk memperkuat kondisi finansial serta meningkatkan kualitas hidup. Bagi pendidik dan lembaga terkait, hasil ini dapat dijadikan dasar untuk merancang program literasi keuangan yang tidak hanya menerapkan aspek pengetahuan tetapi juga menanamkan nilai-nilai kesederhanaan dalam perilaku konsumsi. Sementara bagi pembuat kebijakan, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam menyusun strategi peningkatan kesejahteraan masyarakat melalui promosi gaya hidup hemat dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa minimalisme, dan kesejahteraan finansial merupakan faktor penting yang saling berinteraksi dalam meningkatkan kebahagiaan.

Keterbatasan dan Saran

Studi ini menggunakan desain kuantitatif *cross sectional* yang membatasi kemampuan untuk menyimpulkan pengaruh kausal antar konstruk. Adanya pengaruh positif signifikan menunjukkan korelasi namun tidak dapat sepenuhnya menangkap perubahan dari waktu ke waktu. Terlebih lagi jika dikaitkan dengan konstruk minimalisme, kesejahteraan finansial dan kebahagiaan individu yang sangat memungkinkan sekali persepsi akan hal tersebut berubah seiring berjalannya waktu. Selanjutnya studi ini menggunakan survei dengan *self assesment* yang sangat memungkinkan terjadinya bias. Studi di masa mendatang diharapkan dapat mengurangi keterbatasan ini dengan menggabungkan data laporan diri, misal pada konstruk kesejahteraan finansial menggunakan ukuran yang objektif seperti besaran tabungan dan kekayaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The Voluntary Simplicity Movement: A multi-national survey analysis in theoretical context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1469540512444019>
- Annur, C. M. (2024). *Indonesia Masuk Jajaran 10 Negara Paling Sering Belanja Online*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/e909aa002dda25e/indonesia-masuk-jajaran-10-negara-paling-sering-belanja-online>
- Brüggen, E. C., Högreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228–237. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.03.013>

- Bruggen, E., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Lofgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79(October), 228–237. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.03.013>
- Cochran, W. G. (1997). *Sampling techniques*. John Wiley & Sons, Inc.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Druică, E., Ianole-Călin, R., & Puiu, A. I. (2023). When Less Is More: Understanding the Adoption of a Minimalist Lifestyle Using the Theory of Planned Behavior. *Mathematics*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/math11030696>
- Ebolor, A., Agarwal, N., & Brem, A. (2022). Sustainable development in the construction industry: The role of frugal innovation. *Journal of Cleaner Production*, 380, 134922. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.134922>
- Hair, J. F., Matthews, L., Matthews, R., & Sarstedt, M. (2021). PLS-SEM or CB-SEM: updated guidelines on which method to use. *International Journal Multivariate Data Analysis*, 1(2), 107–122.
- Iramani, R., & Lutfi, L. (2021). An integrated model of financial well-being: The role of financial behavior. *Accounting*, 7(3), 691–700. <https://doi.org/10.5267/j.ac.2020.12.007>
- Kala, L., Galčanová, L., & Pelikán, V. (2017). Narratives and Practices of Voluntary Simplicity in the Czech Post-Socialist Context. *Czech Sociological Review*, 53(6), 833856. <https://doi.org/10.13060/00380288.2017.53.6.377>
- Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802–813. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>
- Karyada, I. P. F., Sumadi, N. K., Deddy, I. P., Putra, S., & Satria, I. W. B. (2024). Literasi Finansial Dan Kesejahteraan Finansial : Moderasi dari Minimalism. *Jurnal Akuntansi Unesa Vol*, 13(1), 110–120.
- Kusumawardhany, P. A. (2023). *Frugal Lifestyle Trend Among Generation Z*. Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-008-4_43
- Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Hughner, R. S., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the tight and frugal: Theory and measurement. *Journal of Consumer Research*, 26(1), 85–98. <https://doi.org/10.1086/209552>
- Li, J., Yang, R., Cui, J., & Guo, Y. (2019). Imagination matters when you shop online: The moderating role of mental simulation between materialism and online impulsive buying. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1071–1079. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S227403>
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 121–136. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00030-y>
- Mahdzan, N. S., Zainudin, R., Abd Sukor, M. E., Zainir, F., & Wan Ahmad, W. M. (2020). An exploratory study of financial well-being among Malaysian households. *Journal of Asian Business and Economic Studies*, 27(3), 285–302. <https://doi.org/10.1108/jabes-12-2019-0120>
- Malik, F., & Ishaq, M. I. (2023a). Impact of minimalist practices on consumer happiness and

- financial well-being. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 73(September 2022), 103333. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103333>
- Malik, F., & Ishaq, M. I. (2023b). Impact of minimalist practices on consumer happiness and financial well-being. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 73, 103333. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103333>
- Mansor, M., Sabri, M., Mansur, M., Ithnin, M., Magli, A. S., Husniyah, A. R., Mahdzan, N. S., Othman, M. A., Zakaria, R., SATAR, N. M., & Janor, H. (2022). Analysing the Predictors of Financial Stress and Financial Well-Being among the Bottom 40 Percent (B40) Households in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, null. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912490>
- Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch, J. G. (2018). How Am i Doing? Perceived Financial Well-Being, Its Potential Antecedents, and Its Relation to Overall Well-Being. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68–89. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx109>
- Netemeyer, R., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch, J. (2017). How Am I Doing? Financial Well-Being, Its Potential Antecedents, and Its Relation to Psychological / Emotional Well-Being. *Advances in Consumer Research*, 45, 780–781. <http://www.acrwebsite.org/volumes/1025071/volumes/v45/NA-45><http://www.copyright.com/>.
- Ningtyas, M. N., & Cahyaningtyas, F. (2024). Exploring The Muslim Millenials Perspective On Financial Well-Being. *Maliki Islamic Economics Journal*, 4(1), 1–15.
- Oquaye, M., Owusu, G. M. Y., & Bokpin, G. A. (2022). The antecedents and consequence of financial well-being: a survey of parliamentarians in Ghana. *Review of Behavioral Finance*, 14(1), 68–90. <https://doi.org/10.1108/RBF-12-2019-0169>
- Prawitz, A. D., & Cohart, J. (2016). Financial Management Competency, Financial Resources, Locus of Control, and Financial Wellness. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 27, 142–157. <https://doi.org/10.1891/1052-3073.27.2.142>
- Rathour, A., & Mankame, G. (2021). Decluttering the future: An analysis of indian minimalism. *International Journal*, 1(3), 1744–1765.
- Riitsalu, L., & Murakas, R. (2019). Subjective financial knowledge, prudent behaviour and income: The predictors of financial well-being in Estonia. *International Journal of Bank Marketing*, 37(4), 934–950. <https://doi.org/10.1108/IJBM-03-2018-0071>
- Riitsalu, L., Sulg, R., Lindal, H., Remmik, M., & Vain, K. (2023). From Security to Freedom—The Meaning of Financial Well-being Changes with Age. *Journal of Family and Economic Issues*. <https://doi.org/10.1007/s10834-023-09886-z>
- Romadona, M. R., Suryadi, S., Setiawan, S., Rosadi, A. H. Y., & Fachrizal, F. (2023). Frugal Behaviour Potential and Development for Community Financial Stability in Crisis Times. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management Manila, Philippines*, 1388–1401. <https://doi.org/10.46254/an13.20230411>
- Salignac, F., Hamilton, M., Noone, J., Marjolin, A., & Muir, K. (2020). Conceptualizing Financial Wellbeing: An Ecological Life-Course Approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1581–1602. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00145-3>
- She, L., Rasiah, R., Turner, J., Guptan, V., & Nia, H. S. (2021). Psychological beliefs and financial well-being among working adults: the mediating role of financial behaviour.

International Journal of Social Economics, null, null. <https://doi.org/10.1108/ijse-07-2021-0389>

- Singh, D., & Malik, G. (2022). A systematic and bibliometric review of the financial well-being: advancements in the current status and future research agenda. *The International Journal of Bank Marketing*, 40(7), 1575–1609. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/IJBM-06-2021-0238>
- Wilson, A. V., & Bellezza, S. (2022). Consumer Minimalism. *Journal of Consumer Research*, 48(5), 796–816. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucab038>
- Zemstov, A., & Osipova, T. (2016). Financial Wellbeing as a Type of Human Wellbeing: Theoretical Review. *Lifelong Wellbeing in the World*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.02.49>
- Zhang, Y., & Chatterjee, S. (2023). Financial Well-Being in the United States: The Roles of Financial Literacy and Financial Stress. *Sustainability (Switzerland)*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/su15054505>
- Zhao, H., & Zhang, L. (2020). Talking money at home: the value of family financial socialization TT - The value of family financial socialization. *The International Journal of Bank Marketing*, 38(7), 1617–1634. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/IJBM-04-2020-0174>