

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA AWAL**

Dosen Pembimbing;

Erni Agustina Setiowati S. Psi., M. Psi., Psikolog

Skripsi



Disusun oleh:

ZAHRA SHELLA MAHARANI

(30702000237)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024/2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Zahra Shella Maharani
30702000237

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan Dewan Penguji
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing
Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, Psikolog
Tanggal
14 Agustus 2025

Semarang, 14 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
UNISSULA
Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Gaya Hidup Frugal Living dengan Kebahagiaan
pada Wanita Dewasa Awal**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Zahra Shella Maharani

30702000237

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 22 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 22 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joku Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Zahra Shella Maharani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini. Maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 4 September 2025

Yang Menyatakan



Zahra Shella Maharani

30702000237

MOTTO

“Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

(Q.S Ali-Imran: 139)

“Dan (ada lagi) karunia yang lain yang kamu sukai (yaitu) pertolongan Allah dan kemenangan yang dekat (waktunya). Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang mukmin.”

(Q.S As-Saff: 13)

“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya.”

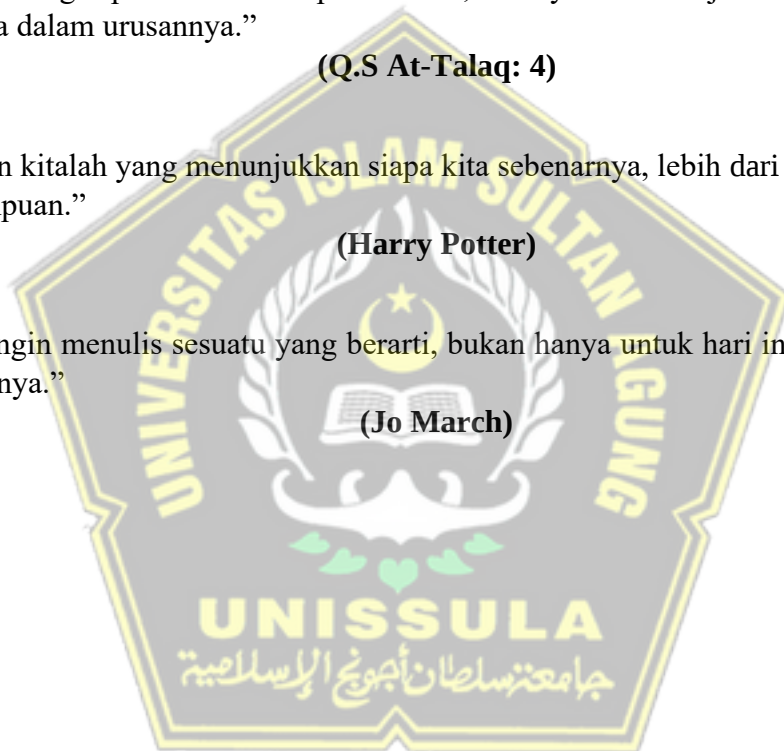
(Q.S At-Talaq: 4)

“Pilihan kitalah yang menunjukkan siapa kita sebenarnya, lebih dari sekedar kemampuan.”

(Harry Potter)

“Aku ingin menulis sesuatu yang berarti, bukan hanya untuk hari ini, tetapi untuk selamanya.”

(Jo March)



PERSEMBAHAN

Pertama-tama saya ucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunianya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya, Ibu Dian Yustikarini dan Almarhum Bapak Agung Setyo Budhi. Terima kasih atas cinta, doa, dan dukunganmu yang tak pernah berhenti semoga Bapak bangga,

Saudara dan keponakan yang selalu memberikan semangat dan motivasinya, Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan banyak pelajaran serta kenangan selama menimba ilmu, Dosen pembimbing, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu memberikan pengarahan selama penulisan dan penyusunan skripsi, Sahabat dan teman-teman saya yang selalu setia mendengarkan keluh kesah saya, terima kasih telah memotivasi saya agar terus bersemangat, Teruntuk diriku sendiri terima kasih telah kuat bertahan hingga detik ini.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Gaya Hidup *Frugal Living* dengan Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal” yang menjadi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam tak lupa kita hanturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menyebarkan ilmunya pada kita semua umatnya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan adanya bantuan dan kerjasama dari pihak lain. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali akademik serta dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan kritik, saran, dan pengarahan kepada Penulis hingga skripsi ini telah dapat terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan arahan selama masa perkuliahan.
4. Seluruh Staf TU dan Staf Perpustakaan Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi hingga skripsi ini selesai.
5. Kedua Orang tua penulis, Ibu Dian Yustikarini dan Almarhum Bapak Agung Setyo Budhi, untuk skripsi ini penulis persembahkan. Terima kasih atas segala doa dan kasih sayang yang telah diberikan dalam membesarkan, membimbing,

dan memberi dukungan sehingga penulis dapat berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita.

6. Saudara dan keponakan tercinta Safrina Ayla Nofa dan Vevaldo Nofa Zaidan yang telah memberikan semangat dan doanya.
7. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerjasama serta berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
8. Teman saya Aini, Zakiya, Anisa, Tarisya, Tsania, Natasya, Bianca, Putri, Rizka, Saltsa, Rossa, Violeta yang sudah ikut serta memberikan semangat yang tiada henti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman satu bimbingan yang saling membantu dan selalu memberi semangat.
10. Teman-teman yang sudah menjadi teman disaat aku jenuh dan tidak berhenti memberikan aku semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
11. Seluruh teman-teman kelas D angkatan 2020 di Fakultas Psikologi yang telah menemani dan memberikan kenangan selama masa perkuliahan.
12. Kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk apapun, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan dukungan dari kalian.

Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Penulis

Zahra Shella Maharani

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kebahagiaan.....	11
B. <i>Frugal Living</i>	16
C. Dewasa Awal	25
D. Hubungan <i>Frugal Living</i> dan Kebahagiaan	27
E. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29

A. Identifikasi Variabel.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	30
D. Metode Pengumpulan Data	30
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Orientasi Kancan dan persiapan Penelitian.....	34
B. Analisis Data Hasil Penelitian.....	38
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	40
D. Pembahasan.....	41
E. Kelemahan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN PENELITIAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Frugal Living	31
Tabel 2. Blueprint Skala Kebahagiaan	32
Tabel 3. Blueprint Skala Frugal Living	36
Tabel 4. Blueprint Skala Kebahagiaan	37
Tabel 5. Uji Normalitas	38
Tabel 6. Uji Linieritas	39
Tabel 7. Uji Hipotesis	40
Tabel 8 Kriteria Kategorisasi	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian	55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian	60
Lampiran C. Reliabilitas Skala Penelitian	62
Lampiran D. Analisis Data Penelitian	63
Lampiran E. Izin Penelitian	64
Lampiran F. Dokumentasi Penelitian	65



HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP *FRUGAL LIVING* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA AWAL

Zahra Shella Maharani
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email : zahrashella@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan hal penting dalam kehidupan manusia, terutama pada masa dewasa awal (20-40 tahun) di mana individu menghadapi tanggung jawab baru dan tantangan finansial. Survei di Indonesia menunjukkan peningkatan indeks kebahagiaan, namun peringkat Indonesia dalam Indeks Pembangunan Manusia (107/189) dan World Happiness Report (87/149) masih rendah. Gaya hidup *frugal living* yang menekankan pengelolaan keuangan bijak, prioritas kebutuhan, dan perencanaan jangka Panjang diduga berkontribusi terhadap kebahagiaan melalui pengurangan stres finansial dan rasa “cukup”. Penelitian ini bertujuan membuktikan hubungan empiris antara *frugal living* dan kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 103 wanita dewasa awal di Jl. Karangjati Pringapus, Kabupaten Semarang, dipilih melalui *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan alat ukur berupa skala *frugal living* (28 aitem valid, $\alpha=0,945$) dan skala kebahagiaan (33 item valid, $\alpha=0,873$). Analisis data menggunakan korelasi *Spearman's Rho*. Hasil menunjukkan hubungan positif signifikan antara *frugal living* dan kebahagiaan ($r = 0,352$; $p < 0,05$), meskipun kekuatan korelasi tergolong lemah.

Kata kunci: *Frugal Living*, Kebahagiaan, Wanita Dewasa Awal.

THE RELATIONSHIP BETWEEN A FRUGAL LIVING LIFESTYLE AND HAPPINESS IN EARLY ADULT WOMEN

Zahra Shella Maharani
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: zahrashella@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Happiness is crucial in human life, especially during early adulthood (20-40 years old), when individuals face new responsibilities and financial challenges. Surveys in Indonesia show an increase in the happiness index, but Indonesia's ranking in the Human Development Index (107/189) and the World Happiness Report (87/149) remains low. A frugal lifestyle, which emphasizes wise financial management, prioritizing needs, and long-term planning, is thought to contribute to happiness by reducing financial stress and achieving a sense of "sufficiency." This study aims to demonstrate the empirical relationship between frugal living and happiness in early adult women. The study used quantitative methods with 103 early adult women on Jl. Karangjati Pringapus, Semarang Regency, selected through random sampling. The measurement instruments were the frugal living scale (28 valid items, $\alpha=0.945$) and the happiness scale (33 valid items, $\alpha=0.873$). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation. The results show a significant positive relationship between frugal living and happiness ($r = 0.352$; $p < 0.05$), although the correlation is relatively weak.

Keywords: *Frugal Living, Happiness, Early Adult Women.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan menjadi suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia baik laki-laki maupun perempuan. Kebahagiaan dapat ditimbulkan dari adanya emosi positif yang dirasakan serta diperoleh dari kegiatan afirmatif yang disukai oleh masing-masing individu (Seligman, 2005). Merasakan kebahagiaan itu sendiri sudah menjadi tujuan dari proses kehidupan manusia. Saat ini manusia berlomba-lomba untuk mendapatkan kebahagiaannya. Kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai tingkatan individu ketika menilai kualitas hidupnya keseluruhan secara baik (Veenhouven, 2012). Riset kebahagiaan sudah banyak dibahas dari dekade-dekade yang lalu oleh banyak ahli, bukan kajian baru. Hasil riset mengenai kebahagiaan bagi 7.240 mahasiswa di 42 negara. Menunjukkan bahwa 94% mahasiswa mengatakan kebahagiaan itu jauh lebih penting daripada uang (pernyataan ini didukung oleh (Suh dkk., 1998) serta 64% mahasiswa menyampaikan kebahagiaan adalah sebuah kondisi yang paling esensial dalam hidup (Diener, 2000). Kebahagiaan memiliki fokus pada perasaan nyaman secara umum dalam beberapa aspek fisik, emosional, dan psikologis. Tidak hanya memusatkan pada perasaan senang saja (Froh, dkk, 2010).

Menurut (Argyle, 2001) kebahagiaan adalah bagian penting dalam kehidupan serta kondisi dimana setiap individu ingin merasakan hal tersebut tanpa mengenal batas usia dan berasal dari kalangan masyarakat tertentu. Kebahagiaan sejati tidak terletak pada kekayaan, status, kesenangan duniawi, atau kesempatan untuk memiliki tubuh yang sempurna, namun kebahagiaan sejati terletak pada kemampuan setiap individu untuk memberi makna pada kehidupan yang dijalani, belajar dari setiap peristiwa, mensyukuri apa yang telah dicapai, serta tidak memaksakan sesuatu yang bukan miliknya (Seligman, 2002). Menurut data (Badan Pusat Statistik, 2022) hasil Survei pada akhir tahun 2021 masyarakat Indonesia mengalami peningkatan kebahagiaan yang mencapai 72,39% dibandingkan pada tahun 2017 hanya mencapai 71,139%. Data ini memberikan refleksi mengenai

tingkat kebahagiaan di Indonesia yang dianggap penting, terutama saat individu menghadapi banyak hal yang berbeda dalam kehidupannya.

Berdasarkan laporan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang dirilis oleh United Nations Development Programme (UNDP) pada tahun 2020, Indonesia berada di peringkat 107 dari 189 negara. Posisi ini masih kalah dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya, seperti Singapura yang menempati peringkat kelima. Selain itu, menurut World Happiness Report tahun 2022, Indonesia berada di peringkat ke-87 dari 149 negara. Hasil Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 yang sudah dijelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, khususnya pada individu yang berada dalam kategori usia dewasa awal (Delciello dkk., 2023).

Masa dewasa awal berada pada rentang usia antara sekitar 20-40 tahun (Papalia, 2011). Pada titik ini, individu cenderung memikirkan dirinya sendiri (Maulani, 2019). Menurut Santrock (2010) mengungkapkan bahwa terdapat lima ciri masa dewasa awal, salah satunya adalah *self-focus* (berfokus pada diri sendiri), dimana individu cenderung memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, berpartisipasi rendah dalam hal kewajiban sosial, hingga sebagai hasilnya akan memiliki otonomi yang lebih besar dalam mengatur kehidupannya. Hal ini tentu saja berlaku juga bagi wanita yang berada di usia dewasa awal. Wanita dewasa awal akan menghadapi tanggung jawab yang baru dan mampu hidup mandiri serta bijaksana.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023) terdapat keterkaitan yang kuat antara kebahagiaan dengan kondisi kesehatan mental dan tingkat depresi masyarakat. Dengan prevalensi depresi sebesar 1,4%, sebagian penduduk mengalami gangguan suasana hati, kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas, serta merasa tidak berharga yang berdampak langsung pada penurunan kebahagiaan, 2% penduduk mengalami masalah kesehatan jiwa, seperti kecemasan dan stress berkepanjangan yang berkontribusi terhadap menurunnya kualitas hidup, motivasi, dan interaksi sosial. Dalam satu bulan terakhir 0,25% penduduk memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup yang

mana mencerminkan tingkat ketidakpuasan hidup yang sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi angka depresi dan gangguan kesehatan jiwa, semakin rendah tingkat kebahagiaan seseorang. Oleh karena itu, dukungan sosial, kondisi fisik yang sehat, serta akses terhadap layanan kesehatan mental menjadi faktor krusial dalam meningkatkan kebahagiaan individu serta kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Hal ini terkait dengan wawancara berinisial LF berusia 23 tahun seorang perempuan yang menjadi seorang pekerja swasta di perusahaan swasta di Pekalongan pada tanggal 25 Februari 2025

“Saya mengalami konflik antara keinginan berhemat dan godaan belanja impulsif, terutama akibat pengaruh iklan media sosial, diskon, dan tren. Ia sering membeli barang yang tidak diperlukan (seperti stationery, gelas aesthetic, atau alat olahraga) yang akhirnya tidak terpakai. Pola ini berulang euforia saat belanja, lalu penyesalan setelahnya. Saya juga kesulitan mengontrol pengeluaran untuk makan di luar meski berniat masak sendiri. saya menyadari pentingnya nabung, tetapi sering terjebak dalam pola “beli sekarang, nabung nanti”. Saya mengakui bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari hidup hemat ekstrem, tetapi juga dari menikmati hidup secara seimbang tanpa terbebani stres finansial.”

Dari penjelasan tersebut subjek menyadari bahwa kebahagiaan jangka panjang memerlukan keseimbangan antara mengontrol keuangan dan memberi ruang untuk kesenangan diri. Ia menyimpulkan bahwa kunci utamanya adalah pengalokasian uang secara bijak, bukan sekadar menahan diri sepenuhnya atau menghamburkan uang tanpa perencanaan. Hidup hemat yang terlalu kaku justru dapat mengurangi kebahagiaan, sementara konsumsi berlebihan hanya memberi kepuasan sesaat dan berujung pada penyesalan. Kesadaran akan rasa "cukup" dan prioritas pengalaman dibanding barang menjadi insight penting baginya untuk mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan.

Wawancara lain dengan subjek berinisial EF berusia 20 tahun seorang perempuan yang menjadi pekerja di sebuah toko pada tanggal 26 Februari 2025.

“Saya sering tergoda belanja impulsif terutama oleh diskon dan review produk, dengan pakaian dan kecantikan sebagai barang yang paling sering dibeli saya lebih prioritaskan kualitas tetapi tidak menolak opsi lebih murah jika fungsional. Saya lebih sering makan di luar daripada masak, dan kerap menyesal setelah belanja hal yang tidak dibutuhkan.”

Iklan media sosial memperburuk godaan ini. Dalam menghadapi masalah, saya cenderung mengeluh dulu sebelum bertindak, dan sering kecewa ketika ekspektasi tidak terpenuhi. Saya juga suka membandingkan diri dengan orang lain, yang kadang memotivasi tapi juga bikin insecure. Soal keuangan, saya sudah coba menabung dan merencanakan budget, tapi masih sering prioritaskan keinginan daripada kebutuhan, bahkan menunda tagihan. Saya ingin bisa lebih selektif dan memanfaatkan barang yang sudah ada, karena saya lebih nilai pengalaman liburan daripada barang fisik, meski sering merasa belum puas dengan kondisi finansial saat ini.”

Berdasarkan pernyataan tersebut subjek menyadari adanya ketidakseimbangan antara keinginan dan kebutuhan dalam pola konsumsinya. Ia mengalami konflik internal antara keinginan untuk hidup bebas secara finansial dan kenyataan bahwa ia sering tergoda untuk berbelanja impulsif. Ia memiliki kesadaran untuk berubah dengan cara lebih selektif dalam berbelanja dan memanfaatkan barang yang sudah ada. Preferensinya terhadap pengalaman liburan daripada barang materi menunjukkan nilai yang lebih dalam terhadap kebahagiaan jangka panjang. Ia juga mengakui bahwa pengelolaan emosi (seperti mengeluh atau menangis) adalah bagian dari prosesnya dalam menghadapi stres, tetapi ia perlahan belajar untuk lebih ikhlas dan mencari solusi.

Wawancara lain dengan subjek beinisial SAN berusia 18 tahun seorang perempuan yang merupakan pelajar sekolah menengah atas di Muntilan pada tanggal 28 Februari 2025.

Saya mengakui sering melakukan pembelian impulsif, terutama untuk makeup dan jilbab saat ada diskon, serta lebih memilih produk berkualitas tinggi meskipun harganya mahal. Dalam keseharian, saya lebih sering jajan daripada masak dan mudah tergiur tren, yang kadang berujung pada penyesalan karena membeli barang yang tidak diperlukan. Dalam menghadapi masalah, saya cenderung mengeluh terlebih dahulu sebelum mencari solusi, sangat sensitif terhadap ketidaksopanan, dan mengalihkan frustrasi dengan aktivitas seperti menonton atau membeli makanan. Dari sisi keuangan, saya lebih banyak berbelanja berdasarkan keinginan daripada kebutuhan, kurang disiplin menabung, dan ingin berubah untuk lebih memprioritaskan kebutuhan daripada keinginan.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki pola konsumsi yang impulsif dan emosional, dimana keputusan finansial sering dipengaruhi oleh keinginan sesaat, diskon, dan tren (FOMO). Meski menyadari

pentingnya menabung dan memiliki keinginan untuk berubah, subjek masih kesulitan mengendalikan diri dalam berbelanja. Subjek cenderung reaktif dalam menghadapi masalah dan menggunakan belanja sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif, menunjukkan hubungan antara kondisi emosional dengan kebiasaan finansial yang kurang sehat.

Kebahagiaan erat kaitannya dengan pola pengeluaran dan gaya hidup yang dijalani, di mana pengelolaan keuangan yang kurang baik sering kali menimbulkan stres, terutama saat saldo rekening menipis akibat belanja impulsif. Membatasi diri secara berlebihan dalam menikmati hidup juga dapat menyebabkan ketidakbahagiaan, sehingga muncul dilema antara memenuhi keinginan dan menjaga kestabilan finansial. Kepuasan dari berbelanja dan mengikuti tren, sering kali hal tersebut diiringi dengan penyesalan di kemudian hari. Faktor finansial, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh aspek sosial dan emosional, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial yang dapat menimbulkan rasa kurang puas, serta ekspektasi berlebihan terhadap barang atau layanan yang tidak sesuai harapan. Dengan memahami batasan dan mengelola ekspektasi, seseorang dapat lebih menikmati hidup tanpa terus-menerus merasa kurang. Pada akhirnya, kebahagiaan tidak hanya berasal dari konsumsi materi, tetapi juga dari rasa cukup, keseimbangan antara menikmati hidup dan mengendalikan pengeluaran, serta kemampuan untuk mengapresiasi apa yang telah dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam teori Easterlin Paradox (Easterlin, 2010) yang mana kebahagiaan berkelanjutan tidak selalu bergantung pada seberapa banyak uang yang dihabiskan, melainkan pada bagaimana seseorang mengatur keuangan dan menjalani gaya hidupnya dengan bijak.

Frugal living atau gaya hidup hemat memainkan peran penting dalam kebahagiaan seseorang, terutama dalam aspek finansial. Pengelolaan keuangan yang kurang baik sering kali menyebabkan stres dan rasa bersalah akibat belanja impulsif, menciptakan dilema antara mengontrol pengeluaran dan menikmati hidup. Jika diterapkan dengan tepat, *frugal living* dapat membantu seseorang mencapai keseimbangan antara memenuhi kebutuhan dan menikmati hidup tanpa tekanan finansial yang berlebihan. *Frugal living* bukan berarti menahan semua

keinginan atau hidup dalam keterbatasan ekstrem, melainkan lebih kepada mengelola pengeluaran secara cerdas. Daripada membeli barang murah yang cepat rusak, lebih baik memilih produk berkualitas tinggi yang lebih tahan lama. Menghindari belanja impulsif dan mengalokasikan dana untuk hal-hal bernilai, seperti pengalaman atau investasi jangka panjang, dapat meningkatkan kepuasan hidup. Meskipun ada kepuasan instan dari berbelanja dan mengikuti tren, kesadaran akan dampak pengeluaran yang tidak terkontrol terhadap kebahagiaan jangka panjang sangatlah penting. Sejalan dengan pemikiran (Dominguez & Robin, 1992) *frugal living* memungkinkan seseorang untuk mendapatkan nilai terbaik dari setiap sumber daya yang dimiliki, baik dalam bentuk waktu maupun uang. Dengan menerapkan prinsip ini secara perlahan dan selektif dalam membelanjakan uang, seseorang dapat menemukan keseimbangan antara menikmati hidup dan menjaga stabilitas finansial, yang pada akhirnya berkontribusi pada kebahagiaan yang lebih berkelanjutan.

Frugal living telah menjadi subjek penelitian dalam bidang ekonomi dan psikologi karena kontribusinya terhadap kesejahteraan finansial dan kebahagiaan individu. Individu yang mampu mengatur pengeluaran dengan baik serta memprioritaskan kebutuhan dibanding keinginan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka. Pendapat (Lastovicka dkk., 1999) menegaskan bahwa gaya hidup hemat bukan sekadar menabung atau membatasi pengeluaran, tetapi juga mencerminkan pola pikir dalam mengelola sumber daya secara lebih bijaksana. Individu yang menerapkan prinsip ini umumnya memiliki pengendalian diri yang lebih baik dan mampu mengambil keputusan finansial yang lebih cerdas, sehingga mendukung kesejahteraan jangka panjang. Dengan menerapkan *frugal living* secara bertahap, seseorang dapat mengurangi stres akibat pengeluaran yang tidak terkontrol serta meningkatkan kepuasan terhadap kondisi keuangan mereka. Secara keseluruhan, keseimbangan dalam menjalankan gaya hidup hemat di mana seseorang tetap dapat menikmati hidup tanpa terbebani oleh masalah finansial yang berlebihan dapat menjadi kunci dalam mencapai kebahagiaan yang lebih berkelanjutan.

Hal tersebut sesuai dengan wawancara subjek berinisial NPS berusia 23 tahun berjenis kelamin perempuan, yang merupakan karyawan di salah satu perusahaan swasta yang berada di Yogyakarta pada tanggal 21 Januari 2024.

“Saya menerapkan prinsip keuangan yang sangat disiplin dengan memprioritaskan kebutuhan pokok, tabungan, dan investasi. Separuh penghasilan langsung dialokasikan untuk tabungan otomatis dengan target dana darurat dan pensiun dini. Kebiasaan hemat dijalankan dengan sungguh-sungguh, seperti mematikan listrik, memperbaiki barang yang rusak, dan mendaur ulang. Saya sangat menghindari pembelian impulsif dengan selalu membuat daftar belanja, membandingkan harga, dan tidak tergoda diskon untuk barang tidak perlu. Gaya hidupnya sederhana, tidak mengikuti tren, dan lebih memilih produk lokal.”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki mindset dan kebiasaan keuangan yang sangat sehat dan proaktif. Pendekatannya terhadap uang sangat terencana, berfokus pada tujuan jangka panjang (kebebasan finansial, pensiun dini), dan didukung oleh disiplin tinggi dalam menabung serta berbelanja. Subjek juga memandang hidup hemat sebagai sumber ketenangan dan kebahagiaan, bukan sebagai sebuah keterbatasan. Pola pikir ini merupakan kebalikan total dari pola konsumtif dan impulsif, menunjukkan kontrol diri yang kuat dan kemandirian finansial yang matang.

Wawancara lain yang dilakukan oleh subjek berinisial AN berusia 22 tahun berjenis kelamin perempuan yang merupakan mahasiswa akuntansi di Universitas Negeri Malang pada tanggal 22 Januari 2025.

“Saya menjalankan prinsip hidup hemat dengan perencanaan keuangan yang sangat matang, dimulai dari mengkategorikan kebutuhan (primer, sekunder, tersier), membuat daftar belanja, dan memanfaatkan diskon dengan strategis. Disiplin menabung ditunjukkan dengan menyisihkan 30% dari uang bulanan. Saya sangat menghindari pemborosan dengan mencatat pengeluaran, memaksimalkan penggunaan barang hingga tidak bisa dipakai lagi, memperbaiki kerusakan minor, dan menerapkan food prep. Gaya hidupnya tidak mengikuti tren dan lebih memilih thrifting. Berbagi merupakan prioritas yang dialokasikan dalam anggaran khusus.”

Dapat disimpulkan bahwa subjek telah mengadopsi *frugal living* (gaya hidup irit) bukan sebagai paksaan, tetapi sebagai sebuah filosofi hidup yang membawa kebahagiaan dan ketenangan. Pendekatannya sangat holistik, menggabungkan disiplin keuangan yang ketat (perencanaan, pencatatan, menabung) dengan nilai-

nilai seperti keberlanjutan (tidak boros, memperbaiki barang), spiritualitas (berbagi), dan cukup diri (tidak mengikuti tren). Konsep hemat bagi subjek telah bertransformasi dari sekadar menghemat uang menjadi menciptakan hidup yang ringan, terarah, dan bermakna.

Wawancara selanjutnya dilakukan oleh subjek berinisial IDA berusia 21 tahun berjenis kelamin perempuan, merupakan salah satu mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 22 Januari 2025.

“Saya menerapkan frugal living (gaya hidup hemat) dengan perencanaan keuangan yang sangat terstruktur. Prioritas utama dialokasikan untuk kebutuhan pokok, sementara pembelian barang sangat selektif dan tidak terpengaruh diskon. Saya juga disiplin menabung 20% dari penghasilan, merawat barang agar awet, dan menghemat sumber daya seperti listrik dan air. Gaya hidupnya sederhana: memilih pakaian nyaman dan berkualitas (bahkan bekas), merencanakan makanan untuk menghindari pemborosan, dan mengalokasikan anggaran untuk berbagi. Bagi saya, hidup hemat adalah sumber ketenangan dan kepuasan.”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek telah menjadikan *frugal living* sebagai sebuah filosofi hidup yang utuh dan membahagiakan. Pendekatannya sangat holistik, menggabungkan disiplin finansial (perencanaan, menabung) dengan nilai-nilai keberlanjutan (merawat barang, anti-boros), kesederhanaan, dan kedermawanan. Ketenangan finansial yang didapatkan bukan berasal dari banyaknya uang, tetapi dari kemampuan mengelola dan mensyukuri apa yang dimiliki. Gaya hidup ini berhasil menciptakan harmoni antara keuangan yang sehat dan kehidupan yang bermakna.

Salah satu hal yang bisa terjadi pada masa ini adalah individu dapat meningkatkan rasa bahagia dengan melakukan pengelolaan keuangan menggunakan cara yang lebih tepat yaitu menerapkan gaya hidup *frugal living*. Berdasarkan wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dari ketiga subjek merasakan bahagia apabila dapat mengelola keuangan dengan baik yang mana memilih untuk hidup sederhana bisa memunculkan perasaan nyaman dan tenang karena otomatis menghindarkan dari sifat yang boros. Memiliki perencanaan keuangan dalam hidup dan memprioritaskan kebutuhan daripada keinginan. Setiap subjek memiliki sedikit perbedaan pendapat mengenai gaya hidup *frugal living*

yang mana dengan mengadopsi gaya hidup *frugal living* untuk mencegah diri dari berbagai faktor negatif yang sifatnya berlebihan atau kurang mempunyai nilai dalam hidup, sadar akan prioritas memilih alternatif yang lebih terjangkau, paham konsep berkelanjutan, dan ramah lingkungan. Dapat menimbulkan perasaan bahagia karena dirasa akan bertambah makna hidup setelah menerapkan gaya hidup *frugal living*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rina, dkk, 2022) menjelaskan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh banyak faktor. Kebahagiaan erat kaitannya dengan pandangan individu terhadap dirinya, sehingga perasaan bahagia cenderung subjektif dan dipengaruhi oleh persepsi diri individu. Berdasarkan definisi diatas, maka dapat dikatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif karena erat kaitannya dengan cara pandang masing-masing individu terhadap dirinya. Impresi yang buruk juga akan menghalangi individu untuk mencapai kebahagiaan. Keadaan tersebut sesuai dengan pengertian kebahagiaan yaitu kebahagiaan selalu disertai dengan emosi positif, oleh karena itu yang mengendalikan seseorang hendaknya didominasi oleh emosi positif bukan emosi negatif (Seligman, 2002). Nurchayati (2022) menyampaikan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dipengaruhi beberapa faktor seperti dapat berkumpul dengan keluarga, bersyukur dan merasakan kehadiran Tuhan, menerapkan hidup sederhana, serta menjalin relasi positif.

Frugal living dipahami sebagai orientasi gaya hidup yang bertentangan dengan materialism (Goldsmith dan Flynn, 2015). Dilihat dengan perspektif temporal, *frugal living* menyiratkan kecenderungan mengorbankan konsumsi jangka pendek untuk meraih tujuan sosial dan pribadi jangka panjang (Sung, 2017). Memerlukan pemahaman yang baik untuk mengerti *frugal living* merupakan sebuah pola pikir, perasaan, dan niat yang dapat menetapkan preferensi individu untuk menghemat sumber daya dan memperoleh yang lebih banyak daripada yang lebih sedikit. Terlepas dari keadaan yang sesuai mengenai situasi yang tepat, sehingga dapat memberikan motivasi perilaku *frugal living* (Goldsmith, 2014). Dengan demikian, orang yang memiliki gaya hidup *frugal living* dapat memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi, karena manfaat dari gaya hidup *frugal living* itu sendiri adalah individu mendapatkan kehidupan yang lebih tenang dan bahagia (Habibah, 2020).

Melakukan *frugal living* artinya orang-orang akan mengatur mengenai keadaan finansialnya dengan lebih baik. Ciri-ciri individu yang menerapkan *frugal living* itu seperti mampu berhemat mengetahui akan tujuan menggunakan uang, tidak berhutang (Taylor-Hough, 2003), mampu menemukan opsi barang bekas disertai dengan nilai fungsi yang ada, melakukan investasi, dan memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan harga suatu barang dengan cara membandingkan beberapa opsi dari merek perusahaan (Kumoko, 2020).

Berdasarkan pernyataan penulis karena minimnya penelitian yang menghubungkan gaya hidup *frugal living* dengan kebahagiaan pada masa dewasa awal. Maka, penulis tertarik untuk lebih memperdalam dan mencoba mengetahui hubungan antara gaya hidup *frugal living* dengan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada pembahasan sebelumnya, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan gaya hidup *frugal living* dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empirik hubungan antara gaya hidup *frugal living* dengan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan edukasi untuk melengkapi informasi tentang keterkaitan gaya hidup *frugal living* dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi mengenai keterkaitan antara *frugal living* dan kebahagiaan.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan informasi di masa yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Rusdiana (2017), kebahagiaan merupakan sekumpulan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian. Kebahagiaan serta makna hidup dinilai lebih penting daripada uang untuk menghasilkan kehidupan yang baik (Argyle, 2001). Masing-masing orang mempunyai cara yang berbeda-beda dalam memperoleh rasa bahagia itu sendiri, hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh sudut pandang setiap individu dalam mengartikan kebahagiaan.

Menurut (Seligman, 2002), kebahagiaan adalah mengetahui kekuatan atau kelebihan tertinggi yang dimiliki kemudian mengembangkannya dan menerapkannya untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar. Dalam diri seseorang mempunyai ketenangan hati yang tinggi maka rasa bahagia itu akan semakin bertambah begitupun sebaliknya. Terdapat istilah *a good thing in our heart and mind*, bahagia berasal dari sesuatu yang indah di dalam hati serta pikiran. Imam Al Ghazali (dalam Rusdiana, 2017) juga mengatakan bahwa manusia memiliki tujuan hidup yaitu untuk mencapai kebahagiaan, sedangkan tujuan akhirnya adalah mencapai kebahagiaan di akhirat.

Pendapat Aristoteles, (2009) menyatakan bahwa setiap orang dapat melihat kebahagiaan jauh dari sebuah kesenangan-kesenangan yang bersifat materi. Rasa bahagia dapat digunakan sebagai landasan moral mengukur tindakan yang baik dan buruk yang mana hal tersebut membawa kepada kesenangan sebagai tujuan hidup utama. Kebahagiaan itu dapat tercapai jika perasaan seseorang tersebut senang, tenang, tidak dalam kesulitan, serta timbul sesuai persepsi setiap orang atau bersifat relatif untuk mengetahui bahwa hal tersebut dapat dikatakan kebahagiaan. Dalam konteks sosial, kebahagiaan dapat tercapai sepenuhnya karena melibatkan hubungan dengan orang lain. Dengan

demikian kebahagiaan menurut Aristoteles, (2009) adalah aktualisasi potensi terbaik manusia dalam kehidupan yang selaras dengan kebajikan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan yang dapat timbul ketika individu memiliki persepsi emosi yang positif dan bersifat relatif. Perasaan tersebut akan membuat pikiran dan hati menjadi nyaman serta tenang tanpa diliputi rasa kesusahan, menciptakan kehidupan dan pikiran hubungan sosial yang baik.

2. Aspek-aspek kebahagiaan

Menurut Seligman (2002) menyatakan bahwa kebahagiaan manusia dibagi menjadi 5 aspek utama, yaitu:

a. Relasi Positif dengan Orang Lain

Kemampuan berinteraksi secara efektif dengan individu lain merupakan aspek esensial dalam meraih kebahagiaan. Dalam konteks ini, seseorang dapat merajut hubungan yang harmonis dengan mengadopsi sikap altruistik, yaitu mengutamakan penghargaan terhadap orang lain dalam segala situasi, bukan hanya berfokus pada kepentingan diri sendiri.

b. Keterlibatan Penuh

Pada dasarnya, kebahagiaan tidak terbatas pada profesi yang menghasilkan pendapatan tinggi. Lebih dari itu, bagaimana individu membenamkan diri secara utuh dalam pekerjaan yang mereka geluti. Partisipasi penuh ini tidak hanya berlaku dalam karier, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti kegemaran dan interaksi dengan keluarga. Keterlibatan total menuntut andil aktif dari individu yang bersangkutan. Dengan menyerahkan diri sepenuhnya, bukan hanya raga yang beraktivitas, tetapi jiwa dan nalar juga turut berperan.

c. Temukan makna keseharian

Dalam keterlibatan total dan relasi positif dengan sesama, tersirat sebuah metode lain untuk mencapai kebahagiaan, yaitu menemukan makna dalam setiap tindakan yang kita lakukan. Kebahagiaan tidak bersumber dari peristiwa megah atau keberuntungan yang jarang terjadi, melainkan dari aktivitas sehari-hari. Menikmati pekerjaan akan jauh lebih memuaskan

daripada sekadar berpesta. Menghormati pasangan jauh lebih berharga daripada kenikmatan sesaat dari perselingkuhan. Mengagumi keagungan Tuhan melalui ciptaan-Nya di sekitar kita juga dapat memperdalam arti kehidupan.

d. Optimis, Namun Tetap Realistis

Individu yang memiliki pandangan optimis cenderung lebih berbahagia. Mereka tidak mudah dilanda kecemasan karena menjalani kehidupan dengan penuh pengharapan. Kita memahami bahwa harapan senantiasa memberikan kekuatan. Akan tetapi, menurut Sandra Schneider, optimisme yang kita miliki tetap harus berpijak pada kenyataan. Dengan kata lain, kita diperbolehkan untuk optimis, namun harus tetap realistis. Optimisme dapat meringankan langkah kita dalam menjalani kehidupan. Namun, untuk mewujudkan keyakinan tersebut, tetap diperlukan aksi nyata yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan kita.

e. Menjadi Pribadi yang Tangguh

Individu yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami kesengsaraan. Sebab, kebahagiaan kita tidak ditentukan oleh seberapa banyak kejadian menyenangkan yang kita alami. Melainkan oleh sejauh mana kita memiliki resiliensi, yaitu kesanggupan untuk bangkit dari pengalaman yang paling menyakitkan sekalipun. Peristiwa buruk tidak hanya akan berlalu, tetapi juga dapat membawa hikmah yang menjadi salah satu kunci kebahagiaan, mengingat kehidupan tidak hanya terdiri dari hal-hal yang menggembirakan.

Matheos (2017) juga menjelaskan bahwa terdapat 2 aspek kebahagiaan yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kognitif

Aspek kognitif meliputi kepuasan hidup dengan domain kehidupan lainnya. Kebahagiaan dalam hidup merupakan komponen afektif dan kepuasan hidup merupakan komponen kognitif.

b. Afektif

Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan dan emosi seseorang. Aspek afektif sebenarnya memiliki 2 arah yaitu negatif dan positif. Namun dalam teori kebahagiaan, aspek afektif memiliki arah yang positif.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kebahagiaan adalah relasi positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna keseharian, optimis namun tetap realistis, dan menjadi pribadi yang tangguh. Ahli lain menyebutkan bahwa aspek kebahagiaan adalah kognitif dan afektif.

3. Karakteristik kebahagiaan

Menurut Carr (2004) karakteristik kebahagiaan adalah ekstravert, optimis, mempunyai rasa harga diri dan kontrol internal yang tinggi. Karakteristik ini diteliti oleh Carr dengan memperhatikan orang – orang di negeri barat.

Terdapat 3 karakteristik utama orang bahagia sebagai berikut:

a. Merasa puas dengan hubungan interpersonal

Orang yang bahagia memiliki hubungan mencintai dan dicintai secara mutualisme, ditandai dengan mempunyai hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar serta orang lain. Itu sebabnya orang yang bahagia sering merasa puas dengan hubungan interpersonalnya. Selain itu, orang bahagia cenderung memiliki sikap yang mudah akrab dengan orang lain sehingga membuat dirinya dikelilingi oleh banyak teman dan harmonis dengan lingkungan sekitar dalam kebahagiaan jangka panjang (Daniel, 2006).

b. Sehat secara mental dan fisik

Orang yang bahagia cenderung memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik. Kesehatan mental akan memberi dampak pada kesehatan fisik, karena orang yang bahagia cenderung memiliki pola hidup yang sehat, seperti makan dan istirahat dengan teratur (B. L. Fredrickson, 2001).

c. Mudah memunculkan pemikiran atau ide kreatif

Dengan kesehatan mental yang sudah dimiliki, maka jalan berpikir orang bahagia lebih lancar daripada yang tidak merasakan bahagia.

Dengan begitu pemikiran dan ide kreatif juga mudah muncul serta memiliki pandangan hidup yang positif (Fredrickson, 2009).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan karakteristik orang bahagia adalah ekstrovert, optimis, mempunyai rasa harga diri dan kontrol internal yang tinggi. Ahli lain juga menguraikan bahwa karakteristik orang bahagia adalah mudah merasa puas dengan hubungan interpersonal, sehat secara mental dan fisik serta mudah memunculkan pemikiran dan ide kreatif.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan

Putra (2019) menyampaikan dari hasil penelitiannya bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada seseorang adalah penghasilan, harapan, hubungan, iman, perilaku syukur, perilaku pro lingkungan, kesehatan, gender, sosial dan budaya. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tersebut dapat dilihat secara general.

Seligman (2002) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu:

- 1) Faktor internal kebahagiaan, yang meliputi: kepuasan akan masa lalu, optimis dengan masa mendatang, dan kebahagiaan pada masa sekarang.
- 2) Faktor eksternal kebahagiaan, yang meliputi: uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, dan agama.

Hasibuan (2020) menyampaikan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu kedekatan dengan keluarga, kehidupan yang hemat dan memiliki waktu luang. Sedangkan Nurchayati (2022) menyampaikan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dipengaruhi beberapa faktor sebagai berikut:

- 1) Dapat berkumpul dengan keluarga

Berkumpul dengan keluarga membuat seseorang menjadi bahagia, karena berkumpul dengan keluarga menciptakan suasana yang nyaman serta terdapat kesempatan untuk saling bercerita dan menanggapi tentang kegiatan sehari-hari.

- 2) Bersyukur dan merasakan kehadiran Tuhan

Dengan bersyukur dan merasakan kehadiran Tuhan, individu merasakan kebahagiaan secara spiritual, karena akhirnya individu tidak memiliki keinginan yang tinggi untuk mencapai kebahagiaan. Justru individu merasa bahagia dengan apapun yang didapatkannya.

3) Menerapkan hidup sederhana

Dengan hidup sederhana, seseorang dapat merasakan kebahagiaan, karena kesederhanaan membuat seseorang merasa lebih menikmati hidup. Kesederhanaan juga membuat seseorang tidak terlalu memikirkan finansialnya, karena sudah hidup berhemat atau mengeluarkan uang hanya sesuai keperluan.

4) Menjalin relasi positif

Memiliki relasi positif membuat seseorang bahagia, karena merasa kedekatan yang berarti dengan orang – orang dalam relasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tersebut meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan juga dapat disimpulkan lebih detail yaitu penghasilan, harapan, hubungan, iman, perilaku syukur, perilaku pro lingkungan, kesehatan, gender, sosial dan budaya. Ahli lain menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah dapat berkumpul dengan keluarga, bersyukur dan merasakan kehadiran Tuhan, menerapkan hidup sederhana, dan menjalin relasi positif.

B. *Frugal Living*

1. Pengertian *Frugal Living*

Berhemat atau *frugal living* merupakan sifat gaya hidup konsumen yang unik dengan ditandai sejauh mana konsumen menahan diri dalam memperoleh dan banyak akal dalam menggunakan barang serta jasa ekonomi untuk meraih tujuan jangka panjang (Lastovicka dkk, 1999). Ballantine dan Creery (2010) mengatakan bahwa *frugal living* adalah kesederhanaan sukarela di mana konsumen memilih untuk hidup dengan cara menolak pengeluaran yang berlebihan.

Shoham dan Brencic (2004) juga menegaskan gaya hidup hemat memiliki hubungan positif dengan kesadaran nilai dan harga. *Frugal living* adalah gaya hidup yang memiliki hubungan dengan konsep hidup penuh perhatian dengan pengeluaran (*mindful living on expenses*). Gaya hidup *frugal living* berkaitan dengan Financial Independent Retire Early (FIRE). Banyak orang beranggapan bahwa hidup hemat sama dengan gaya hidup pelit, padahal pada kenyataannya tidak seperti itu. Hal ini bisa terjadi karena konsep hidup yang diterapkan sama menyisihkan uang dan menghindari membeli barang yang tidak berguna agar tidak mubazir.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *frugal living* merupakan pola gaya hidup yang cenderung menekankan pada pengelolaan keuangan agar tidak melebihi ambang batas, dimana individu akan memprioritaskan kebutuhan yang biasanya bersifat jangka panjang daripada hanya keinginan semata.

2. Aspek- Aspek *Frugal Living*

Frugal living digambarkan sebagai tren gaya hidup ekonomi populer saat ini, menekankan pada fokus terhadap aspek esensial dalam hidup untuk mempercepat pencapaian tujuan finansial (Asriyana, dkk., 2024). Esensinya, *frugal living* adalah cara individu membuat keputusan finansial secara sadar berdasarkan kemampuan finansial sendiri, serta membatasi pengeluaran secara bijaksana (Salsabilah dkk., 2024). Gaya hidup ini menekankan kebijakan dalam pengeluaran, prioritas pada nilai barang, dan keseimbangan keuangan untuk menghindari konsumsi sementara (Hartantri dkk., 2024). Terdapat lima aspek kunci yang menjadi indikator *frugal living* (Hartantri dkk., 2024):

a. Tujuan Keuangan yang Jelas dan Masuk Akal

Frugal living menekankan penetapan tujuan keuangan spesifik dan realistis, seperti menabung, melunasi utang, atau berinvestasi, yang dicapai melalui penghematan dan pengeluaran bijaksana.

b. Analisis Kebutuhan dan Keinginan

Gaya hidup ini mendorong kebijaksanaan dalam berbelanja dengan membedakan kebutuhan dan keinginan, memprioritaskan kebutuhan dasar, dan menunda atau menghindari keinginan yang tidak mendesak.

c. Menghindari Utang Konsumtif

Frugal living menganjurkan penghindaran utang untuk barang yang tidak memberikan manfaat jangka panjang, dan mengutamakan utang untuk investasi masa depan seperti pendidikan atau pengembangan keterampilan.

d. Nyaman Tanpa Terpengaruh Tren

Prinsip ini mendorong kenyamanan dengan pilihan yang tidak dipengaruhi tren atau tekanan sosial, fokus pada nilai dan manfaat jangka panjang daripada kepuasan sementara.

e. Kesadaran akan Kehidupan Jangka Panjang

Frugal living menekankan pemikiran jangka panjang dalam keputusan finansial, dengan investasi pada hal-hal yang memberikan manfaat berkelanjutan seperti kesehatan, pendidikan, dan keamanan finansial.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek *frugal living* cukup banyak mewakili karakteristik dari perilaku *frugal living* itu sendiri, yaitu tujuan keuangan yang jelas dan masuk akal, analisis kebutuhan dan keinginan, menghindari utang konsumtif, nyaman tanpa terpengaruh tren, dan kesadaran akan kehidupan jangka panjang.

3. Ciri-Ciri *Frugal Living*

Frugal living ini memiliki fokus pada praktik aktivitas hemat, dimana masyarakat dapat memilih hal-hal yang dapat memberi nilai tambah pada kehidupan saat ini dan bukan sekedar memuaskan keinginan sementara atau sekedar mengikuti *trend* global.

Berikut ciri-ciri yang terdapat dalam *frugal living*:

- a. Membuat Anggaran dan Perencanaan Keuangan. Memprioritaskan kebutuhan utama yang mendukung keberlangsungan hidup dengan memiliki rencana pengeluaran jangka panjang untuk menghindari keinginan yang sifatnya sekedar impulsif. Mereka cenderung mengarahkan

pengeluaran pada hal-hal yang penting dan relevan dengan tujuan hidup mereka (Dominguez & Robin, 1992).

- b. Bijak dalam Mengelola Keuangan. Memerlukan pengelolaan uang yang efektif misalnya perencanaan anggaran, mencatat pengeluaran, menghindari utang konsumtif dan menyisihkan tabungan untuk masa depan. Pendekatan ini membantu menjaga stabilitas finansial (Housel, 2020).
- c. Hidup Sederhana dan Minimalis. Membatasi kepemilikan barang hanya pada hal-hal yang benar-benar diperlukan atau memiliki nilai signifikan. Ini membantu menciptakan ruang yang lebih teratur dan fokus pada hal-hal yang penting (Kondo, 2016).
- d. Berorientasi pada Tujuan Jangka Panjang. Menekankan pentingnya dalam mempersiapkan masa depan. Dengan menjalankan prinsip ini umumnya untuk menetapkan tujuan finansial jangka panjang, seperti menabung untuk pensiun, pendidikan, atau membeli rumah (Clear, 2019).
- e. Kreatif dalam Memanfaatkan Sumber Daya. Kecenderungan dalam memanfaatkan apa yang telah dimiliki dengan kreatif, seperti memperbaiki barang yang rusak, membuat barang sendiri, atau menemukan cara alternatif yang lebih hemat biaya (Gray dkk., 2015).
- f. Mengurangi Pola Konsumsi Berlebihan. Mengajarkan untuk menghindari konsumsi yang tidak perlu, baik dalam hal makanan, pakaian, maupun hiburan. Selain membantu menghemat pengeluaran, cara ini juga mendukung keberlanjutan lingkungan (Gelder, 2014).
- g. Lebih Menghargai Pengalaman Dibandingkan Barang. mengalokasikan uangnya untuk pengalaman yang bermakna, seperti perjalanan atau pendidikan, daripada membeli barang mewah. Mereka percaya bahwa pengalaman memberikan nilai kebahagiaan yang lebih tahan lama (Dunn & Norton, 2013).

Menurut Sujianto (2024) terdapat beberapa ciri *frugal living* sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan apa yang ingin dicapai dalam merencanakan keuangan.
- b. Mengetahui kondisi keuangan pribadi saat ini.

- c. Mencari informasi yang relevan sebagai alat untuk mengetahui kesenjangan antara kondisi keuangan saat ini dengan tujuan keuangan yang ingin dicapai.
- d. Membuat rencana keuangan, yaitu langkah-langkah apa saja yang akan dilakukan agar tujuan keuangan dapat tercapai.
- e. Memilih memasak sendiri di rumah yang terjamin kebersihannya dibandingkan membeli makanan mahal di luar yang yang tidak jelas kandungan gizinya.
- f. Tidak membeli barang baru dan memanfaatkan barang yang ada karena masih berfungsi dengan baik.
- g. Tidak berbelanja hanya sekedar mengikuti tren.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri gaya hidup *frugal living* adalah fokus pada kebutuhan bukan keinginan, bijak dalam mengelola keuangan, hidup sederhana, berorientasi pada tujuan jangka panjang, kreatif dalam memanfaatkan sumber daya, mengurangi konsumsi berlebih, dan lebih menghargai pengalaman dibandingkan barang. Ahli lain menyebutkan ciri-ciri gaya hidup *frugal living* adalah mengetahui akan tujuan perencanaan keuangan, mengetahui kondisi keuangan pribadi saat ini, mencari informasi yang relevan sebagai alat untuk mengetahui kesenjangan antara kondisi keuangan saat ini dengan tujuan keuangan yang ingin dicapai, memanfaatkan barang yang ada karena masih berfungsi dengan baik, dan tidak berbelanja sekedar mengikuti tren.

4. Konsep *Frugal Living*

Konsep *frugal living* sebenarnya sudah dipahami sebagai kehidupan yang dijalani dengan berusaha berhemat. Konsep *frugal living* yang benar adalah sebuah sikap yang sejalan dengan kesederhanaan, sukarela, dan tidak berlebihan dalam mengkonsumsi suatu hal, serta bertolak belakang dengan sikap materialisme. Konsep ini juga perlu dipahami dan dijalankan sebagai salah satu bentuk kesadaran seseorang dalam mengatur pengeluaran dan lebih fokus pada beberapa prioritas keuangan (Sujianto, 2024). Berikut beberapa konsep *frugal living* dalam pandangan islam menurut Nurwahidin (2022):

- a. Menerapkan pola hidup hemat, berarti mengelola sumber kehidupan yang telah Allah SWT berikan, seperti halnya kekayaan, hendaknya masyarakat mengelola sebaik mungkin agar pemasukan tetap lebih besar dibandingkan dengan pengeluaran. Seorang *financial planner*, Zina Kumoko, seorang perencana keuangan dan penulis aktif di bidang keuangan pribadi serta investasi, mendefinisikan hidup hemat sebagai sadar akan pengeluaran dan berfokus pada berbagai prioritas keuangan. Orang yang hidup hemat harus memiliki tujuan utamanya, harus mencari cara untuk mencapai tujuan itu. Menurut (Kumoko, 2020) gaya hidup hemat akan menjadikan individu untuk merelakan hal-hal yang sebenarnya tidak dibutuhkan.
- b. Menghindari menggunakan sesuatu secara berlebihan (*Israf*) dan boros (*Tabdzir*). Artinya siapa pun yang tidak mempertimbangkannya akan dengan mudah terjerumus ke dalam dua tindakan ini. Apabila seseorang hanya memfokuskan pada kehidupan duniawi, maka apapun yang dilakukan akan terpenuhi keinginannya sendiri. Sifat berlebihan dan boros itu sendiri tidak diajarkan dalam agama islam, karena kedua perbuatan tersebut akan membuat rugi seseorang, dalam segi finansial, kesehatan, serta efisiensi waktu.
- c. Mengutamakan hak orang lain tidak lebih besar dari diri sendiri. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga keteguhan tali silaturahmi, karena akan tercipta rasa saling mencintai dan menghargai satu sama lain sebagai manusia ciptaan-Nya, yang perlu ditekankan dalam hal ini adalah memberikan hak kepada orang lain harus dilakukan secara utuh dan tepat, tanpa membiarkan diri kita dirugikan. Menurut konsep islam, pola hidup *frugal living* dapat dipahami karena masyarakat yang menerapkan pola hidup hemat bukan berarti mengikuti prinsip hidup pelit. Atas sebagian harta yang dimiliki, terdapat hak saudaranya yang tetap dipertahankan.
- d. Mengutamakan kualitas, memiliki arti bahwa menjalankan pola hidup *frugal living* seseorang harus mengutamakan kualitas. Dr Yusuf Qardhawi (2022) memaparkan, meskipun kuantitas suatu barang sedikit, namun barang yang berkualitas baik lebih penting dan diutamakan, daripada

sekedar kuantitas besar tetapi memiliki kualitas rendah. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, seseorang tetap perlu mencermati keadaan dan penampakkannya agar selalu berkualitas, terawat, dan rapi, karena Allah SWT telah mencurahkan banyak nikmat di dunia ini, sehingga harus dioptimalkan sebaik mungkin. Orang yang memprioritaskan kualitas tidak akan mudah terpedaya dengan mahalnnya harga suatu barang, karena individu akan mementingkan nilai fungsi dari suatu barang yang memiliki kualitas yang baik.

- e. Perbanyak bersyukur, yang memiliki arti seseorang akan merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Apabila seseorang itu merasa tidak mampu serta sulit menerima dengan apa yang dimiliki, keadaan tersebut akan menyebabkan pengeluaran yang tidak terarah. Seseorang yang lebih banyak merasa bersyukur, pasti seseorang tersebut akan melindungi dirinya sendiri dari hal-hal yang negatif. Artinya pengendalian diri akan membuat seseorang menjadi lebih sederhana. Jika seseorang terbiasa menghindari hal-hal negatif, maka individu lebih mudah untuk melewati hidupnya serta tidak mudah merasa stress.
- f. Bersikap *tawazun* atau proporsional, berarti sikap yang melibatkan keseimbangan seluruh aspek kehidupan, tidak hanya terfokus pada satu hal. Seseorang dibimbing untuk tidak terlalu berkonsentrasi pada satu hal saja, melainkan dapat membagi perhatiannya secara seimbang menurut bagian-bagiannya. *Tawazun* juga bisa diartikan sebagai sikap yang mampu menyesuaikan diri dalam memilih sesuatu setara dengan kebutuhannya, khususnya keseimbangan antara dunia dan akhirat, keseimbangan antara kebutuhan rohani dan jasmani, serta keseimbangan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari dan beribadah kepada Allah SWT.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep *frugal living* adalah dengan menerapkan pola gaya hidup hemat, menghindari menggunakan sesuatu secara berlebihan (*Israf*) dan boros (*Tabzar*), mengutamakan hak orang lain tidak lebih besar dari diri sendiri,

mengutamakan kualitas, memperbanyak rasa bersyukur, dan bersikap *tawazun* atau proporsional.

5. Manfaat *Frugal Living*

Gaya hidup *frugal living* saat ini menjadi salah satu tren gaya hidup hemat baru yang mengutamakan kebutuhan. Menurut perspektif Islam, seseorang harus mengendalikan pengeluaran keuangannya dengan mengalokasikan uangnya sebaik-baiknya untuk menjamin manfaat yang memadai bagi orang yang dicintainya, untuk kebutuhan pribadi dan membelanjakan sebagian hartanya tanpa menimbulkan kesulitan bagi dirinya sendiri. Saat ini, dengan gaya hidup *frugal living*, individu diharapkan dapat menjaga stabilitas pengeluaran dengan tidak menyia-nyiakan asetnya untuk berbagai hal, termasuk kegiatan amal.

Keadaan ini untuk menghindari perbuatan-perbuatan yang tidak perlu seperti halnya boros dan berlebih-lebihan dalam mendapatkan sesuatu, yang bisa saja merugikan manusia. Menurut keyakinan umat Islam, hidup dengan gaya *frugal living* bukan hanya sekedar berhemat tetapi juga memperhatikan kualitas agar indah serta rapi, karena Allah SWT menyukai keindahan dan kebersihan. Maka dari itu, manusia harus *tawazun* atau seimbang dalam hidupnya.

Terdapat beberapa manfaat memiliki *frugal living* yang bisa dirasakan oleh orang yang menjalankannya. Berikut beberapa manfaat *frugal living* menurut Habibah (2022).

- a. Berhemat sehingga bisa menabung
- b. Lebih bersyukur atas apa saja yang dimiliki
- c. Hidup lebih tenang dan bahagia
- d. Menumbuhkan perilaku dermawan
- e. Belajar mengatur keuangan
- f. Melatih tanggung jawab
- g. Mengurangi stress

- h. Melatih kesabaran
- i. Tidak mudah tergoda memiliki barang yang tidak diperlukan

Nurwahidin (2022) menjelaskan beberapa manfaat memiliki gaya hidup *frugal living* ditinjau dari agama islam. Berikut beberapa manfaat gaya hidup *frugal living* dalam Islam:

- a. Mendapatkan rahmat Allah SWT, ketika seseorang memutuskan untuk hidup hemat, tidak berlebihan, dan secukupnya untuk menghindari hal-hal negatif seperti hutang dan memuaskan hasratnya, maka keadaan tersebut mengubah hidup seseorang serta dapat menenangkan jiwanya dan membuat individu lebih bersemangat menjalani hidup. Perasaan positif yang dirasakan adalah sebuah wujud anugerah pemberian dari Allah SWT.
- b. Sedekah yang maksimal, memiliki arti apabila seseorang mempunyai harta yang cukup maka akan mudah untuk membagi sebagian kekayaannya kepada saudara-saudaranya. Seseorang akan punya lebih banyak tabungan untuk menunjang kegiatan amal sosial. Seseorang yang menganut prinsip hidup hemat akan mencapai tujuan yang optimal di kehidupan yang akan datang, karena tidak mengikuti keinginan duniawi.
- c. Mengikuti Sunnah Nabi dan para sahabat, karena individu tidak menikmati secara berlebihan setiap kemewahan yang diterimanya. Meskipun memiliki kekayaan yang banyak. Bahkan, kekayaan yang ada bisa dioptimalkan untuk menunjang kehidupan akhirat. Kesederhanaan terlihat jelas pada dirinya meski memiliki kekayaan yang melimpah.
- d. Tidak berhutang, Islam tidak mengajarkan manusia untuk melakukan hutang. Salah satu cara agar terhindar dari kebiasaan berhutang yaitu dengan menghindari kondisi dimana yang dapat memuaskan nafsu. Perlunya seseorang mengelola keuangan dengan sebaik mungkin untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan, dengan mengurangi pola konsumsi maka akan membantu seseorang hidup hemat. Masyarakat yang hidup hemat akan terhindar dari kebiasaan berhutang karena masih mempunyai tabungan.
- e. Mempunyai dana darurat, yang merupakan dana sebagai cadangan yang baik untuk menghadapi kejadian yang tidak terduga, seperti gangguan

kesehatan, kehilangan profesi pekerjaan, keadaan dimana tidak berjalan sesuai yang telah direncanakan, dsb. Dana darurat dapat dijadikan seseorang untuk meminimalisir kemungkinan berhutang.

- f. Mengurangi stress, berarti seseorang menjalani hidupnya dengan sederhana serta tidak terus-menerus membandingkan dirinya dengan pihak lain. Seseorang dapat melepaskan keinginan untuk mencari pembuktian nilai dirinya melalui semua yang dimiliki seseorang tersebut. Keadaan itu akan memberikan lebih banyak rasa ketenangan dan kegembiraan karena rasa stress akan berkurang. Tentunya hal ini erat kaitannya dengan apakah seseorang menunjukkan rasa syukur serta merasa cukup dengan apa yang dimilikinya saat ini.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dalam menerapkan gaya hidup *frugal living* adalah menjadikan hidup hemat sehingga bisa menabung, menambah rasa syukur, hidup tenang dan bahagia, tumbuh rasa dermawan, belajar mengatur keuangan, melatih tanggung jawab, mengurangi stress, melatih sabar, serta tidak mudah tergoda memiliki barang yang tidak diperlukan. Ahli lain juga menguraikan bahwa manfaat menerapkan gaya hidup *frugal living* akan mendapatkan rahmat dari Allah SWT, dapat bersedekah secara maksimal, mengikuti Sunnah Nabi serta para sahabat, tidak berhutang, mempunyai dana darurat, dan mengurangi rasa stress.

C. Dewasa Awal

1. Definisi Dewasa Awal

Dewasa merupakan puncak perkembangan kesehatan dan kebugaran serta dapat menjadi masa perkembangan yang sangat aktif dibandingkan masa remaja. Menurut (Halfon, dkk., 2018) masa dewasa awal menawarkan peluang besar untuk penemuan diri, akan tetapi juga menghadapi sebuah tantangan yang besar. Masa dewasa awal merupakan masa ketika seseorang telah melampaui masa remaja serta dianggap mampu untuk hidup mandiri (Kirsh, dkk., 2014). Di masa inilah peran individu akan sangat menentukan kehidupan selanjutnya, sebab seseorang dituntut beradaptasi dengan peran barunya baik dalam hal pekerjaan maupun pernikahan. Jika, seseorang tersebut tidak dapat

mengatasinya maka akan menimbulkan masalah baginya Masa dewasa awal juga merupakan masa untuk bekerja dan mencintai, seringkali menyisakan sedikit ruang untuk hal lain. Bagi sebagian orang, menemukan peran dalam masyarakat dewasa dan berkomitmen pada kehidupan yang stabil membutuhkan waktu lebih lama dari yang dibayangkan (Santrock, 2010). Pada dewasa awal masih mencari jati diri, bertanya mengenai kecukupan diri, memiliki impian yang terus hidup dan pikiran yang masih berani, namun pada akhirnya membawa diri kepada hal yang lebih realistis.

Memiliki kesamaan juga dengan pendapat (Santrock, 2017) yang membagi masa dewasa menjadi tiga bagian yaitu; masa dewasa awal (*Early Adulthood*), masa dewasa madya (*Middle Adulthood*), dan masa dewasa lanjut (*Late Adulthood*). Namun, disini penulis akan menjelaskan pada bagian masa dewasa awal saja karena yang berhubungan dengan judul penelitiannya. *Early adult* terjadi saat seseorang mencari sebuah stabilitas dan kesuburan, masa penuh dengan persoalan emosional, dan stress, periode isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan, serta perubahan nilai, kreativitas, adaptasi terhadap kehidupan baru dengan kisaran usia 20-40 tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal akan terjadi pada seseorang yang usianya sudah menginjak 20-40an tahun, dimana akan merasakan puncak perkembangan disertai dengan menghadapi sebuah tantangan hidup baru.

2. Tugas – tugas Perkembangan Masa Dewasa Muda

Pada masa remaja akhir, hampir setiap aspek kehidupan individu telah berkembang serta siap untuk melakukan tugas-tugas orang dewasa. Menurut (Papalia & Martorell, 2021) yaitu pada tahap dewasa muda, seseorang diharapkan mulai mandiri dengan meninggalkan rumah untuk mengejar pendidikan, pekerjaan, atau pengalaman lain seperti dinas militer. Individu pada fase ini juga membangun hubungan sosial yang lebih erat, baik dalam pertemanan maupun romansa, pengembangan kemandirian dan kepercayaan diri menjadi bagian penting dari perjalanan menuju kedewasaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan saat masa dewasa awal adalah Masa transisi menuju kemandirian di usia muda atau awal dewasa menghadirkan tanggung jawab finansial yang signifikan, menjadikan hidup hemat sebagai strategi krusial. Dengan mengelola anggaran secara mandiri, memprioritaskan pengeluaran, dan menghindari utang konsumtif, individu tidak hanya memenuhi kebutuhan saat ini namun juga membuka peluang investasi dini dan membangun pondasi keuangan yang kokoh. Kebiasaan hidup hemat di usia ini menumbuhkan kemandirian finansial, meningkatkan rasa percaya diri, dan membekali individu dengan ketahanan ekonomi untuk menghadapi tantangan di masa depan, sekaligus memungkinkan mereka untuk membangun hubungan sosial tanpa terbebani oleh gaya hidup yang tidak sesuai dengan kemampuan finansial.

D. Hubungan *Frugal Living* dan Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan sebuah emosi positif, dan kesedihan termasuk ke dalam emosi negatif. Emosi bisa diukur secara objektif, seumpama dengan cara mengukur gelombang otak saat seseorang sedang diliputi perasaan bahagia. Bahagia tidak hanya mencakup emosi tetapi juga evaluasi seseorang terhadap hidupnya. Perasaan-perasaan ini dapat disebut sebagai unsur afektif serta unsur kognitif. Untuk menjadi bahagia, kita memang memerlukan banyak kegembiraan, tetapi orang yang menikmati kegembiraan belum tentu akan merasa bahagia (Rakhmat, 2010).

(Watkins, dkk, 2003) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan, baik dari aspek maupun komponen kebahagiaan. Memiliki mentalitas bersyukur yang berkelanjutan berarti seseorang mempunyai kapasitas untuk bahagia. Tingkat rasa syukur yang tinggi akan membuat seseorang bahagia karena mempunyai rasa kepuasan hidup serta sikap yang positif. Salah satu karakteristik dalam kebahagiaan itu sendiri adalah mendapati makna dalam hidupnya. Ketika seseorang paham mengenai *frugal living* maka akan mengerti konsep bersyukur, karena seseorang akan merasa cukup dengan apa yang dimiliki

saat itu tanpa membandingkan dengan pencapaian orang lain. Keadaan tersebut dapat meminimalisir rasa stress yang akan ditimbulkan.

Harmaini (2014) mengatakan bahwa bersyukur adalah bagian dari karakteristik positif kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang bahagia akan memiliki rasa bersyukur atas apa yang sudah didapatkan. Dengan kata lain orang yang memiliki gaya hidup *frugal living* memiliki kebahagiaan yang positif. Kesederhanaan yang didapatkan dari gaya hidup *frugal living* juga dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang (Siagian, 2023). Itu sebabnya *frugal living* dan kebahagiaan memiliki hubungan yang jika dinilai secara objektif dan subjektif dapat dikatakan erat.

Berdasarkan beberapa ulasan yang telah disampaikan diatas, maka penelitian ini tidak menutup kemungkinan bahwa gaya hidup *frugal living* sebenarnya bisa membuat hidup seseorang menjadi penuh makna serta mencapai kepuasan yang lebih dalam sehingga akan dapat meningkatkan rasa kebahagiaan terhadap seseorang.

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konsep yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, maka rumusan hipotesis pada penelitian ini adalah “Ada hubungan antara gaya hidup *frugal living* dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dalam penelitian perlu dilakukan untuk memperjelas variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang bertindak sebagai variabel bebas dan terikat, yaitu kebahagiaan dan *frugal living*. Identifikasi variabel dapat dilihat melalui penjelasan berikut.

1. Variabel Bebas (X) : *Frugal Living*
2. Variabel Tergantung (Y) : Kebahagiaan

B. Definisi Operasional

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu keadaan psikologis yang menunjukkan rasa puas, damai, dan memiliki makna dalam kehidupan. Kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan materi, tetapi juga oleh keseimbangan antara aspek emosional, sosial, dan spiritual seseorang. Setiap individu memiliki makna kebahagiaan yang berbeda, tergantung pada nilai, tujuan, serta pengalaman hidup yang dimiliki.

Pengukuran skala kebahagiaan akan diukur menggunakan 5 aspek menurut Seligman (2002) yaitu menjalin relasi positif dengan orang lain, mencapai keterlibatan penuh, menemukan makna dalam rutinitas sehari-hari, memiliki pandangan optimis yang realistis, dan menjadi pribadi yang tangguh, mampu bangkit dari kesulitan dan mengambil hikmah dari pengalaman buruk. Penilaian responden diberikan untuk mendapatkan skor total tingkat kepuasan hidup seseorang. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula kepuasan yang dirasakan.

2. *Frugal Living*

Frugal living merupakan pola hidup yang berfokus pada pengelolaan keuangan secara efisien dengan mengutamakan pemenuhan kebutuhan dibandingkan keinginan. Gaya hidup ini tidak hanya berkaitan dengan

penghematan, tetapi juga melibatkan pengambilan keputusan finansial yang cerdas guna mencapai kestabilan ekonomi dan tujuan jangka Panjang tanpa mengurangi kualitas hidup.

Pengukuran skala *frugal living* akan diukur menggunakan lima aspek kunci yang menjadi indikator frugal living (Hartantri dkk., 2024) yaitu tujuan keuangan yang jelas dan masuk akal, analisis kebutuhan dan keinginan, menghindari utang konsumtif, nyaman tanpa terpengaruh tren, kesadaran akan kehidupan jangka panjang. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin besar kecenderungan individu untuk mengadopsi gaya hidup hemat.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi target generalisasi hasil penelitian. Menurut Azwar (2017) populasi merujuk pada seluruh individu, objek, atau fenomena yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus dalam sebuah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh wanita dewasa awal dengan kisaran usia 20-40 tahun di Jl. Karangjati Pringapus Kabupaten Semarang.

2. Sampel

Menurut Azwar (2017) Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini akan diambil sebanyak 103 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama, asalkan memenuhi kriteria yaitu jenis kelamin wanita dan sudah memasuki usia dewasa awal (20-40 tahun)

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Pertanyaan dalam kuesioner akan disusun berdasarkan skala dan item.

Dalam penelitian ini, skala likert digunakan sebagai jawaban responden yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

1. Skala *frugal living*

Frugal living, yang digambarkan sebagai tren gaya hidup ekonomi populer saat ini, menekankan pada fokus terhadap aspek esensial dalam hidup untuk mempercepat pencapaian tujuan *finansial* (Asriyana dkk., 2024). Esensinya, *frugal living* adalah cara individu membuat keputusan *finansial* secara sadar berdasarkan kemampuan *finansial* sendiri, serta membatasi pengeluaran secara bijaksana (Salsabilah dkk., 2024). Gaya hidup ini menekankan kebijakan dalam pengeluaran, prioritas pada nilai barang, dan keseimbangan keuangan untuk menghindari konsumsi sementara (Hartantri dkk., 2024). Terdapat lima aspek kunci yang menjadi indikator *frugal living* (Hartantri dkk., 2024) yaitu tujuan keuangan yang jelas dan masuk akal, analisis kebutuhan dan keinginan, menghindari utang konsumtif, nyaman tanpa terpengaruh tren, kesadaran akan kehidupan jangka panjang.

Skala yang digunakan merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Peneliti. Skala memiliki 60 pernyataan yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable. Setiap item pernyataan memiliki empat kemungkinan jawaban: Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem favorable pilihan Sangat Sesuai akan mendapat skor empat, pilihan Sesuai mendapat skor tiga, pilihan Tidak Sesuai mendapat skor dua, dan pilihan Sangat Tidak Sesuai mendapat skor satu. Aitem unfavorable pilihan Sangat Sesuai akan mendapat skor satu, pilihan Sesuai mendapat skor dua, pilihan Tidak Sesuai mendapat skor tiga, dan pilihan Sangat Tidak Sesuai mendapat skor empat. Skala *frugal living* dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. *Blueprint Skala Frugal Living*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tujuan Keuangan yang Jelas dan Masuk Akal	6	6	12
2.	Analisis Kebutuhan dan Keinginan	6	6	12
3.	Menghindari Utang Konsumtif	6	6	12
4.	Nyaman Tanpa Terpengaruh Tren	6	6	12
5	Kesadaran akan Kehidupan Jangka Panjang	6	6	12
Total		30	30	60

2. Skala Kebahagiaan

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan manusia terdiri dari lima aspek utama: menjalin relasi positif dengan orang lain, mencapai keterlibatan penuh, menemukan makna dalam rutinitas sehari-hari, memiliki pandangan optimis yang realistis, dan menjadi pribadi yang tangguh, mampu bangkit dari kesulitan dan mengambil hikmah dari pengalaman buruk. Skala yang digunakan merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh penulis. Skala memiliki 40 pernyataan yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable. Setiap item pernyataan memiliki empat kemungkinan jawaban: Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem favorable pilihan Sangat Sesuai akan mendapat skor empat, pilihan Sesuai mendapat skor tiga, pilihan Tidak Sesuai mendapat skor dua, dan pilihan Sangat Tidak Sesuai mendapat skor satu. Aitem unfavorable pilihan Sangat Sesuai akan mendapat skor satu, pilihan Sesuai mendapat skor dua, pilihan Tidak Sesuai mendapat skor tiga, dan pilihan Sangat Tidak Sesuai mendapat skor empat. Skala kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. *Blueprint* Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Relasi Positif dengan Orang Lain</i>	5	5	10
2.	<i>Keterlibatan Penuh</i>	3	3	6
3.	<i>Penemuan Makna Dalam Hidup</i>	3	3	6
4.	<i>Optimisme yang Realistis</i>	5	5	10
5.	<i>Menjadi Pribadi yang Tangguh</i>	4	4	8
Total		20	20	40

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah aitem atau pertanyaan yang digunakan dalam penelitian sudah valid atau tidak. validitas merupakan pondasi utama dalam pengembangan instrumen psikologi yang mengacu pada sejauh mana alat ukur tersebut secara tepat mencerminkan konstruk teoretis yang hendak diukur (Azwar, 2013). Sehingga uji validitas bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh aitem yang digunakan memiliki keabsahan dalam penelitian. Aitem dalam penelitian disebut valid jika nilai r hitung $> r$ tabel. Penelitian ini menggunakan validitas isi oleh para ahli (*Expert Judgement*) yaitu selaku dosen pembimbing skripsi untuk memastikan item-item sesuai dengan konstruk yang diukur.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah data yang digunakan sudah reliabel. Tingkat reliabilitas suatu instrumen diukur melalui nilai koefisien yang berkisar dari 0 hingga 1, dengan interpretasi semakin tinggi nilai (mendekati 1) mengindikasikan tingkat reliabilitas yang semakin baik, sedangkan nilai yang rendah (mendekati 0) mencerminkan reliabilitas yang kurang memadai (Azwar, 2013). Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai cronbach alpha. Jika nilai cronbach alpha $> 0,7$ maka data dapat dikatakan reliabel

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Product Moment Correlation* dari Pearson yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel satu dengan yang lain. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup *frugal living* dengan kebahagiaan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 29.0.1.0.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian dilakukan sebagai tahap awal untuk memahami konteks lingkungan dan memastikan kesiapan lokasi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Jl. Karangjati Pringapus, Kabupaten Semarang, dengan fokus pada populasi wanita dewasa awal berusia 20–40 tahun. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan berikut:

- a. Berdasarkan wawancara pendahuluan dengan 6 wanita dewasa awal (berinisial LF, EF, SAN, NPS, AN, IDA) sebagaimana tercantum dalam Bab I, teridentifikasi kuatnya dilema pengelolaan keuangan antara godaan konsumtif (belanja impulsif, FOMO) dan upaya penerapan *frugal living* untuk mencapai kebahagiaan.
- b. Wilayah Karangjati Pringapus memiliki keragaman profesi wanita dewasa awal (pekerja swasta, mahasiswa, ibu rumah tangga) yang relevan dengan variabel penelitian.
- c. Karakteristik wilayah semi-urban dengan dinamika ekonomi menengah (biaya hidup signifikan namun akses terbatas pada pendapatan tinggi) sejalan dengan fenomena *frugal living* yang dikaji.
- d. Sebelum penelitian utama, peneliti melakukan observasi lapangan dan wawancara pendahuluan dengan 5 wanita dewasa awal di lokasi untuk memvalidasi fenomena:
- e. 4 partisipan mengaku mengalami konflik antara keinginan belanja (khususnya produk kecantikan/*fashion*) dan upaya berhemat.
- f. 3 partisipan menyatakan peningkatan kebahagiaan ketika berhasil menabung atau menghindari utang konsumtif.
- g. Seluruh partisipan sepakat stres finansial menjadi penghambat utama kebahagiaan.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian memerlukan suatu proses penelitian yang detail dan terperinci dengan baik untuk meminimalisir adanya kesalahan yang dapat menghambat terlaksana keberhasilan penelitian. Tahap yang dilakukan, yaitu:

a. Persiapan Perizinan

Persiapan perizinan dilakukan secara bertahap untuk menjamin legalitas penelitian. Tahap pertama melibatkan pengajuan Surat Rekomendasi dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang kepada Pemerintah Desa Pringapus. Surat tersebut memuat detail penelitian termasuk tujuan, metode, dan perlindungan etika bagi partisipan. Proses ini memakan waktu 7 hari kerja akibat prosedur verifikasi oleh biro akademik universitas dan desa.

Selanjutnya, peneliti mengadakan pertemuan koordinasi dengan Kepala Desa Pringapus. Dalam pertemuan ini, peneliti menjelaskan kriteria partisipan (wanita 20-40 tahun), mekanisme pengambilan data, serta dampak positif penelitian bagi pemahaman masyarakat tentang pengelolaan keuangan. Pemerintah desa kemudian menerbitkan Surat Dukungan Resmi yang memudahkan akses ke warga sekaligus mengizinkan penggunaan Balai Desa sebagai lokasi pengisian kuesioner.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Skala ini berfungsi untuk mengukur karakteristik psikologis tertentu melalui serangkaian pernyataan. Skala tersebut memuat berbagai aspek dari suatu variabel yang kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan yang sederhana.

Sebelum memulai penelitian, peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis skala, yaitu skala *frugal living* dan kebahagiaan. Langkah pertama dalam penggunaan skala-skala ini adalah mengidentifikasi tujuan pengukuran. Setelah itu, peneliti meninjau dan membandingkan beragam alat ukur

untuk kebahagiaan dan *frugal living*, lalu memilih alat ukur yang paling sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala *frugal living* (60 aitem) dan kebahagiaan (40 aitem) telah divalidasi oleh dosen pembimbing (Erni Agustina Setiowati S.Psi., M.Psi., Psikolog) melalui expert judgement. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1). Skala *Frugal Living*

Variabel *frugal living* akan diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh penulis sendiri. Terdapat lima aspek kunci yang menjadi indikator *frugal living* (Hartantri dkk., 2024) yaitu tujuan keuangan yang jelas dan masuk akal, analisis kebutuhan dan keinginan, menghindari utang konsumtif, nyaman tanpa terpengaruh tren, kesadaran akan kehidupan jangka panjang. Skala memiliki 60 pernyataan, setelah di uji coba terdapat 32 pernyataan yang gugur sehingga hanya 28 pernyataan yang valid berdasarkan perhitungan r hitung $> r$ tabel dan skala telah diuji reliabilitas dengan skor cronbach alpha $> 0,60$ yakni 0,945. Sebaran aitem skala *frugal living* sebagai berikut:

Tabel 3. Blueprint Skala *Frugal Living*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tujuan Keuangan yang Jelas dan Masuk Akal	22*, 15*, 8*, 30*, 3*, 17*	51, 44, 37, 60, 33*, 47	12
2.	Analisis Kebutuhan dan Keinginan	28*, 19*, 12*, 5, 24*, 10*	31*, 58, 49, 42, 35, 54	12
3.	Menghindari Utang Konsumtif	27*, 14, 6*, 21, 9*, 29*	40, 57, 34, 36, 41, 39	12
4.	Nyaman Tanpa Terpengaruh Tren	4*, 18*, 11*, 25*, 2*, 1*	59, 43, 48, 32*, 55*, 52	12
5.	Kesadaran akan Kehidupan Jangka Panjang	20*, 16*, 7*, 26*, 13*, 23*	50, 46, 38, 56, 45, 53	12
Total		30	30	60

Ket: (*) Item Gugur

2). Skala Kebahagiaan

Variabel kebahagiaan akan diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh penulis sendiri. Menurut Seligman (2002), kebahagiaan manusia terdiri dari lima aspek utama yaitu menjalin relasi positif dengan orang lain, mencapai keterlibatan penuh, menemukan makna dalam rutinitas sehari-hari, memiliki pandangan optimis yang realistis, dan menjadi pribadi yang tangguh, mampu bangkit dari kesulitan dan mengambil hikmah dari pengalaman buruk. Skala memiliki 40 pernyataan, setelah di uji coba terdapat 7 pernyataan yang gugur sehingga hanya 33 pernyataan yang valid berdasarkan perhitungan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ dan skala telah diuji reliabilitas dengan skor cronbach alpha $> 0,60$ yakni 0,873. Sebaran aitem skala kebahagiaan sebagai berikut:

Tabel 4. *Blueprint* Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Relasi Positif dengan Orang Lain</i>	14, 5*, 18, 17, 3	38, 34, 29, 23, 25	10
2.	<i>Keterlibatan Penuh</i>	9*, 1, 20	30, 27, 33	6
3.	<i>Penemuan Makna Dalam Hidup</i>	8, 11*, 19	37, 26, 28	6
4.	<i>Optimisme yang Realistis</i>	2*, 15*, 7*, 12*, 13	22, 31, 40, 21, 35	10
5.	<i>Menjadi Pribadi yang Tangguh</i>	6, 10, 4, 16	29, 36, 24, 32	8
Total		20	20	40

Ket: (*) Item Gugur

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengumpulkan data primer langsung dari responden di Jl. Karangjati Pringapus Kabupaten Semarang. Instrumen penelitian berupa skala psikologi disebar dalam format digital melalui *Google Form* yang dapat diakses menggunakan tautan khusus pada 20 Juni 2025. Peneliti, dibantu oleh rekannya, secara proaktif menjangkau responden yang memenuhi syarat dan bersedia berpartisipasi untuk mengisi skala tersebut. Setelah semua data terkumpul dari 103 responden wanita dewasa, langkah selanjutnya adalah

menganalisisnya. Setiap jawaban pada skala akan diberikan skor berdasarkan aturan yang telah ditetapkan, kemudian seluruh data yang telah diskor tersebut diolah menggunakan program statistik SPSS versi 27 untuk Windows.

B. Analisis Data Hasil Penelitian

Setelah dilakukan pengumpulan data, data akan ditabulasi secara sistematis, kemudian dilakukan uji asumsi klasik. Adapun jenis uji asumsi yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis normalitas untuk mengetahui apakah data dari variabel *frugal living* dan kebahagiaan memiliki distribusi yang normal atau tidak. Untuk melakukan analisis ini, penulis menggunakan uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini merupakan metode statistik yang dipilih untuk memeriksa kesesuaian distribusi data dengan kurva normal. Seluruh proses analisis ini dijalankan menggunakan program SPSS versi 27 for Windows, sebuah perangkat lunak yang lazim digunakan untuk pengolahan data statistik.

Kriteria yang digunakan untuk menentukan normalitas data adalah sebagai berikut:

- 1). Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (p) dari hasil uji lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).
- 2). Data dinyatakan tidak normal apabila nilai signifikansi (p) dari hasil uji lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	P	Keterangan
Frugal Living	0,001	$<0,05$	Tidak Normal
Kebahagiaan	0,001	$<0,05$	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk kedua variabel, *Frugal Living* dan Kebahagiaan, tidak berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai

signifikansi (Sig.) yang sama-sama sebesar 0,001 untuk kedua variabel. Karena nilai Sig. ini lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka asumsi normalitas tidak terpenuhi. Namun, data tersebut masih berdistribusi normal karena jumlah sampel lebih dari 30, yang sesuai dengan pernyataan dalam *teorema limit pusat* di mana data dengan jumlah sampel yang besar, terutama yang berjumlah lebih dari 30 ($n > 30$), dianggap berdistribusi normal. (Pranadipta & Natsir, 2023).

b. Uji Linieritas

Penelitian ini dilakukan analisis linearitas untuk memeriksa apakah ada hubungan yang bersifat linear antara variabel *frugal living* dan kebahagiaan. Proses pengujian ini dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS versi 27 for Windows, sebuah aplikasi komputer yang dirancang untuk analisis data statistik. Metode spesifik yang penulis gunakan dalam pengujian ini adalah *test for linearity*, sebuah fitur yang tersedia dalam SPSS untuk menguji apakah pola hubungan antara dua variabel mengikuti garis lurus. Adapun hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.
<i>Frugal Living</i> *Kebahagiaan	38.920	0,001

Berdasarkan hasil uji linearitas yang tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *frugal living* dan kebahagiaan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi ini menunjukkan bahwa pola hubungan yang terbentuk antara kedua variabel tersebut tidak terjadi secara kebetulan dan dapat diprediksi mengikuti pola garis lurus. Dengan demikian, asumsi linearitas yang dibutuhkan untuk analisis regresi telah terpenuhi.

2. Uji Hipotesis

Setelah memastikan asumsi, peneliti melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis. Tujuan utama dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan statistik yang signifikan antara variabel *frugal living* (sebagai variabel bebas) dan variabel kebahagiaan (sebagai variabel terikat). Metode statistik yang dipilih untuk tujuan ini adalah uji korelasi *Spearman's Rho*. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Uji Hipotesis

Variabel	R-Tabel	Correlation Coefficient	Sig.
<i>Frugal Living</i>	0.1614	0,352**	0,001
Kebahagiaan	0.1614	0,352**	0,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman's Rho*, terdapat hubungan positif yang signifikan secara statistik antara *Frugal Living* dan Kebahagiaan, ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,352 (kekuatan hubungan lemah) dan nilai signifikansi (Sig.) 0,001. Karena nilai signifikansi ini jauh di bawah $\alpha = 0,05$, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak. Nilai koefisien korelasi (0,352) juga lebih besar dari nilai kritis R-tabel (0,1614), mengonfirmasi bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *frugal living* berkaitan dengan peningkatan tingkat kebahagiaan pada sampel yang diteliti.

C. Deskripsi Variabel Penelitian

Penyusunan deskripsi data ini bertujuan untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai hasil pengukuran yang diperoleh dari para responden. Melalui deskripsi ini, peneliti dapat memahami dan menjelaskan kondisi subjek terkait dengan ciri-ciri yang sedang diteliti. Untuk mempermudah pemetaan, data yang ada diklasifikasikan menggunakan model sebaran normal. Metode ini dipilih sebagai acuan untuk mengelompokkan responden ke dalam beberapa kategori berdasarkan skor pada masing-masing variabel penelitian. Adapun pedoman

pengelompokan yang digunakan untuk menentukan kategori tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8 Kriteria Kategorisasi

Norma	Kategori
25% - 43,75%	Sangat Rendah
43,76% - 62,50%	Rendah
62,51% - 81,25%	Tinggi
81,26% - 100%	Sangat Tinggi

1. Variabel Kebahagiaan

Skor rata-rata kebahagiaan responden adalah 74%. Berdasarkan norma yang digunakan (Tabel 8), skor ini termasuk dalam kategori tinggi (62,51% – 81,25%). Sebagian besar wanita dewasa awal di Jl. Karangjati Pringapus memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka umumnya merasa puas, tenang, dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari, sesuai dengan aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002).

2. Variabel *Frugal Living*

Skor rata-rata *frugal living* responden adalah 80%. Berdasarkan norma yang sama, skor ini juga termasuk dalam kategori tinggi (62,51% – 81,25%). Mayoritas responden telah menerapkan prinsip-prinsip *frugal living* dengan baik, seperti Memiliki tujuan keuangan yang jelas, Membedakan kebutuhan dan keinginan, Menghindari utang konsumtif, Tidak terpengaruh tren, Berorientasi pada jangka panjang.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *frugal living* dan kebahagiaan pada wanita dewasa awal ($r = 0,352$; $p < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Rosviona, & Kuncoro (2025) yang menyatakan bahwa praktik hidup hemat meningkatkan ketenangan psikologis melalui pengurangan stres finansial. Wanita dewasa awal yang menerapkan prinsip *frugal living* seperti menghindari utang konsumtif dan memprioritaskan kebutuhan jangka Panjang cenderung mengalami penurunan kecemasan terkait ketidakstabilan ekonomi, sehingga menciptakan ruang emosional untuk

kebahagiaan (Hartantri dkk., 2024). Hal ini diperkuat oleh wawancara subjek NPS yang melaporkan perasaan “bebas stres keuangan” setelah mengadopsi gaya hidup ini.

Korelasi positif meski lemah ($r = 0,352$) mengindikasikan bahwa *frugal living* bukan satu-satunya penentu kebahagiaan. Penelitian Suárez dkk. (2020) menjelaskan bahwa faktor seperti dukungan sosial dan kesehatan mental tetap berperan krusial. Sebagaimana terlihat pada wawancara subjek LF yang mengakui godaan belanja impulsif, meski ia menyadari bahwa kebahagiaan sejati berasal dari “rasa cukup”. Temuan ini konsisten dengan teori Easterlin Paradox yang menekankan bahwa kebahagiaan berkelanjutan bergantung pada pengelolaan keuangan bijak, bukan konsumsi materi semata. (Easterlin & O’Connor, 2022).

Ditinjau dari perspektif psikologi positif, *frugal living* memperkuat dimensi *meaningful life* dalam model kebahagiaan Seligman (2002). Studi Jans-Beken dkk. (2020) membuktikan bahwa hidup sederhana mendorong kesadaran akan nilai-nilai intrinsik (misal: bersyukur, berbagi), yang berkorelasi. Pada subjek AN, alokasi anggaran untuk sedekah tidak hanya memenuhi kewajiban spiritual tetapi juga menciptakan kebahagiaan melalui “kepuasan batin”.

Aspek *long-term orientation* dalam *frugal living* juga berkontribusi pada kebahagiaan melalui jaminan keamanan finansial. Penelitian Nurwahidin (2022) menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan dana darurat mencukupi melaporkan tingkat kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan yang tidak. Mekanisme ini terlihat pada subjek IDA yang menyatakan “hidup lebih bermakna” setelah konsisten menabung, selaras dengan temuan Dunn & Norton (2013) tentang kebahagiaan dari investasi masa depan.

Namun, penerapan *frugal living* yang kaku dapat mengurangi kebahagiaan jika diabaikannya kebutuhan rekreasional. Restriksi berlebihan berisiko memicu frustrasi, terutama pada dewasa awal yang terpapar tren konsumerisme digital. Subjek EF mengaku “lebih memilih liburan daripada belanja barang” sebagai strategi menyeimbangkan penghematan dengan pengalaman menyenangkan, sesuai prinsip tawazun (proporsionalitas) dalam konsep Islam (Nurwahidin, 2022).

Temuan ini memperkuat riset terdahulu tentang keterkaitan gaya hidup minimalis dan kesejahteraan psikologis. Meta-analisis oleh Suárez dkk. (2020) yang menyimpulkan bahwa kesadaran konsumsi berkelanjutan (*sustainable consumption*) meningkatkan kebahagiaan melalui pengurangan konflik kognitif antara keinginan dan nilai hidup. Pada konteks Indonesia, hal ini relevan dengan budaya “hidup sederhana” yang diadvokasi oleh tradisi keagamaan (Mauluddin & Habibah, 2022).

Implikasi praktisnya, temuan ini mendorong edukasi literasi keuangan berbasis psikologi. Program pelatihan seperti *financial mindfulness* (Salsabilah & Hildayant, 2024) dapat diajarkan pada komunitas wanita dewasa awal untuk menginternalisasi prinsip: (1) diferensiasi kebutuhan vs. keinginan, (2) perencanaan dana darurat, dan (3) strategi menghindari *impulse buying*. Studi Hartantri dkk. (2024) membuktikan efektivitas intervensi ini dalam menurunkan stres finansial.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya model kebahagiaan Seligman (2002) dengan menyoroti peran pengelolaan sumber daya sebagai dimensi tambahan. Prinsip *frugal living* yang berorientasi nilai (*value-oriented*) sekadar penghematan ternyata sejalan dengan aspek engagement dan meaning dalam kerangka well-being. Sintesis ini membuka jalur riset baru tentang interaksi antara kesadaran ekologis, keberlanjutan finansial, dan kesehatan mental.

Berdasarkan temuan penelitian, penulis berpendapat bahwa meskipun korelasi *frugal living* dan kebahagiaan tergolong lemah ($r=0.352$), praktik ini tetap relevan sebagai strategi peningkatan *well-being* wanita dewasa awal di Indonesia. Lemahnya korelasi mengindikasikan bahwa kebahagiaan merupakan konstruk kompleks yang dipengaruhi multifaktor seperti dukungan sosial, kesehatan mental, dan konteks budaya di luar pengelolaan keuangan. Namun, signifikansi statistik ($p<0.05$) membuktikan bahwa *frugal living* berkontribusi unik dalam mengurangi *financial stress* sebagai penghambat utama kebahagiaan, khususnya di kalangan dewasa awal yang menghadapi tekanan ekonomi transisional.

Penulis menekankan bahwa keberhasilan implementasi *frugal living* bergantung pada prinsip keseimbangan (*tawazun*). Pola hidup hemat yang

ekstrem justru berisiko memicu frustrasi akibat deprivasi kebutuhan rekreasional, sebagaimana terlihat pada subjek EF yang tetap mengalokasikan anggaran untuk liburan. Pendekatan kontekstual berbasis nilai seperti integrasi kesederhanaan dalam ajaran agama dan kearifan “*cukup*” dalam budaya Jawa perlu dioptimalkan agar prinsip hemat tidak dipersepsikan sebagai pengorbanan. Akhirnya, penulis menegaskan bahwa *frugal living* bukan sekadar strategi finansial, melainkan filosofi hidup berorientasi nilai. Prinsip ini sejalan dengan paradigma psikologi positif yang menempatkan *meaning* dan *engagement* sebagai inti kebahagiaan otentik. Di tengah gempuran konsumerisme digital, kemampuan memaknai hidup secara proporsional antara memenuhi kebutuhan dasar dan merayakan kebahagiaan sederhana akan menjadi kunci ketahanan mental generasi muda Indonesia.

E. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui antara lain:

1. Sampel terbatas secara demografis karena hanya melibatkan wanita dewasa awal (20-40 tahun) di satu lokasi spesifik (Jl. Karangjati Pringapus, Kabupaten Semarang). Hal ini menyulitkan generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas, seperti wanita di rentang usia dewasa awal penuh atau wilayah dengan karakteristik sosio ekonomi berbeda.
2. Metode pengumpulan data bergantung pada kuesioner self-report, yang berisiko bias seperti kecenderungan responden menjawab secara sosial diinginkan (*social desirability bias*) atau ketidakakuratan dalam melaporkan perilaku keuangan.
3. Korelasi yang ditemukan tergolong lemah ($r = 0,352$), mengindikasikan bahwa *frugal living* hanya menjelaskan sebagian kecil varians kebahagiaan (sekitar 12,4%). Faktor lain seperti dukungan sosial, kesehatan mental, atau konteks budaya belum dieksplorasi secara mendalam.
4. Data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov ($p < 0,05$), sehingga analisis parametrik (korelasi Pearson) berpotensi kurang optimal meskipun tetap digunakan karena ukuran sampel >30 (*Central Limit Theorem*).

5. Desain korelasional tidak memungkinkan peneliti menyimpulkan hubungan kausal, dan tidak adanya kontrol terhadap variabel perancu seperti pendapatan atau beban keluarga dapat mempengaruhi validitas internal.



BAB V

KESIMPULAN PENELITIAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *frugal living* dan kebahagiaan, meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah ($r = 0,352$; $p < 0,05$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa penerapan prinsip hidup hemat seperti perencanaan keuangan jangka panjang, menghindari hutang konsumtif, dan prioritas kebutuhan atas keinginan berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan melalui pengurangan stres finansial dan penguatan rasa “cukup”. Kebahagiaan tetap merupakan konstruk multidimensi yang juga dipengaruhi faktor lain di luar pengelolaan keuangan, seperti relasi sosial dan keseimbangan psikologis.

B. Saran

1. Untuk Masyarakat

Tingkatkan literasi keuangan melalui workshop berbasis *frugal living* yang mengintegrasikan prinsip keseimbangan (*tawazun*), misalnya dengan mengalokasikan anggaran untuk kebutuhan rekreasi tanpa mengorbankan tabungan jangka panjang.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Lakukan replikasi penelitian dengan sampel lebih beragam dan desain longitudinal untuk menguji hubungan kausal antara *frugal living* dan kebahagiaan. Selidiki peran variabel mediator dan moderator untuk memahami mekanisme kompleks antara *frugal living* dan kebahagiaan.

3. Untuk Wanita Dewasa Awal di Karangjati Pringapus

Manfaatkan platform komunitas seperti POSYANDU remaja, karang taruna, atau forum kelompok wanita untuk berbagi pengalaman tentang pengelolaan keuangan dan gaya hidup hemat. Adopsi prinsip “*tawazun*” (keseimbangan) dalam kehidupan sehari-hari, alokasikan anggaran untuk kebutuhan primer, tabungan, dan hiburan secara proporsional. Jadilah agen

perubahan dengan mengajak generasi muda lainnya untuk meleak finansial sejak dini melalui diskusi santai atau workshop sederhana.



DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2018). Perspektif Kultural Untuk Pengembangan Pengukuran Kebahagiaan Orang Jawa. *Buletin Psikologi*, 26(1), 54–63. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.30895>
- Albert, M. (2019). Sustainable Frugal Innovation - The Connection Between Frugal Innovation And Sustainability. *Journal Of Cleaner Production*, 237, 117747. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.117747>
- Anisa Maisyarah, N. (2022). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadis). *Tadarus Tarbawy*, 4(2), 88. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/JKIP/article/view/7221>
- Aristotle. (2009). *The Nicomachean Ethics* (D. & L. B. Ross (ed.)). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Indeks Kebahagiaan Menurut Kelompok Umur, 2017-2021. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NjEwIzI=/indeks-kebahagiaan-menurut-kelompok-umur.html>
- BKPK (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan). (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. In Kementerian Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Clear, J. (2019). *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa* (Vol. 8). Gramedia Pustaka Utama.
- Daniel, G. (2006). *Social Intelligence: The New Science Of Human Relationships*. Bantam Books.
- Daryanti. (2024). Gaya Hidup Frugal Living Dalam Penggunaan Kartu Kredit Menurut Pandangan Islam. 6(3).
- Dinanti, R., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 288–297. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.8377133>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 72–73.

- Dominguez, A. J., & Robin, V. (1992). *Your Money or Your Life Transforming your Relationship with Money and Achieving Financial Independence (second rev)*. New York: Penguin Books.
- Dunn, E., & Norton, M. (2013). *Happy Money: The Science of Smarter Spending (First Edit)*. Simon & Schuster.
- Easterlin, R. A. (2010). *Happiness , Growth , And The Life Cycle*. Oxford University Press
- Easterlin, R. A., & O'Connor, K. J. (2022). *The easterlin paradox*. In *Handbook of labor, human resources and population economics* (pp. 1-25). Cham: Springer International Publishing.
- Fitri, Z. (2022). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia Di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Di Ulee Kareng Kota Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publisher.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Boarden-and-Build Theory Of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Gelder, van S. (2014). *Sustainable Happiness (First Edit)*. YES! Magazine.
- Goldsmith, R. E., Reinecke Flynn, L., & Clark, R. A. (2014). The Etiology Of The Frugal Consumer. *Journal Of Retailing And Consumer Services*, 21(2), 175–184. <https://doi.org/10.1016/J.Jretconser.2013.11.005>
- Gray, W. R., Vogel, J. R., & Foulke, D. P. (2015). *DIY Financial Advisor: A Simple Solution to Build and Protect Your Wealth*. John Wiley & Sons.
- Habibah, Nur. (2022). Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i. Vol. 5 (2).
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/Psy.V5i1.1956>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2018). *Handbook of Life Course Health Development*. Los Angeles: Springer. <https://doi.org/9783319471433>
- Handayani. (2021). A Culture Of Savings Solutions For Consumptive Behavior And Care For The Future. Vol. 1 (2).
- Hartantri, R., Setyadi, B., & Gunarto, M. (2024). Analisis Pengaruh Gaya Hidup Hemat terhadap Manajemen Keuangan Karyawan dalam Meraih Kebebasan Finansial. *Jurnal Riset Keuangan Internasional*, 5 (1), 103 - 113. <https://doi.org/10.47747/ijfr.v5i1.1700>
- Harmaini. (2014). Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia. Vol. 1 (2)

- Hasibuan, Ali. D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 10 (1). <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>.
- Havighurts, R. J. (1953). *Human Development And Education* (First Edit). David Mckay Company.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/Psi.V5i2.1036>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Housel, M. (2020). *The Psychology of Money: Timeless Lessons on Wealth, Greed, and Happiness*. In British Library. Hampshire: Harriman House.
- Hurlock, E. B. (2008). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (Fifth Edi). Tata McGraw-Hill.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782.
- Johnson, B. (2013). *Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste*. New York: Scribner.
- Jusmiati (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. Vol. 13 (2).
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2014). *Psychology for Living (Eleventh)*. New York: Pearson.
- Kiyosaki, R. T. (2010). *A Summary of Rich Dad Poor Dad*. New Delhi: Snowball Publishing.
- Kondo, M. (2016). *The Life-Changing Magic Of Tidying Up*. Bentang Pustaka.
- 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), 91–94.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 109–119.
- Mandalika, Eka. N. D. (2023). Analisis Korelasi Pearson Biaya Produksi Terhadap Luas Lahan Petani Garam Di Kecamatan Bolo Kabupaten Bima. Vol. 4 (1).
- Maulana, F. A. (2019). Body Image Dan Tingkat Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V7i3.9229>

- Mauliddin, M., & Habibah, N. (2022). Pola Hidup Sederhana Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 5(2), 231-249.
- Maulidya, F., Adelina, M., & Alif Hidayat, F. (2018). Periodisasi Perkembangan Dewasa. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- McKeown, G. (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. Croydon: Virgin Books.
- Nurchayati. (2022). Everyone Deserves To Be Happy: Studi Fenomenologi Tentang Kebahagiaan Pada Orang Miskin Kota. Vol. 9 (5).
- Nurrudin, M. I. F. (2019). Hubungan Social Support Dengan Happiness Pada Penderita Kanker Payudara. Skripsi.
- Nurwahiddin. (2020). Pandangan Islam Tentang Gaya Hidup Frugal Living (Analisis Terhadap Ayat Dan Hadits). Vol. 4 (2).
- Nurwahidin, M. (2022). Frugal Living dalam Perspektif Islam: Dampaknya pada Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 10(1), 88–102.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development, Fourteenth Edition*. In *McGraw-Hill Education* (Fourteenth, Vol. 14, Issue 4). New York: McGraw-Hill.
- Pranadipta, R., & Natsir, K. (2023). Financial, Non-Financial, and Macro-Economic Factors That Affect the First Day Profit Rate When Conducting Initial Public Offering. *International Journal of Application on Economics and Business*, 1(2), 276-289.
- Putra, Gde. B. B. (2019). Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali. Vol 8 (1).
- Rahma, F., Yunarsi, Fatmala, W., Sari, M., Husriah, & Ode, J. M. (2022). Literasi Pengelolaan Keuangan Cerdas Pada Anak Usia Dini. *Buletin Poltanesa*, 23(1), 45–47. <https://doi.org/10.51967/Tanesa.V23i1.1263>
- Rina, A. P., Pratikto, H., & Mart, R. A. (2022). Hubungan Antara Persepsi Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(2), 288. <https://doi.org/10.28926/Briliant.V7i2.931>
- Rosviona, P., & Kuncoro, J. (2025). Hubungan Antara Frugal Living Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Takaya*, 2(1), 1-10.
- Rusdiana, Ika. (2017). Konsep Authentic Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers. Vol. 2 (1)
- Salsabilah, R., & Hildayanti, S. K. (2024). Pengaruh Frugal Living, Harga dan E-WoM Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pengguna Aplikasi E-Commerce Shopee (Doctoral dissertation, Universitas Indo Global Mandiri).
- Salsabilah, R., Siti Komariah Hildayanti, & Shafiera Lazuardi. (2024). Pengaruh Frugal Living, Harga dan E-WoM Terhadap Keputusan Pembelian

- Konsumen Pengguna Aplikasi E-Commerce Shopee. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 10(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v10i2.2305>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development Thirteen Edition* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development, Sixteenth Edition* (Sixteenth). New York: McGraw-Hill.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Jakarta: Tirta Surga
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Journal Of Health And Behavioral Science*, 2(3), 213–226. <https://doi.org/10.35508/Jhbs.V2i3.2719>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. In Library of Congress. The Free Press.
- Siagian, Tiodora. H. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Kebahagiaan Dengan Kualitas Lingkungan Dan Pembangunan Teknologi Informasi. Vol. 7 (1).
- Simbolon, M. D. R., & Mangundjaya, W. L. (2023). Efikasi Diri Sebagai Prediktor Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 261–268. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8376903>
- Suárez, E., Hernández, B., Gil-Giménez, D., & Corral-Verdugo, V. (2020). Determinants Of Frugal Behavior: The Influences Of Consciousness For Sustainable Consumption, Materialism, And The Consideration Of Future Consequences. *Frontiers In Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567752>
- Suh, Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions versus Norms. Article Culture Emotions (Psychology) Satisfaction Judgment (Psychology) Differential psychology Social norms. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74(2), 482–493.
- Sujianto, Agus. E. (2024). Penerapan Konsep Frugal Living Dalam Perencanaan Keuangan Pribadi. Vol. 4 (1).
- Taylor-Hough, D. (2003). *Frugal Living for Dummies*. New York: Wiley Publishing.
- White, J. (2021). The Frugal Life And Why We Should Educate For It. *London Review Of Education*, 19(1), 0–12. <https://doi.org/10.14324/LRE.19.1.13>
- Wulandari, S. (2014). *Faktor-Faktor Kebahagiaan Di Tempat Kerja: Pendekatan Indigenous Psychology*. Institutional Repository State Islamic University Of Sultan Syarif Kasim Riau, April, 11–23.
- Yusuf al-Qaradawi. (2022). *Perkembangan Fiqh Statis dan Dinamis*. Penerbit : Cita Varia Kreativita