

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

¹Zahra Shella Maharani*, ²Erni Agustina Setiowati

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author :

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. Alat ukur berupa skala frugal living (28 aitem valid, $\alpha=0,945$) dan skala kebahagiaan (33 aitem valid, $\alpha=0,873$). Analisis data menggunakan korelasi Sperman'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.*

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 Sperman'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.*

1. PENDAHULUAN

Konsep Kebahagiaan: Kebahagiaan merupakan tujuan fundamental manusia yang ditandai oleh emosi positif dan penilaian positif terhadap kehidupan (Seligman, 2005; Veenhoven, 2012). Survei global menunjukkan 94% mahasiswa menganggap kebahagiaan lebih penting daripada uang, dan 64% menyatakannya sebagai kondisi esensial (Diener, 2000; Suh dkk., 1998). Kebahagiaan mencakup kenyamanan fisik, emosional, dan psikologis, bukan sekadar kesenangan sesaat (Froh dkk., 2010). Ia bersifat subjektif dan universal, diinginkan lintas usia dan status sosial (Argyle, 2001), serta terletak pada kemampuan memberi makna hidup dan bersyukur, bukan pada kekayaan materi (Seligman, 2002).

Kebahagiaan di Indonesia: Survei BPS (2022) mencatat peningkatan indeks kebahagiaan Indonesia menjadi 72,39% pada 2021 dari 71,139% di 2017. Namun, peringkat Indonesia dalam Indeks Pembangunan Manusia (107/189) dan World Happiness Report (87/149) masih rendah (UNDP, 2020; WHR, 2022). Tingkat kebahagiaan dipengaruhi berbagai faktor, termasuk usia, terutama pada dewasa awal (Delciello dkk., 2023). Survei Kesehatan (BKPK, 2023) mengungkap kaitan erat antara kebahagiaan dengan kesehatan mental, di mana prevalensi depresi (1,4%) dan masalah jiwa (2%) berdampak signifikan pada penurunan kebahagiaan. Dukungan sosial, kesehatan fisik, dan akses layanan kesehatan mental menjadi faktor krusial.

Dewasa Awal dan Tantangannya: Masa dewasa awal (20-40 tahun) ditandai fokus pada diri sendiri (self-focus) dan otonomi dalam mengatur kehidupan (Papalia, 2011; Santrock, 2010; Maulani, 2019). Wanita dewasa awal menghadapi tanggung jawab baru dan tuntutan hidup mandiri serta bijaksana. Pada fase ini, individu rentan terhadap tekanan finansial dan pencarian identitas. Survei kesehatan mental menunjukkan tantangan psikologis yang signifikan pada kelompok ini (BKPK, 2023). Wawancara awal dengan subjek seperti LF (23 tahun) mengilustrasikan konflik antara keinginan berhemat dan godaan belanja impulsif.

Dinamika Konsumsi & Dilema: Wawancara dengan LF mengungkap pola umum: godaan belanja impulsif (terutama skincare, baju, makanan) dipicu iklan media sosial dan diskon, diikuti penyesalan pasca-pembelian. Ia menyadari kepuasan instan belanja sering berujung stres finansial saat melihat saldo menipis. Subjek EF (20 tahun) dan SAN (18 tahun) juga mengakui kesulitan menahan diri, sering membeli berdasarkan keinginan (pakaian, kecantikan, makan luar), dan menunda pembayaran tagihan. Mereka mengalami konflik antara keinginan mengikuti tren (FOMO) dan niat menabung.

Sumber Ketidakpuasan: Subjek wawancara sering mengeluh sebelum mencari solusi, terutama saat layanan/produk tak sesuai ekspektasi atau menghadapi hal sepele seperti WiFi lemot. Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial juga memicu rasa kurang puas (LF, EF). SAN menambahkan, ketidaksopanan orang lain menjadi pemicu kekesalan. Frustrasi diatasi dengan cara beragam, seperti curhat di grup, diam, atau melakukan aktivitas pengalih (beli makanan, nonton film). Pengelolaan keuangan seringkali tidak optimal, dengan prioritas keinginan di atas kebutuhan.

Pola Pengeluaran & Kebahagiaan: Terdapat dilema antara memenuhi keinginan (memicu stres finansial) dan membatasi diri berlebihan (berpotensi mengurangi kebahagiaan). Kepuasan instan dari belanja impulsif atau makan di luar sering diiringi penyesalan (LF,

EF, SAN). Kebahagiaan tidak hanya bergantung pada konsumsi materi, tetapi juga pada rasa cukup, keseimbangan, dan kemampuan mengapresiasi apa yang dimiliki. Fenomena ini sejalan dengan Easterlin Paradox (Easterlin, 2010) yang menyatakan kebahagiaan berkelanjutan lebih ditentukan oleh pengelolaan keuangan bijak daripada besarnya pengeluaran.

Konsep Frugal Living: Frugal living adalah gaya hidup hemat yang menekankan pengelolaan sumber daya (uang, waktu) secara optimal untuk mendapatkan nilai terbaik, bukan sekadar menabung atau membatasi diri secara ekstrem (Dominguez & Robin, 1992; Lastovicka dkk., 1999). Prinsipnya mencakup memprioritaskan kebutuhan, menghindari utang konsumtif, memilih barang berkualitas tahan lama, berinvestasi, dan berorientasi jangka panjang. Gaya hidup ini bertentangan dengan materialisme (Goldsmith & Flynn, 2015) dan melibatkan pengorbanan konsumsi jangka pendek untuk tujuan jangka panjang (Sung, 2017). Ia dipandang sebagai pola pikir dan motivasi perilaku (Goldsmith, 2014).

Manfaat & Penerapan Frugal Living: Penerapan frugal living dikaitkan dengan pengurangan stres finansial dan peningkatan kebahagiaan melalui rasa tenang dan "cukup" (Habibah, 2020). Wawancara dengan NPS (23 tahun), AN (22 tahun), dan IDA (21 tahun) menunjukkan praktik nyata: memprioritaskan kebutuhan pokok, membuat perencanaan anggaran/daftar belanja, menabung/disiplin investasi (termasuk dana darurat), membandingkan harga, memilih kualitas, memperbaiki barang, dan menghindari impulsif. Mereka juga menyisihkan dana untuk berbagi, yang memberi kepuasan batin.

Frugal Living dan Kesejahteraan: Subjek NPS, AN, dan IDA melaporkan manfaat psikologis seperti hidup lebih tenang, bebas stres keuangan, fokus pada hal penting, merasa cukup, ruang hidup lega, dan hidup bermakna. Mereka menekankan bahwa frugal living bukan hidup miskin, tapi hidup sederhana, bijak, dan terarah untuk mencapai tujuan finansial (bebas utang, dana darurat) serta kebahagiaan sejati. Keseimbangan menjadi kunci; AN menyatakan hemat bukan hanya soal uang tapi hidup lebih ringan, sementara IDA menyebutnya tentang kesederhanaan dan kebahagiaan sesungguhnya.

Dasar Teori & Tujuan Penelitian: Frugal living memperkuat dimensi meaningful life dalam model kebahagiaan Seligman (2002) dengan mendorong kesadaran nilai intrinsik (syukur, berbagi) (Jans-Beken dkk., 2020). Orientasi jangka panjangnya memberikan jaminan keamanan finansial yang meningkatkan kebahagiaan (Nurwahidin, 2022; Dunn & Norton, 2013). Namun, penelitian yang menghubungkan langsung frugal living dengan kebahagiaan wanita dewasa awal masih minim. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan membuktikan hubungan empiris antara gaya hidup frugal living dan tingkat kebahagiaan pada kelompok tersebut.

1.1 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?”

1.2 Tujuan Penelitian

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

1.3 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan edukasi untuk melengkapi informasi tentang keterkaitan gaya hidup frugal living dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi mengenai keterkaitan antara *frugal living* dan kebahagiaan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan informasi di masa yang akan datang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang memiliki 2 variabel yang bertindak sebagai variabel bebas dan terikat, yaitu kebahagiaan dan *frugal living*. 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. Sedangkan 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. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh wanita dewasa awal dengan kisaran usia 20-40 tahun di Jl. Karangjati Pringapus Kabupaten Semarang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini akan diambil sebanyak 103 orang. 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. Skala frugal living yang digunakan merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Peneliti yang memiliki 60 item dan skala kebahagiaannya memiliki 40 item. Semua terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable, setiap item pernyataan memiliki empat kemungkinan jawaban: Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel *frugal living* akan diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh penulis sendiri. 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. Pada variabel kebahagiaan juga diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh penulis sendiri. Skala tersebut memiliki 40 pernyataan, setelah di uji coba terdapat 7 pernyataan yang gugur sehingga hanya 33 pernyataan yang valid berdasarkan perhitungan r hitung $> r$ tabel dan skala telah diuji reliabilitas dengan skor cronbach alpha $> 0,60$ yakni 0,873.

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.

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. 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 terdistribusi 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

Hasil uji linieritas dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 2. 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.

c. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. 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 Pearson's Product Moment, 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.

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 tazawun (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 teoretis, 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.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari 103 wanita dewasa awal (20-40 tahun) di Kabupaten Semarang, 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 utang konsumtif, dan prioritas kebutuhan atas keinginan berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan melalui pengurangan stres finansial dan penguatan rasa “cukup”. Namun, kebahagiaan tetap merupakan konstruk multidimensi yang juga dipengaruhi faktor lain di luar pengelolaan keuangan, seperti relasi sosial dan keseimbangan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Indeks Kebahagiaan Menurut Kelompok Umur, 2017-2021*. <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*. Kementerian Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43.
- Dominguez, A. J., & Robin, V. (1992). *Your Money or Your Life: Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence* (second rev). Penguin Books.

- Dunn, E., & Norton, M. (2013). *Happy Money: The Science of Smarter Spending*. Simon & Schuster.
- Easterlin, R. A. (2010). *Happiness, Growth, and the Life Cycle*. Oxford University Press.
- 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>
- Habibah, Nur. (2022). Pola hidup sederhana dalam kajian tafsir maudhu'i. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, *5*(2), 231–249.
- Hartantri, R., Setyadi, B., & Gunarto, M. (2024). Analisis pengaruh gaya hidup hemat terhadap manajemen keuangan karyawan dalam mencapai kebebasan finansial. *Jurnal Riset Keuangan Internasional*, *5*(1), 103–113. <https://doi.org/10.47747/ijfr.v5i1.1700>
- 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.
- Maulani, 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>
- Mauluddin, M., & Habibah, N. (2022). Pola hidup sederhana dalam kajian tafsir maudhu'i. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, *5*(2), 231–249.
- 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.
- 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* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.
- 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*, 567752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567752>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(2), 482–493.