

Hubungan Gaya Hidup Minimalis dengan Kesehatan Mental: *Scoping Review*

Suci Helga Papuani Simbiak^{1*}, Dinie Ratri Desiningrum²

^{1,2}Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

*Email korespondensi: sucihelgapss@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental individu dapat dipengaruhi oleh pilihan gaya hidup yang ditentukan. Gaya hidup minimalis merupakan salah satu pilihan gaya hidup yang berkembang dan dikaitkan dengan perilaku berkelanjutan serta kesehatan mental yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat gaya hidup minimalis terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literature review dengan menggunakan pedoman PRISMA-ScR. Penelitian ini menggunakan artikel yang telah diperoleh dari empat database yaitu *Science Direct*, *Springer Link*, *Taylor & Francis*, dan *Google Scholar*. Terdapat enam artikel penelitian empiris menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis memberikan manfaat positif pada kesehatan mental individu. Hasil studi menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis dapat meningkatkan kesejahteraan, mendorong emosi positif, mengurangi stres dan kecemasan, serta mendorong keterhubungan sosial. Pada akhirnya, hal ini dapat membantu individu untuk mencapai kesehatan mental yang positif.

Kata kunci: gaya hidup minimalis, kesehatan mental, tinjauan literatur.

Abstract

An individual's mental health can be affected by their lifestyle choices. The minimalist lifestyle is a growing lifestyle choice associated with sustainable behavior and positive mental health. This study aims to explore the benefits of minimalist lifestyle on mental health. The method used in this research is literature review using PRISMA-ScR. This research uses articles that have been obtained from four databases namely *Science Direct*, *Springer Link*, *Taylor & Francis*, and *Google Scholar*. There are six empirical research articles using quantitative and qualitative approaches that show that minimalist lifestyle provides positive benefits to individual mental health. The study results show that minimalist lifestyle can improve well-being, promote positive emotions, reduce stress and anxiety, and promote social connectedness. Ultimately, this can help individuals to achieve positive mental health.

Keywords: minimalist lifestyle, mental health, scoping review.

Informasi Artikel:

Paper received: 07/01/2027; revised: 29/09/2026; accepted: 12/10/2026

ISSN number: 1858-4063 and E-ISSN: 2503-0949.

Open access: <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/index>



PENDAHULUAN

Pada saat ini pembahasan terkait topik kesehatan mental sedang ramai diperbincangkan. Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera secara mental yang artinya individu dapat mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada lingkungan sosialnya. Data dari Kemenkes RI menunjukkan bahwa, sekitar 1 dari 10 orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 juga menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia diatas 15 tahun mengalami masalah kesehatan mental dan lebih dari 12 juta penduduk dalam kelompok usia yang sama terdiagnosis depresi (Khalish, 2024).

Koenig (2018) berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah pilihan pribadi individu yang ditunjukkan dengan pengambilan keputusan dan kebebasan memilih dalam menjalani kehidupannya. Faktor ini juga berkaitan dengan hubungan individu dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan komunitas yang lebih luas, manajemen waktu, pemenuhan kebutuhan dasar, terlibat dalam kebiasaan yang menyenangkan, partisipasi dalam kegiatan kebugaran jasmani, dan keterlibatan dalam aktivitas yang sehat secara mental. Pilihan individu untuk menjalani gaya hidup yang tepat menjadi salah satu hal penting untuk mencapai kesehatan mental yang positif.

Semakin banyak pilihan gaya hidup sehat yang dibuat seseorang, semakin tinggi kepuasan hidup dan semakin rendah tekanan psikologis yang cenderung dialaminya (Velten dkk., 2014). Banyak pilihan gaya hidup yang dapat dijalani setiap individu dan beberapa media telah membahas tentang minimalisme sebagai gaya hidup yang memberikan manfaat positif pada kesehatan mental. Noorvitri (2019) pada *website* Pijar Psikologi membahas tentang pribadi yang sehat mental dengan gaya hidup minimalis. Konsep minimalisme merujuk pada gaya hidup yang mengurangi segala sesuatu yang berlebihan dalam kehidupan, termasuk barang-barang yang tidak diperlukan, serta menekankan sikap anti-konsumerisme dan fokus pada hal-hal yang benar-benar dibutuhkan untuk mencapai tujuan hidup (Dopierala, 2017; Hook dkk. 2021). Hausen (2018) menunjukkan bahwa minimalisme menghasilkan kebahagiaan pada individu. Beberapa manfaat minimalisme seperti kesejahteraan, kebahagiaan, dan mendukung individu untuk lebih fokus dengan kebutuhan diri sendiri menjadi representasi kesehatan mental yang positif.

Fenomena kehidupan minimalis telah dimulai di negara-negara Asia salah satunya Jepang. Fumio Sasaki tokoh minimalisme dari Jepang, telah memperkenalkan kehidupan minimalis melalui buku-bukunya. Sasaki (2017) memulai perubahannya menjadi minimalis dari tindakannya dalam mengurangi barang-barang yang menurutnya tidak dibutuhkan lagi, sehingga saat ini ia tidak mempunyai banyak barang dan merasa lebih bahagia. Di Indonesia beberapa gerakan minimalisme mulai berkembang, salah satunya melalui *platform* Instagram Minimalist Community Indonesia (@lyfewithless) yang mempromosikan atau mengajarkan cara menerapkan minimalisme dalam kehidupan sehari-hari (Yani, 2020). Selain Sasaki, ada juga tokoh lain yang telah memperkenalkan minimalisme yaitu Millburn dan Nicodemus melalui buku-buku, blog, podcast, dan

media sosial lainnya. Millburn dan Nicodemus (2016) menyatakan bahwa minimalisme merupakan suatu cara untuk bisa melepaskan diri dari hidup yang berlebihan, sehingga fokus pada sesuatu yang benar-benar penting. Sebagai penganut hidup minimalis Millburn dan Nicodemus menyatakan dengan minimalisme mereka mendapatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kebebasan.

Menurut studi yang dilakukan oleh Mary dan Ming-Ming (2022), minimalisme merupakan suatu paradigma baru dalam menjalani kehidupan. Druică dkk. (2023) menyatakan bahwa minimalisme merupakan konsep gaya hidup yang menjanjikan dan mendukung pergeseran konsumen menuju perilaku berkelanjutan, dengan manfaat meningkatkan kesejahteraan emosional. Sejumlah penelitian sebelumnya juga telah mengkaji minimalisme dalam konteks psikologi melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa minimalisme berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan individu, seperti kesejahteraan subjektif, kesejahteraan emosional, kebahagiaan, serta keterhubungan sosial.

Meskipun demikian, temuan mengenai manfaat gaya hidup minimalis terhadap kesehatan mental masih tersebar dalam berbagai penelitian dengan fokus dan aspek kesejahteraan yang berbeda. Belum terlihat adanya sintesis literatur yang secara khusus memetakan berbagai manfaat penerapan gaya hidup minimalis terhadap kesehatan mental individu berdasarkan temuan penelitian empiris yang tersedia. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengintegrasikan temuan-temuan penelitian sebelumnya agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat minimalisme terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memetakan hubungan gaya hidup minimalis terhadap kesehatan mental individu melalui tinjauan literatur. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai aspek kesehatan mental yang berkaitan dengan minimalisme serta memberikan wawasan praktis mengenai penerapan gaya hidup minimalis dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Pertanyaan Penelitian

Bagaimana hubungan gaya hidup minimalis dengan kesehatan mental pada individu berdasarkan penelitian empiris yang tersedia?

Kriteria Inklusi

Metode yang digunakan pada literature review ini yaitu scoping review dengan beberapa kriteria inklusi sebagai berikut: 1) Artikel terpublikasi dalam 5 tahun terakhir; 2) Artikel tergolong sebagai artikel penelitian pada bidang psikologi dan psikologi konsumen; 3) Artikel berbahasa Inggris; 4) Artikel bersifat *open access*.

Sumber Pencarian Data

Penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu artikel penelitian yang terpublikasi dalam jurnal. Adapun database jurnal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Science Direct*, *Springer Link*, dan *Taylor & Francis*. Pencarian artikel pada database menggunakan kata kunci “*minimalism*” AND “*lifestyle*” AND “*mental health*”.

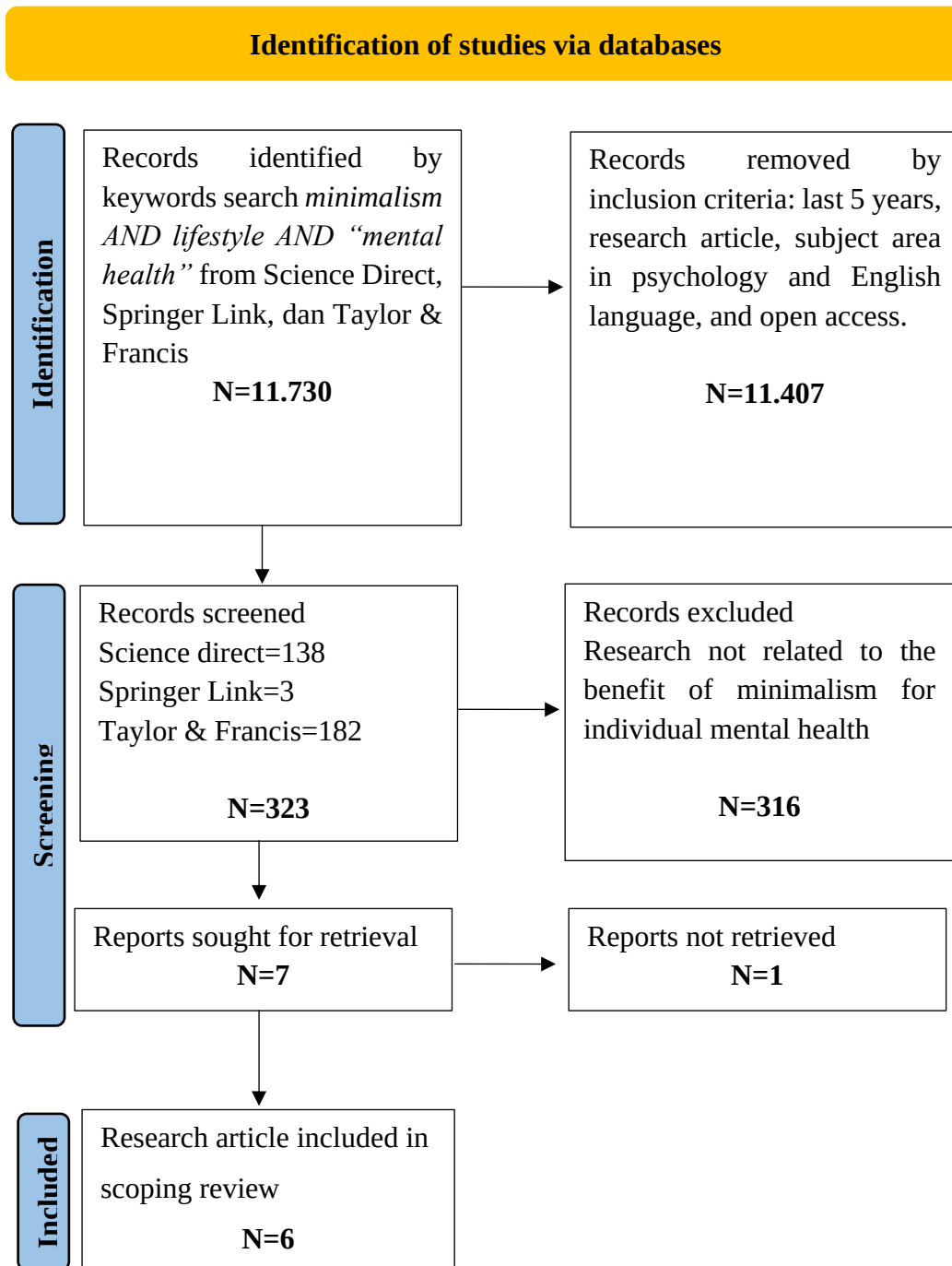
Proses Seleksi Artikel

Penentuan artikel yang dapat digunakan dalam penelitian ini menggunakan panduan PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*) sebagai pedoman pelaporan proses identifikasi dan seleksi studi dalam *scoping review*. Pertama, peneliti menggunakan keywords pencarian untuk mengidentifikasi artikel pada database jurnal. Kedua, peneliti melakukan screening menggunakan kriteria inklusi. Terakhir, setelah mendapatkan artikel sesuai kriteria inklusi, peneliti memilih artikel yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu artikel yang melakukan studi terkait gaya hidup minimalis dan manfaatnya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini tidak melakukan *critical appraisal* atau penilaian kualitas metodologis secara khusus terhadap artikel yang terpilih karena fokus kajian adalah mengidentifikasi, menyeleksi, dan memetakan temuan literatur yang relevan. Berdasarkan tahapan identifikasi dan screening yang telah dilakukan, didapatkan artikel yang sesuai untuk direview dengan topik yang diteliti dalam penelitian ini.

PRISMA

Proses identifikasi dan seleksi artikel dalam *scoping review* ini mengikuti alur PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*). Pada tahap identifikasi, pencarian menggunakan kata kunci “*minimalism*” AND “*lifestyle*” AND “*mental health*” pada database *ScienceDirect*, *Springer Link*, dan *Taylor & Francis* menghasilkan 11.730 artikel. Berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi publikasi dalam lima tahun terakhir, artikel penelitian, bidang psikologi, berbahasa Inggris, dan tersedia secara *open access*, sebanyak 11.407 artikel dikeluarkan sehingga tersisa 323 artikel untuk tahap *screening*. Artikel tersebut terdiri atas 138 artikel dari *ScienceDirect*, 3 artikel dari *Springer Link*, dan 182 artikel dari *Taylor & Francis*.

Pada tahap *screening*, sebanyak 316 artikel dikeluarkan karena penelitian tidak berkaitan dengan manfaat minimalisme terhadap kesehatan mental individu. Selanjutnya, 7 artikel masuk ke tahap *retrieval*. Dari jumlah tersebut, 1 artikel tidak berhasil diperoleh, sehingga terdapat 6 artikel yang memenuhi kriteria seleksi dan selanjutnya digunakan dalam *scoping review*.



Gambar 1. PRISMA-ScR

Ektraski Data

Data yang diambil untuk penelitian ini yaitu karakteristik penelitian (tahun, bidang penelitian, bahasa, dan open access), metode penelitian, dan hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur

Judul, Penulis, Tahun Terbit	Lokasi	Sampel	Desain Penelitian	Pengukuran	Hasil
<i>Minimalism and personal well-being: A study current trends in China</i> Fu, Zhang, & Nagai (2023)	China	525 partisipan yang terdiri dari 323 perempuan dan 202 laki-laki, dengan rentang usia 26-30 tahun.	Kuantitatif	Skala gaya hidup minimalis dan <i>personal well-being index (PWI)</i> .	Minimalisme memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif individu.
<i>Goodbye materialism: Exploring antecedents of minimalism and its impact on millennials well-being.</i> Jain, Gupta, & Verma (2023)	India	482 partisipan dengan proporsi 255 perempuan dan 227 laki-laki, rentang usia 18-40 tahun.	Kuantitatif	Skala yang digunakan untuk mengukur <i>voluntary simplicity</i> , <i>minimalisme</i> , <i>normative influence</i> , dan <i>environmental concern</i> .	Minimalisme meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu, sehingga individu dapat memancarkan emosi positif.
<i>Impact of minimalist practices on consumer happiness and financial well-being</i> Malik & Ishaq (2023)	Pakistan	343 partisipan, laki-laki berjumlah 142 dan perempuan berjumlah 201. Rentang usia partisipan 25-66 tahun.	Kuantitatif	Skala minimalisme, spiritualitas, kesejahteraan finansial, dan kebahagiaan.	Gaya hidup minimalis berdampak positif terhadap kesejahteraan finansial dan kebahagiaan. Mengurangi konsumsi dan pengeluaran uang untuk membeli barang akan menurunkan beban keuangan individu, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan keuangan yang lebih baik.

Judul, Penulis, Tahun Terbit	Lokasi	Sampel	Desain Penelitian	Pengukuran	Hasil
<i>Fashion consumption using minimalism: Exploring the relationship of consumer well-being and social connectedness</i> Shafqat, Ishaq, & Ahmed (2023)	Pakistan	436 partisipan, laki-laki berjumlah 216 dan perempuan berjumlah 220. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini yaitu 25-55 tahun.	Kuantitatif	Skala minimalisme, pengendalian keinginan konsumsi, kepuasan hidup, keterhubungan sosial, dan kesejahteraan emosional	Minimalisme bermanfaat terhadap kesejahteraan emosional konsumen secara keseluruhan. Studi ini memberikan bukti ilmiah yang mendukung hubungan positif antara minimalisme dan flourishing serta hubungan negative antara minimalisme dan depresi. Penelitian ini juga memberikan dukungan empiris untuk mengendalikan keinginan konsumsi dalam memoderasi hubungan antara minimalisme dan kepuasan hidup serta minimalisme dan keterhubungan sosial.
<i>Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being</i> Kang, Martinez, & Johnson (2021)	Amerika Serikat	1050 partisipan dengan rentang usia 18-65 tahun atau lebih	Kuantitatif	Skala minimalisme, <i>flourishing</i> , dan depresi	Minimalisme merupakan salah satu perilaku konsumsi berkelanjutan. Gaya hidup minimalis bermanfaat untuk kesejahteraan emosional dengan meningkatkan flourishing dan mengurangi tingkat depresi.

<i>Towards a theory of minimalism and wellbeing</i> Lloyd & Pennington (2020)	Inggris, Australia, Amerika Serikat, Kanada, dan Jerman	10 partisipan, laki-laki berjumlah 3 dan perempuan berjumlah 7. Rentang usia partisipan yaitu 24-52 tahun.	Kualitatif	Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tambahan yang disesuaikan dengan tema	Seluruh partisipan menyatakan bahwa dengan menerapkan gaya hidup minimalis memberikan banyak manfaat kesejahteraan. Terdapat beberapa tema dan subtema utama (dalam tanda kurung) yaitu: Otonomi (kebebasan, penyeragaman nilai, dan otentik); Kompetensi (merasa mampu mengendalikan lingkungan, mengurangi stress dan kecemasan); Ruang mental (menghemat energi mental, internal mencerminkan eksternal); Kesadaran (refleksi, perhatian, dan menikmati momen); dan Emosi positif (kegembiraan dan kedamaian)
--	---	--	------------	---	--

Pembahasan

Berdasarkan hasil ekstraksi data, terdapat enam artikel penelitian empiris yang membahas hubungan gaya hidup minimalis dengan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Keenam penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan karakteristik partisipan serta fokus penelitian yang beragam. Hasil sintesis menunjukkan adanya beberapa pola temuan yang saling berkaitan, yang dapat dikelompokkan ke dalam empat tema utama, yaitu kesejahteraan psikologis, kesejahteraan emosional, pengurangan beban psikologis, serta aspek kehidupan yang mendukung kesejahteraan.

1. Gaya Hidup Minimalis dan Kesejahteraan Psikologis

Hubungan antara gaya hidup minimalis dan kesejahteraan psikologis merupakan pola yang ditemukan pada beberapa penelitian. Fu dkk. (2023) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara minimalisme dan kesejahteraan subjektif. Hasil tersebut sejalan dengan Jain dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa minimalisme berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan dan kesehatan individu. Penelitian Lloyd dan Pennington (2020) juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan merasakan berbagai manfaat kesejahteraan setelah menerapkan gaya hidup minimalis.

Temuan kualitatif Lloyd dan Pennington (2020) memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai pengalaman kesejahteraan tersebut. Partisipan menggambarkan adanya pengalaman otonomi dan kompetensi, termasuk kebebasan dalam menentukan kehidupan serta kemampuan untuk mengendalikan lingkungan. Gaya hidup minimalis juga dikaitkan dengan kemampuan untuk lebih memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting dalam kehidupan.

Pola tersebut menunjukkan bahwa hubungan gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan pengurangan kepemilikan barang, tetapi juga dengan pengalaman individu dalam mengatur kehidupan dan menentukan hal-hal yang dianggap bernilai. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam konteks gaya hidup minimalis tidak hanya tercermin melalui penilaian subjektif terhadap kehidupan, tetapi juga melalui pengalaman otonomi, kompetensi, dan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting.

2. Gaya Hidup Minimalis dan Kesejahteraan Emosional

Tema kedua yang muncul adalah hubungan gaya hidup minimalis dengan kondisi emosional individu. Jain dkk. (2023) menunjukkan bahwa minimalisme berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan dan munculnya emosi positif. Malik dan Ishaq (2023) juga menemukan hubungan positif antara praktik minimalis, kebahagiaan, dan kesejahteraan finansial. Sementara itu, Shafqat dkk. (2023) menemukan hubungan positif antara minimalisme dan *flourishing* serta hubungan

negatif antara minimalisme dan depresi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kang dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis berkaitan dengan kesejahteraan emosional melalui peningkatan *flourishing* dan penurunan tingkat depresi.

Keempat penelitian tersebut memperlihatkan pola yang relatif konsisten mengenai keterkaitan gaya hidup minimalis dengan indikator kondisi emosional yang positif maupun negatif. Indikator positif yang muncul meliputi kebahagiaan, emosi positif, dan *flourishing*, sedangkan indikator negatif yang ditemukan meliputi depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan gaya hidup minimalis dengan kesehatan mental tercermin melalui indikator kondisi emosional yang mencakup pengalaman positif, seperti kebahagiaan dan *flourishing*, maupun kondisi psikologis negatif, seperti depresi.

3. Gaya Hidup Minimalis dan Kesejahteraan Individu

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa hubungan gaya hidup minimalis dengan kesehatan mental berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan individu yang berkontribusi pada pengalaman kesejahteraan, terutama kondisi finansial dan keterhubungan sosial, terutama kondisi finansial dan keterhubungan sosial. Malik dan Ishaq (2023) menemukan bahwa gaya hidup minimalis berkaitan dengan kesejahteraan finansial dan kebahagiaan. Pengurangan konsumsi dan pengeluaran untuk membeli barang dikaitkan dengan penurunan beban keuangan individu.

Pada aspek sosial, Shafqat dkk. (2023) menemukan bahwa pengendalian keinginan konsumsi berkaitan dengan hubungan antara minimalisme, kepuasan hidup, dan keterhubungan sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis tidak hanya berkaitan dengan hubungan individu terhadap barang dan konsumsi, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan pengalaman individu dalam aspek sosial.

Aspek lain yang muncul dalam penelitian Lloyd dan Pennington (2020) adalah kesadaran, yang mencakup refleksi, perhatian, dan kemampuan menikmati momen. Penelitian tersebut juga menemukan pengalaman otonomi, kompetensi, ruang mental, serta emosi positif sebagai bagian dari pengalaman partisipan.

Pola tersebut menunjukkan bahwa hubungan gaya hidup minimalis dengan kesejahteraan individu tidak terbatas pada pengalaman psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kondisi finansial, keterhubungan sosial, kesadaran, dan kemampuan individu dalam mengatur lingkungan serta menjalani aktivitas yang dianggap bermakna.

4. Gaya Hidup Minimalis, Stres, dan Kecemasan

Selain berkaitan dengan kesejahteraan dan kondisi emosional, beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan gaya hidup minimalis dengan pengurangan beban psikologis, khususnya stres dan kecemasan. Lloyd dan Pennington (2020) mengidentifikasi pengurangan stres dan kecemasan sebagai bagian dari pengalaman

partisipan dalam menerapkan gaya hidup minimalis. Jain dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa minimalisme berkaitan dengan pengurangan stres dan kecemasan, termasuk melalui aktivitas *decluttering* atau pengurangan barang dalam lingkungan tempat tinggal.

Penelitian Lloyd dan Pennington (2020) memberikan konsep yang relevan untuk memahami temuan tersebut, yaitu “ruang mental”. Konsep ini menggambarkan kondisi ketika individu merasa memiliki kapasitas kognitif dan emosional yang lebih besar untuk berfokus pada hal-hal yang dianggap penting. Pengurangan beban fisik dari terlalu banyak barang dalam lingkungan tempat tinggal dikaitkan dengan terciptanya ruang untuk refleksi, kreativitas, dan pertumbuhan pribadi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengurangan kepemilikan atau konsumsi dalam gaya hidup minimalis berkaitan dengan pengalaman psikologis individu melalui perubahan lingkungan dan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting. Menurut Fusar-Poli dkk. (2020), kesehatan mental yang baik merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mengatasi tekanan hidup yang normal dan berfungsi secara produktif. Kesehatan mental juga mencakup keterampilan dan ketahanan individu dalam menghadapi pemicu stres yang berpotensi merugikan, serta kemampuan untuk merespons lingkungan dan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang positif (Latipun, 2019). Karakteristik tersebut tercermin dalam berbagai aspek yang ditemukan pada kajian mengenai gaya hidup minimalis. Hubungan gaya hidup minimalis dengan kesehatan mental terlihat melalui kesejahteraan psikologis, ketika individu mengalami kesejahteraan subjektif, otonomi, kompetensi, dan kemampuan untuk berfokus pada hal-hal yang dianggap penting dalam kehidupan.

Pada aspek emosional, gaya hidup minimalis berkaitan dengan kebahagiaan, emosi positif, dan *flourishing*, serta berkaitan dengan lebih rendahnya depresi. Hubungan tersebut juga terlihat pada kemampuan individu dalam menghadapi beban psikologis, terutama melalui pengalaman berkurangnya stres dan kecemasan serta terciptanya ruang mental untuk melakukan refleksi dan mengelola perhatian. Selain itu, pengurangan konsumsi dan kepemilikan dalam gaya hidup minimalis berkaitan dengan kondisi finansial dan keterhubungan sosial yang dapat menjadi bagian dari pengalaman kesejahteraan individu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis memiliki keterkaitan dengan beberapa karakteristik kesehatan mental yang baik, yaitu kemampuan individu untuk mengalami kesejahteraan, menghadapi tekanan psikologis, berfungsi secara positif, serta berkembang dalam kehidupan pribadi dan sosial. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis berkaitan dengan kesehatan mental melalui berbagai aspek psikologis, emosional, dan kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah artikel yang digunakan dalam *scoping review* hanya enam artikel sehingga cakupan temuan yang dapat dipetakan masih terbatas. Kedua, karakteristik partisipan dan konteks penelitian pada artikel yang ditinjau beragam sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan

secara langsung pada seluruh populasi. Ketiga, penelitian ini hanya memasukkan artikel berbahasa Inggris dan tersedia secara *open access*, sehingga terdapat kemungkinan penelitian relevan lainnya yang tidak termasuk dalam kajian. Keempat, penelitian ini tidak melakukan *critical appraisal* terhadap kualitas metodologis artikel karena fokus kajian adalah mengidentifikasi dan memetakan literatur yang tersedia.

Oleh karena itu, hasil *scoping review* ini lebih tepat dipahami sebagai pemetaan hubungan yang ditemukan dalam literatur mengenai gaya hidup minimalis dan kesehatan mental, bukan sebagai bukti mengenai hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan literatur dan menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengujian hubungan tersebut secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat beberapa manfaat gaya hidup minimalis terhadap kesehatan mental yaitu meningkatkan kesejahteraan secara personal, subjektif, emosional, dan finansial. Selanjutnya, gaya hidup minimalis juga dapat mendorong emosi positif, mengurangi stres dan kecemasan, serta mendorong keterhubungan sosial pada individu. Gaya hidup minimalis memberikan kesempatan bagi individu untuk menggunakan waktu secara efisien pada hal yang benar-benar penting dan dibutuhkan dalam hidupnya. Individu dapat melakukan pertumbuhan pribadi ke arah yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat membantu individu untuk mencapai kesehatan mental yang positif.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor yang mempengaruhi gaya hidup minimalis, serta variabel mediator dan moderator yang berperan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan studi empiris dengan menggunakan variasi subjek yang berada di Indonesia, untuk melihat tren gaya hidup minimalis di Indonesia.

PERNYATAAN TRANSPARANSI & ETIKA PUBLIKASI

1. Kontribusi Penulis (CRediT)

Penulis 1: Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan Draf Awal, Perolehan Pendanaan; Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi; Analisis Formal, Validasi, Penulisan Tinjauan dan Penyuntingan; Penulis 2: Supervisi, Administrasi Proyek, Penyediaan Sumber Daya.

2. Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ini.

4. Persetujuan Etik dan Persetujuan Partisipan

Protokol penelitian ini disetujui oleh Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan AI untuk membantu diskusi gagasan. Seluruh keluaran AI telah ditinjau dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, keaslian, integritas, dan isi akhir artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

Dopierala, R. (2017). Minimalism – A new mode of consumption? *Przegląd Socjologiczny*, 66(4), 67–83. <https://doi.org/10.26485/PS/2017/66.4/4>

Druică, E., Ianole-Călin, R., & Puiu, A. I. (2023). When less is more: Understanding the adoption of a minimalist lifestyle using the theory of planned behavior. *Mathematics*, 11(3), Article 696. <https://doi.org/10.3390/math11030696>

Fu, L., Zhang, Z., & Nagai, Y. (2023). Minimalism and personal well-being: A study of current trends in China. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. <https://doi.org/10.1080/10911359.2023.2231987>

Fusar-Poli, P., Pablo, G. S., Micheli, A. D., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., ... van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>

Hausen, J. E. (2018). Minimalist life orientations as a dialogical tool for happiness. *British Journal of Guidance & Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1523364>

Hook, J. N., Hodge, A. S., Zhang, H., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2021). Minimalism, voluntary simplicity, and well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991450>

Jain, V. K., Gupta, A., & Verma, H. (2024). Goodbye materialism: Exploring antecedents of minimalism and its impact on millennials' well-being. *Environment, Development and Sustainability*, 26, 19779–19805. <https://doi.org/10.1007/s10668-023-03437-0>

Kang, J., Martinez, C. M., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802–813. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>

Khalish, N. (2024, January 12). *Krisis kesehatan mental menghantui generasi Z Indonesia*. Rumah Sakit Jiwa Aceh. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>

Koenig, H. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811282-3.00007-0>

Latipun. (2019). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapan* (Edisi ke-5). UMM Press.

Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 121–136. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00030-y>

Malik, F., & Ishaq, M. I. (2023). Impact of minimalist practices on consumer happiness and financial well-being. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 73, Article 103333. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103333>

Mary, P., & Ming-Ming, L. (2022). Minimalism lifestyles promote well-being: The new paradigm. In *[Informasi buku/prosiding perlu diverifikasi]*. Atlantis Press International B.V. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-080-0_12

Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2016). *Minimalism: Living a meaningful life*. Asymmetrical Press.

Noorvitri, I. (2019, June 29). *Menjadi pribadi yang sehat mental dengan gaya hidup minimalis*. Pijar Psikologi. <https://pijarpsikologi.org/blog/menjadi-pribadi-yang-sehat-mental-dengan-gaya-hidup-minimalis>

Sasaki, F. (2017). *Goodbye, things: On minimalist living*. Penguin UK.

Shafqat, T., Ishaq, M. I., & Ahmed, A. (2023). Fashion consumption using minimalism: Exploring the relationship of consumer well-being and social connectedness. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 71, Article 103215. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103215>

Velten, J., Lavalley, K. L., Scholten, S., Meyer, A. H., Zhang, X.-C., Schneider, S., & Margraf, J. (2014). Lifestyle choices and mental health: A representative population survey. *BMC Psychology*, 2, Article 58. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0055-y>

World Health Organization. (2022, June 17). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Yani, M. (2020, July 31). *Mengenal komunitas 'Lyfe With Less'*. MerahPutih.com. <https://merahputih.com/post/read/mengenal-komunitas-lyfe-with-less>