

## HUBUNGAN GRATITUDE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN FRUGAL LIVING

Isna Faradilla<sup>1</sup>, Yomima Viena<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: [isnaaaf@gmail.com](mailto:isnaaaf@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received :12-06-2025

Revised :28-06-2025

Accepted :06-07-2025

**Keywords:** subjective well-being, gratitude, frugal living

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*This study aims to examine the relationship between gratitude and subjective well-being among emerging adults who practice frugal living. A quantitative research method with a correlational approach was utilized in this study. The sample consisted of emerging adults aged 18–40 years who adopt a frugal living lifestyle, are employed in the Greater Jakarta area (Jabodetabek), and have a monthly income. Instruments used to measure subjective well-being included the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS), while gratitude was measured using a modified version of The Gratitude-Six Item Form (GQ-6). Data analysis was conducted using the Pearson product moment correlation test. The results indicated a significant positive relationship between gratitude and subjective well-being among emerging adults practicing frugal living ( $r = 0.682, p < 0.05$ ).*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada individu dewasa awal yang menjalani frugal living. Studi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari individu dewasa awal berusia 18–40 tahun yang menerapkan gaya hidup frugal living, bekerja di wilayah Jabodetabek, serta memiliki pendapatan bulanan. Instrumen pengukuran subjective well-being menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Positive Affect and Negative

Affect Scale (PANAS), gratitude diukur menggunakan The Gratitude-Six Item Form (GQ-6) yang telah dimodifikasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson product moment. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara gratitude dengan subjective well-being pada individu dewasa awal yang menjalani frugal living ( $r = 0,682$ ,  $p < 0,05$ ).

## PENDAHULUAN

Pada umumnya setiap individu memiliki gaya hidupnya masing masing sehingga membentuk sebuah keberagaman gaya hidup. Gaya hidup atau *lifestyle* menjadi bentuk yang terlihat pada seseorang dalam mengekspresikan kegiatan, ketertarikan dan pendapat mereka. Pada prinsipnya gaya hidup merupakan pola seseorang dalam mengelola uang dan waktunya (Kusnandar & Kurniawan, 2020). Seiring beranjak dewasa, gaya hidup pada seseorang semakin jelas terlihat. Hurlock (1980) mengatakan individu yang beranjak dewasa berada pada rentang usia 18-40 tahun. Seseorang pada fase ini harus mampu menangani biaya yang dibutuhkannya untuk kehidupan sehari-hari. Jika seseorang kurang pandai dalam menetapkan gaya hidup yang dibutuhkannya, gaya hidup individu yang kian tinggi sering kali menciptakan jebakan bagi diri mereka sendiri (Abdusshomad, 2021).

*Frugal living* merupakan sebuah gaya hidup yang berkonsep sadar akan biaya dan pengeluaran. Secara umum, penerapan *frugal living* yang paling sederhana ialah menyisihkan uang dan menjauhkan diri dari mengeluarkan uang untuk hal kurang berguna yang berujung mubazir dan sia-sia (Kartawinata et al., 2024). *Frugal living* merupakan perilaku seseorang yang mengelola keuangannya dengan bijak dan hati-hati dalam hal pendapatan dan pengeluaran, berdasarkan pada keterampilan referensi keuangan yang kuat dalam penganggaran, pencatatan, dan penetapan tujuan (Romadona et al., 2023). *Frugal living* tampak menjadi cara yang bagus dalam menghadapi krisis keuangan. Sulitnya mewujudkan keinginan untuk membeli barang kebutuhan seperti rumah dan mobil yang tidak terjangkau oleh kebanyakan orang, menjadi pencetus munculnya gaya hidup *frugal living* (Zakiyah, 2023). Naufal et al., (2024) dalam penelitiannya menemukan tujuan alasan individu menerapkan *frugal living*, yaitu 1) memenuhi kebutuhan primer dan 2) mencapai kebutuhan sekunder atau tersier dengan mengurangi kebutuhan primer.

Jabodetabek yang merupakan pusat bisnis dan ekonomi di Indonesia terkenal dengan gaya hidup yang kompleks dan beragam. Kafe-kafe kekinian, *mall*, konser musik dan taman kota menjadi pusat hiburan yang dipilih untuk bersantai dan menghabiskan waktu bagi sebagian orang. Gaya hidup demikian membuat biaya hidup yang dikeluarkan di Jabodetabek relatif tinggi, terutama dalam hal akomodasi dan kebutuhan sehari-hari. Dengan tingginya biaya hidup, banyak penduduk Jabodetabek yang lebih

memfokuskan efisiensi keuangan dalam kehidupan sehari-hari. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Metekohy (2024) yang mana dalam penelitian tersebut terdapat 100 responden berasal dari Jabodetabek dengan rentang usia 21 s/d >32 tahun yang menerapkan gaya hidup *frugal living*.

Pada penelitian Muiños et al., (2015) ditemukan adanya hubungan yang positif antara kebiasaan *frugal* dengan *well-being*. Hal ini menunjukkan sebuah pendekatan yang menggabungkan tujuan untuk mengurangi konsumsi barang-barang material tanpa mengurangi kualitas hidup. Cara hidup *frugal* paling dasar adalah mengurangi konsumsi kebutuhan. Iyer dan Muncy (2016) melakukan penelitian di wilayah Amerika yang menemukan bahwa kebiasaan konsumsi yang lebih sedikit memiliki korelasi positif dengan *subjective well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang memperkuat sikap untuk mengontrol konsumsi pribadinya, mereka cenderung mendapatkan nilai kehidupan yang lebih positif, baik dalam hal perasaan mereka terhadap kehidupan mereka maupun persepsi mereka tentang kehidupan mereka sendiri, yang dalam ilmu psikologi dikenal sebagai *subjective well-being*.

Diener, Lucas dan Oishi (2018) mendefinisikan *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya berdasarkan evaluasi afektif dan kognitif mengenai seberapa puas dia dengan kehidupannya dan evaluasi terhadap perasaan dan emosinya. Lyubomirsky (dalam Maddux, 2018) berpendapat bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi merasa nyaman dengan menjadi diri mereka sendiri dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan diri mereka sendiri dan memiliki jiwa sosial yang tinggi. *Subjective well-being* dipengaruhi oleh dua kategori faktor yaitu internal dan eksternal. Rasa syukur, forgiveness, harga diri, makna hidup, kepribadian, spiritualitas, dan kesehatan mental yang baik adalah contoh faktor internal yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan subjektif yang tinggi. Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, kinerja, dan interaksi sosial (Rulanggi et al., 2021).

Mengacu pada faktor-faktor dari *subjective well-being*, rasa syukur merupakan salah satu faktor internal *subjective well-being* yang berfungsi sebagai pendorong munculnya emosi positif (Dewi & Nasywa, 2019). Rasa syukur atau yang juga dikenal sebagai *gratitude* yang didefinisikan oleh McCullough et al., (2002) sebagai kecenderungan untuk merespons dengan rasa terima kasih atas kebaikan orang lain dan pengalaman positif. Orang dengan tingkat rasa syukur yang tinggi juga mengalami lebih banyak rasa syukur setiap hari dalam berbagai aspek kehidupan mereka dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah. Rasa syukur membantu orang melihat situasi dan pengalaman hidup sebagai sesuatu yang positif, sehingga mereka merasa puas dan menikmati hidup.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada dewasa awal yang melakukan gaya hidup *frugal living*. Pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada individu

yang melakukan *frugal living*. Secara teoretis, temuan ini diharapkan memperkaya literatur psikologi positif, terutama terkait kontribusi emosi positif dalam adaptasi gaya hidup. Secara praktis, hasilnya penelitian ini diharapkan dapat membuka pandangan publik mengenai *frugal living* sebagai gaya hidup yang mendukung dalam peningkatan kemampuan untuk membuat pilihan hidup yang lebih bijaksana dan kesempatan dalam mencapai tujuan hidup yang lebih besar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan *gratitude* sebagai variabel independen dan *subjective well-being* sebagai variabel dependen. Pendekatan kuantitatif merupakan teknik pengumpulan data yang memanfaatkan instrumen penelitian yang disusun oleh peneliti, kemudian disebarkan kepada sampel untuk memperoleh data yang selanjutnya dianalisis dan disimpulkan guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2019). Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini meliputi: 1) individu dewasa yang menerapkan *frugal living*, 2) berusia antara 18–40 tahun, 3) bekerja di wilayah Jabodetabek, dan 4) memiliki pemasukan bulanan. Penelitian ini melibatkan sebanyak 120 orang sebagai partisipan penelitian.

Penelitian ini menggunakan tiga skala untuk mengukur *subjective well-being* dan *gratitude*. Untuk mengukur *subjective well-being*, digunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dari Diener et al., (1999) yang menilai kepuasan hidup, serta *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) dari Watson et al., (1988) untuk menilai afeksi positif dan negatif individu. Kedua skala ini telah dialihbahasakan ke Bahasa Indonesia oleh (Wibisono & Wahyuningsih, 2017). Pengukuran *gratitude* dalam penelitian ini menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) milik McCullough et al., (2002), yang telah disesuaikan ke Bahasa Indonesia oleh Sari dan Utami (2024) dan dimodifikasi. Ketiga instrumen tersebut berfungsi sebagai alat untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Data pada kedua variabel dikumpulkan menggunakan metode skala Likert.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien reliabilitas pada skala SWLS yakni sebesar 0,713, pada skala PANAS di *positive affect* sebesar 0,782 dan di *negative affect* sebesar 0,790 sedangkan pada skala GQ-6 modifikasi sebesar 0,856. Data dikumpulkan melalui angket yang didistribusikan melalui *google form* dan diolah dengan menggunakan *Pearson correlation* dengan bantuan *software IBM SPSS* versi 27.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, dengan bantuan *software IBM SPSS* versi 27. Uji normalitas dilakukan

menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan nilai signifikansi  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ ). Uji linearitas dilakukan dengan mengacu pada nilai *deviation from linearity* dengan signifikansi  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang berarti data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal sesuai dengan ketentuan taraf signifikansi  $> 0,05$ . Pada uji linearitas antara kedua variabel diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0,114, menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi linearitas.

Analisis korelasi dalam penelitian ini menggunakan metode *Pearson Product Moment* untuk mengetahui kekuatan serta arah hubungan antara kedua variabel. Analisis ini juga digunakan untuk melihat apakah hubungan yang terbentuk bersifat positif atau negatif. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai *Pearson correlation* sebesar 0,682 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mendukung hipotesis yang telah diajukan sebelumnya, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki subjek, maka *subjective well-being* juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *gratitude*, maka *subjective well-being* subjek juga akan rendah.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *subjective well-being*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,682 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik dibandingkan individu dengan tingkat *gratitude* yang rendah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Yudhianto et al., (2023) yang juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*, di mana semakin tinggi tingkat *gratitude* pada individu, maka *subjective well-being* juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *gratitude* maka *subjective well-being* individu juga semakin rendah. Hasil penelitian ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Emmons dan McCullough, (2003)), yang menyatakan bahwa *gratitude* memiliki keterkaitan signifikan dengan *subjective well-being* seseorang. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung merasa lebih puas dengan kehidupannya serta menunjukkan emosi positif.

Berdasarkan hasil analisis uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas, diperoleh bahwa kedua variabel memiliki distribusi normal dan hubungan yang linear. Pada uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), sedangkan pada uji linearitas diperoleh nilai signifikansi *Deviation From Linearity* sebesar 0,114 ( $p > 0,05$ ).

Kategorisasi pada variabel *subjective well-being* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 100% responden berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek dewasa awal dalam penelitian ini yang bergaya hidup frugal memiliki *subjective well-being* yang sedang. Hasil kategorisasi ini sesuai dengan penelitian (Muiños et al., 2015) yang menunjukkan adanya hubungan

positif antara *frugal living* dengan kesejahteraan individu. Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Inayati et al., 2024) yang menyatakan bahwa konsep gaya hidup frugal tidak menjadikan kualitas hidup individu menurun.

Kategorisasi pada variabel *gratitude* dalam penelitian ini menunjukkan 12,5% subjek berada pada taraf *gratitude* yang rendah, 49,17% subjek berada pada taraf *gratitude* yang sedang dan 38,33% subjek berada dalam kategori tinggi. Dapat artikan bahwa mayoritas subjek dewasa awal dengan gaya hidup *frugal* berada pada taraf *gratitude* yang sedang sampai tinggi. Sesuai dengan hasil penelitian (Usqho et al., 2024) yang berpendapat bahwa gaya hidup *frugal* membantu orang untuk memperoleh makna penting dalam kehidupan, yang rasa syukur merupakan salah satunya. Orang yang *frugal* akan membiasakan diri untuk mensyukuri lebih dari apa yang mereka miliki dan sebisa mungkin membuang sikap konsumerisme yang berlebihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada individu dewasa awal dengan gaya hidup *frugal*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Semakin tinggi *gratitude* pada individu maka *subjective well-being* akan meningkat juga. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menyertakan responden yang lebih banyak, menyempurnakan area studi, melakukan survei di lokasi lain, menetapkan kriteria yang lebih jelas dan lebih rinci untuk menentukan responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdusshomad, A. (2021). Gaya Hidup Nongkrong di Kafe dan Perilaku Gosip sebagai Kontrol Sosial. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 16(1), 57–68. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.593>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Handbook of Well-Being. In *Well-being concepts and components* (pp. 43–57). UT:DEF Publishers. <https://doi.org/nobascholar.com>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iyer, R., & Muncy, J. A. (2016). Attitude toward Consumption and Subjective Well-Being. *Journal of Consumer Affairs*, 50(1), 48–67. <https://doi.org/10.1111/joca.12079>
- Kartawinata, B. R., Akbar, A., Wardhana, A., & Citra, K. F. (2024). Influence of Financial Literacy

- and Frugal Lifestyle on the Concept of Childfree in Childbearing Age Couples (PUS) in West Java. *Journal of Business Management and Economic Development*, 2(02), 589–601. <https://doi.org/10.59653/jbmed.v2i02.653>
- Kusnandar, D. L., & Kurniawan, D. (2020). Literasi Keuangan Dan Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Dalam Membentuk Perilaku Keuangan Di Tasikmalaya. *Sains: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 13(1), 123–143. <https://doi.org/10.35448/jmb.v13i1.7920>
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* (1st ed.). Routledge.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Muiños, G., Suárez, E., Hess, S., & Hernández, B. (2015). Frugality and psychological wellbeing. The role of voluntary restriction and the resourceful use of resources / Frugalidad y bienestar psicológico. El papel de la restricción voluntaria y el uso ingenioso de recursos. *Psycology: Revista Bilingüe de Psicología Ambiental / Bilingual Journal Of Environmental Psychology*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/21711976.2015.1026083>
- Naufal, M. F. B., Nurhasanah, N., & Nurrachmi, I. (2024). Analisis Maqashid Syariah terhadap Perilaku Konsumsi dari Pengguna Gaya Hidup Frugal living. *Bandung Conference Series: Islamic Economic Law*, 4(2), 422–431. <https://doi.org/https://doi.org/10.293131/bessel.v4i2.13610>
- Romadona, M. R., Suryadi, S., Setiawan, S., Rosadi, A. H. Y., & Fachrizal, F. (2023). Frugal Behaviour Potential and Development for Community Financial Stability in Crisis Times. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 1388–1401. <https://doi.org/10.46254/an13.20230411>
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 2.
- Sari, S. R., & Utami, R. H. (2024). Hubungan Gratitude Dengan Subjective Well-Being Pada Pecandu Media Sosial. 2(1), 33–39.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Usqho, M. U., Naali, B., & Arifa, N. (2024). Menolak Hedonisme : Memilih Trend Frugal Living Dalam Perspektif Ekonomi Islam Diindonesia. 7(112–124). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30983/icmil>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wibisono, M., & Wahyuningsih, H. (2017). *Naskah publikasi hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*.
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Zakiyah, K. (2023). Al-Ujrah : Jurnal Ekonomi Islam ISSN : 2986-2205 Frugal Living , Strategi Mengelola Aset Ataukah Life style Kuni Zakiyah Al-Ujrah : Jurnal Ekonomi Islam ISSN : 2986-

2205. *Al-Ujrah: Jurnal Ekonomi Islam*, 2(02), 105–120.