

Seni Hidup Minimalis untuk Mencegah Stres dalam Perspektif Psikologi Islam

Nur Oktavia Delima, Wardatun Ni'mah, Riswan Hadi
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: delima081002@gmail.com

Abstract

The art of living is an attempt to get rid of excessive or unimportant things in order to focus more on the important things. In Islam this is associated with a simple or non-deficient lifestyle. The term compulsive buying means buying things that are not needed on the basis of a temporary desire. After studying using the study of literature whose main source is journals or relevant books, it turns out that minimalistic lifestyle plays an important role in changing such behavioral habits. So, when an individual applies this then psychologically the individual can feel calm and avoided from stress.

Keywords: Islamic Psychology, Life Minimalism, Stress

Abstrak

Seni hidup minimalis ialah upaya untuk menyingkirkan hal yang berlebihan atau tidak penting agar lebih fokus terhadap hal-hal yang penting. Dalam islam ini dikaitkan dengan pola hidup sederhana atau tidak kekurangan. Dewasa ini, masyarakat dikenalkan dengan istilah compulsive buying yang berarti membeli barang yang tidak dibutuhkan atas dasar keinginan sementara. Setelah dikaji dengan menggunakan kajian literature yang sumber utamanya jurnal atau buku relevan, ternyata gaya hidup minimalis berperan penting untuk mengubah kebiasaan perilaku tersebut. Sehingga, ketika seorang individu menerapkan hal ini maka secara psikologis individu dapat merasakan ketenangan dan terhindar dari stres.

Kata Kunci: Psikologi Islam, Hidup Minimalis, Stres

Peralihan zaman yang serba digital membuat masyarakat mau tidak mau untuk meleleh terhadap teknologi. Dari yang tadinya kegiatan transaksi harus *face to face*, sekarang hanya dengan menatap layar ponsel saja sudah dapat memiliki barang yang diidam-idamkan. Hal itu karena peralihan serba digital yang mana dikenal dengan belanja *online* atau *e-commerce*. Perilaku berbelanja ini, jika dilihat dari kacamata psikologi ialah motivasi dari perilaku konsumen kontemporer yang mana ini merupakan upaya untuk meningkatkan *self esteem* ke arah yang positif. Namun, dewasa ini individu kebanyakan tidak dapat mengendalikan sisi konsumtifnya untuk membeli barang yang tidak diperlukan pun juga tak dapat ia tolak atau yang dikenal dengan *compulsive buying* yang mana hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dari aspek psikologisnya. Individu tersebut akan merasa terobsesi dengan belanja dan dampak

jangka panjangnya ialah tidak melihat nominal harga yang melonjak atau dapat terjebak hutang dan akhirnya berakibat stres (Rahmat, 2020).

Kompulsif ini berkaitan dengan gaya hidup individu yang berlebihan terhadap sesuatu. Maka dari itu, perlu adanya gaya hidup yang dapat menggantikan pola kompulsif ini yakni seni hidup minimalis. Diartikan sebagai upaya untuk menyingkirkan hal yang berlebihan atau tidak penting agar lebih fokus terhadap hal-hal yang lebih penting. Minimalis ini diperkenalkan oleh pemahaman Zen dengan filosofi *Less is more*. Gaya hidup minimalis umumnya dipahami sebagai upaya pemanfaatan sarana dan prasarana yang efisien sehingga dapat mengurangi kuantitas materi maupun non materi tanpa mengabaikan aspek kualitasnya. Sederhananya, minimalis ini lebih menitikberatkan pada kebutuhan individu ketimbang keinginan individu. Dalam konsep Islam, minimalis ini erat kaitannya dengan rasa syukur yang pengimplementasiannya melalui sikap *qana'ah* dan *zuhud*. *Zuhud* berarti sikap menjauhi diri dari sesuatu yang berbau duniawi, sementara *qana'ah* ialah kepuasan jiwa terhadap rasa cukup dengan apa yang Allah berikan (Alaiyah, 2021).

Seni hidup minimalis ini memiliki dampak yang besar dalam segi manfaatnya diantaranya; individu dapat terhindar dari sifat boros alias dapat menghemat pengeluaran, terhindar dari kesenjangan sosial, terpelihara dari perilaku kompulsif, dan berkurangnya benda-benda yang memenuhi ruangan. Yang mana manfaat tersebut berhubungan dengan kondisi psikologis seorang individu minimalis yakni menghasilkan jiwa-jiwa produktif dan terhindar dari stres berlebih (Alaiyah, 2021). Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik mengangkat korelasi seni hidup minimalis yang mana ini bertujuan untuk mengetahui dampak pada pencegahan stres suatu individu yang tentunya ditinjau dalam perspektif psikologi islam.

Metode

Dalam kajian ini peneliti mengambil metode literatur review sebagai langkah dalam pengumpulan data. Sugiyono (2010) berpendapat bahwasanya ini adalah teknik yang dapat diambil jika peneliti bermaksud melakukan sebuah studi pendahuluan untuk menemukan pokok permasalahan yang diteliti. Dalam kajian literatur review ini, sumber data primer diperoleh dari jurnal-jurnal, artikel penelitian, buku serta data-data yang mendukung. Yang tentunya sumber-sumber tersebut masih relevan terkait penelitian yang dibahas. Adapun pelaksanaannya, peneliti mengumpulkan data terkait kajian hidup minimalis dalam segi

perspektif Islam dan kajian *stress* yang merupakan dampak dari pola hidup konsumtif. Kemudian, dilakukan analisis data dalam tiga tahapan, yakni reduksi data, penyajian data, dan verifikasi yang ditutup dengan memberikan kesimpulan.

Hasil

Dari studi literatur yang diulas mengungkapkan bahwasanya gaya hidup minimalis ini dapat mencegah juga mengurangi dampak stres individu yang mana dalam hal ini disangkutpautkan dengan *compulsive buying* atau kecenderungan seseorang membeli barang atas keinginannya bukan karena kebutuhannya. Dalam Islam, gaya hidup minimalis ini dikaitkan dengan pola hidup sederhana atau tidak kekurangan, sehingga hal ini memberi pengaruh pada individu dalam aspek psikologisnya yang akan diterangkan pada pembahasan di bawah ini.

Pembahasan

Pengertian Hidup Minimalis

Di zaman yang banyak didapati oleh para kaum milenial ataupun kaum-kaum generasi Z (Gen-Z) ini gaya hidup seseorang ataupun individu itu semakin banyak serta beragam macam (Putri dan Wasik, 2022). Kotler dan Keller mengemukakan pendapat bahwa gaya hidup itu merupakan pola atau macam hidup seseorang individu di dunia yang ditampilkan dalam aktivitas, minat serta opininya. Gaya hidup seseorang individu itu menampilkan keseluruhan dirinya dalam hubungannya dengan lingkungan (Alaiyah, 2021).

Menurut Kumara berpendapat bahwa definisi gaya hidup itu merupakan sebuah alat bantu untuk menerjemahkan bagaimana posisi sosial seorang individu, yang termasuk bagaimana sikapnya, nilai-nilai, serta kekayaannya. Di dalam ajaran Islam dianjurkan untuk hidup sederhana, cukup serta seimbang dalam hal urusan apapun, dan di ajaran agama Islam itu juga sangat mencintai hidup sederhana. Hidup sederhana itu dalam artian cukup dan tidak berlebihan, merasa selalu cukup mensyukuri serta menikmati apa yang ada dan tidak banyak mengeluh. Gaya hidup minimalis ini adalah sebuah macam ataupun konsep bagaimana pola pikir itu bekerja dan cara hidup (Riska Khairani, Saripuddin, dan Enny Fitriani, 2023).

Dalam KBBI, kata minimalis memiliki arti makna berkenaan dengan penggunaan unsur-unsur yang sederhana untuk mendapatkan sebuah efek ataupun kesan yang terbaik. Gaya hidup minimalis menurut Break The Twitch merupakan sebuah gaya hidup yang

berfokus pada meminimalkan hambatan atau gangguan yang dapat menjaga serta memelihara kita untuk melakukan sesuatu yang penting-pentingnya saja (Putri dan Wasik, 2022).

Hidup Minimalis Ditinjau dalam Perspektif Islam

Perihal konsumsi, Islam memiliki keunikan sendiri dalam mengaturnya, yakni dengan cara yang moderat yaitu sederhana, tidak boros, tidak berlebihan, dan tidak kekurangan. Terdapat beberapa prinsip konsumsi dalam Islam yang diantaranya:

1. Halal dan baik

Hal ini diatur dalam surah Al-Baqarah ayat 168 yang menyeru manusia untuk memakan makanan yang halal dan baik di bumi. Dalam arti bergizi juga menyehatkan. Halal dalam arti dari segi wujud barang makanannya, cara mendapatkan makanan tersebut, dan cara membuat makanan tersebut. Sedangkan makanan yang *tayyib* atau baik berarti makanan yang lezat dan juga sehat.

2. Tidak melampaui batas

Al-Qur'an melarang perbuatan melampaui batas dalam berbelanja dan menikmati rezeki yang baik. Seperti hadis Rasulullah: "Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun, jika ia harus (melelebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas."

3. Tidak mengandung riba dan tidak kotor

Dalam hadis nabi juga disebutkan larangan mengonsumsi sesuatu yang mengandung kotor. Abu Hurairah r.a meriwayatkan secara marfū': "Jauhilah oleh kalian tujuh dosa yang membinasakan!" Para sahabat bertanya, "Wahai Rasulullah! Apa saja dosa-dosa yang membinasakan itu?" Beliau menjawab, "Menyekutukan Allah, sihir, membunuh jiwa yang telah Allah haramkan melainkan dengan sebab yang benar, memakan riba, memakan harta anak yatim, berpaling (lari) dari medan pertempuran, dan menuduh wanita yang beriman lagi suci dan menjaga kehormatannya dengan tuduhan berbuat zina." (Alaiyah, 2021).

Pengertian dan sebab akibat stres

Stres ialah persoalan yang lazim dapat terjadi di kehidupan seseorang. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menerangkan bahwasanya stress yang terjadi pada saat ini adalah karakter kehidupan modern. Perihal ini disebabkan karena stress telah menjadi bagian kehidupan yang tak bisa dihindari. Entah itu di tempat kerja, sekolah, dan dimana saja stres dapat terjadi pada seseorang. Stres juga bisa terjadi pada siapapun, tidak pandang usia mau itu anak-anak, orang tua maupun yang sudah lansia, dalam kata lain stres bisa terjadi pada siapapun, kapanpun dan di mana pun itu, namun yang menjadi permasalahan ialah apabila kadar jumlah stress yang dialami seseorang itu berlebihan maka dampaknya akan berbahaya bagi keadaan fisik maupun mentalnya (Lumban Gaol, 2016).

Stres adalah sebutan yang mencemaskan sebab banyak pendapat-pendapat yang berbeda. Dalam arti global, stres adalah pola reaksi dalam menghadapi stressor yang asalnya bisa dari dalam maupun luar individu yang berkaitan, baik itu jelas maupun tidak jelas sifatnya. Stres juga bisa berwujud bermacam-macam tergantung dengan individu yang berkaitan dalam kemampuan untuk melawan (*Coping skills*) dan sifat stressor yang dilawannya.

Terdapat beberapa alasan pemicu yang umum dari stres diantaranya: problem kerja, ujian, masalah rumah tangga, sakit, tidak cukup tidur, dan masih banyak hal lainnya. Perubahan psikososial terjadi karena adanya tekanan mental (stressor psikososial) sehingga beberapa orang bisa membawa dampak perubahan pada kehidupannya dan berupaya menyesuaikan diri untuk mencegahnya. Tekanan mental seperti persoalan orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, perceraian dalam rumah tangga, korelasi interpersonal yang kurang baik dengan sahabat dan lain sebagainya. Tetapi tidak banyak individu yang mampu menyesuaikan dan mengatasi stressor akibat dari perubahan tersebut, sehingga akan berdampak pada diri, seperti akan mengalami stres, gangguan beradaptasi dan sakit (Musradinur, 2016).

Stres bisa meningkatkan emosi, mengurangi akal budi rasional, serta menghambat pengambilan kesimpulan. Mengetahui bagaimana stres bisa berpengaruh pada seseorang dan bagaimana sistem merespons stres, memahami tanda-tanda terjadinya stres bisa sangat membantu pada pengendalian stres. Stres yang terjadi pada diri seseorang membawa dirinya untuk beradaptasi atau membenahi beberapa bagian perilaku yang akan dilakukan. Ketika

seseorang tersebut tidak mampu beradaptasi pada perubahan ini, maka yang akan terjadi setelahnya adalah kita akan mendapati diri kita mengalami beberapa efek samping atau gejala yang tidak menyenangkan. Tanda-tanda serta gejala inilah bukti bahwa seseorang tersebut mengalami tingkat stres yang tidak sehat (Hidayati, 2021).

Stres jelas dapat dirasa jika keseimbangan dalam tubuh terganggu, artinya kita bisa mengalami stres jika kita menanggapi desakan dari stresor melampaui daya tahan tubuh yang kita miliki dalam menghadapi desakan tadi. Maka dari itu selama kita menanggapi bahwa kita mampu menghadapi desakan yang timbul maka cekaman stres belum jelas. Namun, jika tekanan tersebut bertambah besar maka cekaman bisa menjadi nyata, kita kelelahan dan merasa stres.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas stres timbul karena adanya tekanan dari stresor. Terdapat beberapa macam sumber dari stresor, antara lain yaitu:

1. Lingkungan

Yang termasuk dalam stresor lingkungan di sini yaitu:

- a. Perilaku lingkungan, sebagaimana yang telah kita tahu bahwasanya lingkungan mempunyai nilai negatif dan positif terhadap perilaku individu sesuai dengan interpretasi lingkungan itu. Dari desakan itulah yang bisa menjadikan seseorang diharuskan bersikap positif menyesuaikan pemikiran warga di lingkungan itu
- b. Desakan serta sikap keluar, misalnya selalu dituntut untuk selalu sama dengan apa yang di inginkan orang tua ketika kita memilih jurusan kuliah, perjodohan dan lain sebagainya yang tidak sesuai dengan keinginan kita dan hal itulah yang bisa menyebabkan terjadinya desakan pada diri individu tersebut
- c. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), desakan agar selalu mengikuti perkembangan zaman menjadikan beberapa individu berlomba-lomba untuk menjadi pemula dalam mengetahui hal-hal baru, tuntutan ini bisa terjadi pada individu karena merasa malu apabila dibilang kudet

2. Diri sendiri

- a. Keperluan psikologis yaitu desakan pada ambisi yang ingin diraih
- b. Proses internalisasi diri ialah desakan untuk selalu menerima suatu hal yang diharapkan sesuai dengan perkembangannya

3. Pikiran

- a. Berhubungan dengan perbandingan seseorang terhadap lingkungan serta imbasnya pada diri dan pandangannya kepada lingkungan
- b. Berhubungan dengan usaha persepsi diri mengenai bagaimana usaha beradaptasi yang biasa dilakukan oleh individu yang berkaitan

Pemicu-pemicu stres tersebut pastinya tidak secara langsung menyebabkan seseorang menjadi stres. Hal itu disebabkan karena setiap orang tidak sama dalam menghadapi setiap persoalan yang dilalui, bahkan stresor yang menjadi penyebab stres juga bisa memengaruhi stres (Musadinur, 2016).

Sesungguhnya stres tidak melulu melepaskan imbas negatif karena stres juga bisa memberi dampak positif pada seseorang. Stres seumpama dua sisi mata uang logam, yaitu mempunyai sisi baik dan juga sisi buruk. Stres yang menghasilkan imbas positif disebut dengan *Eustress*, dan stres yang menghasilkan imbas negatif disebut dengan *distress*. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) memberi kesimpulan bahwasanya hasil pengaruh tubuh pada asal-asal stres adalah *eustress*. Ketika *eustress* terjadi pada seseorang, maka timbullah kenaikan kapasitas dan kesehatan. Sebaliknya, jika seseorang menjalani *distress* maka akan semakin rendah kinerjanya, kesehatannya dan muncul gangguan untuk berhubungan dengan orang lain.

Pada lingkungan pendidikan sudah dijumpai bahwasanya stres bisa memberi dampak positif kepada pelajar. Stres bisa berpartisipasi positif apabila kadar stres masih biasa. Rafidah, et al. (2009) menerangkan bahwasanya stres itu bisa memengaruhi kegiatan belajar dan ingatan seseorang. Dalam kegiatan belajar, imbas positif stres dapat dirasa oleh peserta didik jika kadar stres tadi tidak melampaui kapasitas mereka. Kadar stres yang normal itu sangat penting karena bisa membangkitkan kapasitas otak. Schwabe dan Wolf (2012) menjumpai bahwasanya stres dapat menimbulkan bergunanya beberapa skema ingatan pada otak manusia. Observasi itu memberikan bukti bahwasanya stres yang dialami oleh seseorang bisa membantu kinerja pada skema otak menjadi lebih maksimal.

Imbas negatif stres (*distress*) dapat dirasa oleh peserta didik apabila stres tadi melampaui kapasitas mereka untuk berhubungan dengannya. Secara spesifik, stres bisa memberi dampak negatif pada keadaan mencari ilmu serta kesanggupan kognitif peserta didik. Penelitian Palmer (2013) beberapa murid di daerah New York Metropolitan, Amerika Serikat mengatakan bahwasanya terdapat korelasi antara kecapaian dan stres peserta didik.

Dengan adanya korelasi kecapaian dan stres murid, maka terdapat pula dampak negatif pada kegiatan mencari ilmu serta kesanggupan kognitif para murid (Lumban Gaol, 2016).

Pengaruh Gaya Hidup Minimalis terhadap Psikologis Seseorang dan Manfaatnya

Gaya hidup minimalis dapat memperkuat kemandirian pada diri seorang individu. Menjadi minimalis dapat memberikan sensasi yang “membebaskan diri” dari banyaknya tekanan sosial maupun kebutuhan untuk membeli sesuatu. Orang yang menjalani kehidupan dengan gaya minimalis ini juga dapat merasakan kelegaan atau perasaan yang plong atau tenang pada diri mereka karena memiliki ruang mental yang memadai (Susanti dan Sulaiman 2022).

Secara garis besarnya dapat disimpulkan berdasar dari penelitian Hook, di dalam penelitiannya yang menggunakan studi literatur sistematis itu, dapat ditemui ada dua puluh tiga studi empiris yang mendukung temuan ataupun hipotesis bahwa gaya hidup minimalis ini dapat mempengaruhi secara relevan dalam kesejahteraan mental seseorang ataupun individu. Sebuah mekanisme gaya hidup yang penting dalam menjelaskan kualitas bahwa individu dapat menemukan perasaan yang lebih positif dari kebiasaan untuk mengontrol hasrat konsumsi. Selain itu juga, gaya hidup minimalis ini juga dapat membantu individu untuk memiliki kepuasan dalam hidup yang jauh lebih bermakna dibandingkan mereka orang-orang yang materialis. Diantara berbagai macam manfaat serta pengaruhnya terhadap psikologis seseorang yang telah di sebutkan di atas, ada berbagai macam manfaat lainnya, seperti, terhindar dari sifat yang boros dalam menghabiskan atau menghamburkan harta hanya untuk hasrat semata, tidak terjadinya kesenjangan maupun ketimpangan sosial, terhindar dari kejahatan yang mengakibatkan seseorang individu menghalalkan segala cara untuk mendapatkan sesuatu hal yang diinginkan, menghasilkan jiwa-jiwa yang produktif karena cerdas dalam menghasilkannya serta cerdas dalam mengelolanya (Alaiyah, 2021).

Kaitan Stres dengan Gaya Hidup Minimalis

Setelah ditelaah penjelasan di atas, perilaku gaya konsumtif yang berlebihan ini, apabila terus menerus dirawat lebih dari cakupannya, tentu menyebabkan kerugian untuk diri sendiri dan pihak lain. Contoh, dengan menanamkan konsumtif dalam gaya hidup kita ini pastinya akan dengan mudah tergiur membeli sesuatu yang padahal sesuatu tersebut tidak kita perlukan atau ada barang lain yang masih bisa digunakan. Akibatnya, barang lama

itu terlupakan dan menumpuk. Dan secara tidak langsung, ketika kita membiarkan barang-barang yang menumpuk tersebut di dalam ruangan kita, maka akan menyebabkan stres ringan akibat kesulitan mengatur dan mengelola barang.

Sasaki mengemukakan pendapat bahwa secara psikologis orang-orang yang menerapkan gaya hidup yang minimalis ini dapat bangun pagi dengan perasaan yang tenang, dapat menjernihkan pikirannya serta benar-benar merasa bahagia. Dengan menerapkan gaya hidup minimalis, berarti membatasi dengan adanya kepemilikan barang-barang yang banyak dan tidak terlalu penting serta terlihat hidup dengan sederhana. Fokus utama dalam gaya hidup ini untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Dengan berkualitasnya gaya hidup seseorang maka ini akan berdampak kepada stresnya yang dapat berkurang bahkan tidak akan mengalaminya lagi. Seseorang akan lebih merasa tenang serta terhindar dari stres (Susanti dan Sulaiman, 2022).

Kesimpulan

Compulsive buying atau kecenderungan seseorang untuk membeli barang atas keinginannya bukan karena kebutuhannya ini berkaitan dengan gaya hidup minimalis yang mestinya diterapkan individu. Di dalam ajaran Islam dianjurkan untuk hidup sederhana, cukup, serta seimbang dalam hal urusan apapun, dan di ajaran agama Islam itu juga sangat mencintai hidup sederhana. Gaya hidup minimalis ini adalah sebuah macam ataupun konsep bagaimana pola pikir itu bekerja dan cara hidup. Menjadi minimalis dapat memberikan sensasi yang “membebaskan diri” dari banyaknya tekanan sosial maupun kebutuhan untuk membeli sesuatu. Orang yang menjalani kehidupan dengan gaya minimalis ini juga dapat merasakan kelegaan atau perasaan yang plong atau tenang pada diri mereka karena memiliki ruang mental yang memadai sehingga dengan menerapkan gaya hidup minimalis dapat meningkatkan kualitas hidup individu yang akan berdampak kepada perasaan lebih tenang serta terhindar dari stres.

Saran

Itulah sekilas mengenai dampak hidup minimalis terhadap tingkat stres suatu individu yang ditinjau dalam perspektif psikologi Islam. Dengan mengetahui apa makna dari seni hidup minimalis dan manfaat dari gaya hidup minimalis ini dari segi psikologisnya, peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil kajian ini sebagai bahan referensi yang terkait

dengan gaya hidup minimalis sebagai alternatif mengurangi stres atau dikaitkan dengan kesehatan mental yang terjadi di masyarakat.

Referensi

- Firmansyah, Ronny, dan Masduki Asbari. 2023. "Minimalisme: Sedikit Barang, Sedikit Masalah?" *Jurnal Manajemen Pendidikan* 1(2):123-127.
- Hidayati, Lina Nur. 2021. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." 18.
- Kupriyanov, E., dan Zhdnov, R. 2014. "The Eustress Concept: Problems and Out-looks. *World Journal of Medical Sciences* 11(2):179-185.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24(1): 1.
- Musradinur, 2016. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi" *Jurnal Edukasi* (2): 183-200.
- Putri, Rahmadila Dania, dan Abdul Wasik. 2022. "Gaya Hidup Minimalis Sebagai Pengamalan Ilmu Eskatologi Dalam Mengingat Hari Akhir Dan Akhirat." *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama* 2(2): 148.
- Rahmat, Ridhayani. 2020. "Perilaku Compulsive Buying Pada Mahasiswa Pengguna E-Commerce Dalam Membeli Barang 'Branded' Di Surabaya."
- Riska Khairani, Saripuddin Saripuddin, dan Enny Fitriani. 2023. "Esensi Gaya Hidup Minimalis: Studi Living Qur'an Surah Al-Furqan ayat 67 Perspektif Generasi Milenial di Kota Medan." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2(1): 91-102.
- Susanti, Rizky, dan Ahmad Sulaiman. 2022. "Minimalisme dan zuhud: Perbandingan gaya hidup barat dan islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental." *Cognicia* 10(1): 28-33.
- Tansen, Robert, Putri Nurrahma Maulidya, Farrel Yusuf Ilham, dan Jauhar Wahyuni. 2022. "Tren Gaya Hidup Minimalis di Sosial Media dan Dampaknya Pada Mahasiswa."

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
2024-06-26	2024-09-30	2024-11-05	2024-12-01	2024-12-09

Nur Oktavia Delima, Wardatun Ni'mah, Riswan Hadi

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: delima081002@gmail.com