Mindful Consumption & Investing: Gaya Baru Gen Z Biar Hidup Makin Balance

Category: LifeStyle
26 Agustus 2025

Prolite – Mindful Consumption & Investing: Gaya Baru Gen Z Biar Hidup Makin Balance

Gen Z sering dilabeli sebagai generasi *fast-paced*, serba instan, dan gampang terdistraksi oleh tren. Tapi faktanya, semakin banyak anak muda yang justru melawan stereotip itu lewat konsep *mindful consumption* dan *mindful investing*.

Bukan lagi sekadar soal gaya hidup “ikut-ikutan”, tapi lebih ke memilih dengan sadar: apa yang masuk ke tubuh, apa yang dibeli, sampai ke mana uang mereka diinvestasikan. Semua harus sesuai dengan nilai, identitas, dan kesehatan mental mereka.

Tren ini semakin kelihatan nyata setelah sebuah studi dari Cheil Indonesia (Agustus 2025) menunjukkan bahwa 73% Gen Z di Indonesia menganggap mindful consumption sebagai bentuk self-care dan identitas diri. Dari memeriksa label makanan, menjaga jadwal tidur, hingga memilih gaya hidup sober—semuanya jadi bagian dari bagaimana Gen Z menata hidupnya.

Mindful Consumption: Bukan Sekadar Belanja, Tapi Memfilter Hidup

Bagi Gen Z, konsumsi bukan lagi sekadar transaksi. Mereka melihatnya sebagai cerminan diri. *Mindful consumption* berarti berhenti sejenak sebelum membeli sesuatu, lalu bertanya: “Apakah ini beneran gue butuh? Apakah ini sejalan sama nilai hidup gue?”

Bentuknya bisa sederhana: memilih produk lokal dibanding brand global demi mendukung UMKM, mengurangi *fast fashion* karena sadar dampaknya ke lingkungan, atau memilih makanan organik untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Jadi bukan anti belanja, tapi lebih ke **“filter on my own”**—pilihan sadar yang lebih penting daripada ikut FOMO (*fear of missing out*).

Kebiasaan ini juga nyambung ke pola *self-care*. Misalnya, banyak Gen Z yang lebih suka menghabiskan uang untuk *experiences* seperti kelas yoga, journaling, atau workshop seni, ketimbang sekadar belanja barang diskon. Bagi mereka, pengalaman memberi nilai emosional yang lebih tahan lama.

Mindful Investing: Uang Bukan Hanya Soal Cuan

Kalau mindful consumption lebih ke apa yang mereka beli, *mindful investing* adalah tentang bagaimana mereka menaruh uang. Buat Gen Z, investasi bukan cuma mengejar return cepat, tapi juga bagaimana uang mereka bisa punya dampak positif.

Contohnya, ada yang memilih **green investment**—menaruh dana di perusahaan yang punya komitmen lingkungan. Ada juga yang tertarik sama **impact investing**, alias investasi yang selain ngasih profit, juga membawa manfaat sosial. Menurut survei Deloitte (2025), lebih dari 60% Gen Z global bilang mereka mau mengalihkan investasi ke sektor yang beretika, meskipun return-nya lebih kecil.

Di Indonesia sendiri, tren *retail investing* lewat platform digital juga meningkat, tapi Gen Z punya filter sendiri: mereka cenderung skeptis sama "cuan instan" dan lebih percaya ke instrumen yang transparan, etis, dan sejalan sama isu yang mereka pedulikan—kayak energi terbarukan, kesehatan mental, atau inklusi finansial.

Dari FOMO ke "Filter On My Own"

Dulu, budaya belanja di kalangan anak muda erat dengan FOMO: takut ketinggalan tren, takut nggak update, takut nggak dianggap. Tapi sekarang, *filter on my own* jadi mantra baru. Alih-alih ngikutin apa kata algoritma, Gen Z justru pengen punya kontrol atas apa yang mereka konsumsi.

Perubahan ini bukan tanpa alasan. Paparan media sosial yang terus-menerus bikin lelah secara mental, bahkan menurut laporan **Common Sense Media (2025)**, 68% Gen Z di Asia Tenggara mengaku merasa burnout akibat *content overload*. Jadi wajar kalau mindful consumption jadi cara untuk menyeimbangkan diri: lebih sadar, lebih *intentional*, dan nggak asal klik "add to cart".

Dampaknya dalam Keseharian

Fenomena ini bisa dilihat dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari:

- **Rutinitas sehat:** banyak Gen Z lebih memilih tidur cukup ketimbang begadang maraton series demi kesehatan mental.
- **Hubungan sosial:** cenderung kembali ke lingkaran pertemanan yang familiar dan suportif, daripada terus memaksakan diri untuk *networking* di lingkaran baru.
- **Konsumsi hiburan:** re-watch film atau series favorit saat stres, karena familiaritas memberi rasa aman.
- **Gaya fashion:** tren slow fashion dan thrifting makin populer karena dianggap lebih mindful dan ramah lingkungan.

Semua itu berhubungan dengan *status quo bias*—kecenderungan manusia untuk memilih hal yang familiar karena terasa aman. Bedanya, Gen Z melakukannya dengan sadar, bukan pasif. Mereka tahu alasan di balik pilihannya, dan itu yang membuat mindful consumption berbeda dengan sekadar kebiasaan lama.

Saatnya Mindful dalam Hidup dan Keuangan!

Mindful consumption dan mindful investing bukan tren singkat. Ini adalah perubahan cara pandang tentang bagaimana kita hidup, belanja, dan mengelola uang. Gen Z membuktikan bahwa "bijak memilih" bisa jadi bentuk self-care, bukan sekadar strategi hemat.

Jadi, apakah kamu sudah mulai mindful dengan konsumsi dan investasimu? Coba mulai dari hal kecil: cek label makanan, tanyakan apakah barang yang kamu beli benar-benar sesuai kebutuhan, atau pilih investasi yang bikin kamu bangga, bukan cuma kaya.

Karena pada akhirnya, mindful itu bukan soal membatasi diri, tapi soal membebaskan diri dari tekanan tren dan memberi ruang

buat yang benar-benar penting.