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.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Mindful Consumption: Bukan Sekadar Belanja, Tapi Memfilter Hidup

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





Baca Selanjutnya
Kota Bandung Lakukan Upaya Minimalisir Kerusakan Bencana