

# 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.

---

# Remaja & Peer Pressure: Haruskah Selalu Ikut Arus atau Berani Tampil Beda?

Category: LifeStyle

26 Agustus 2025



## Prolite – Peer Pressure dalam Remaja: Kenapa Kita Sering Takut Jadi “Berbeda”?

Pernah nggak sih, kamu merasa harus ngikutin teman-temanmu biar nggak dianggap aneh atau berbeda? Mungkin pernah nyobain tren baru, pakai outfit yang lagi viral, atau bahkan melakukan sesuatu yang sebenarnya nggak kamu suka, cuma biar nggak merasa “out of place”? Nah, itulah yang disebut *peer pressure*

alias tekanan dari teman sebaya.

Sebagai remaja, kita sering banget ketemu situasi kayak gini. Kadang, *peer pressure* bisa positif, misalnya termotivasi buat belajar karena teman-teman juga rajin.

Tapi nggak jarang, *peer pressure* bikin kita melakukan hal-hal yang sebenarnya bertentangan sama prinsip atau keinginan kita.

Jadi, kenapa sih kita gampang banget kena pengaruh orang lain? Dan gimana caranya biar tetap jadi diri sendiri tanpa takut dikucilkan? Yuk, kita bahas bareng!

## **Kenapa Remaja Lebih Rentan Terhadap *Peer Pressure*?**



Sebagai anak remaja, otak kita masih dalam proses berkembang. Salah satu bagian otak yang bertanggung jawab buat mengambil keputusan, yaitu prefrontal cortex, belum sepenuhnya matang.

Makanya, kita cenderung lebih emosional dalam mengambil keputusan, apalagi kalau ada pengaruh dari teman-teman.

Selain itu, di usia remaja, kita lagi ada di fase nyari jati diri. Kita pengen diterima dalam lingkungan pertemanan dan takut dianggap aneh atau berbeda.

Akibatnya, kita lebih mudah terpengaruh sama apa yang dilakukan orang-orang di sekitar kita.

## **Gimana *Peer Pressure* Bisa Ngubah Keputusan Remaja?**



Tekanan dari teman sebaya bisa berpengaruh ke banyak aspek

kehidupan kita. Nggak cuma soal tren fashion atau sosial media, tapi juga bisa memengaruhi:

□ **Gaya Hidup** – Mungkin awalnya kamu nggak suka ngopi di kafe mahal, tapi karena teman-teman sering nongkrong di sana, kamu jadi ikutan meskipun dompet menjerit.

□ **Pendidikan** – Ada yang termotivasi buat belajar lebih rajin karena lingkungannya, tapi ada juga yang malah jadi malas belajar karena nggak mau dianggap “kutubuku” oleh teman-temannya.

□ **Perilaku Berisiko** – Nggak sedikit remaja yang akhirnya coba merokok, minum alkohol, atau bahkan melakukan hal berbahaya lain karena takut dicap “nggak keren” kalau nggak ikut-ikutan.

Jadi, *peer pressure* itu kayak pisau bermata dua. Bisa positif, bisa juga negatif. Tapi kabar baiknya, kita bisa belajar buat menghadapinya dengan lebih bijak!

## Cara Menghadapi *Peer Pressure* Tanpa Kehilangan Diri Sendiri



Nah, kalau kamu sering merasa tertekan buat melakukan sesuatu yang sebenarnya nggak kamu mau, ini dia beberapa trik jitu yang bisa dicoba!

### 1. Bangun Kepercayaan Diri

Kalau kamu yakin sama pilihan dan nilai-nilai yang kamu pegang, kamu nggak akan gampang dibawa arus. Coba kenali diri sendiri lebih dalam. Apa sih yang bener-bener kamu suka? Apa yang menurut kamu benar dan salah? Dengan punya prinsip yang kuat, kamu bakal lebih pede buat nolak ajakan yang nggak sesuai sama dirimu.



## 2. Tetapkan Batasan Tanpa Rasa Bersalah

Nggak semua ajakan dari teman harus diiyain, kok! Nggak setuju atau nolak ajakan nggak bikin kamu jadi teman yang buruk. Justru, kalau teman-temanmu beneran peduli, mereka bakal tetap menerima kamu meskipun pilihanmu beda.

Kamu bisa bilang, “Eh, gue skip dulu deh, nggak nyaman sama yang kayak gitu.” atau “Kayaknya bukan gue banget, deh. Lo lanjut aja kalau mau.”

## 3. Teknik Komunikasi Buat Bilang “Tidak” Dengan Percaya Diri

Kadang, bilang “nggak” itu susah banget, apalagi kalau takut di-judge atau dimusuhi. Tapi ada cara buat nolak dengan tetap santai dan percaya diri, misalnya:

☞☞♂☞ **Tolak dengan humor** – “Wah, kalau gue ikutan, dunia bisa kacau nih!”

☞☞♀☞ **Kasih alasan yang jujur** – “Nggak ah, gue lagi mau fokus ke hal lain.”

☞☞♂☞ **Ulangi penolakan dengan tegas** – Kalau masih dipaksa, ulangi jawaban dengan nada lebih tegas: “Serius deh, gue nggak mau. Thanks ya.”

Kadang orang nggak langsung ngerti pas kita nolak sekali. Jadi, jangan takut buat tetap konsisten!

## Jadi, Gimana? Udah Siap Lawan *Peer Pressure*?

Hidup di tengah lingkungan sosial yang penuh tekanan itu emang nggak gampang. Tapi, kalau kamu bisa tetap setia sama diri sendiri dan berani bilang “tidak” buat hal-hal yang nggak sesuai, itu adalah tanda kalau kamu udah selangkah lebih maju



dalam hidup! ☐

Jangan takut buat jadi berbeda. Karena pada akhirnya, yang paling penting adalah kamu nyaman dan bahagia dengan pilihanmu sendiri. Setuju, kan? ☐

---

# Serba Ketinggalan? Awas FOMO! Yuk, Cari Tahu Gejala dan Dampaknya

Category: LifeStyle

26 Agustus 2025



**Prolite** – Akhir-akhir ini, aplikasi *Threads* bikin banyak orang jadi FOMO! Yakin deh, sebagian dari kalian pasti udah pada tau sama artinya. Tapi tau gak, jadi orang yang FOMO itu gak selamanya baik lho, guys. Yuk simak untuk cari tau kenapa!

Kalian pernah gak ngerasa cemas kalo gak bisa ikutan acara yang lagi happening? Atau liat temen-temen lagi asik ngobrol

di aplikasi *Threads* sementara kitanya gak main dan jadi pengen ikutan?

Nah, itu yang namanya FOMO! Kali ini kita mau bahas tentang apa itu FOMO, penyebab dan gejalanya, efek baik dan buruknya, serta cara untuk ngurangin rasa itu supaya hidup kita jadi lebih santai. So, cekidoot!

## FOMO itu apa sih?

FOMO itu singkatan dari *Fear Of Missing Out*, yang artinya takut ketinggalan. Efeknya bisa macem-macem, tapi salah satunya itu kalo kita merasa cemas atau gak tenang kalo gak bisa ikut acara atau kejadian yang lagi nge-*hits*.

Pas kita liat temen-temen lagi seru-seruan atau dapet pengalaman seru, aduh, jadi iri, cemburu, dan pengen ikutan juga, deh! Selain itu, kita juga bisa merasa ketinggalan dan gak *connect* sama dunia sekitar kalo gak dapet *update* terbaru di sosmed.

## Penyebab Orang yang FOMO



*Canva Pro/ Ria Megasari*

Salah satu penyebab FOMO adalah gara-gara kita terlalu banyak ngegunain media sosial. Makin canggih teknologinya, makin gampang kita dapetin informasi dari mana-mana, misalnya lewat *Instagram*. Atau yang baru-baru ini aplikasi *Threads* yang lagi hits banget dan digunakan oleh jutaan orang di seluruh dunia.

Nah banyak fitur-fitur yang keren dan canggih di dalam kedua aplikasi itu yang bisa buat kita sebagai penonton atau pembaca bisa ngerasa cemas terus bandingin hidup kita sama orang lain yang keliatannya lebih seru atau bahagia.

# Coba Kita Kenalin Gejala-Gejala Yang Mungkin Muncul!



*sampai jauh*

1. Selalu gak bisa lepas dari gadget. Kayaknya udah jadi kebiasaan banget. Bangun tidur langsung cek ponsel, bahkan sebelum tidur juga gak mau ketinggalan berita apa pun.
2. Selalu pengen tahu gosip terbaru dan kepo banget sama hidupan orang lain. Kayak mau tau semua hal tentang mereka dan gak mau ketinggalan.
3. Lebih peduli sama sosmed daripada kehidupan nyata. Ada keinginan yang kuat buat dikenal sama orang di dunia maya, jadi jadi gak bisa jauh dari sosmed.
4. Uang sering keluar lebih banyak dari kemampuan karena beli barang yang sebenarnya gak penting, cuma alasan biar gak ketinggalan trend.
5. Suka ngomong “iya” walaupun sebenarnya gak mau. Kadang ini terjadi karena takut ketinggalan apapun, jadi sering ngambil setiap ajakan, meskipun sebenarnya gak menarik atau gak penting.

## Efek Positif dan Negatif

Dalam beberapa kasus, sebenarnya FOMO bisa memiliki efek positifnya, tapi gak menutup kemungkinan kalau efek negatifnya terhadap kehidupan seseorang juga pasti ada.

## Ayo, kita bahas yang positifnya dulu!



*Escape*

1. FOMO bisa jadi motivasi buat kita buat nyoba hal-hal

baru dan keluar dari zona nyaman.

2. Kalo kita liat orang lain lagi asyik ngelakuin hal menarik, kita bisa terinspirasi buat ikutan dan dapetin pengalaman yang sama.
3. Bisa ngebakar semangat kompetitif yang sehat, yang bikin kita pengen naik level dan capai tujuan yang lebih gede.

## Tentunya ada juga efek buruk yang harus diwaspadai!



babelinsight

1. Kita bisa jadi kelelahan, stress, depresi, dan merasa terbebani buat selalu ikutan semua acara atau undangan, padahal kita udah kecapekan atau nggak tertarik.
2. Kita jadi kurang bersyukur, lalai sama waktu dan rawan terkena penyakit hati.
3. Fokus kita jadi kebanyakan sama apa yang orang lain lakuin, jadi kita lupa sama apa yang bener-bener penting buat hidup kita sendiri. Akibatnya, kita bisa melewatkan momen-momen berharga dengan orang-orang terdekat kita.

## From FOMO to JOMO!



Canva Pro/ Ria Megasari

JOMO atau *Joy of Missing Out*, kamu tetep senang meskipun tertinggal dan menikmati apa yang sedang kamu lakuin sekarang. Nah, gimana caranya biar kita JOMO?

Pertama, kita harus sadar kalau nggak mungkin banget ikutan semua hal dan acara yang ada di sekitar kita. Kita harus terima kalo kita punya keterbatasan waktu, energi, dan sumber daya lainnya. Fokus kita harus pada hal-hal yang bener-bener penting buat kita dan sesuai sama minat serta nilai-nilai

kita.

Terus, kita juga perlu batasin penggunaan media sosial. Kita sering banget tergoda buat terus-terusan cek update terbaru di *platform* sosmed, tapi itu cuma bikin FOMO makin parah. Ayo kita tentuin waktu khusus buat main sosmed dan jangan biarin diri kita terjebak dalam perasaan cemas atau iri liat apa yang ada di sana.

Jangan lupa buat nerapin seni *mindfulness* atau ngelakuin interaksi yang nyata juga. Kita harus lebih deket sama orang-orang di sekitar kita, baik itu keluarga, temen, atau rekan kerja. Ikutlah kegiatan yang emang menarik buat kita sendiri, jangan cuma ikutan karena orang lain. Fokus kita harus ke pengalaman yang nyata dan hargai momen-momen berharga yang kita punya.

Terakhir, kita harus inget bahwa hidup ini soal keseimbangan. Kita nggak perlu terlalu keras sama diri sendiri buat selalu ada di semua tempat atau ikutan semua tren. Nikmatin kebebasan kita buat pilih dan utamakan kebahagiaan sama kesejahteraan pribadi kita.

So, jangan biarin FOMO bikin hidup kita nggak tenang ya. Tetep santai dan nikmati momen-momen berharga yang cuma bisa kita dapetin di dunia nyata. *Stay positive, guys!* ☐