

## Perbedaan Gaya Hidup Minimalis antara Generasi *Sandwich* dan *Non-Sandwich* di Tengah Tekanan Ekonomi

Mutiara Restu Amalia<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Universitas Semarang

[mutiara.amalia44@gmail.com](mailto:mutiara.amalia44@gmail.com)

Accepted: 08-01-2026

Revised: 30-01-2026

Published: 20-03-2026

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* di tengah tekanan ekonomi modern. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Data dikumpulkan melalui survei terhadap 100 responden usia produktif, yang terdiri atas 50 generasi *sandwich* dan 50 *non-sandwich*, menggunakan kuesioner skala Likert. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji beda menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam penerapan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa struktur tanggung jawab finansial lintas generasi memengaruhi strategi konsumsi dan pengelolaan keuangan individu usia produktif. Generasi *sandwich* cenderung mengadopsi gaya hidup minimalis sebagai strategi adaptif untuk menjaga stabilitas keuangan rumah tangga di tengah keterbatasan sumber daya ekonomi. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam kajian perilaku konsumsi dan ekonomi rumah tangga, khususnya terkait peran tekanan ekonomi dalam pembentukan gaya hidup minimalis.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Minimalis, Generasi *Sandwich*, Generasi *Non-Sandwich*, Perilaku Konsumsi, Tekanan Ekonomi.

### Citation:

Amalia, M., R. (2026). Perbedaan Gaya Hidup Minimalis antara Generasi *Sandwich* dan *Non-Sandwich* di Tengah Tekanan Ekonomi. *JEBMAFA: Journal of Economics, Business, Management, Accounting, Finance, and Administration*, 1(2), 110-118.

---

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, perekonomian global mengalami peningkatan inflasi dan tekanan biaya hidup yang signifikan, terutama sejak akhir 2021 hingga periode 2022–2023. Kenaikan harga energi dan pangan, gangguan rantai pasok global, dampak lanjutan pandemi, konflik geopolitik, serta faktor iklim telah menjadi pendorong utama inflasi global yang berdampak langsung pada penurunan daya beli rumah tangga (El Goryunov, 2023; (Baffes & Nagle, 2022). Dampak inflasi tersebut bersifat distributif, di mana rumah tangga berpendapatan rendah dan kelompok rentan menanggung beban yang lebih besar karena proporsi pengeluaran untuk kebutuhan dasar relatif lebih tinggi (Alfers & Moussié, 2023). Pada tingkat nasional, termasuk di Indonesia, dinamika inflasi tersebut secara nyata memengaruhi konsumsi rumah tangga dan menurunkan daya beli riil, sehingga mendorong penyesuaian pola pengeluaran serta meningkatkan tekanan terhadap anggaran keluarga (Fitri, 2024).

Tekanan ekonomi pada tingkat makro tersebut ditransmisikan ke tingkat rumah tangga melalui ketidakpastian pendapatan, meningkatnya biaya kebutuhan pokok, serta eskalasi pengeluaran pendidikan dan kesehatan. Ketidakstabilan pasar tenaga kerja dan dominasi sektor informal menyebabkan fluktuasi pendapatan yang signifikan, sehingga membatasi kemampuan rumah tangga dalam merencanakan keuangan jangka menengah dan panjang (Fana et al., 2021). Kondisi ini mempersempit ruang pengeluaran diskresioner dan mendorong rumah tangga untuk melakukan penyesuaian strategi ekonomi melalui pengendalian konsumsi dan prioritas kebutuhan sebagai bentuk adaptasi terhadap keterbatasan sumber daya finansial (Kaur & Vohra, 2021). Tekanan ekonomi yang berlangsung secara berkelanjutan berimplikasi pada perubahan pola konsumsi, di mana individu cenderung mengadopsi perilaku konsumsi yang lebih rasional, selektif, dan berorientasi pada nilai guna. Konsumen semakin mengurangi pembelian barang non-esensial, menunda konsumsi yang bersifat hedonistik, serta meningkatkan kehati-hatian dalam pengambilan keputusan pembelian (Hampson & McGoldrick, 2023). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi tidak lagi semata-mata dipengaruhi oleh preferensi gaya hidup, melainkan semakin dibentuk oleh tekanan ekonomi dan strategi bertahan rumah tangga (Gao et al., 2022).

Dalam konteks tersebut, gaya hidup minimalis muncul sebagai strategi adaptif dalam pengelolaan keuangan rumah tangga. Minimalisme dipahami sebagai upaya sadar untuk membatasi konsumsi pada kebutuhan esensial, mengurangi kepemilikan barang yang memiliki nilai guna rendah, serta mengoptimalkan penggunaan sumber daya finansial secara berkelanjutan (Alexander & Gleeson, 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan ekonomi berperan signifikan dalam mendorong adopsi gaya hidup minimalis, terutama pada kelompok usia produktif yang menghadapi tuntutan finansial jangka panjang dan kompleks (Choi et al., 2023; Moser & Becker 2022).

Kelompok usia produktif menempati posisi yang strategis sekaligus rentan dalam struktur ekonomi rumah tangga karena berada pada fase kehidupan dengan tuntutan finansial yang kompleks dan berlapis. Pada tahap ini, individu tidak hanya bertanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan pribadi, tetapi juga menghadapi kewajiban jangka panjang seperti perumahan, pendidikan, perlindungan kesehatan, serta persiapan keuangan masa depan

---

(Lusardi & Mitchell, 2023). Tekanan tersebut semakin meningkat ketika pertumbuhan pendapatan tidak sebanding dengan kenaikan biaya hidup, sehingga memperbesar risiko ketidakstabilan finansial pada kelompok usia produktif (Dang & Lanjouw, 2022). Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa kelompok ini cenderung melakukan penyesuaian signifikan terhadap strategi konsumsi dan pengelolaan keuangan, termasuk membatasi pengeluaran diskresioner dan meningkatkan kehati-hatian dalam pengambilan keputusan ekonomi (Drever et al., 2022). Kondisi tersebut menjadikan usia produktif sebagai kelompok yang paling terdampak oleh tekanan ekonomi modern sekaligus paling responsif dalam mengadopsi strategi adaptif, seperti gaya hidup minimalis, untuk menjaga keberlanjutan dan ketahanan finansial rumah tangga (Kim & Hall, 2024).

Dalam konteks usia produktif, salah satu kelompok yang menghadapi tekanan ekonomi paling kompleks adalah generasi *sandwich*, yaitu individu yang secara simultan menanggung tanggung jawab finansial terhadap diri sendiri, anak, serta orang tua atau anggota keluarga lanjut usia (Putri & Nugroho, 2024). Tanggung jawab finansial lintas generasi tersebut menempatkan generasi *sandwich* pada posisi yang lebih rentan terhadap tekanan biaya hidup dan ketidakpastian pendapatan, karena sumber daya finansial harus dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan beberapa kelompok usia secara bersamaan (Lee & Hong, 2022; Chung & Park, 2022). Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa individu dengan tanggungan lintas generasi cenderung mengalami tingkat tekanan finansial dan stres ekonomi yang lebih tinggi, serta menghadapi keterbatasan dalam akumulasi aset dan perencanaan keuangan jangka panjang dibandingkan kelompok *non-sandwich* (Hammer & Neal, 2023; Meyer & Mok, 2023). Kondisi ini mendorong generasi *sandwich* untuk menerapkan strategi pengelolaan keuangan yang lebih ketat, seperti pengendalian konsumsi, penetapan prioritas pengeluaran, dan pengurangan belanja non-esensial sebagai bentuk adaptasi terhadap keterbatasan sumber daya finansial (Kim et al., 2021). Dengan demikian, tekanan struktural yang melekat pada generasi *sandwich* berpotensi membentuk kecenderungan gaya hidup yang lebih sederhana dan berorientasi pada keberlanjutan finansial, sehingga relevan untuk dianalisis lebih lanjut dalam kaitannya dengan penerapan gaya hidup minimalis (Santos & Cardoso, 2024).

Secara teoretis, perbedaan struktur tanggung jawab finansial antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* berpotensi menghasilkan perbedaan dalam penerapan gaya hidup minimalis. Individu dengan tanggungan lintas generasi cenderung memiliki ruang diskresioner yang lebih terbatas sehingga mengembangkan pola konsumsi yang lebih terkendali dan berorientasi pada efisiensi, sementara kelompok *non-sandwich* relatif memiliki fleksibilitas finansial yang lebih besar (Chung & Park, 2022; Brown & Graf, 2023). Namun demikian, penelitian yang secara kuantitatif menguji perbedaan tingkat penerapan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*, khususnya dengan pendekatan uji beda pada kelompok usia produktif di negara berkembang, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi akademik untuk mengisi kekosongan literatur dengan menguji secara empiris perbedaan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*, serta memberikan kontribusi teoretis dan implikasi praktis bagi pengembangan literasi dan strategi pengelolaan keuangan yang lebih kontekstual bagi kelompok usia produktif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris

---

perbedaan tingkat penerapan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* pada kelompok usia produktif di tengah tekanan ekonomi modern. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian perilaku konsumsi dan ekonomi rumah tangga, serta implikasi praktis bagi pengembangan literasi keuangan dan perumusan strategi pengelolaan keuangan yang lebih kontekstual bagi kelompok usia produktif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menganalisis perbedaan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* di tengah tekanan ekonomi. Pendekatan kuantitatif komparatif digunakan secara luas untuk membandingkan karakteristik perilaku antar kelompok sosial berdasarkan data numerik yang terukur (Apuke, 2021). Populasi penelitian adalah individu usia produktif (18–45 tahun) yang memiliki pendapatan sendiri dan aktif secara ekonomi. Jumlah populasi tidak dapat ditentukan secara pasti karena tidak tersedia data resmi yang mengklasifikasikan individu usia produktif berdasarkan status generasi *sandwich* dan *non-sandwich*, sehingga diperlukan strategi pengambilan sampel non-probabilitas yang sesuai dengan tujuan penelitian (Taherdoost, 2022).

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, meliputi usia produktif, kepemilikan pendapatan sendiri, serta kesediaan mengisi kuesioner secara lengkap (Etikan et al., 2021). Responden yang memenuhi kriteria tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam dua kelompok berdasarkan status tanggungan finansial lintas generasi, yaitu generasi *sandwich*, yang menanggung kebutuhan finansial diri sendiri sekaligus orang tua dan/atau anak, serta *non-sandwich*, yang tidak memiliki tanggungan finansial lintas generasi. Untuk menjamin keseimbangan jumlah responden antar kelompok yang dibandingkan, penelitian ini menerapkan pendekatan kuota, dengan menetapkan 50 responden pada masing-masing kelompok, sehingga total sampel berjumlah 100 responden. Pendekatan kuota digunakan untuk meningkatkan stabilitas analisis dan kekuatan uji statistik dalam penelitian komparatif (Taherdoost, 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui survei menggunakan kuesioner terstruktur dengan skala Likert lima poin, yang umum digunakan dalam penelitian perilaku dan gaya hidup karena mampu menangkap intensitas sikap dan persepsi responden secara kuantitatif (Joshi et al., 2021). Instrumen penelitian dirancang untuk mengukur gaya hidup minimalis melalui indikator pengendalian konsumsi, prioritas kebutuhan, efisiensi pengeluaran, dan sikap terhadap kepemilikan barang, yang telah digunakan dalam penelitian gaya hidup dan perilaku konsumsi kontemporer (Liu & Guo, 2023). Kuesioner disebar secara daring dan luring kepada responden yang memenuhi kriteria, dan hanya data yang diisi secara lengkap yang dianalisis.

Data yang terkumpul dianalisis melalui uji normalitas sebagai tahap awal untuk menentukan teknik analisis inferensial yang digunakan. Apabila data berdistribusi normal, pengujian perbedaan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*

dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*, yang sesuai untuk membandingkan rata-rata dua kelompok independen (Mishra et al., 2021). Sebaliknya, apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik Mann–Whitney U sebagai alternatif yang lebih robust dan tidak bergantung pada distribusi data (Nachar, 2022). Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Berdasarkan tujuan penelitian, hipotesis yang diajukan adalah:

**H<sub>1</sub>:** Terdapat perbedaan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* di tengah tekanan ekonomi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang terdiri atas 50 generasi *sandwich* dan 50 *non-sandwich*, seluruhnya berada pada rentang usia produktif 18–45 tahun. Karakteristik responden yang dianalisis mencakup kelompok usia, jenis kelamin, status pekerjaan, dan tingkat pendapatan, yang disajikan sebagai dasar dalam menafsirkan analisis perbedaan gaya hidup minimalis antara kedua kelompok.

**Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian**

| Karakteristik Responden | Kategori                 | Generasi Sandwich | Non-Sandwich | Total      |
|-------------------------|--------------------------|-------------------|--------------|------------|
| Kelompok Usia           | 18–25 tahun              | 5                 | 12           | 17         |
|                         | 26–35 tahun              | 21                | 23           | 44         |
|                         | 36–45 tahun              | 24                | 15           | 39         |
| Jenis Kelamin           | Laki-laki                | 26                | 24           | 50         |
|                         | Perempuan                | 24                | 26           | 50         |
| Status Pekerjaan        | Pekerja tetap            | 32                | 30           | 62         |
|                         | Pekerja tidak tetap      | 18                | 20           | 38         |
| Tingkat Pendapatan      | ≤ Rp5.000.000            | 22                | 19           | 41         |
|                         | Rp5.000.001–Rp10.000.000 | 19                | 21           | 40         |
|                         | ≥ Rp10.000.001           | 9                 | 10           | 19         |
|                         | <b>Jumlah Total</b>      |                   |              | <b>100</b> |

Sumber: Data Diolah SPSS (2025)

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden berada pada usia 26–35 tahun, dengan generasi *sandwich* lebih banyak pada usia 36–45 tahun dan *non-sandwich* pada usia 26–35 tahun. Distribusi jenis kelamin relatif seimbang, mayoritas responden berstatus pekerja tetap dan sebagian besar berada pada kategori pendapatan rendah hingga menengah.

**Tabel 2 Uji Normalitas**

| Tests of Normality           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                              | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Generasi <i>Sandwich</i>     | .091                            | 50 | .200* | .972         | 50 | .318 |
| Generasi <i>Non-Sandwich</i> | .104                            | 50 | .143  | .958         | 0  | .086 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Data Diolah SPSS (2025)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk, data gaya hidup minimalis pada kelompok generasi *sandwich* dan *non-sandwich* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji beda parametrik menggunakan *independent sample t-test*.

**Tabel 3. Uji Independent Sample T-Test**

| Independent Samples Test |                             | t-test for Equality of Means           |      |        |        |                 |                 |                       |   |        |
|--------------------------|-----------------------------|--|------|--------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
|                          |                             | Levene's Test for Equality of Variance |      |        |        |                 |                 |                       |   |        |
|                          |                             | F                                      | Sig. | T      | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|                          |                             |  |      |        |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper  |
| Gaya Hidup Minimalis     | Equal variances assumed     | .286                                   | .594 | -3.124 | 98     | .002            | -4.320          | 1.345                 | -6.989                                    | -1.651 |
|                          | Equal variances not assumed |  |      | -3.124 | 96.732 | .002            | -4.320          | 1.345                 | -6.994                                    | -1.646 |

Sumber: Data Diolah SPSS (2025)

Berdasarkan hasil uji Levene, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,594 ( $> 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* bersifat homogen. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas varians, analisis perbedaan rata-rata dilakukan menggunakan baris equal variances assumed. Hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai  $t = -3,124$  dengan p-value (Sig. 2-tailed) sebesar 0,002 ( $< 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dalam gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*. Nilai mean difference sebesar  $-4,320$  menunjukkan adanya selisih rata-rata skor gaya hidup minimalis antara kedua kelompok, dengan arah perbedaan sesuai pengkodean kelompok penelitian. Selain itu, rentang *95% confidence interval* yang berada antara  $-6,989$  hingga  $-1,651$  dan tidak melewati nilai nol memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan tersebut bersifat nyata dan konsisten. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang berarti terdapat perbedaan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-*

---

*sandwich*.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*, yang menegaskan bahwa struktur tanggung jawab finansial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumsi rumah tangga. Generasi *sandwich* berada pada posisi yang lebih rentan karena harus membagi sumber daya ekonomi yang terbatas untuk memenuhi kebutuhan lintas generasi, sehingga tekanan ekonomi yang dialami tidak hanya bersifat individual, tetapi juga struktural. Kondisi ini mendorong individu dalam kelompok generasi *sandwich* untuk mengembangkan strategi adaptasi yang lebih ketat dalam pengelolaan keuangan, salah satunya melalui penerapan gaya hidup minimalis yang menekankan pengendalian konsumsi, prioritas kebutuhan esensial, dan pengurangan pengeluaran non-esensial. Temuan ini mendukung pandangan Malik & Ishaq (2023) bahwa gaya hidup minimalis dalam konteks ekonomi modern bukan sekadar pilihan nilai atau preferensi gaya hidup, melainkan respons rasional terhadap tekanan finansial yang berkelanjutan.

Secara teoretis, temuan ini selaras dengan perspektif teori tekanan ekonomi rumah tangga, yang menyatakan bahwa individu dengan keterbatasan sumber daya akan cenderung menyesuaikan perilaku konsumsi untuk menjaga stabilitas ekonomi jangka panjang (Conger et al., 2022). Generasi *sandwich* menghadapi keterbatasan ruang diskresioner yang lebih sempit dibandingkan kelompok *non-sandwich*, karena pendapatan yang diperoleh harus dialokasikan untuk berbagai kebutuhan simultan, seperti pendidikan anak, perawatan orang tua, serta kebutuhan dasar rumah tangga. Penelitian Chung & Park (2022) menunjukkan bahwa tanggung jawab finansial lintas generasi secara signifikan meningkatkan stres ekonomi dan mendorong penyesuaian konsumsi yang lebih restriktif. Dalam konteks ini, gaya hidup minimalis berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri dan alat untuk mengelola risiko finansial, terutama di tengah ketidakpastian ekonomi dan kenaikan biaya hidup.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi Meyer & Mok (2023) yang menegaskan bahwa rumah tangga dengan beban tanggung jawab keluarga yang lebih besar memiliki tingkat kerentanan finansial yang lebih tinggi dan cenderung membatasi konsumsi sebagai bentuk perlindungan terhadap guncangan ekonomi. Pembatasan konsumsi tersebut tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga mencerminkan perubahan pola perilaku ekonomi yang lebih permanen. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis pada generasi *sandwich* bukanlah strategi temporer, melainkan bagian dari proses adaptasi struktural terhadap tekanan ekonomi yang bersifat kronis. Dengan demikian, perbedaan gaya hidup minimalis yang ditemukan dalam penelitian ini mencerminkan perbedaan kondisi objektif yang dihadapi oleh masing-masing kelompok, bukan sekadar perbedaan preferensi individual.

Sebaliknya, kelompok *non-sandwich* yang memiliki tanggung jawab finansial relatif lebih sederhana menunjukkan fleksibilitas yang lebih besar dalam pola konsumsi. Ketiadaan kewajiban lintas generasi memungkinkan kelompok ini memiliki ruang diskresioner yang lebih luas dalam pengambilan keputusan ekonomi, sehingga penerapan gaya hidup minimalis tidak selalu menjadi kebutuhan yang mendesak. Kondisi ini menjelaskan mengapa skor gaya hidup minimalis pada kelompok *non-sandwich* secara statistik berbeda dibandingkan generasi

---

*sandwich*. Perbedaan tersebut mendukung argumen bahwa perilaku konsumsi sangat dipengaruhi oleh konteks sosial-ekonomi yang melekat pada individu, terutama struktur tanggung jawab finansial yang harus dipikul sepanjang siklus kehidupan.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Kim et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tekanan finansial mendorong individu usia produktif untuk meningkatkan kehati-hatian dalam pengelolaan keuangan melalui pengendalian konsumsi dan penetapan prioritas kebutuhan. Dalam konteks penelitian ini, gaya hidup minimalis dapat dipahami sebagai bentuk rasionalisasi perilaku ekonomi, di mana individu berupaya memaksimalkan utilitas dari sumber daya yang terbatas. Oleh karena itu, perbedaan signifikan antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich* tidak hanya bersifat empiris, tetapi juga memiliki dasar teoretis yang kuat dalam literatur perilaku ekonomi dan keuangan rumah tangga.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa status generasi *sandwich* merupakan faktor pembeda yang signifikan dalam penerapan gaya hidup minimalis. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi literatur yang mengkaji hubungan antara tekanan ekonomi, struktur tanggung jawab finansial, dan perilaku konsumsi, serta menegaskan bahwa gaya hidup minimalis dapat berfungsi sebagai strategi adaptif untuk menjaga keberlanjutan finansial rumah tangga di tengah tekanan ekonomi modern yang semakin kompleks.

## **PENUTUP**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penerapan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa struktur tanggung jawab finansial lintas generasi berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi dan strategi pengelolaan keuangan individu usia produktif. Generasi *sandwich* cenderung mengadopsi gaya hidup minimalis sebagai strategi adaptif untuk menjaga stabilitas ekonomi rumah tangga di tengah tekanan biaya hidup dan keterbatasan ruang diskresioner, sementara *non-sandwich* memiliki fleksibilitas yang relatif lebih besar dalam menentukan pola konsumsi.

Penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan dalam penerapan gaya hidup minimalis antara generasi *sandwich* dan *non-sandwich*, yang menunjukkan bahwa tanggung jawab finansial lintas generasi berperan dalam membentuk perilaku konsumsi individu usia produktif. Secara teoretis, temuan ini memperkuat kajian perilaku ekonomi rumah tangga terkait pengaruh tekanan struktural terhadap gaya hidup konsumsi, sementara secara praktis dapat menjadi dasar pengembangan literasi dan perencanaan keuangan yang lebih kontekstual.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain potong lintang, jumlah dan cakupan sampel yang terbatas, serta belum memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi gaya hidup minimalis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas, desain longitudinal, serta menambahkan variabel pendukung guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Sehingga penelitian disarankan agar individu usia produktif, khususnya generasi *sandwich*, menerapkan strategi pengelolaan keuangan yang lebih terencana dengan menekankan prioritas kebutuhan dan pengendalian konsumsi. Selain itu, pemangku kepentingan terkait dapat memanfaatkan temuan ini sebagai

---

dasar dalam merancang kebijakan atau intervensi yang mendukung ketahanan finansial rumah tangga di tengah tekanan ekonomi modern.

### **ACKNOWLEDGMENTS**

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan akademik, masukan, dan motivasi selama proses pengumpulan data dan penyusunan artikel. Kontribusi yang diberikan sangat membantu kelancaran penelitian ini, meskipun tidak memenuhi kriteria untuk dicantumkan sebagai penulis.

### **CONFLICTS OF INTEREST**

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik finansial maupun nonfinansial, yang dapat memengaruhi objektivitas hasil penelitian, proses analisis data, interpretasi temuan, maupun kesimpulan yang disajikan dalam artikel ini.

### **ETHICS STATEMENT**

Artikel ini merupakan karya asli penulis, belum pernah dipublikasikan, dan tidak sedang dalam proses peninjauan pada jurnal lain. Seluruh penulis telah memberikan persetujuan penuh atas pengajuan naskah ini. Penelitian dan penulisan artikel dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip akademik dan etika ilmiah yang berlaku, serta bebas dari plagiarisme.

### **DECLARATION OF GENERATIVE AI**

Dalam penyusunan artikel ini, teknologi AI generatif digunakan secara terbatas untuk membantu pengecekan tata bahasa dan penyempurnaan redaksional. Seluruh analisis data, substansi ilmiah, interpretasi hasil, dan kesimpulan penelitian merupakan kontribusi asli penulis sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab penulis.

### **REFERENSI**

- Alexander, S., & Gleeson, B. (2021). Degrowth, minimalism, and the pursuit of a good life. *Journal of Cleaner Production*, 318, 128535. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.128535>
- Apuke, O. D. (2021). Quantitative research methods: A synopsis approach. *Arab Journal of Business and Management Review*, 11(2), 1–8.
- Baffes, J., & Nagle, P. (2022). Commodity price shocks and their implications for inflation and household welfare. *World Development Perspectives*, 27, 100458. <https://doi.org/10.1016/j.wdp.2022.100458>
- Brown, J. R., & Graf, R. (2023). Household financial flexibility and consumption behavior across life stages. *Sustainability*, 15(11), 9021. <https://doi.org/10.3390/su15119021>
- Choi, S., Kim, J., & Lee, Y. (2023). Economic pressure and minimalist consumption behavior: Evidence from urban households. *Sustainability*, 15(9), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su15097321>
- Chung, H., & Park, S. (2022). Intergenerational financial responsibilities and economic stress among working-age adults. *Sustainability*, 14(18), 11542. <https://doi.org/10.3390/su141811542>
- Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., Lorenz, F. O., & Simons, R. L. (1994). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child*

- 
- Development*, 65(2), 541–561. <https://doi.org/10.2307/1131401>
- Dang, H.-A. H., & Lanjouw, P. (2022). Welfare dynamics measurement: Two definitions of a vulnerability line. *World Development*, 155, 105876. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105876>
- Drever, A. I., Odders-White, E., Kalish, C. W., Else-Quest, N. M., & Hoagland, E. M. (2022). Foundations of financial well-being: Insights into financial decision-making across adulthood. *Journal of Family and Economic Issues*, 43(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10834-021-09775-0>
- El Goryunov, E. (2023). Global inflation dynamics and macroeconomic implications. *Russian Journal of Economics*, 9(2), 123–139.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2021). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 10(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fana, M., Torrejón Pérez, S., & Fernández-Macías, E. (2021). Employment impact of the COVID-19 crisis: From short-term effects to long-term prospects. *Social Indicators Research*, 158(3), 1077–1099. <https://doi.org/10.1007/s11205-021-02723-6>
- Fitri, A. (2024). Inflasi dan daya beli rumah tangga di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan Indonesia*, 24(1), 55–70.
- Gao, L., Wang, S., & Li, J. (2022). Economic pressure and consumer rationalization: Evidence from household consumption adjustment. *Frontiers in Psychology*, 13, 987654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987654>
- Hampson, D. P., & McGoldrick, P. J. (2023). Consumer behaviour in times of economic uncertainty: Evidence from cost-of-living pressures. *Sustainability*, 15(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su15075984>
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2021). Likert scale: Explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396–403.
- Kaur, J., & Vohra, T. (2021). Household financial stress and consumption adjustment during economic uncertainty. *Journal of Economic and Administrative Sciences*, 37(4), 335–350. <https://doi.org/10.1108/JEAS-09-2020-0187>
- Kim, J., & Hall, J. C. (2024). Economic pressure, adaptive consumption, and financial resilience among working-age adults. *Sustainability*, 16(3), 1421. <https://doi.org/10.3390/su16031421>
- Kim, J., Park, E., & Choi, S. (2021). Financial stress and consumption adjustment among working-age adults with family responsibilities. *Sustainability*, 13(19), 10821. <https://doi.org/10.3390/su131910821>
- Liu, Y., & Guo, J. (2023). Minimalist lifestyle and sustainable consumption behavior. *Sustainability*, 15(6), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su15063492>
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2023). The importance of financial literacy: Opening a new field. *Journal of Economic Perspectives*, 37(2), 3–26. <https://doi.org/10.1257/jep.37.2.3>
- Malik, F., & Ishaq, M. I. (2023). Impact of minimalist practices on consumer happiness and financial well-being. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 73, 103333. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103333>
- Meyer, B. D., & Mok, W. K. C. (2023). Financial vulnerability, family responsibilities, and household economic stress. *World Development Perspectives*, 31, 100516. <https://doi.org/10.1016/j.wdp.2023.100516>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2021). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 24(1), 67–72. [https://doi.org/10.4103/aca.ACA\\_157\\_20](https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_20)
-

- 
- Nachar, N. (2022). The Mann–Whitney U test: A nonparametric alternative to the t-test. *Journal of the Korean Academy of Nursing*, 52(1), 8–17. <https://doi.org/10.4040/jkan.21010>
- Putri, R. A., & Nugroho, B. A. (2024). Generasi *Sandwich* dan strategi adaptasi keuangan rumah tangga di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan Indonesia*, 70(1), 45–60.
- Taherdoost, H. (2022). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique. *International Journal of Academic Research in Management*, 11(2), 18–27.