



TERBITAN
115

2024
310GOS

SIDANG REDAKSI

Penasihat:
Ooi Kee Beng

Penyunting:
Fazil Irwan Som

Penolong Penyunting:
Rahida Aini

Pereka Grafik:
Nur Fitriah

© Hak cipta adalah milik pengarang.

Segala fakta dan pendapat adalah di bawah tanggungjawab pengarang. Pandangan dan tafsiran pengarang tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini adalah dengan izin pengarang.

PENANG
INSTITUTE
making ideas work

10 Brown Road
10350 George Town
Penang, Malaysia

(604) 228 3306
www.penanginstitute.org
suaranadi@penanginstitute.org

SUARANADI

PENANG INSTITUTE

Gaya Hidup Minimalisme: Tingkah laku dan Sumbangannya kepada Kesejahteraan emosi

Rahida Aini Mohd Ismail

DI tengah kemajuan teknologi, kehidupan menjadi semakin kompleks dan serba materialistik, konsep hidup minimalis semakin mendapat perhatian kerana memberi pelbagai manfaat dalam kehidupan.

Pernahkah kita bertanya kepada diri, mengapa kita tidak boleh hidup dengan apa yang kita sudah ada? Sebahagian besar daripada kita menghabiskan wang, masa dan tenaga mengumpul dan menyimpan lebih barang-barang yang bukan sahaja tidak digunakan, malah tidak disentuh langsung saban tahun. Barang-barang ini tidak juga disisihkan kerana kita terbawa-bawa dengan nilai sentimental menyebabkan tempat tinggal menjadi sempit, penuh dengan barang yang memerlukan masa dan perhatian untuk dijaga. Merenung semula matlamat sebenar kita, menyelidik niat kita mungkin dapat mengubah tingkah laku diri kita sebagai pengguna, mendedahkan kita tentang apa sebenarnya yang kita perlukan, bukannya apa yang kita mahukan.

Kemunculan minimalism sebagai fenomena penting dalam kehidupan manusia

bermula di negara Asia seperti Jepun. Dalam bukunya, *Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism*, Fumio Sasaki (2017) menerangkan transformasi gaya hidup daripada maksima kepada minimalis adalah amalan membuang barang-barang lebih akses, berpuas hati dengan sejumlah kecil harta benda, dan memberi pertimbangan yang teliti sebelum membuat sebarang pembelian baharu.¹

Selain itu, *lifestyle* sebegini mampu membawa kedamaian dan ketenangan bagi mereka yang mengejar minimalisme. Gaya hidup begini lebih bahagia dan lebih puas berbanding sebelum ini. Mereka yang mengamalkan merasakan lebih mampu memberi tumpuan kepada perkara yang lebih penting tanpa dibebani dengan tekanan dengan perkara-perkara remeh yang boleh mengganggu fikiran. Ia membolehkan seseorang menemui potensi diri dengan minda yang lebih jelas dan teratur, yang membawa kepada peningkatan kesihatan mental secara keseluruhan.

Misalnya, ratusan gambar-gambar di *cell phone* diambil kerana berfikir akan

¹ Kang, J., Martinez, C.M.J., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioural representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*. Vol. 27, 802-813. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>

diperlukan namun tidak pernah dibuka yang akhirnya akan memenuhi memori *handphone*. Contoh lain ialah membeli barangan dengan alasan akan menggunakan tetapi langsung tidak digunakan sehingga bertahun-tahun tersimpan di dalam almari. Bukankah lebih baik melepaskan harta benda yang tidak perlu kerana ia ‘melapangkan dada’, dan menjimatkan ruang tempat dan masa kerana kita boleh memberi tumpuan kepada hal-hal yang lebih penting dan bernilai.

Minimalis tidak hanya mencakupi barang-barang yang tidak diperlukan lalu diwakafkan untuk kegunaan orang lain yang memerlukan, dijual atau dibuang tetapi juga mencakupi “ketika kita membeli barang baru yang serupa maka sejumlah barang yang sama dan jenis yang sama harus dikeluarkan”.

Manfaat Psikologi

Perubahan gaya hidup minimalis mengajar kita untuk menjadi insan yang lebih praktikal. Menjalani kehidupan minimalis berupaya memberi manfaat psikologi yang mendalam, memberikan kuasa transformatif terhadap tingkah laku untuk mengamalkan sikap kesederhanaan selain meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Kewangan Lebih Teratur

Salah satu manfaat daripada amalan hidup minimalis adalah ia memupuk sikap gaya hidup sederhana iaitu mengatur kewangan dengan membatasi pengeluaran. Pengguna hanya membeli barang-barang yang penting mengelak diri daripada berlaku pembaziran yang boleh menyebabkan stres. Gaya hidup minimalis membebaskan diri kita dari rasa gelisah atau rimas bila terpaksa berhutang atau memiliki terlalu banyak barang yang tidak perlu. Hal sedemikian membantu kita merancang kewangan dengan sebaik-baiknya untuk kegunaan masa depan.

Hidup Lebih Bersyukur

Minimalisme adalah gaya hidup yang membebaskan diri daripada menyimpan atau mengumpul barang-barang yang jarang atau tidak digunakan. Dengan mengamalkan hidup bersederhana dan minimalis, kita akan dapat meningkatkan produktiviti, memperkuat rangkaian hubungan sosial sambil mencipta hidup yang lebih bahagia dan bermakna.

Memulai Hidup Minimalis

Tidak semua orang ingin menerapkan gaya hidup minimalis. Bagi saya, minimalis adalah pengembaraan transformatif diri melalui inspirasi yang boleh dititipkan daripada pelbagai sumber, semuanya boleh didapati dengan mudah di “ujung jari”.

Kepada mereka yang ingin memulai gaya hidup minimalis, antara perkara penting yang perlu dilakukan ialah membersihkan barang-barang (*decluttering*) yang tidak terpakai. Mulakan dengan ruang yang paling mudah terlebih dahulu, seperti almari baju. Pengasingan barang-barang yang ada dalam isi almari tersebut hendaklah dilakukan - barang-barang yang akan disimpan, dijual, atau dibuang.

Selepas itu bolehlah mengatur dan mengisi semula barang-barang yang benar-benar perlu sahaja. Dengan mengisi dan membuat sistem penyimpanan yang sederhana dapat membantu anda memilih baju dengan lebih mudah dan cepat. Misalnya, menggantung pakaian mengikut jenis atau tona warna.

Selain itu, sebelum membeli barang baru, kita perlu mempertimbangkan sama ada barang-barang benar-benar diperlukan atau tidak. Terapkan prinsip mengganti, bukan menambah. Pertimbangkan dahulu sama ada barang tersebut dapat menggantikan barang lama yang masih boleh dipakai atau telah terpakai, menunggu masa untuk *declutter*.

Belilah barang-barang yang sesuai dengan keperluan, bukan membeli barang-barang mengikut nafsu membeli semata-mata. Utamakan membeli barang-barang yang berkualiti daripada kuantiti kerana barang-barang tersebut biasanya lebih tahan lama dan dapat digunakan untuk jangka masa yang lebih panjang. Hal ini dapat membantu kita menghindari membeli barang yang tidak perlu dan menjimatkan wang, ruang dan masa pembersihan.

Kesimpulannya, budaya minimalisme adalah suatu pengembaraan, memulakan perjalanan transformatif diri ke arah kehidupan mampan untuk kepuasan diri. Di tengah-tengah kesibukan tugas dan tanggungjawab lain yang perlu dipenuhi, saya mencungkil intipati minimalisme: seni hidup dengan niat, keaslian dan pemenuhan jiwa menghayati seruan kepada kesederhanaan hidup yang lebih bermakna - kekayaan hidup yang sebenar, di mana kebahagiaan tidak terikat kepada kuantiti tetapi kualiti.



Rahida Aini Mohd Ismail adalah Pemegang Ijazah Doktor Falsafah Pengurusan Awam, Beliau kini bertugas sebagai Pegawai Penerbitan di Penang Institute.