

EDISI 1, 2026

ASPIRASI

FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN, UITM CAWANGAN NEGERI SEMBILAN, KAMPUS SEREMBAN
ISSN 2735-0525

**Bayangan Kos Hidup
Yang Mencengkam**

**MANAGER 4.0: LITERASI
TEKNOLOGI SEBAGAI
JAMBATAN KERJAYA HIDUP**

**Penjenamaan
Emosi**

Noraini Baba
**Menenun Kasih, Mencipta
Nama – Dari Laman Kilang
ke Persada Kraftangan**



BAYANGAN KOS HIDUP YANG MENCENGKAM:

SEJAUH MANA RAKYAT MALAYSIA BERSEDIA MENGHADAPI REALITI BAHARU? KEBERSEDIAAN TERHADAP KETAHANAN EKONOMI ISI RUMAH DALAM ERA KETIDAKTENTUAN

**Zaidatulhusna Mohd Isnani
Tengku Sharifeleani Ratul Maknu
Norhaniza Md Akhir
Nur Alia Amirnordin
Hilwana Abd Karim**

Di Malaysia kini, peningkatan kos sara hidup di kawasan bandar telah mewujudkan tekanan kewangan yang signifikan terhadap isi rumah, khususnya keluarga dengan tanggungan besar dan pendapatan sederhana. Hakikatnya, tekanan ekonomi yang dirasakan hari ini bukan hanya berpunca daripada faktor domestik semata-mata atau individu, tetapi turut dipengaruhi oleh faktor geopolitik global. Konflik berpanjangan di Tebing Barat dan ketegangan melibatkan kuasa besar seperti Amerika Syarikat memberi kesan kepada kestabilan pasaran tenaga dunia.

Kenaikan harga minyak mentah global mencetuskan kesan rantaian terhadap ekonomi domestik, termasuk peningkatan kos pengangkutan, logistik dan harga barangan asas. Ini sekaligus memberi tekanan kepada penyumbang utama pendapatan kepada setiap ketua isi rumah dalam menstabilkan kos kehidupan mereka yang sentiasa dalam keadaan yang meruncing. Ini boleh ditafsirkan bahawa komponen utama perbelanjaan isi rumah ialah sumber makanan, perumahan dan perkhidmatan, yang menunjukkan peningkatan yang lebih ketara, khususnya di kawasan bandar utama.

Dalam masa yang sama, Bank Negara Malaysia telah menegaskan bahawa perbelanjaan isi rumah kekal sebagai pemacu utama ekonomi negara sebagai satu petunjuk bahawa rakyat terus akan berbelanja, bukan kerana lebih, tetapi kerana keperluan yang tidak dapat dielakkan. Situasi ini mencerminkan bahawa pendapatan utama tidak lagi mencukupi untuk menampung kos kehidupan isi rumah bandar yang tinggi. Dalam jangka panjang, keadaan ini berisiko menjejaskan keseimbangan hidup, kesihatan mental dan kestabilan institusi keluarga.

Fenomena ini ia sering berpunca daripada tekanan kos yang memaksa isi rumah menyesuaikan strategi kelangsungan hidup mereka. Dalam kalangan keluarga bandar, khususnya yang mempunyai tanggungan besar, semakin ramai ketua isi rumah terpaksa mengamalkan pendekatan “multiple income survival” iaitu mengambil pendekatan membuat kerja sambilan, terlibat dalam ekonomi gig, atau menjalankan perniagaan kecil-kecilan bagi menampung kekurangan pendapatan utama. Ketahanan ekonomi bukan sahaja merujuk kepada keupayaan kewangan semata-mata, malah turut melibatkan aspek ketahanan emosi yang menjadi tunjang kepada pengurusan cabaran secara holistik.



Walaupun strategi ini membantu meningkatkan aliran tunai jangka pendek, ia datang dengan kos sosial yang tidak kecil. Keletihan fizikal dan mental, pengurangan masa bersama keluarga, serta tekanan emosi yang berpanjangan menjadi antara implikasi yang semakin membimbangkan. Dalam konteks ini, keperluan setiap isi rumah menjelang sambutan perayaan sama ada Aidilfitri, Tahun Baru Cina atau Deepavali yang sepatutnya menjadi ruang pemulihan sosial dan emosi sering kali berubah menjadi satu lagi episod tekanan kewangan.

Dalam masa yang sama, perubahan landskap sosial dan budaya turut memperhebatkan cabaran ini. Generasi masa kini semakin dipengaruhi oleh norma digital yang dibentuk melalui platform seperti TikTok dan Instagram. Budaya “highlight” yang menonjolkan kesempurnaan hidup telah mencipta tekanan sosial baharu yang mana nilai perayaan sering diukur melalui penampilan, kemewahan dan persepsi umum.

Namun demikian, di sebalik cabaran ini, terdapat keperluan mendesak untuk membina semula konsep daya tahan dalam kalangan masyarakat. Pada peringkat individu, peralihan daripada gaya hidup berasaskan persepsi kepada pendekatan berasaskan keperluan adalah kritikal. Perancangan kewangan yang lebih disiplin, pembinaan simpanan bermusim dan keupayaan mengawal pengaruh sosial menjadi asas penting dalam menghadapi tekanan ekonomi.

Pada peringkat masyarakat pula, perubahan norma sosial amat diperlukan. Konsep bersederhana perlu dinormalisasikan sebagai satu bentuk kesedaran kolektif, bukan sekadar pilihan individu. Sokongan komuniti melalui amalan gotong-royong, perkongsian sumber dan empati sosial boleh membantu mengurangkan tekanan yang ditanggung oleh isi rumah berpendapatan terhad.

Dari sudut dasar, kerajaan perlu terus memperkukuh pendekatan yang lebih inklusif dan responsif. Langkah seperti bantuan tunai bersasar, kawalan harga dan inisiatif kos sara hidup merupakan intervensi penting dalam jangka pendek. Namun, dalam jangka panjang, penekanan terhadap literasi kewangan, kestabilan pasaran pekerjaan dan pengurusan impak ekonomi global adalah sama penting bagi memastikan kesejahteraan rakyat dapat dikekalkan secara mampan.



ADAPTASI SOSIAL: DARI BERTAHAN KE MENYESUAIKAN DIRI

Masyarakat Malaysia hari ini semakin menunjukkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ekonomi. Fenomena seperti penglibatan dalam ekonomi gig, perniagaan kecil dari rumah, serta penggunaan teknologi digital untuk menjana pendapatan tambahan merupakan antara bentuk adaptasi yang semakin ketara.

Walaupun langkah ini mencerminkan kreativiti dan daya usaha masyarakat, ia juga menuntut keseimbangan agar tidak menjejaskan kesihatan fizikal, emosi dan hubungan kekeluargaan.

HARAPAN DALAM KETIDAKTENTUAN

Ketidaktentuan ekonomi bukanlah pengakhiran kepada kesejahteraan, tetapi satu ujian kepada keupayaan masyarakat untuk menyesuaikan diri dan berkembang. Dalam menghadapi cabaran kos sara hidup yang semakin meningkat, kekuatan sebenar tidak terletak pada jumlah pendapatan semata-mata, tetapi pada kebijaksanaan mengurus kehidupan.

Malaysia sebagai sebuah masyarakat yang kaya dengan nilai kekeluargaan dan semangat komuniti mempunyai asas yang kukuh untuk menghadapi cabaran ini. Pendekatan yang seimbang yang perlu menggabungkan disiplin individu, sokongan keluarga, kesedaran masyarakat dan dasar kerajaan dapat membantu sedikit sebanyak dalam memperkukuh ketahanan ekonomi isi rumah.

DARI BERTAHAN KE MENINGKAT: MEMBINA MASA DEPAN YANG LEBIH STABIL

Walaupun cabaran yang dihadapi adalah nyata dan berterusan, ia tidak bermakna isi rumah tidak mempunyai ruang untuk berkembang. Dengan strategi yang tepat, isi rumah boleh beralih daripada sekadar bertahan kepada membina kestabilan jangka panjang. Perjalanan ini memerlukan disiplin dalam pengurusan kewangan, kesediaan untuk menambah dan mempelbagaikan pendapatan, serta keupayaan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan.

Dalam jangka panjang, langkah-langkah ini mampu membantu isi rumah keluar daripada kitaran tekanan kewangan dan bergerak ke arah kedudukan ekonomi yang lebih kukuh.

Akhirnya, dalam dunia yang semakin mencabar ini, kekuatan sebenar tidak terletak pada kemewahan yang dimiliki, tetapi pada kebijaksanaan mengurus kehidupan, kesederhanaan dalam pilihan, dan keupayaan untuk terus melangkah ke hadapan walaupun dalam keadaan yang serba terbatas. Dalam keterbatasan itulah lahir ketahanan, dan daripada ketahanan itu, terbina harapan untuk masa depan yang lebih seimbang dan bermakna.

Ketahanan sebenar bukan hanya terletak pada keupayaan menjana pendapatan tambahan, tetapi juga pada kebijaksanaan mengurus kehidupan secara menyeluruh.

Selain faktor kewangan, ketahanan emosi memainkan peranan penting dalam memastikan isi rumah mampu menghadapi tekanan ekonomi dengan lebih berkesan. Ketahanan emosi merujuk kepada keupayaan individu untuk mengawal emosi, berfikir secara rasional, dan kekal tenang dalam situasi sukar seperti tidak membuat pembelian panik atau berlebihan.



Akhirnya, dalam dunia yang semakin mencabar, kejayaan bukan lagi diukur melalui kemewahan yang dimiliki, tetapi melalui keupayaan untuk hidup dengan seimbang, bermakna dan berdaya tahan.