

FPP BizNewz

June - November 2025

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY



Publication Date
1 November 2025

Advertising to
CHILDREN
The Language of Manipulation

**Empowering
Future-Ready
Graduates through
AI Literacy**

SOCIAL LOAFING
in modern workforces

supply chain 2025
Beyond Mere Good Delivery

social sustainability
IN MALAYSIAN SME



Ruzaidah binti Sulong @ A. Rashid, Suzila binti Mat Salleh, Siti Fatimah Mardiah binti Hamzah, Raslina Mohamed Nor

Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Terengganu, Malaysia

Emel Koresponden: ruzai019@uitm.edu.my

PENGENALAN

Minat terhadap aktiviti memasak semakin mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat moden. Dahulu, memasak sering dikaitkan dengan keperluan harian. Namun kini, ia telah berkembang menjadi aktiviti yang mempunyai nilai psikologi, sosial, malah ekonomi. Pengaruh seperti Khairul Amin, Che Sayang, Che Nom, Limau Nipis, dan beberapa yang lain dikenali ramai melalui konten masakan yang sihat, ringkas dan mudah disediakan. Minat memasak dapat dilihat dari pelbagai perspektif iaitu sebagai hobi, sebagai terapi untuk mengurangkan tekanan, serta sebagai asas kepada perkembangan industri makanan dan kulinari.

MEMASAK SEBAGAI AKTIVITI PSIKOLOGI POSITIF

Memasak mampu memberi kesan positif kepada kesejahteraan psikologi individu. Menurut Farmer et al. (2021), memasak dapat meningkatkan rasa pencapaian diri serta keyakinan kerana individu merasakan mereka menghasilkan sesuatu yang dapat dilihat, dirasai, dan memberi manfaat. Selain itu, melalui proses penyediaan makanan yang memerlukan fokus seperti memotong bahan atau mengikut resipi, bertindak sebagai bentuk kesedaran minda (mindfulness) yang dapat mengurangkan tekanan dan kerisauan.

PERANAN MEMASAK DALAM HUBUNGAN SOSIAL

Memasak juga berfungsi sebagai medium sosial yang mengeratkan hubungan kekeluargaan dan komuniti. Di Malaysia, aktiviti memasak bersama keluarga pada musim perayaan menjadi simbol kebersamaan dan identiti budaya. Begitu juga ketika majlis keraian seperti majlis perkahwinan, di mana aktiviti gotong-royong atau rewang untuk menyediakan makanan kepada para tetamu dilakukan secara bersama. Kajian oleh Beagan dan Chapman (2020) mendapati bahawa aktiviti memasak di rumah bukan sahaja menghasilkan makanan, tetapi juga mewujudkan ruang interaksi sosial, perkongsian nilai, serta pemindahan budaya antara generasi. Justeru, minat memasak bukan sekadar aktiviti individu, tetapi turut mengukuhkan jaringan sosial dalam masyarakat.

SAK

MEMASAK DAN PEMAKANAN

Selain memberi manfaat psikologi dan sosial, memasak juga berkait rapat dengan amalan pemakanan sihat. Kajian oleh Mills et al. (2020) mendapati bahawa individu yang mempunyai minat memasak lebih cenderung memilih bahan segar, mengawal jumlah gula, garam, serta minyak, sekali gus menyumbang kepada gaya hidup yang lebih sihat. Oleh itu, memupuk minat memasak dalam kalangan generasi muda dapat menjadi strategi jangka panjang untuk menangani isu kesihatan yang berpunca dari gaya pemakanan seperti obesiti, diabetes, hipertensi, dan juga penyakit jantung.

MEMASAK SEBAGAI PELUANG EKONOMI

Dalam era digital, aktiviti memasak turut membuka peluang kepada individu untuk menceburi bidang keusahawanan. Media sosial dan platform dalam talian memberi ruang luas kepada individu untuk memasarkan produk makanan buatan sendiri. Kajian oleh Ahn & Lee (2022) menegaskan bahawa minat memasak yang disokong dengan inovasi digital dapat mendorong pertumbuhan perniagaan kecil dalam bidang kulineri. Fenomena ini dapat dilihat di Malaysia apabila ramai usahawan mikro memulakan perniagaan makanan dari rumah, khususnya selepas pandemik COVID-19.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, memasak memberikan pelbagai dimensi manfaat yang meliputi aspek psikologi, sosial, kesihatan, dan ekonomi. Ia bukan sekadar hobi, tetapi turut memainkan peranan dalam pembentukan identiti individu serta masyarakat. Masyarakat wajar melihat aktiviti memasak sebagai amalan bernilai tinggi yang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup serta membuka peluang baharu dalam industri makanan. Oleh itu, usaha menggalakkan minat memasak sejak di bangku sekolah hingga dewasa amat penting bagi melahirkan individu yang lebih seimbang, sihat, dan berdaya saing.

Rujukan

- Ahn, J., & Lee, C. (2022). Digital entrepreneurship in the food industry: The role of cooking passion and online platforms. *Journal of Small Business Management*, 60(5), 1102–1118.
- Beagan, B. L., & Chapman, G. E. (2020). Family food practices: Relationships, materiality, and identity. *Sociology of Health & Illness*, 42(3), 606–622.
- Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2021). Psychological well-being and cooking: A review of the literature. *Health Promotion International*, 36(1), 198–210.
- Mills, S., White, M., Brown, H., Wrieden, W., & Adams, J. (2020). Home cooking practices and associations with health: Cross-sectional findings from the UK. *Public Health Nutrition*, 23(6), 1021–1030.



Biznewz 2025
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609 8400 400
Fax: +609 8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com