

# Ukur baju di badan sendiri

Insan  
360°

DR ZAFIR KHAN  
MOHAMED MAKHIBUL



**M**engukur baju memang menjadi kewajipan menjelang musim perayaan. Ini kerana bagi sesetengah orang, sambutan 1 Syawal mesti disertai dengan pakaian baharu. Pembelian pakaian pula semestinya dibuat mengikut bentuk dan ukuran badan sendiri.

Cuba bayangkan apa yang bakal terjadi jika kita membeli baju baharu tetapi menggunakan ukuran badan orang lain, tentunya pakaian itu sama ada tidak boleh dipakai langsung atau boleh dipakai tetapi secara tidak selesa dan boleh menggugat kegembiraan 1 Syawal.

Minggu ini penulis membawa pembaca mendalami maksud 'ukur baju di badan sendiri' dalam konteks pengurusan kewangan peribadi dalam musim perayaan.

Peribahasa Melayu ini memang indah dan puitis serta mendalam maksudnya. Ia menggam-

barkan bagaimana seseorang perlu menjalani kehidupan sepadan dengan kemampuan diri sendiri. Pada hemat penulis, perbincangan pada minggu ini amat bertepatan sementelah kita akan menyambut 1 Syawal.

Hakikat menunjukkan peribahasa ukur baju di badan sendiri semakin dilupakan. Sama ada kita sedar atau tidak, kita kebanyakannya mengukur baju di badan orang lain. Akibatnya, kita berbelanja secara berlebihan semata-mata ingin memeriahkan hari raya dek kerana kepingin memiliki apa yang orang lain ada tanpa mengambil kira kemampuan diri.

Pendek kata semuanya mesti baharu. Tidak cukup dengan pakaian baharu, rumah, perabot, perhiasan, langsir, kereta dan sebutlah apa sahaja, semuanya mesti baharu. Sikap boros menjelang perayaan ini akhirnya mengundang pelbagai implikasi kewangan khususnya bebanan hutang.

Hal ini diburukkan lagi jika si pembeli dengan mudah 'menyneh' kad kredit atau kad debitnya tanpa berfikir panjang.

Corak perbelanjaan mengikut

**Kegembiraan sementara pada musim perayaan seharusnya tidak dipenuhi melalui hutang dan pembaziran."**

hawa nafsu memberi impak negatif kepada diri individu tersebut. Bak kata pepatah lama 'ikut nafsu lesu, ikut hati mati, ikut rasa binasa'.

Disebabkan sikap boros yang menjadi-jadi, maka tidak hairanlah jika statistik kes stres berkaitan hutang (*debt-related stress*) semakin meningkat saban tahun.

Stres berlaku apabila keperluan atau kehendak tidak dapat dipenuhi oleh keupayaan terhadap yang kita miliki. Ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina atau latar belakang.

Kajian menunjukkan stres yang disebabkan hutang jika dibiarkan dan tidak ditangani akan menyebabkan seseorang menga-

lami masalah sukar tidur, hilang selera makan, sakit kepala, mudah marah dan kemurungan.

Dalam satu perbandingan yang dibuat ke atas dapatan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (KKMK) 1996, 2006 dan 2015 didapati bahawa statistik kes gangguan kesihatan mental seperti stres di Malaysia sentiasa meningkat.

Daripada hanya 10.7 peratus pada 1996, ia meningkat kepada 11.2 peratus pada 2006 dan naik secara mendadak kepada 29.2 peratus pada 2015.

Berdasarkan statistik ini, kita tidak boleh menafikan bahawa rakyat Malaysia berhadapan dengan masalah kesihatan mental seperti stres yang teruk dan salah satu penyebabnya adalah stres kewangan atau hutang.

Statistik KKMK itu selari dengan dapatan kajian bersama Bank Negara Malaysia dan Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA) 2017 yang menunjukkan majoriti isi rumah miskin bandar terbeban oleh tanggungan hutang dan amat terkesan dengan peningkat-

an kos sara hidup. Peningkatan kos sara hidup ekoran kenaikan harga barangan dan perkhidmatan dilihat memberi kesan ketara kepada perbelanjaan dan simpanan isi rumah terutamanya kumpulan pengguna kategori B40.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia menjangkakan bahawa stres akan menjadi ancaman utama kepada tahap kesihatan manusia menjelang tahun 2020 apabila seorang daripada empat individu mengalami gangguan mental.

Masalah kewangan yang meruncing menyebabkan manusia kadangkala bertindak di luar batas kemanusiaan seperti merompak dan membunuh.

Ingatlah kegembiraan sementara pada musim perayaan seharusnya tidak dipenuhi melalui hutang dan pembaziran. Berbelanjalah secara berhemah, ikut kemampuan dan perancangan supaya kita boleh bergembira walaupun hari raya telah berlalu.

\*Prof Dr Zafir Khan Mohamed Makhbul ialah Timbalan Dekan Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia