

 Edit  Hapus

Beranda > **Bisnis**

Konten dari Pengguna

Gaya Hidup Slow Living: Antitesis Kehidupan Modern yang Perlu Kita Pertimbangkan



aurelia melinda nisita wardhani
Seorang pengajar di Universitas Sanata Dharma yang memiliki pengalaman dalam pengelolaan keuangan di Lembaga Non Profit. Research yang saya geluti adalah...

20 Juli 2025 16:30 WIB · waktu baca 5 menit  0  0  

Tulisan dari aurelia melinda nisita wardhani tidak mewakili pandangan dari redaksi kumparan

ADVERTISEMENT

Di tengah laju kehidupan yang semakin cepat, gaya hidup slow living menawarkan perspektif baru tentang makna sejati kemakmuran dan kebahagiaan.

Belakangan ini, saya semakin sering mengamati paradoks dalam gaya hidup masyarakat modern. Di satu sisi, kemajuan teknologi dan ekonomi seharusnya membuat hidup lebih mudah. Namun di sisi lain, tingkat stres, kecemasan, dan ketidakpuasan justru semakin meningkat. Fenomena ini mendorong saya untuk merenungkan kembali konsep gaya hidup yang baik dan bermakna yang selama ini kita anut.

Mitos Kekayaan sebagai Prasyarat Kebahagiaan

Salah satu mitos yang paling mengakar dalam masyarakat kita adalah anggapan bahwa untuk hidup tenang dan bahagia, seseorang harus kaya terlebih dahulu. Bayangan ideal yang sering muncul adalah memiliki pendapatan pasif yang besar, rumah mewah, dan kebebasan finansial total baru kemudian bisa "santai-santai."

Namun, pengamatan saya terhadap berbagai kalangan masyarakat menunjukkan pola yang menarik: semakin tinggi pendapatan seseorang, seringkali semakin tinggi pula standar hidupnya. Yang terjadi kemudian adalah lifestyle inflation yang membuat seseorang tetap merasa tidak cukup meskipun penghasilannya sudah berlipat ganda.

Ilustrasi: Slow living (sumber:gemini ai)

Revolusi Pemikiran: Dari Konsumerisme ke Rasionalisme

Gaya hidup slow living mengajarkan pendekatan yang berbeda. Alih-alih mengejar lebih banyak uang untuk membeli lebih banyak barang, filosofi ini mengajak kita untuk mempertanyakan setiap keinginan dengan rasional.

ADVERTISEMENT

Saya pribadi mulai menerapkan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari. Ketika ingin membeli gadget terbaru, saya bertanya: "Apakah yang saya miliki sekarang sudah tidak berfungsi dengan baik?" Ketika tergoda membeli kendaraan baru, saya mengevaluasi: "Seberapa sering saya benar-benar membutuhkannya?"

dokumentasi. Motor yang sempat ingin saya beli ternyata tidak terlalu dibutuhkan karena jarang bepergian jauh.

Kekuatan Transformatif DIY dan Kemandirian

Aspek lain dari gaya hidup slow living yang saya temukan sangat berharga adalah semangat Do It Yourself (DIY). Ketika kita memperlambat hidup, kita memiliki waktu untuk mempelajari keterampilan baru yang sebelumnya kita serahkan kepada orang lain.

ADVERTISEMENT

Saya mulai belajar membuat furniture sederhana, mengelola kebun kecil untuk kebutuhan sayuran sehari-hari, bahkan merenovasi rumah secara bertahap tanpa bantuan kontraktor besar. Memang hasilnya tidak selalu sempurna—pintu yang saya buat mungkin tidak simetris, lemari buatan sendiri tidak serapi produk pabrik—tapi ada kepuasan mendalam yang tidak bisa dibeli dengan uang.

Yang lebih penting, pendekatan DIY ini secara signifikan mengurangi pengeluaran. Mengerjakan proyek-proyek kecil sendiri bisa menghemat 20-30% biaya, sementara berkebun mengurangi pengeluaran untuk sayuran hingga 40-50%.

Ilustrasi: DIY (sumber:gemini ai)

Redefinisi Transportasi dan Mobilitas

Salah satu perubahan paling signifikan dalam penerapan gaya hidup slow living adalah cara pandang terhadap transportasi. Sebelumnya, saya selalu menggunakan layanan transportasi online untuk bepergian, menghabiskan puluhan ribu rupiah untuk perjalanan yang sebenarnya bisa ditempuh dengan transportasi umum.

ADVERTISEMENT

Ketika mulai menerapkan gaya hidup slow living, saya menyadari bahwa perbedaan waktu tempuh antara transportasi online dan angkutan umum hanya sekitar 10-15 menit. Dengan beralih ke bus kota, pengeluaran transportasi saya turun drastis dari 50 ribu menjadi 5 ribu rupiah per perjalanan. Dalam setahun, penghematan ini bisa mencapai jutaan rupiah.

Yang menarik, perjalanan dengan transportasi umum justru memberikan pengalaman yang berbeda. Saya memiliki waktu untuk membaca, mengamati lingkungan, atau sekadar merenung—sesuatu yang sulit dilakukan ketika fokus pada efisiensi semata.

Minimalisasi Digital dan Konektivitas Bijak

Gaya hidup slow living juga mendorong saya untuk mengevaluasi kebutuhan digital. Paket internet unlimited yang sebelumnya saya anggap wajib ternyata tidak terlalu diperlukan ketika sebagian besar waktu dihabiskan di rumah dengan WiFi yang memadai.

ADVERTISEMENT

Dengan menurunkan paket data dari 150 ribu menjadi 25 ribu rupiah per bulan, saya menghemat 1,5 juta rupiah per tahun tanpa merasakan gangguan signifikan dalam aktivitas digital. Bahkan, berkurangnya akses internet mobile justru membantu saya lebih fokus dan tidak terdistraksi ketika berada di luar rumah.

Aktivitas Bermakna vs Aktivitas Konsumtif

Gaya hidup slow living mengubah perspektif saya tentang rekreasi dan hobi. Alih-alih menghabiskan uang untuk hiburan yang bersifat konsumtif, saya mulai mengeksplorasi aktivitas yang memberikan manfaat jangka panjang: bersepeda, hiking, berkebun, dan berbagai kegiatan outdoor lainnya.

Yang menarik, hobi-hobi ini tidak serta-merta saya sukai dari awal. Namun ketika dipelajari dengan sabar dan dipraktikkan secara konsisten, aktivitas-aktivitas ini justru memberikan kepuasan yang lebih mendalam dibandingkan hiburan instan. Bersepeda keliling kota

Dampak Sosial dan Keluarga

Perubahan gaya hidup ini tidak hanya berdampak pada aspek finansial, tapi juga hubungan sosial. Ketika hidup melambat, saya memiliki lebih banyak waktu berkualitas untuk keluarga. Aktivitas sederhana seperti memasak bersama, berkebun, atau sekadar ngobrol tanpa distraksi gadget menjadi lebih bermakna.

Namun, penerapan gaya hidup slow living dalam konteks keluarga membutuhkan kesepahaman bersama. Tidak mungkin satu anggota keluarga menerapkan prinsip minimalis sementara yang lain masih terjebak dalam pola konsumtif. Diskusi terbuka dan komitmen bersama menjadi kunci keberhasilan transformasi ini.

Gaya Hidup Slow Living sebagai Resistance terhadap Kapitalisme Ekstrem

Pada tingkat yang lebih luas, gaya hidup slow living sebenarnya adalah bentuk perlawanan terhadap sistem kapitalisme yang mendorong konsumsi tanpa batas. Ketika kita mulai mempertanyakan setiap keinginan dan memilih kebutuhan daripada keinginan, kita secara tidak langsung menolak manipulasi iklan dan tekanan sosial untuk terus mengonsumsi.

ADVERTISEMENT

Ini bukan berarti anti-modernitas atau menolak kemajuan. Sebaliknya, gaya hidup slow living adalah adopsi teknologi dan kemajuan secara selektif dan bijaksana. Kita menggunakan apa yang

Setelah menerapkan prinsip gaya hidup slow living selama beberapa tahun, saya menemukan definisi baru tentang kekayaan. Kekayaan bukan hanya soal berapa banyak aset yang dimiliki, tapi seberapa sedikit yang dibutuhkan untuk merasa cukup dan bahagia.

Ketika pengeluaran turun drastis tapi kualitas hidup justru meningkat, kita menemukan formula kemakmuran yang sesungguhnya. Kekayaan waktu untuk hal-hal yang bermakna, kekayaan hubungan yang lebih dalam, kekayaan keterampilan yang terus bertambah, dan yang terpenting, kekayaan kedamaian batin.

ADVERTISEMENT

Gaya hidup slow living bukan pelarian dari realitas modern, tapi cara baru menghadapinya dengan lebih bijaksana. Di era di mana depresi dan kecemasan menjadi epidemi global, mungkin sudah saatnya kita mempertimbangkan pendekatan yang lebih holistik terhadap kesejahteraan. Bukan sekadar mengejar angka di rekening bank, tapi membangun kehidupan yang benar-benar bermakna dan berkelanjutan.

[Gaya Hidup](#)

U

Transitional loading...
Loading...



aurelia melinda nisita wardhani



News Entertainment Tekno & Sains Bisnis Bola & Sports Otomotif Food & Travel Woman Mom Bolanita Lainnya

Properti Pangan Makro Finansial Energi Sektor Riil Market Infrastruktur Ekonomi Digital

Loading...

U

Transitional loading...
Loading...