

# Weekend Reset: Tips Declutter Rumah dalam 2 Jam agar Pikiran Ikut Lebih Lega

Category: LifeStyle

8 Maret 2026



## Weekend Reset: Tips Declutter Rumah dalam 2 Jam agar Pikiran Ikut Lebih Lega

**Prolite** – Pernah merasa rumah terasa penuh, berantakan, dan akhirnya membuat pikiran ikut sumpek? Banyak orang mengalaminya, terutama setelah melewati minggu yang sibuk dengan pekerjaan, kuliah, atau aktivitas sehari-hari. Tanpa disadari, barang-barang kecil yang menumpuk bisa membuat rumah terasa lebih sempit dan tidak nyaman.

Belakangan ini, konsep decluttering semakin populer sebagai

bagian dari gaya hidup yang lebih mindful dan minimalis. Banyak orang mulai memanfaatkan waktu akhir pekan untuk melakukan “weekend reset”—membersihkan, merapikan, dan mengatur ulang rumah agar siap menghadapi minggu yang baru.

Menariknya, kegiatan sederhana seperti merapikan meja kerja atau membuang barang yang tidak terpakai ternyata tidak hanya membuat rumah terlihat lebih rapi, tetapi juga bisa membantu pikiran terasa lebih tenang.

## Apa Itu Decluttering dan Mengapa Tren Ini Semakin Populer?



Decluttering adalah proses menyortir dan mengurangi barang-barang yang tidak lagi dibutuhkan agar ruang hidup menjadi lebih rapi, fungsional, dan nyaman.

Konsep ini semakin populer dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah munculnya tren gaya hidup minimalis dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Banyak orang mulai menyadari bahwa memiliki terlalu banyak barang justru dapat menciptakan rasa “penuh” secara visual maupun mental.

Di media sosial, konsep **weekend reset routine** juga semakin sering dibicarakan. Ide dasarnya sederhana: menggunakan waktu di akhir pekan untuk merapikan rumah, mengatur kembali ruang kerja, dan menyiapkan lingkungan yang lebih nyaman untuk minggu berikutnya.

Kegiatan ini tidak harus memakan waktu lama. Bahkan dalam satu hingga dua jam saja, rumah bisa terasa jauh lebih rapi jika dilakukan dengan strategi yang tepat.

# Rumah Berantakan Bisa Memicu Stres dan Mental Fatigue

Banyak penelitian psikologi menunjukkan bahwa kondisi lingkungan dapat memengaruhi suasana hati seseorang.

Sebuah penelitian dari Princeton University Neuroscience Institute menemukan bahwa terlalu banyak rangsangan visual, seperti barang yang menumpuk atau ruang yang berantakan, dapat membuat otak lebih sulit untuk fokus. Hal ini bisa meningkatkan rasa lelah secara mental atau yang sering disebut sebagai **mental fatigue**.

Selain itu, rumah yang berantakan juga sering membuat seseorang merasa kewalahan. Tumpukan barang yang belum dibereskan bisa menjadi “pengingat visual” tentang tugas yang belum selesai.

Akibatnya, bahkan ketika sedang beristirahat di rumah, pikiran tetap terasa sibuk dan tidak benar-benar rileks.

## Manfaat Declutter untuk Kesehatan Mental dan Produktivitas



Melakukan declutter secara rutin ternyata memiliki banyak manfaat, tidak hanya bagi rumah tetapi juga bagi kondisi psikologis.

Pertama, lingkungan yang lebih rapi dapat membantu meningkatkan fokus. Ketika meja kerja bersih dari barang yang tidak perlu, otak dapat lebih mudah berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan.

Kedua, decluttering juga dapat memberikan rasa kontrol terhadap lingkungan. Dalam kehidupan yang sering terasa sibuk

dan tidak terduga, merapikan ruang pribadi bisa memberikan rasa pencapaian kecil yang menyenangkan.

Ketiga, rumah yang lebih rapi juga dapat meningkatkan kualitas istirahat. Banyak orang merasa lebih nyaman bersantai atau tidur di ruang yang bersih dan teratur.

Beberapa studi tentang perilaku rumah tangga bahkan menunjukkan bahwa lingkungan yang terorganisir dapat meningkatkan produktivitas sehari-hari.

## **Tips Declutter Cepat dalam Waktu 1–2 Jam**

Bagi yang merasa tidak punya banyak waktu, decluttering sebenarnya bisa dilakukan dengan cara yang sederhana dan cepat.

**1. Gunakan aturan 3 kategori** Pisahkan barang ke dalam tiga kategori: simpan, donasikan, dan buang. Metode ini membantu proses pengambilan keputusan menjadi lebih cepat.

**2. Fokus pada satu area kecil terlebih dahulu** Daripada mencoba merapikan seluruh rumah sekaligus, pilih satu area kecil seperti meja kerja atau satu laci lemari.

**3. Gunakan timer** Setel timer selama 30 menit hingga satu jam. Cara ini membantu menjaga fokus dan membuat proses decluttering terasa lebih ringan.

**4. Hindari menyortir terlalu lama** Jika terlalu lama mempertimbangkan apakah sebuah barang perlu disimpan, biasanya itu tanda bahwa barang tersebut sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.

**5. Rapikan langsung setelah selesai** Setelah barang dipilih, segera letakkan kembali pada tempat yang tepat agar ruang langsung terasa rapi.

# Checklist Area Rumah yang Paling Sering Berantakan



Jika bingung harus mulai dari mana, berikut beberapa area yang biasanya paling sering menjadi sumber kekacauan di rumah.

**Meja kerja** Kertas, kabel, alat tulis, dan barang kecil sering menumpuk di meja kerja. Membersihkannya bisa langsung membuat ruang terasa lebih lega.

**Lemari pakaian** Banyak orang menyimpan pakaian yang sebenarnya sudah jarang dipakai. Menyortir pakaian bisa membuka ruang baru di lemari.

**Tas atau ransel** Sering kali ada struk belanja, kertas kecil, atau barang yang sudah tidak digunakan di dalam tas.

**Dapur** Peralatan dapur, bumbu lama, atau wadah makanan yang tidak terpakai juga sering menumpuk tanpa disadari.

Dengan merapikan beberapa area ini saja, rumah bisa terasa jauh lebih terorganisir.

Decluttering bukan sekadar kegiatan membersihkan rumah. Lebih dari itu, kegiatan ini bisa menjadi cara sederhana untuk menciptakan ruang hidup yang lebih nyaman sekaligus menjaga kesehatan mental.

Dengan meluangkan waktu satu hingga dua jam di akhir pekan, kita bisa melakukan “weekend reset” yang membuat rumah terasa lebih rapi dan pikiran terasa lebih ringan.

Tidak perlu langsung merapikan seluruh rumah sekaligus. Mulailah dari area kecil, lakukan secara bertahap, dan rasakan perbedaannya.

Jadi, bagaimana kalau akhir pekan ini kamu mencoba melakukan declutter kecil di rumah? Siapa tahu, setelah rumah lebih rapi, pikiranmu juga ikut terasa lebih lega.