

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data dari *World Health Organization* mengungkapkan bahwa pada tahun 2016 diperkirakan lebih dari 1.9 miliar orang dewasa (18 tahun ke atas) mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan sekitar 39% populasi dewasa di dunia memiliki indeks massa tubuh (BMI) lebih atau sama dengan 30. Data Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 juga memperlihatkan terdapat 15.4% orang dewasa usia 18 tahun di Indonesia mengalami obesitas. Angka ini meningkat di tahun 2016 menjadi 20.7 persen. Mahasiswa merupakan populasi yang tergolong ke dalam kelompok usia dewasa muda dan dikhawatirkan rentan terkena obesitas. Obesitas yang terjadi dapat memicu penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Dalam sudut pandang Islam, obesitas merupakan akibat dari perilaku yang dilarang yaitu perilaku makan berlebihan (Rahmawati dkk, 2021). Perilaku tersebut dilarang dan telah dibahas di dalam Al-quran. Hal ini dijelaskan pada surah Al-a'raf ayat 31 :

يٰٓاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : *“Hai anak adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*(Q.s. Al-A'raf 7: 31)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk tidak makan dan minum secara berlebihan. Umat Islam dianjurkan untuk makan ketika merasa lapar, dan berhenti makan sebelum kenyang karena kenyang yang berlebihan dapat menyebabkan mengerasnya hati. Berlebih-lebihan dalam makan dan minum juga dikhawatirkan akan menimbulkan penyakit seperti obesitas (Rahmawati dkk., 2021).

Faktor yang sangat berkaitan dengan perilaku makan berlebih adalah keadaan emosi. Penelitian yang dilakukan Leigh (2006) menunjukkan bahwa emosi negatif yang dialami seseorang dapat meningkatkan aktivitas makan seseorang. Leigh (2006) juga menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan dapat mempengaruhi pemilihan jenis makanan. Seseorang yang sedang mengalami emosi negatif cenderung memilih makanan yang memiliki kandungan gula, garam, dan lemak berlebih untuk memberikan rasa senang (Gardner dkk., 2014). Keadaan

dimana seseorang cenderung menggunakan makan sebagai media untuk mengurangi emosi negatif seperti marah, kesepian, bosan dan depresi disebut *emotional eating* (Ganley, 1989).

Emotional eating dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan seseorang (Lazarevich dkk., 2016). Penyakit yang dapat disebabkan oleh *emotional eating* antara lain yaitu diabetes, kardiovaskular (Ripoli dkk., 2022), dan obesitas (Lazarevich dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh He dkk (2020), menyatakan bahwa obesitas memiliki keterkaitan dengan pola *emotional over-eating*, yaitu aktivitas makan secara berlebihan apabila mengalami stres.

Emotional eating rentan terjadi pada mahasiswa, karena mahasiswa berada pada kondisi yang berisiko memicu stress. Musabiq dan Karimah (2018) menjelaskan beberapa masalah yang dapat menjadi sumber stres mahasiswa antara lain intrapersonal, akademis, lingkungan, dan interpersonal. Masalah intrapersonal dapat berupa masalah keuangan seperti biaya membeli perlengkapan untuk kuliah, SPP, dan biaya transportasi dan tuntutan organisasi tempat mahasiswa bergabung.. Aktivitas organisasi yang cukup padat membuat mahasiswa merasa kelelahan untuk menyelesaikan tanggung jawab mereka. Selain masalah intrapersonal, sumber stres mahasiswa adalah kegiatan akademik dan lingkungan. mahasiswa memiliki beban tugas akademik yang tinggi. kesulitan untuk memahami mata kuliah, rencana studi yang bermasalah, jadwal kuliah, dan nilai akademik yang tidak diharapkan merupakan beberapa kondisi yang dialami mahasiswa. Lingkungan yang kurang mendukung seperti kamar yang berantakan, tempat tinggal yang tidak nyaman, tarif kendaraan untuk ke kampus yang cukup mahal, tidak ada waktu liburan, serta adanya konflik di dalam organisasi yang diikuti merupakan gambaran masalah *stressor* lingkungan yang terjadi pada mahasiswa. Masalah interpersonal dapat berupa konflik pribadi dengan keluarga, teman, dan kekasih mendukung terjadinya stres pada mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018).

Stres yang terjadi dapat mempengaruhi perilaku makan melalui sistem hormon. Ketika stress tubuh seseorang menghasilkan hormon kortisol yang menyebabkan peningkatan nafsu makan dan keinginan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, dan tinggi gula (Debeuf dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bennett dkk (2013) yang menjelaskan bahwa mahasiswa memilih makanan tidak sehat dan tinggi kalori ketika *emotional eating*. Bennett dkk (2013) juga menambahkan bahwa perasaan bosan dapat memicu terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi

kalori (Permana dkk., 2020) dengan kadar gula tinggi (Lomanjaya & Soegiono, 2015). Oleh karena itu mahasiswa perlu mengelola keadaan emosionalnya dalam menghadapi berbagai sumber stress agar dapat meminimalisasi *emotional eating*.

Pengelolaan emosi yang baik berarti perlu mengenali dan mengekspresikan emosi tersebut secara tepat, namun terdapat suatu kondisi dimana seseorang sulit melakukan hal tersebut yaitu alexithymia. Alexithymia adalah keadaan dimana seseorang memiliki keterbatasan imajinasi dan ketidakmampuan dalam menjelaskan serta mengidentifikasi emosi atau perasaan mereka (Taylor & Bagby, 2012). Kondisi ini banyak ditemukan atau mulai dideteksi pada kelompok usia remaja (van Strien dkk., 2019). Individu dengan alexithymia memiliki ciri-ciri yaitu kesulitan menjelaskan emosi atau perasaan dengan kata-kata, mengalami gangguan dalam menggambarkan pengalaman emosional, dan keterbatasan mengekspresikan emosi (Taylor dkk., 1997). Ketidakmampuan mengekspresikan, menjelaskan, serta mengidentifikasi emosi yang dirasakan akan membuat individu yang mengalami alexithymia menyampaikan emosi melalui perilaku. Perilaku yang dilakukan dapat berupa perilaku agresif (Amru dkk., 2022) seperti perkelahian fisik dan juga perilaku makan tidak sehat (Ünüböl dkk., 2018) yang termasuk dalam perilaku *emotional eating* (Rommel dkk., 2012).

Alexithymia merupakan istilah dan konsep yang lahir di Dunia Barat yang mengutamakan individualitas, keunikan individu serta mendorong kebebasan mengekspresikan emosi. Alexithymia tidak tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual* (DSM) karena menurut Taylor dkk (1997) DSM lebih berfokus pada gangguan mental yang memiliki kriteria diagnostik dengan bukti empiris, sedangkan alexithymia merupakan konstruksi yang kompleks dan multidimensional, sehingga sulit untuk menentukan batas yang jelas pada gejala dan kriteria diagnostik. Oleh karena itu alexithymia tidak dapat digolongkan sebagai gangguan atau masalah kejiwaan. Meskipun demikian istilah alexithymia semakin populer untuk menjelaskan ketidakmampuan seseorang dalam mengekspresikan emosinya sehingga menampilkannya antara lain melalui perilaku makan yang berlebihan.

Alexithymia juga menjadi populer di Indonesia dengan pencarian melalui *Google Scholar* menemukan 524 artikel tentang alexithymia yang dipublikasikan di jurnal nasional maupun internasional. Meskipun demikian, Rahmawati & Halim (2018) berpendapat bahwa alexithymia di Indonesia lebih berhubungan dengan aspek sosial dan budaya daripada masalah klinis. Budaya kolektif yang ada di Indonesia mempengaruhi sebagian besar masyarakat untuk

mematuhi norma-norma yang berlaku di masyarakat. Salah satunya mengekspresikan emosi. Sebagai contoh di suku Jawa terdapat norma sosial yang membuat seseorang tidak menampilkan emosi atau perasaan sesungguhnya karena hal tersebut dianggap tidak pantas. Norma sosial ini biasa disebut dengan istilah "*pepali ora ilok*". Norma sosial ini mengandung kepercayaan bahwa apabila seseorang yang melanggar norma tersebut akan mendapat ganjaran atau konsekuensi yang disebut "*kuwalat*" atau "*pamali*" (Haryanto, 2013 ; Rahmawati & Halim, 2018)

Untuk menjaga harmoni sosial, budaya timur yang kolektif cenderung menekan (supresi) ekspresi emosinya. Gross (2015) semula menilai supresi emosi sebagai hal yang maladaptif karena terkait dengan emosi negatif. Namun studi lintas budaya yang dilakukan Wei dkk (2013) menemukan bahwa terdapat perbedaan supresi emosi antara mahasiswa Asia dengan mahasiswa Amerika. Supresi emosi pada remaja Asia cenderung dilakukan untuk menciptakan harmonisasi sosial. Kemampuan mengenali dan menjelaskan perasaan di Indonesia sangat menyesuaikan norma sosial tempat individu dibesarkan . Ekspresi emosi yang terbatas merupakan ekspresi yang disebut "*high context*" yang artinya ekspresi emosi yang minimal namun terkait konteks sekitar yang meliputinya. (Bekker, 1986; Putra Kurniawan & Hasanat, 2010).

Melihat adanya konteks budaya terhadap alexithymia di Indonesia, peneliti tertarik untuk melakukan studi hubungan alexithymia dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa di Jabodetabek. Peneliti sejauh ini belum menemukan studi tentang hubungan alexithymia dengan perilaku *emotional eating* di Indonesia sehingga studi ini menjadi studi pendahulu. Populasi Mahasiswa Jabodetabek dipilih dikarenakan berdasarkan data dari survey *online* Snapcart Indonesia, Jabodetabek merupakan daerah terbesar pertama yang menggunakan layanan pesan antar makanan secara online. Selanjutnya, berdasarkan data survey perilaku konsumsi *online food delivery* di Indonesia yang dilakukan oleh Tenggara Strategics tahun 2022 menyatakan pengguna terbanyak pertama layanan pesan antar makanan secara online adalah *gen-z* yakni mereka yang berusia kurang dari 25 tahun. Sehubungan dengan data tersebut, survei yang dilakukan jakpat menyatakan bahwa Generasi Z di Indonesia merupakan populasi pertama yang paling jarang mengkonsumsi buah dan sayur. Data dari survei-survei yang telah dijelaskan menggambarkan bahwa mahasiswa Jabodetabek merupakan populasi yang tepat untuk penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti ingin mengetahui “Apakah terdapat hubungan antara alexithymia dengan perilaku *emotional eating* serta bagaimana tinjauannya dalam Islam pada mahasiswa di Jabodetabek? ”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti secara ilmiah hubungan alexithymia dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa di Jabodetabek serta tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan tentang alexithymia dan perilaku *emotional eating* serta dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis:

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang alexithymia pada kelompok usia produktif dalam hal ini mahasiswa di Jabodetabek.
- Dengan mengetahui hubungan antara alexithymia dan *emotional eating*, perguruan tinggi dapat merancang program yang membantu mahasiswa untuk meregulasi emosi dan melakukan edukasi tentang kandungan gizi pada makanan dan minuman yang dikonsumsi.