

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Slogan “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat” sangat sering kali kita dengar terutama jika menyangkut menjaga kesehatan, khususnya pada masyarakat Indonesia. Hal tersebut menunjukkan, ketika kita menjaga kesehatan kita dan menyeimbangkan pola makan kita yang diikuti dengan rajin olahraga maka tubuh dan jiwa kita pun akan merespon positif terhadap sesuatu. Seiring dengan perkembangan jaman sekarang yang disibukkan dengan berbagai macam rutinitas baik kegiatan maupun pekerjaan, yang terkadang rutinitas sehari-hari juga menguras stamina tubuh kita, kesehatan kita pun jadi terlupakan.

Seperti yang kita ketahui bahwa kesehatan sekarang sangat mahal harganya sehingga kalau kita tidak jaga akan membahayakan diri kita sendiri. Jika kita tidak menjaga kesehatan kita, maka kondisi tubuh kita dan kesehatan kita akan terganggu dengan berbagai macam penyakit, seperti obesitas atau kelebihan berat badan, penyakit–penyakit degeneratif/kronis seperti penyakit jantung koroner, stroke, kanker, hipertensi, diabetes militus dan osteoporosis.

Menjaga kesehatan merupakan unsur yang sangat penting agar kita mampu melakukan segala rutinitas kita. Berbagai upaya dalam menjaga kesehatan pada saat ini dilakukan oleh orang banyak. Beberapa upaya tersebut antara lain diet ketat, berolahraga bahkan menjadi vegetarian.

Vegetarian sendiri berasal dari bahasa latin, yaitu *vegetus*, yang berarti `keseluruhan`, `sehat`, `segar`, `hidup`. Jadi, vegetarian merupakan sebutan bagi orang yang hanya makan tumbuh-tumbuhan (nabati) dan tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup, seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya. Menurut *International Vegetarian Union*

(IVU) (dalam Susianto, 2010: 5), IVU membagi vegetarian dalam tiga kelompok utama, sebagai berikut:

1. *Lacto-ovo-vegetarian* adalah orang yang tidak memakan daging dan jenis hewan apapun termasuk tidak memakan daging ikan, tetapi memakan telur, mengonsumsi susu dan hasil produk dari susu.
2. *Lacto-vegetarian* adalah orang yang tidak memakan segala jenis daging hewan, ikan, dan telur, tetapi masih mengonsumsi susu dan hasil produk dari susu.
3. *Vegan* adalah mereka yang menjalani total vegetarian atau para vegetarian murni. Pada tahap ini, mereka sama sekali tidak mengonsumsi segala jenis daging hewan, ikan, telur, susu dan hasil produk-produk dari susu hewani. Disini, mereka mengganti susu hewani dengan susu nabati (misalnya, susu kedelai). Mereka hanya memakan sayur mayur, kacang-kacangan, padi-padian, buah-buahan, dan hasil nabati lainnya.

Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah kelompok vegan. Dahulu vegetarian merupakan ajaran agama/kepercayaan. Hal ini juga dinyatakan oleh kaum Budha Maitreya yang memiliki keyakinan bahwa dengan menjadi vegetarian, tidak memakan daging berfungsi hanya untuk menghormati apa yang menjadi dasar dari ajaran mereka sendiri (Meyni F. Saragih, 2010, *Vegetarian Suatu Kajian Kebiasaan Makan Pada Umat Budha Maitreya*). Vegetarian kemudian berkembang menjadi gaya hidup masyarakat. Bahkan, alasan orang mengonsumsi vegetarian telah berkembang dan menransformasi diri dari kesehatan menjadi cinta akan hewan, etika sampai isu lingkungan (Amalia Rizky, 2010: 33).

Dari berbagai alasan tersebut dan juga didapati beberapa penelitian terbaru ditemukan bahwa banyak penyakit kronis timbul akibat mengkonsumsi makanan hewani yang tinggi kolesterol dan lemak jenuh. Pada tahun 2005, 60% kematian atau setara dengan 35 juta jiwa di dunia disebabkan penyakit kronis, yaitu 30% penyakit kardiovaskular, 13% kanker, 2% diabetes, dan 9% penyakit kronis lainnya (Susianto, 2010: 14). Selain itu, seseorang memutuskan untuk menjadi vegetarian dari hasil laporan PBB pada november 2006 menyebutkan bahwa 18% emisi gas rumah kaca berasal dari aktivitas peternakan, misalnya ternak ayam, sapi ataupun babi. Angka tersebut lebih besar dibandingkan dengan sektor transportasi yang hanya menyumbang 13% (Susianto, 2010: 8-9)

Dengan melihat fakta yang ada, memutuskan untuk menjadi vegetarian adalah sebuah pilihan hidup terutama jika sudah menyangkut pola makan. Berbagai alasan melarbelakangi seseorang untuk menjadi vegetarian. Tidak dipungkiri, pola makan bisa mempengaruhi kesehatan seseorang. Ketika seseorang telah sadar betul akan pola makanannya bermasalah maka mereka mulai berpikir dan memilih pola makan yang sehat.

Menurut Sobur (2009: 201), berpikir adalah suatu kegiatan mental yang melibatkan otak. Akan tetapi, pikiran manusia, walaupun tidak bisa dipisahkan dari aktivitas kerja otak, lebih dari sekedar kerja organ tubuh yang disebut otak. Kegiatan berpikir juga melibatkan seluruh pribadi manusia dan juga melibatkan perasaan dan kehendak manusia. Sobur juga menjelaskan bahwa memikirkan sesuatu juga mengarahkan diri pada objek tertentu, menyadari kehadirannya seraya secara aktif menghadirkannya dalam pikiran kemudian mempunyai gagasan atau wawasan tentang objek tertentu.

Selain itu pembahasan lebih lanjut tentang pola pikir atau dinamika kognitif yang dibahas melalui penelitian yang dilakukan oleh Conlin,dkk yang berjudul “*Where to find the mind: Identifying the scale of cognitive dynamics*” membahas tentang adanya perubahan pergerakan yang dialami oleh seseorang dengan pengetahuan-pengetahuan yang ia dapat dan adanya pengaruh dari perilaku orang tersebut. Bagaimana individu memandang sesuatu tidak hanya dari satu pola pikir akan tetapi juga melihat dari sudut pandang pola pikir yang berbeda.

Dengan demikian, memutuskan untuk menjadi vegetarian merupakan kesadaran individu itu sendiri. Kaum vegetarian menyadari akan pentingnya kesehatan yang menjadi salah satu faktor utama. Cara berpikir mereka tidak lagi untuk “memanjakan” tubuh dengan mengkonsumsi makanan hewani tapi lebih kepada menjaga kondisi tubuh mereka agar terhindar dari berbagai penyakit.

Bandura (dalam Alwisol, 2010: 283) berpendapat bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Hal ini menekankan ketika seseorang menjadi vegetarian, keputusan yang ia buat berdasarkan kemauannya sendiri dan tanpa paksaan dari orang lain serta mengetahui konsekuensinya ketika ia berada di lingkungan yang non-vegetarian. Dalam hal ini, lingkungan juga sangat mempengaruhi seseorang dalam menjalani vegetarian.

Sebagai contoh saja, ketika seorang vegetarian ia berada di tengah-tengah lingkungan yang non-vegetarian, tentunya ia akan mendapatkan respon, baik itu respon negatif maupun respon positif. Jika seseorang yang vegetarian tidak dapat mengendalikan tekanan atau respon negatif dalam dirinya terhadap lingkungannya, seperti contoh ia diejek-ejek oleh teman-

temannya karena ia seorang vegetarian, maka bisa jadi ia tidak akan bertahan lama menjalani pola hidup vegetarian dan ia akan tergoda untuk kembali ke pola hidup sebelum ia menjadi vegetarian. Lain halnya jika respon itu positif, lingkungan menghargai dan mendukung seseorang yang menjalani pola hidup vegetarian. Ia akan mendapatkan dukungan lebih.

Terlepas dari respon negatif dan positif yang dialami seorang vegetarian dari lingkungannya, jika ia dapat berpikir positif dan adanya niat menjalani pola hidup vegetarian, ia tidak akan tergoda terhadap lingkungan di mana ia berada. Dapat dilihat bahwa lingkungan tidak hanya membawa pengaruh yang negatif akan tetapi juga positif. Selain itu lingkungan juga dapat dikendalikan oleh perilaku seseorang dalam menjalani vegetarian.

Watson (1930) dalam Neila Ramdhani (Pembentukan dan Perubahan Sikap, 2000) mengemukakan bahwa perilaku manusia tidak hanya ditentukan oleh pikiran (proses kognitif) tetapi juga oleh faktor subjektif seperti misalnya hasrat dan emosi. Hal ini serupa dengan teori kognitif dan juga merupakan suatu istilah yang mengacu pada orientasi teoretik umum yang menekankan proses-proses sentral (seperti: sikap, ide, harapan/ekspektansi) dengan mengambil keputusan dan sikap untuk menjadi vegetarian. Tentunya akan ada ide-ide untuk selalu sadar diri dalam upaya menciptakan peduli terhadap lingkungan, terhadap binatang serta adanya harapan ke depan untuk selalu menjaga kesehatan dan berkomitmen pada diri sendiri agar menjadi vegetarian selama hidupnya.

Sama halnya dengan uraian dalam menjelaskan perilaku (Sutyas Prihanto, 1991, *Teori-teori psikologik yang berorientasi kognitif*. Anima; 75), dengan menerapkan pola hidup vegetarian, tentunya ada harapan-harapan yang ingin dicapai oleh seseorang. Salah satunya adalah menjaga

kesehatan agar terhindar dari penyakit, selain ada juga alasan untuk menyadari pentingnya cinta akan lingkungan.

Dengan demikian, proses kognitif seseorang dalam pengambilan keputusan menjalani vegetarian khususnya pada kelompok vegan, juga akan mempengaruhi pandangan mereka terhadap sesuatu, misalnya terhadap makanan. Makanan yang dikonsumsi oleh seseorang yang menjalani kondisi vegetarian tentunya akan berbeda dengan yang non-vegetarian atau pemakan hewani, juga terhadap kesehatan (menghindari penyakit) dan lingkungan. Berikut merupakan kutipan pernyataan HL mengenai proses kognitif yang dialaminya dalam menjalani vegetarian murni.

*“sementak jadi vegetarian saya jarang sakit. Percaya apa enggak tuh. Padahal banyak orang bilang jadi vegetarian iku opo enak e seh??bukane nanti lemes. Terus saya juga lebih care terhadap lingkungan contohnya ya itu mulai dari hal-hal yang kecil, buang sampah pada tempatnya gitu. Saya juga gak cuek dan mudah senyum sama orang.lebih terkendali aja siyh....”*

Banyaknya masyarakat sekarang yang menjalani pola vegetarian menutup juga banyaknya tanggapan yang salah tentang pola hidup vegetarian, meskipun sekarang lewat penemuan para ilmuwan yang berupa fakta serta temuan positif tentang pola hidup vegetarian misalnya tetap saja hal tersebut tidak dapat membersihkannya dari anggapan yang keliru. Anggapan tersebut sering kali muncul berdasarkan kepercayaan masyarakat yang bersifat subjektif. Dengan kata lain, anggapan keliru tersebut didasarkan pada mitos yang melekat di tengah masyarakat (Susianto, 2010: 127).

Mitos–mitos tersebut bisa berbagai macam. Beberapa adalah vegetarian akan membuat badan kita lemas, orang–orang yang vegetarian tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan sumber gizi bantuan seperti suplemen, karena tidak mengonsumsi berbagai bahan makanan yang berasal dari produk hewani. Mitos–mitos tersebut dapat dipatahkan lewat penemuan–penemuan para peneliti yang mengatakan dalam pemenuhan zat gizi bagi orang yang menjalani pola vegetarian cukup dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi. Sebagai contoh, untuk memenuhi kecukupan asam amino esensial dari makanan nabati seseorang vegetarian murni bisa mengkombinasikan beras atau jagung dengan kedelai dan produk olahannya. Kedelai mengandung metionin yang rendah, tetapi memiliki kandungan lisin yang tinggi. Beras atau jagung mengandung metionin yang tinggi dan lisin yang rendah. Dengan begitu, kombinasi makanan, mutu protein yang dikonsumsi dapat ditingkatkan (Susianto, 2010: 33).

Penelitian yang dilakukan oleh Adieni juga diperkuat oleh Amaliyah (2010) mengenai perbedaan kualitas *nugget* kacang merah sebagai alternatif makanan untuk vegetarian. Pada penelitian ini membahas tentang kualitas nugget kacang merah dengan penambahan bahan tambahan yang berbeda ditinjau dari aspek warna, rasa, aroma, dan tekstur; apakah nugget hasil eksperimen disukai masyarakat selain non-vegetarian. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah membuktikan bahwa ada perbedaan *nugget* hasil eksperimen dilihat dari aspek warna, rasa, aroma, dan tekstur dan masyarakat khususnya non-vegetarian juga sangat menyukai nugget kacang merah.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah juga membuktikan bahwa dari segi makanan, makanan yang dikonsumsi oleh seseorang yang

vegetarian bisa dibuat beraneka ragam dengan bahan dasar nabati yang menyerupai makanan aslinya (makanan non-vegetarian) dan terbukti juga masyarakat yang bukan non-vegetarian juga sangat menyukainya.

Mitos-mitos yang terjadi pada masyarakat non-vegetarian tentang vegetarian itu timbul karena pola pikir mereka sudah terdahului oleh pengetahuan dan pandangan yang salah tentang vegetarian. Pola pikir mereka yang seperti itu akan menimbulkan kekuatiran dan ketakutan yang cenderung terfokus terutama pada kandungan gizi makanan. Dengan kurangnya pengetahuan-pengetahuan yang didapat tentang pola hidup vegetarian maka seseorang yang non-vegetarian akan berpikir dua kali untuk memutuskan menjalani pola hidup vegetarian. Dari situlah timbul pro dan kontra seputar vegetarian pada masyarakat.

Jika mau berbicara tentang kenyataan seperti penjelasan penemuan-penemuan para peneliti tentang vegetarian, ketika seseorang sudah memutuskan menjalani pola hidup vegetarian, mereka tentunya akan memiliki pola pikir yang jauh lebih positif yang berbeda dengan orang yang non-vegetarian. Dengan pengetahuan-pengetahuan tentang vegetarian yang sudah didapat beserta dengan masukan-masukan positifnya, dan mengetahui dampak positif dan dampak negatif yang didapat seseorang yang sudah menjalani pola hidup vegetarian akan berpendapat bahwa dengan menjadi vegetarian akan lebih banyak dampak positifnya terutama yang menyangkut kesehatan. Kesehatan mereka lebih terjaga dan mencegah terhindarnya dari penyakit. Kondisi tersebut membuat seseorang yang sudah membuat keputusan menjalani pola hidup vegetarian akan lebih berkomitmen pada diri mereka sendiri dengan menjaga pola makan mereka terutama.

Menjadi seorang yang vegetarian tentu saja juga banyak rintangan yang dihadapi. Tidak menutup kemungkinan kalau seorang yang sudah

memutuskan menjalani pola hidup vegetarian akan kembali ke pola hidup mereka sebelumnya yaitu kembali memakan dan mengkonsumsi yang berasal dari hewani.

Namun ketika dihadapkan dengan sebuah pilihan pembuatan keputusan, hal itu tidaklah segampang membalikkan telapak tangan. Hal itu akan mempengaruhi proses berpikir atau dinamika *kognitif* mereka dalam mengambil sikap dan keputusan menjadi vegetarian dikarenakan tidak semudah membayangkan rintangan seperti godaan-godaan pola makan lama yang tentu saja sudah menjadi kebiasaan dan terkadang sulit dihindari. Ada banyak faktor yang mendukung seseorang mengambil keputusan menjadi vegetarian dan ada juga beberapa faktor yang menghambat seseorang memutuskan untuk menjadi vegetarian. Beberapa faktor yang mendukung contohnya bisa berasal dari faktor eksternal dan internal. Faktor dasar yang mendukung berasal dari internal adalah diri sendiri, seperti adanya kemauan, adanya pengetahuan-pengetahuan yang sudah di dapat tentang vegetarian, adanya niat serta yang paling penting adalah bagaimana pola pikir seseorang tersebut tentang vegetarian. Selanjutnya faktor yang mendukung dari faktor eksternal ialah lingkungan. Lingkungan bisa saja menjadi faktor penghambat dan faktor pendukung seseorang dalam menjalani pola hidup vegetarian. Karena jika lingkungan tersebut tidak mendukung seseorang menjadi pola hidup vegetarian maka akan dikuatirkan seseorang yang telah memutuskan menjalani pola hidup vegetarian akan kembali ke pola hidup di mana ia sebelum menjadi vegetarian. Selain itu, peneliti mengangkat tentang dinamika kognitif karena peneliti ingin mengetahui gambaran proses kognitif seseorang yang menjalani vegetarian murni mulai dari sebelum ia menjadi vegetarian

murni, pada saat menjalani vegetarian murni dan sesudah menjalani pola hidup vegetarian murni (vegan).

Berdasarkan uraian atas fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengeksplorasi secara lebih dalam untuk melihat bagaimana gambaran proses kognitif seseorang dalam menjalani kondisi vegetarian khususnya kelompok vegan. Pentingnya mengetahui gambaran proses atau dinamika kognitif dikarenakan seperti yang kita tahu, setiap orang mempunyai cara pandang atau cara berpikir yang berbeda-beda terhadap sesuatu hal. Ketika dihadapkan pada sesuatu hal tentunya individu tidak begitu saja langsung memutuskan akan melakukan hal tersebut. Dari situlah masalah-masalah yang ada mulai bermunculan seperti, diperlukan proses berpikir beserta pertimbangan-pertimbangan yang matang sebelum memutuskan pada hasil akhir. Kemudian hasil dianalisis kesesuaian atau ketidakesuaiannya dengan yang diharapkan. Ketika individu mulai akan bertindak terhadap sesuatu hal tentunya akan melalui proses berpikir tidak hanya memerlukan waktu yang sebentar bahkan memerlukan waktu yang lama.

Ketika cara berpikir atau dinamika kognitif individu sudah dipertimbangkan secara matang dan individu sudah mengetahui resiko dari tindakan yang diambil serta adanya niat yang kuat dari dalam individu maka orang tersebut sudah tau bagaimana cara mengatasi halangan-halangan yang ada. Halangan-halangan tersebut bisa saja dari dalam individu itu sendiri dan dari lingkungan.

Dari situ, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian berkaitan dengan dinamika kognitif dikarenakan peneliti beranggapan bahwa dinamika kognitif atau cara berpikir merupakan “kunci utama dasar” seseorang atau individu dalam memutuskan dan berperilaku pada tindakan

yang sudah ditentukan. Proses kognitif menjadi dasar untuk sebuah perilaku.

Penelitian ini hanya sebatas menggali gambaran proses dinamika kognitif yang di dalamnya termasuk proses pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan disini dibatasi ketika subjek memutuskan untuk menjadi seorang vegetarian murni atau vegan baik sebelum menjadi vegetarian dan sesudah menjadi vegetarian murni atau vegan.

Selain itu, dari perspektif psikologinya, selain mencangkup gambaran keseluruhan pembentukan dinamika kognitif, peneliti juga tertarik untuk melihat fenomenan tersebut dari segi faktor *predisposing* di mana pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai akan vegetarian murni, faktor *enabling* dimana fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana dalam vegetarian murni, dan terakhir faktor *reinforcing* dimana keterlibatan pihak eksternal dari seseorang yang menjalani proses vegetarian murni.

## 1.2 Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk menggali lebih dalam atau mengeksplorasi bagaimana gambaran dinamika kognitif pada kelompok vegan. Dalam konteks itu, peneliti ingin mengetahui gambaran proses dinamika kognitif pada kelompok vegan murni, dengan fokus pada:

1. Proses awal sebelum menjadi vegetarian, proses pada saat menjalani dan sesudah menjadi vegetarian murni atau kelompok vegan dilihat dari segi faktor *predisposing*, faktor *enabling*, faktor *reinforcing*.

2. Faktor-faktor yang mendukung dan yang menghambat baik sebelum menjadi vegetarian, maupun selama & sesudah menjadi vegetarian.
3. Manfaat menjadi vegetarian murni.
4. Harapan.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dinamika kognitif yang dialami pada kelompok vegan pada saat mengambil keputusan menjadi vegetarian mulai dari sebelum ia menjadi vegetarian murni, selama dan sesudah menjalani pola hidup vegetarian murni, beserta dengan manfaat dan harapannya.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Jika tujuan yang sudah dirancang dalam penelitian ini tercapai, manfaat-manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis.
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi terutama bagi ilmu Psikologi khususnya Psikologi Kesehatan mengenai dinamika kognitif pada kelompok vegan.
  - b. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai sumber acuan bagi penelitian selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan topik yang sama.
2. Manfaat Praktis.
  - a. Bagi subjek penelitian dan orang-orang yang vegetarian terutama yang termasuk dalam kelompok *vegan*, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan informasi dilihat dari segi kognitif seseorang pada saat mengambil keputusan menjadi vegetarian mulai dari sebelum ia menjadi vegetarian murni, pada saat menjalani vegetarian murni dan sesudah menjalani pola hidup vegetarian murni.

- b. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tanggapan-tanggapan yang salah tentang vegetarian dan menjadi seorang vegetarian baik bagi kesehatan serta dapat membantu pengentasan kemiskinan, membantu dan mengurangi pemanasan *global warming*.

