

BAB SATU PENDAHULUAN

Latar Belakang Permasalahan

Manusia sebagai makhluk hidup memiliki beragam kebutuhan yang harus dipenuhi. Setidaknya terdapat tiga kebutuhan primer yang ada dalam kehidupan manusia, antara lain: sandang, pangan dan papan. Kebutuhan sandang mewakili pakaian yang dapat menutupi aib seseorang dan menutupi rasa malu mereka. Sementara itu, pangan adalah kebutuhan manusia yang berhubungan dengan makanan atau hal-hal yang dikonsumsi. Sedangkan, kebutuhan papan merepresentasikan rumah atau tempat bagi seseorang untuk bernaung dan berlindung. Ketiga kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia.

Makan merupakan salah satu kebutuhan utama manusia. Manusia tidak dapat hidup jika tidak makan. Maka, berkaitan dengan itu aktivitas makan menjadi konteks yang dibahas dalam penelitian ini. Seorang teolog Kristen, Norman Wirzba menyatakan bahwa makan bukanlah sebuah kegiatan yang sia-sia atau hal yang sepele yang dilakukan oleh seseorang, melainkan aktivitas makan merupakan sebuah aktivitas yang seharusnya mampu mengingatkan seseorang bahwa ia berpartisipasi dalam dunia yang penuh kasih, ciptaan yang diberkati yang juga layak mendapat perhatian dan perayaan.¹ Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas makan merupakan sebuah hal yang penting dan memiliki makna yang dalam yang harus

1. Norman Wirzba, *Food and Faith: A Theology of Eating* (New York: Cambridge University Press, 2011), 1-2.

disadari oleh setiap manusia. Aktivitas manusia yang disertai dengan tindakan makan bukan hanya merupakan kebutuhan fisik yang harus dipenuhi melainkan juga adanya kebutuhan mendalam yang perlu dipenuhi dalam jiwa manusia tersebut.²

Berkaitan dengan budaya yang dimiliki oleh manusia, aktivitas makan memainkan peranan yang penting. Pada zaman dulu, makan tidak hanya dilihat sebagai salah satu tindakan menjalin hubungan yang paling akrab yang dapat diikuti seseorang, tetapi makanan merupakan suatu mikrokosmos dari nilai-nilai masyarakat yang ada dan mereka menjadi bagian di dalamnya.³ Contohnya dalam budaya Yahudi, tindakan makan menjadi penentu identitas seseorang. Di sisi lain, budaya *Chinese* memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasi diri mereka dengan mengadakan sebuah pesta makan secara besar-besaran. Jadi, ada orang-orang yang mencari kemuliaan diri sebagai wujud mengaktualisasi dirinya melalui aktivitas makan yang dilakukannya itu.

Contoh lainnya, jika sebuah perusahaan telah selesai mengadakan rapat, biasanya mereka akan pergi makan sebagai wujud terciptanya sebuah perjanjian antara kedua belah pihak. Hal di atas memperlihatkan bahwa aktivitas makan selalu berkaitan erat dengan kehidupan manusia. Aktivitas makan juga menjadi salah satu bentuk sarana untuk membangun hubungan yang dekat atau terjalinnya sebuah relasi antara pihak yang satu dengan pihak yang lain. Makan dilihat sebagai perekat relasi antara seseorang dengan individu lainnya.

2. Gordon T. Smith, *A Holy Meal: The Lord's Supper in the Life of the Church* (Grand Rapids: Baker Academic, 2005), 9.

3. Hope S. Antone, *Pendidikan Kristiani Kontekstual: Mempertimbangkan Realitas Kemajemukan Dalam Pendidikan Agama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 105.

Setiap manusia tentu memiliki alasan, motivasi, kebiasaan, dan keinginan atas apa yang dimakan, bagaimana ia makan, kapan ia makan, mengapa ia makan. Wirzba pun menegaskan bahwa adanya kesibukan jadwal yang ada di dalam aktivitas kehidupan manusia, sering kali membuat manusia berada pada sebuah pilihan, yaitu aktivitas makan mereka didasarkan pada sebuah keinginan untuk kenyamanan, keterjangkauan, dan rasa dari makanan tersebut.⁴ Hal ini menjadi bias ketika seseorang tidak mampu memahami bagaimana ia makan, kapan ia harus makan, mengapa ia makan, dan sebagainya. Maka, hal yang terjadi di zaman sekarang adalah sikap yang salah terhadap makan karena adanya cara pikir yang keliru.

Banyak orang di zaman sekarang melakukan aktivitas makan dengan tidak lagi memiliki fokus utama bahwa tindakan makan merupakan sebuah sarana untuk mengenal dan semakin mengasihi Allah. 1 Korintus 10:31 mengatakan “jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah.” Seharusnya manusia mampu melihat aktivitas makan sebagai sebuah praktik ibadah dan refleksi iman manusia.⁵ Bahkan, lebih dalam lagi seharusnya seorang manusia dapat menyadari bahwa aktivitas makan itu mencerminkan hatinya.⁶

Saat ini manusia cenderung memiliki sikap yang tidak tepat terhadap aktivitas makan. Contohnya saja, adanya cara berpikir *vegetarian* yang memiliki pola pemikiran bahwa makan daging merupakan hal yang kuno, sebab dengan

4. Wirzba, *Food and Faith*, 1.

5. Wirzba, *Food and Faith*, 1.

6. Elyse Fitzpatrick, “Disorderly Eating for the Rest of Us,” *The Journal of Biblical Counseling* 12 (1993): 20.

memakan daging berarti akan membuat diri gemuk dan ini merugikan tubuh. Mereka menegaskan bahwa dengan tidak memakan daging merupakan sebuah wujud kehidupan kesehatan pribadi yang lebih baik, yaitu dengan tidak membunuh binatang dan merupakan tindakan menyelamatkan bumi.⁷

Contoh lainnya, adanya sikap yang salah terhadap makan yaitu makan dengan cara yang berlebihan atau terlalu lahap. Makan yang terlalu banyak sesungguhnya adalah dosa.⁸ Wirzba pun menyatakan bahwa "*gluttony is the opposite of fasting because it knows nothing self-offering.*"⁹ Kerakusan, mengisi perut secara berlebihan, dan menyenangkan diri dengan makanan hingga melebihi batas dapat disebut juga sebagai dosa.¹⁰ Beberapa penjelasan tersebut, merupakan contoh dari respons manusia dalam menyikapi pemenuhan diri atas makan. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa tidak adanya rasa cukup dan puas di dalam diri mereka. Oleh karena itu, ketika mereka sudah makan, sikap yang muncul adalah ingin kembali makan makanan yang ada dihadapannya itu, atau bahkan yang dibayangkannya. Maka di sisi lain kondisi seperti ini dapat dikategorikan sebagai seseorang yang mengalami masalah *overeating* atau makan secara berlebihan.

Ada beberapa orang yang tidak mampu memaknai makan sebagai sarana yang membawa gizi atau kesehatan bagi tubuhnya. Ketidaktahuan seseorang terhadap tindakan makan yang dilakukannya membuat ia melihat aktivitas makan hanyalah merupakan sebuah tindakan yang merugikan tubuh. Hal ini menyebabkan

7. Wirzba, *Food and Faith*, 130.

8. Billy Graham, *Bebas dari Tujuh Dosa Maut* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 1993), 57.

9. Wirzba, *Food and Faith*, 139.

10. Graham, *Bebas dari Tujuh Dosa Maut*, 58.

munculnya berbagai sikap yang tidak tepat terhadap tindakan makan yang dilakukan oleh seseorang. Fenomena yang pertama adalah anoreksia. Sikap yang dimiliki oleh orang ini dalam merespons terhadap makan adalah ketika mereka mengunyah makanan sampai merasa puas, selanjutnya mereka membuang kunyahan tersebut, di saat makanan itu sudah tidak ada rasanya lagi. Beberapa orang memiliki kecenderungan takut gemuk, sehingga ketika mereka makan, mereka hanya berpikir untuk memuaskan keinginan mereka saja. Mereka hanya ingin merasakan nikmatnya makanan tersebut tanpa memiliki hasrat untuk memproses makanan yang dimakan.

Atau di sisi lain, fenomena yang kedua adalah *bulimia*. Sikap yang dimiliki oleh orang ini adalah ketika mereka sudah mengunyah makanan yang sudah dinikmatinya itu, lalu ia biarkan makanan itu masuk ke dalam dengan menelannya. Namun, tak lama kemudian mereka mencoba untuk memasukkan jari mereka ke dalam mulut, dan berusaha keras untuk kembali mengeluarkan makanan yang sudah ditelannya itu.

Manusia juga dapat makan dengan cara yang tidak teratur. Hal ini terjadi ketika manusia memiliki cara pikir seperti ini, “saya dapat makan apapun yang saya mau dan kapanpun yang saya inginkan.” Bahkan hal tentang makan pun dapat didorong dengan keinginan mata “itu hanya terlihat dan saya tidak mampu menahan diri.” Elyze Fitzpatrick menjelaskan bahwa “*You can ingest food from a desire to strengthen your flesh outside of God’s provision.*”¹¹ Padahal sesungguhnya makan dapat dilakukan dengan cara yang benar di dalam iman karena alasan yang

11. Fitzpatrick, “Disorderly Eating for the Rest of Us,” 20.

benar juga, seperti contoh makan menjadi kesenangan bagi tubuh dan jiwa sebagai penguatan untuk pelayanan Tuhan.

Oleh sebab itu, manusia seharusnya mampu memaknai makan sebagai sebuah anugerah dari Allah. Aktivitas makan seharusnya menjadi wujud ungkapan iman dan syukur seseorang terhadap pemeliharaan Tuhan di dalam hidupnya. Setiap kali manusia melakukan aktivitas makan, hal tersebut berarti bahwa ia merayakan kembali ketergantungannya kepada Allah. Ia merasakan kesetiaan Allah, sehingga aktivitas makan harus dilakukan dengan sikap bersyukur.¹²

Pokok Permasalahan

Setiap kali seseorang melakukan aktivitas makan, ia merayakan kembali ketergantungannya kepada Allah, sehingga aktivitas makan perlu dimaknai dengan sikap rasa syukur. Namun, yang menjadi permasalahannya adalah manusia menganggap aktivitas makan itu hanyalah sebagai aktivitas makan semata. Makan hanya menjadi sebuah tindakan yang sepele di mana memang harus makan karena makan merupakan sebuah tindakan yang selalu dilakukan dan dipandang sebagai sebuah rutinitas saja. Manusia tidak lagi melihat ada makna yang dalam dari tindakan makan yang dilakukannya.

Jadi, jika makan itu adalah sebuah anugerah Allah, mengapa sering kali manusia tidak mampu memaknai makan sebagai anugerah Allah? Penulis melihat bahwa ada hal-hal yang menyebabkan manusia memiliki sikap yang salah terhadap makan. Maka, perlu bagi seseorang untuk dapat mengerti apa yang menjadi

12. Tim Chester, *A Meal with Jesus: Menemukan Anugerah, Komunitas, dan Misi di Sekitar Meja Makan* (Jakarta: Literatur Perkantas, 2016), 94.

penyebab seseorang memiliki sikap yang demikian. Kemudian, perlu adanya cara pikir yang tepat mengenai makna makan sesungguhnya. Seharusnya sebagai seorang percaya, ia mampu memiliki cara pikir yang tepat mengenai makan. Maka, perlu bagi seseorang untuk mengerti dan memahami dengan baik apa itu makna makan dalam pandangan Alkitab. Kemudian yang terakhir adalah, bagaimana caranya agar seorang Kristen dapat memiliki sikap yang tepat terhadap makan?

Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Menyoroti fenomena-fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia mengenai sikap menyimpang terhadap pola makan, yang disorot dari aspek psikologi dan sosial-budaya.
2. Memaparkan pandangan teologis mengenai makan sebagai acuan dasar seseorang dalam bersikap terhadap makan yang dilakukannya.
3. Memaparkan bagaimana seharusnya seorang Kristen bersikap terhadap makan agar ia memiliki cara yang yang tepat dalam bersikap terhadap tindakan makan yang dilakukannya di mana berlandaskan pada perspektif Alkitab.

Pembatasan Penulisan

Penulis akan membatasi penulisan ini pada cara seorang percaya dalam bersikap terhadap makan yang berlandaskan pada perspektif Alkitab. Studi ini akan dibatasi pada masalah-masalah yang ada mengenai sikap orang zaman ini yang

tidak mampu memaknai makan dalam perspektif Alkitab. Penulis berusaha untuk menyoroti apa saja yang menjadi fenomena seseorang dalam sikapnya terhadap makan dan apa saja yang menjadi penyebab adanya fenomena tersebut. Penulis berusaha juga untuk mencari latar belakang sosial-budaya yang memperkuat adanya permasalahan tersebut. Jadi, penulisan karya ilmiah ini bukan tentang makanan, seperti cara pendistribusiannya, melainkan mengenai cara seseorang dalam bersikap terhadap makan. Hasil akhir dari skripsi ini adalah mengenai gambaran besar bagaimana seharusnya seseorang bersikap terhadap makan.

Metodologi Penulisan

Metode penulisan yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Jane Richie, penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial dan perspektifnya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, dan persoalan tentang manusia yang diteliti.¹³ Penulisan skripsi ini akan menggunakan sumber-sumber yang didukung dengan buku-buku, jurnal, dan juga beberapa sumber lain yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Hal ini dilakukan dengan cara memotret fenomena mengenai sikap yang salah terhadap pola makan, memaparkan perspektif teologis mengenai makan, yaitu apa yang Alkitab katakan tentang makan dan bagaimana seharusnya seseorang bersikap terhadap makan.

13. Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, edisi revisi (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), 6.

Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini akan dibagi menjadi lima bab utama. Bab satu terdiri dari latar belakang permasalahan, pokok permasalahan, tujuan penulisan, pembatasan penulisan, metodologi penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab dua, akan memaparkan fenomena-fenomena yang terjadi seputar sikap menyimpang terhadap pola makan. Fenomena-fenomena yang ada dikelompokkan menjadi dua aspek, yaitu aspek psikologi dan aspek sosial-budaya. Aspek psikologi akan dijelaskan mengenai masalah anoreksia, bulimia, *binge eating*, dan *emotional eating*. Sedangkan aspek sosial-budaya akan menjelaskan adanya perasaan tidak puas terhadap tubuh yang disebabkan oleh paradigma tubuh yang kurus sebagai bentuk tubuh yang ideal, stigma berat badan, dan nilai status sosial seseorang sebagai ukuran hidup manusia. Hal-hal inilah yang menyebabkan seseorang memiliki sikap menyimpang terhadap pola makan, sehingga nilai makan yang sesungguhnya menjadi hilang.

Bab tiga, akan memaparkan pandangan Alkitab mengenai makan. Makan dalam pandangan teologis ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu makan dalam kaitannya dengan Allah, makan dalam kaitannya dengan diri sendiri, dan makan dalam kaitannya dengan sesama.

Bab empat, penulis akan menyimpulkan apa yang telah dipaparkan pada bab dua dan tiga menjadi beberapa tahap yang perlu dimiliki oleh seseorang dalam melakukan tindakan makan. Sebelum menjelaskan tahap-tahap yang perlu dilakukan ketika seseorang bersikap terhadap makan, penulis akan menjelaskan terlebih dahulu mengenai *self-image* yang perlu dimiliki sebagai dasar seseorang

bertindak. Hal ini juga memiliki kaitannya dengan konsep diri yang dijelaskan dalam bagian makan dalam kaitannya dengan diri sendiri. Menurut penulis, penting bagi seseorang untuk dapat mengerti dengan baik konsep dirinya dengan benar, sehingga hal ini juga berkaitan erat dengan tindakan makan yang dilakukannya itu, sehingga seseorang tidak melihat tindakan makan sebagai sebuah hal yang merugikan diri, melainkan ada makna yang dalam melalui tindakan makan yang dilakukannya.

Bab lima, berisi tentang kesimpulan dari penulisan skripsi ini.