

Pengaruh Emosi Negatif terhadap Pilihan Makanan Perspektif Psikologi Islam

Insyira Rahmitha Surya¹, Karimulloh²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

² Email: karimulloh@yarsi.ac.id (Corresponding Author)

Abstract

The Qur'an contains many verses that discuss the criteria for food. Allah SWT denied the belief of Isa, the son of Maryam, as God, as acknowledged by the People of the Book, due to their consumption of food. However, the availability of healthy and indulgent food options at well-known outlets can cause confusion for individuals choosing between healthy and indulgent foods. The choice of food can be influenced by various psychological factors, including negative emotions. This research aims to discuss the impact of negative emotions on food choice from a psychological perspective within Islam. The research methodology involves studying relevant sources from the Qur'an, Hadiths, books, and journals. The findings indicate that negative emotions do not affect food choice in the context of Islamic psychology. This is because food choice in Islam is determined by the commandments of Allah and His Prophet, not influenced by the emotions experienced at the moment.

Keywords: *Negative emotions, food choices, Islamic Psychology*

Abstrak

Banyak ayat Al-Qur'an yang membahas kriteria makanan. Bahkan Allah SWT menafikan ketuhanan Isa Bin Maryam yang diakui oleh Ahli Kitab sebagai Tuhan dengan redaksi "keduanya makan makanan". Namun munculnya pilihan-pilihan menu makanan sehat pada outlet-outlet terkenal, memberikan kebingungan pada individu yang akan memilihnya antara *healthy food* (makanan sehat) atau *indulgent food* (makanan memanjakan). Pemilihan makanan menurut ilmu psikologi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk membahas pengaruh emosi negatif terhadap pilihan makanan menurut perspektif Psikologi Islam. Metode penelitian yang digunakan melalui studi pustaka dengan mengumpulkan, membaca dan menganalisis dari berbagai sumber bacaan yang relevan dari Al-Qur'an, Hadits, buku dan jurnal-jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif tidak memberikan pengaruh pada pilihan makanan dalam perspektif psikologi Islam. Hal tersebut dikarenakan pilihan makanan dalam Islam hanya dipengaruhi oleh perintah Allah dan Rasul-Nya, bukan dari pengaruh emosi yang sedang dirasakan.

Kata Kunci: *Emosi Negatif, Pilihan Makanan, Psikologi Islam*

PENDAHULUAN

Pilihan-pilihan menu makanan sehat pada outlet-outlet terkenal muncul memberikan kebingungan pada individu yang akan memilih antara *healthy food* (makanan sehat) atau *indulgent food* (makanan memanjakan). Hadi (2019) menjelaskan bahwa salah satu konsep makanan sehat yang sudah ada sejak dulu adalah konsep 4 sehat 5 sempurna yang mengandung 4 sumber nutrisi, yaitu, makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan disempurnakan jumlahnya menjadi 5 dengan susu. Selain itu, lahir konsep baru untuk makanan sehat, yaitu slogan “Isi Piringku” yang membagi isi piring menjadi 50 persen buah dan sayuran, dan 50 persen lainnya karbohidrat dan protein (Murniasih dkk., 2022). Sedangkan menurut Gardner dkk. (2014), *indulgent food* atau makanan memanjakan dapat dikarakteristikan sebagai makanan yang manis, kaya karbohidrat, lemak, dan gula. Kedua pilihan makanan tersebut, memiliki kandungan, manfaat, dan efek yang jauh berbeda bagi manusia. Oleh sebab itu, keputusan seseorang dalam memilih makanannya menjadi hal yang penting.

Pemilihan makanan dapat diartikan sebagai suatu proses yang dimiliki setiap individu untuk dapat dengan bebas dari aspek apapun memilih makanannya (Suswanti, 2013). Kebebasan dalam memilih makanan pada masing-masing individu membuat faktor yang mempengaruhi pilihan tersebut menjadi hal yang penting untuk diperhatikan (Gibney, 2009). Emosi atau suasana hati menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan pada pilihan makannya. Menurut Andriyanto dkk. (2016), emosi merupakan suatu respon kognitif maupun perasaan, serta suatu perilaku yang muncul terhadap stimulus tertentu. Menurut Rivanto & Haryanto (2016), terdapat dua jenis emosi, yaitu, emosi positif dan negatif. Emosi Positif, seperti, kesenangan, kebahagiaan, kagum, kekuatan, rasa suka, keberanian, dan sebagainya (Rivanto & Haryanto, 2016), dapat membuat seseorang menjadi lebih baik dalam berpikir panjang tentang kesehatan dan kesejahteraannya (Fedorkhin & Patrick, 2010). Sedangkan emosi negatif, seperti sedih, cemas, marah, benci, takut, curiga, dan sebagainya (Aditya, 2013), dan emosi negatif akan mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan bagi yang mengalaminya (Andriyanto dkk., 2016).

Emosi negatif seperti kesedihan, stress, dan depresi ditemukan dapat menurunkan nafsu makan seseorang (Macht dkk., 2002), namun apabila sudah makan, mereka memiliki asupan makan yang lebih tinggi dibanding orang dengan emosi positif (Van Strien dkk., 2013). Selain itu, emosi negatif seperti kesedihan cenderung membuat individu memakan lebih banyak makanan tidak sehat (Garg dkk., 2013). Garg dkk. (2007) menemukan bahwa orang yang mengalami emosi negatif akan lebih banyak makan makanan hedonis dibanding saat mengalami emosi positif, karena orang dengan emosi negatif mencari makanan yang memanjakan untuk meregulasi emosi yang negatif tersebut. Selain itu, Gardner dkk. (2014) juga menemukan bahwa seseorang yang mengalami emosi negatif yang tidak menyenangkan akan berfokus pada bagaimana cara yang tepat dan cepat untuk segera memperbaiki emosi negatifnya tersebut tanpa memikirkan efek jangka panjang.

Menurut ajaran Islam, emosi dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang dapat berupa positif maupun negatif sebagai suatu respon atas situasi yang ada (Faiz dkk., 2019). Penggambaran emosi negatif juga terdapat dalam surah Al-Maidah ayat 41:

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ
وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَّعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّعُونَ لِقَوْمٍ آخَرِينَ لَمْ يَأْتُواكَ^٤

Artinya: Wahai Rasul (Muhammad)! Janganlah engkau **disedihkan** karena mereka berlomba-lomba dalam kekafirannya. Yaitu orang-orang (munafik) yang mengatakan dengan mulut mereka, “Kami telah beriman,” padahal hati mereka belum beriman; dan juga orang-orang Yahudi yang sangat suka mendengar (berita-berita) bohong dan sangat suka mendengar (perkataan-perkataan) orang lain yang belum pernah datang kepadamu.

Ayat 41 surat Al-Maidah menjelaskan bahwa Allah memerintahkan Rasul-Nya agar Beliau jangan merasa sedih dan cemas karena perbuatan orang-orang munafik yang memperlihatkan kekafirannya dan menampakkannya permusuhan, karena pada waktunya nanti Allah akan melindungi Beliau dari perbuatan jahat mereka dan memenangkannya atas mereka serta segenap pembantu dan pendukung mereka. Di antara mereka ada yang mengaku beriman dengan ucapan, tetapi hati mereka tetap ingkar dan tidak beriman; begitu pula halnya sebagian dari orang-orang Yahudi (Kementerian Agama RI, 2019). Artinya Allah SWT melarang hamba-Nya agar tidak berlarut dalam kesedihan karena sesungguhnya Allah SWT akan menolong dan melindungi Rasulullah dan hamba-hamba-Nya yang beriman.

Untuk urusan makanan, banyak ayat yang membahas tentang kriteria makanan. Bahkan hebat urusan makanan, Allah SWT menafikan ketuhanan Isa Bin Maryam yang diakui oleh Ahli Kitab sebagai Tuhan. Hal tersebut dijelaskan dalam firman Allah SWT surat Al-Maidah ayat 75:

مَا الْمَسِيحُ ابْنُ مَرْيَمَ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ وَأُمُّهُ صِدِّيقَةٌ كَانَا يَأْكُلَانِ الطَّعَامَ ۗ أَنْظِرْ كَيْفَ نُبَيِّنُ لَهُمُ الْآيَاتِ ثُمَّ أَنْظِرْ أَتَى يُؤْفَكُونَ

Artinya: *Al-Masih putra Maryam hanyalah seorang Rasul. Sebelumnya pun sudah berlalu beberapa rasul. Dan ibunya seorang yang berpegang teguh pada kebenaran. Keduanya biasa memakan makanan. Perhatikanlah bagaimana Kami menjelaskan ayat-ayat (tanda-tanda kekuasaan) kepada mereka (Ahli Kitab), kemudian perhatikanlah bagaimana mereka dipalingkan (oleh keinginan mereka).*

Ayat diatas menurut Kementerian Agama RI (2019) menegaskan bahwa Al-Masih adalah seperti rasul-rasul yang lain, manusia biasa yang mempunyai kebutuhan jasmani, antara lain makan makanan untuk menghindari lapar dan menjaga kesehatan untuk kelanjutan hidup. Tiap-tiap orang memerlukan sesuatu, dia adalah makhluk biasa yang karenanya tidak dapat dikatakan sebagai Tuhan pencipta dan tidak wajar disembah. Allah yang Maha Kuasa yang wajar dan berhak disembah.

Allah SWT juga sudah memperingati hamba-hamba-Nya bahwa apapun yang dilakukan di dunia ini akan dipertanggung jawabkan kelak, termasuk dalam pilihan makanan. Hal ini menjadi penting mengingat Allah SWT telah berfirman dalam surat Al-Muddassir ayat 38:

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

Artinya: *Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah ia lakukan.*

Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa setiap jiwa manusia tergadai di sisi Allah SWT, baik muslim maupun kafir, ingkar ataupun taat, semuanya tergantung kepada Allah, sehingga setiap orang harus dengan baik dan benar mengikuti perintah yang sudah Allah SWT tetapkan tanpa dipengaruhi oleh hal lain termasuk perkara duniawi (Kementerian Agama RI, 2019).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk membahas bagaimana pengaruh emosi negatif terhadap pilihan makanan menurut perspektif Psikologi Islam? Penelitian ini bertujuan untuk melihat konsep Islam terkait emosi negatif dan juga pengaruhnya terhadap pilihan makanan yang semakin hari semakin berkembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, karena peneliti melakukan dengan mengumpulkan sumber-sumber kepustakaan dari Al-Qur'an, Hadits, buku dan jurnal. Dari sumber yang sudah ditemui akan dibaca dan dikutip sehingga mendapatkan informasi untuk ditarik menjadi kesimpulan. Menurut Mardeli penelitian studi pustaka ialah penelitian yang menggunakan konsep kajian kepustakaan dan teoritis. Dalam penulisan artikel ini digunakan

studi pustaka agar dapat menganalisis fenomena yang dijelaskan di dalam tulisan ini sehingga akan mendapatkan gagasan maupun informasi yang baru (Pasmawati, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emosi Negatif Perspektif Psikologi Islam

Emosi merupakan suatu perasaan, perilaku, serta suatu respon kognitif yang timbul akibat dari stimulus tertentu (Andriyanto dkk., 2016). Menurut Bimo (2005), emosi biasa ditunjukkan dengan ekspresi yang nyata dan jelas terlihat, sehingga kebanyakan dari orang dapat melihat serta mengetahui emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain. Emosi dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang dapat berupa positif maupun negatif sebagai suatu respon atas situasi yang ada (Faiz dkk., 2019). Emosi dalam perspektif Islam juga sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadits. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 58:

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنْثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ

Artinya: (Padahal,) apabila salah seorang dari mereka diberi kabar tentang (kelahiran) anak perempuan, wajahnya menjadi hitam (merah padam) dan dia sangat marah (sedih dan malu). (QS. An-Nahl: 58).

Ayat di atas menceritakan kisah terdahulu dimana seorang ibu merasa malu setelah melahirkan anak Perempuan. Perasaan malu dan kecewa tersebut sangat dalam hingga wajahnya menjadi hitam, merah padam dan kusut, serta sang ibu merasakan emosi negatif yaitu marah atas kelahiran anak perempuan tersebut (Kementerian Agama RI, 2019). Emosi negatif lainnya difirmankan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Ali 'Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin. (QS. Ali Imran: 139).

Ayat menjelaskan bahwa kaum muslimin dapat merasakan emosi negatif, yaitu sedih. Ayat ini juga menceritakan bahwa kaum muslimin mengekspresikan kesedihannya akibat dari kegagalan dalam perang uhud. Menurut Kementerian Agama RI (2019) ayat ini menjelaskan bagaimana Allah SWT memberikan motivasi agar emosi sedih akibat kegagalan pada perang uhud tidak menjadi suatu kesedihan yang berkepanjangan. Selain itu, Allah SWT juga memberikan motivasi agar kaum muslimin tidak merasa lemah dan bersedih hati akibat kegagalan dalam perang, karena mereka memiliki derajat yang paling tinggi di sisi Allah SWT, apabila mereka merupakan orang yang beriman.

Emosi sedih juga dijelaskan dalam hadist Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi:

مَنْ سَرَّتْهُ حَسَنَاتُهُ وَسَاءَتْهُ سَيِّئَاتُهُ فَهُوَ الْمُؤْمِنُ

Artinya: Barangsiapa yang merasa bergembira karena amal kebbaikannya dan sedih karena amal keburukannya, maka ia adalah seorang yang beriman. (HR. At-Tirmidzi).

Berdasarkan hadist tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam Islam, setiap individu dapat merasakan emosi sedih, terutama kesedihan terhadap hal buruk yang telah dilakukan. Adapun individu merasakan kesedihan yang membuatnya lemah untuk meraih ridha Allah, hal tersebut merupakan amal buruk, dan itu tanda lemahnya iman (Mardeli, 2016).

Allah SWT juga melarang hamba-Nya agar tidak larut dalam kesedihan, sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al- Qur'an surah At-Taubah ayat 40:

إِلَّا تَتَصَرَّوْهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: *Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS. At-Taubah: 40).*

Pada ayat tersebut, Allah SWT melarang hamba-Nya agar tidak berlarut dalam kesedihan karena sesungguhnya Allah SWT membersamai, menolong, serta melindungi orang beriman. Salah satu bentuk pertolongan Allah SWT adalah dengan menurunkan ketenangan pada Nabi Muhammad SAW dan hamba-Nya. Selain itu, Allah SWT melarang hamba-Nya larut dalam kesedihan karena kesedihan dapat melemahkan hati, menghilangkan optimis, tekad maupun harapan baik, sehingga dapat membuat individu menjadi lemah dalam mencari ridho Allah SWT (Kementerian Agama RI, 2019).

Islam mengajarkan umatnya untuk mengadukan seluruh kesedihan hanya kepada Allah SWT (Kementerian Agama RI, 2019) sesuai dengan ayat dalam Al-Quran pada surat Yusuf ayat 86:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَيْنِي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَاعْلَمْ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: *Dia (Ya'qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui”. (QS. Yusuf: 86).*

Selain ayat di atas, terdapat hadist yang juga memberitahu umat Islam untuk berlindung hanya kepada Allah SWT, Nabi SAW bersabda:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

Artinya: *Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh. (HR. Al-Bukhari & Muslim).*

Pada ayat dan hadist di atas, Islam sudah memberikan cara terbaik bagi umat muslim dalam meregulasi emosi sedihnya, yaitu dengan sepenuhnya mengadukan kesedihan hanya kepada Allah SWT dan meminta perlindungan atas rasa sedih tersebut juga hanya pada Allah SWT dengan memiliki keyakinan penuh bahwa Allah SWT dapat menyelesaikan seluruh pengaduan hamba-Nya.

Pengaruh Emosi Negatif terhadap Pilihan Makanan Perspektif Psikologi Islam

Islam merupakan agama yang sempurna. Semua telah dijelaskan dan dicontohkan dalam Islam, supaya umatnya dapat dengan baik menjalani kehidupan ini sesuai dengan ketentuan Allah SWT (Fuadi, 2018). Islam mengatur seluruh perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhannya hingga hal yang paling sederhana, yaitu makan (Furqon, 2018). Makanan menurut Islam terdiri dari makanan halal dan makanan haram. Manusia diperintahkan untuk memakan makanan yang halal dan baik serta tidak berlebihan atau melampaui batas (Yanggo, 2013). Hal tersebut membuat pilihan makanan bagi umat Islam harus makanan yang halal dan baik sebagaimana difirmankan oleh Allah SWT dalam surat An-Nahl ayat 114:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُفْرَكُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: *Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya. (QS. An-Nahl: 114).*

Kementerian Agama RI (2019) menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk memilih makanan yang halal dan baik. Selain itu dijelaskan juga bahwa makanan yang halal dan baik merupakan makanan yang bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan serta merupakan rezeki yang telah Allah SWT berikan. Makanan yang dikatakan halal dalam Islam adalah makanan yang sesuai dalam memperolehnya, berkhasiat, dan bebas dari hal yang diharamkan (Wahab & Azhar, 2020). Artinya makanan halal dalam Al-Qur'an merupakan makanan yang memenuhi syarat berikut ini:

1. Makanan yang tidak mengandung zat ataupun bahan yang diharamkan. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 173:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: *Sesungguhnya Dia hanya mengharamkan atasmu bangkai, darah, daging babi, dan (daging) hewan yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Akan tetapi, siapa yang terpaksa (memakannya), bukan karena menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Baqarah: 173).*

2. Cara memperoleh makanan tersebut. Islam merupakan agama yang sempurna, sampai cara memperoleh makanan juga diajarkan, seperti tidak boleh memakan hasil uang riba, tidak boleh menerima harta tanpa ada hak atau tidak boleh memakan harta orang lain dengan jalan yang tidak sah (Kementerian Agama RI, 2019). Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 188:

وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: *Janganlah kamu makan harta di antara kamu dengan jalan yang batil dan (janganlah) kamu membawa (urusan) harta itu kepada para hakim dengan maksud agar kamu dapat memakan sebagian harta orang lain itu dengan jalan dosa, padahal kamu mengetahui. (QS. Al-Baqarah: 188).*

Islam juga menjelaskan makanan baik adalah makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa), atau makanan yang tidak tercampur dengan najis. Atau makanan baik adalah makanan yang mengandung selera bagi yang akan memakannya atau tidak membahayakan fisik serta akalnya (Mulyati dkk., 2023). Oleh sebab itu, Allah SWT menjelaskan khusus untuk orang-orang beriman tidak lagi menggunakan redaksi halal, karena mereka sudah pasti memilih makanan yang dihalalkan. Akan tetapi, Allah SWT lebih menekankan kepada redaksi *thayyib* (baik) untuk mereka sebagaimana termaktub dalam surat Al-Baqarah ayat 172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya. (QS. Al-Baqarah: 172).*

Kementerian Agama RI (2019) menjelaskan bahwa makanan yang halal dan baik dapat memudahkan seseorang untuk selalu beramal shaleh. Bahkan makanan yang halal dan baik sesuai anjuran Islam ini mempercepat untuk cepat terkabulnya doa. Nabi Muhammad SAW bersabda:

أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ: {يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا، إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ} وَقَالَ: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ} ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَتَى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya Allah itu baik dan tidak menerima kecuali yang baik. Sesungguhnya apa yang Allah perintahkan kepada orang mukmin itu sama sebagaimana yang diperintahkan kepada para Rasul. Allah Ta’ala berfirman: ‘Wahai para Rasul, makanlah makanan yang baik dan kerjakanlah amalan shalih’ (QS. Al Mu’min: 51). Allah Ta’ala berfirman, ‘Wahai orang-orang yang beriman, makanlah makanan yang baik yang telah Kami berikan kepadamu’ (QS. Al Baqarah: 172). Lalu Nabi SAW menyebutkan cerita seorang lelaki yang telah menempuh perjalanan panjang, hingga sehingga rambutnya kusut dan berdebu. Ia menengadahkan tangannya ke langit dan berkata: ‘Wahai Rabbku, Wahai Rabb-ku’. Padahal makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan ia diberi makan dari yang haram. Bagaimana mungkin doanya dikabulkan? ”. (HR. Muslim).

Pada hadist di atas, Rasulullah SAW menceritakan kisah seorang lelaki yang berdo’a kepada Allah namun ia tidak memakan makanan yang halal dan baik, sehingga doanya tersebut dipertanyakan apakah akan dikabulkan oleh Allah SWT. Hadist tersebut juga menegaskan bahwa Allah SWT tidak akan menerima sesuatu melainkan dari yang baik-baik.

Disamping Allah SWT memerintahkan memakan makanan yang halal dan baik, Allah SWT juga menekankan agar setiap manusia tidak makan dan minum secara berlebihan. Allah berfirman dalam surat Al-A’raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْوَ زَيْنَتَكَمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (QS. Al-A’raf: 31).

Makan memang sudah menjadi kebutuhan dasar manusia dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun didalam menjalani keseharian tersebut, manusia tidak luput dari merasakan beragam emosi. Begitu juga dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh emosi, salah satunya emosi negatif (Franchi, 2012). Emosi negatif akan mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan bagi yang mengalaminya (Andriyanto dkk., 2016). Namun Islam memerintahkan umatnya untuk tidak larut dalam kesedihan, sebagaimana firman Allah SWT surah An-Nahl ayat 127:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللّٰهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُوْنَ

Artinya: Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan. (QS. An-Nahl: 127).

Surah An-Nahl ayat 127 mempertegas perintah Allah SWT kepada Rasul agar bersifat sabar dan tabah dalam menghadapi gangguan orang kafir Quraisy. Kesabaran itu terwujud dalam batin disebabkan Allah memberikan pertolongan dan taufik kepadanya. Kesabaran merupakan daya perlawanan terhadap gejala emosi manusia dan perlawanan terhadap nafsu yang bergejolak. Itulah hidayah Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang dikehendaki. Pernyataan Allah ini membesarkan hati Nabi SAW, yaitu kesulitan-kesulitan menjadi terasa ringan berkat anugerah Allah. Rasul SAW tidak perlu merasa risau, cemas dan bersedih hati terhadap sikap lawannya yang menjauh dari seruannya, atau sikap permusuhan mereka yang mendustakan dan mengingkari wahyu yang diturunkan kepada-Nya. (Kementerian Agama RI, 2019). Artinya Allah SWT melarang hamba-Nya untuk larut dalam kesedihan karena Allah SWT menolong hamba-Nya yang bersabar dalam kesulitan.

Gardner dkk. (2014) mengatakan bahwa umumnya seseorang yang mengalami emosi negatif akan melakukan hal untuk meregulasi emosi tersebut, salah satunya dengan memilih makanan memanjakan yang manis, kaya karbohidrat, lemak, dan gula. Sedangkan Islam mengajarkan umatnya untuk meregulasi emosi dengan sabar dan yakin akan pertolongan Allah SWT dengan mengadu (berdoa) kepada-Nya (Kementerian Agama RI, 2019), bukan dengan makanan.

Pilihan makanan umat Islam sudah jelas, yaitu makanan yang halal dan baik, serta tidak berlebihan, baik terjadi dalam kondisi emosi positif ataupun emosi negatif. Umat Islam harus menjadikan perintah serta syariat Allah SWT sebagai landasan dalam menjalani kehidupan, terutama dalam urusan makan, karena sudah jelas didalam perintah dan syariat-Nya terdapat kebaikan, keberkahan, rahmat, serta kebahagiaan bagi hamba yang menjalani dan menaati perintah-Nya tersebut (Ridwan dkk., 2021). Oleh karena itu, apabila dalam hal memilih makanan, maka Islam memerintahkan untuk memilih makanan yang halal dan baik, tanpa memikirkan hal lain dalam memilihnya, seperti emosi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, emosi negatif tidak memberikan pengaruh pada pilihan makanan dalam perspektif psikologi Islam. Hal tersebut dikarenakan pilihan makanan pada Islam merupakan makanan yang halal, baik, dan tidak berlebihan, serta dalam memilihnya hanya dipengaruhi oleh perintah Allah dan Rasul-Nya, bukan dari pengaruh emosi yang sedang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, C. (2013). *Terapi beragam masalah emosi harian*. Yogyakarta: Sabil.
- Al-Bukhori, A. A. (2011). *Ensiklopedia hadits : Shahih Al-Bukhari*. Jakarta: Almahira.
- Andriyanto, D. S., Suyadi, I., & Fanani, D. (2016). Pengaruh fashion involvement dan positive emotion terhadap impulse buying (survey pada warga kelurahan Tulusrejo kecamatan Lowokwaru kota Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 31(1), 42–49.
- At-Tirmidzi, M. (2013). *Ensiklopedia Hadits: Jami' At-Tirmidzi*. Jakarta: Almahira.
- Bimo, W. (2005). *Pengantar psikologi umum (edisi kelima)*. Yogyakarta: Andi.
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Fedorikhin, A., & Patrick, V. M. (2010). Positive mood and resistance to temptation: The interfering influence of elevated arousal. *Journal of Consumer Research*, 37(4), 698–711. <https://doi.org/10.1086/655665>
- Franchi, M. (2012). Food choice: Beyond the chemical content. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 63(1), 17–28. <https://doi.org/10.3109/09637486.2011.632403>
- Fuadi, A. (2018). Studi Islam (Islam Eksklusif dan Inklusif). *Jurnal Wahana Inovasi*, 7(2), 49–55.
- Furqon, I. K. (2018). TEORI KONSUMSI dalam ISLAM. *Adzkiya : Jurnal Hukum Dan Ekonomi Syariah*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/10.32332/adzkiya.v6i1.1169>
- Gardner, M. P., Wansink, B., Kim, J., & Park, S. B. (2014). Better moods for better eating?: How mood influences food choice. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 320–335. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.01.002>
- Garg, N., Lerner, J. S., & Kennedy, J. F. (2013). *Sadness and Consumption Professor of Public Policy and Management*. 23(1), 106–113.
- Garg, N., Wansink, B., & Inman, J. J. (2007). The influence of incidental affect on consumers'

- food intake. *Journal of Marketing*, 71(1), 194–206. <https://doi.org/10.1509/jmkg.71.1.194>
- Gibney, M. J. (2009). *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hadi. (2019). Permainan 3d Tentang Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Untuk Anak. *Melek IT Information Technology Journal*, 5(1), 39–41.
- Kementerian Agama RI. (2011). Al-Qur'an dan Tafsirnya. *Departemen Agama RI*.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147–158. <https://doi.org/10.1006/appe.2002.0499>
- Mardeli. (2016). Teori Kompensasi Emosi. *Tadrib*, 2(1), 49–79.
- Mulyati, S., Abubakar, A., & Hadade, H. (2023). Makanan Halal dan Tayyib dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 23–33. <https://doi.org/10.58540/isihumor.v1i1.150>
- Murniasih, E., Septi, E. S., Putri, F. D., & Safri, I. (2022). Upaya Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Panduan “Isi Piringku” Melalui Media Audio Visual Pada Anak. *Initium Community Journal*, 2(2), 33–38.
- Muslim. (2012). *Ensiklopedia hadits : shahih Muslim*. Jakarta : Almahira.
- Pasmawati, H. (2021). Keajaiban istighfar dan sedekah (sebagai alternatif terapi Islami untuk mendapatkan keturunan). *Dawuh*. 2(1). 15-25.
- Ridwan, M., Umar, M. H., & Ghafar, A. (2021). SUMBER-SUMBER HUKUM ISLAM DAN IMPLEMENTASINYA (Kajian Deskriptif Kualitatif Tentang Al-Qur'an, Sunnah, dan Ijma'). *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 28–41.
- Rivanto, E. B. R., & Haryanto, B. (2016). Pengaruh Respon Emosional Positif Konsumen pada Perilaku Pembelian Impulsif Dimoderasi Karakteristik Situasional. *Fokus Manajerial Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 14(2), 1–14. <http://fokusmanajerial.org>
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa. *Region*, 1–181. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25931/1/IKA_SUSWANTI-fkik.pdf
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Wahab, H. A., & Azhar, A. (2020). Halalan tayyiban dalam kerangka perundangan Malaysia. *Kanun: Jurnal Undang-undang Malaysia*, 26(1), 103–120.
- Yanggo, H. T. (2013). Makanan dan Minuman dalam Perspektif Hukum Islam. *Tahkim*, 9(2), 1-21.