

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sampah sisa makanan menjadi masalah yang terjadi belakangan ini. Ariani et al. (2022) mengemukakan bahwa sampah sisa makanan adalah sampah makanan dan minuman berupa bahan baku, produk setengah jadi, atau makanan siap saji diproduksi oleh distributor, restoran, dan rumah tangga yang sudah tidak terpakai. Pada dasarnya, sampah sisa makanan adalah makanan dan minuman yang masih layak dikonsumsi oleh manusia, tetapi terbuang karena berbagai alasan (Dina et al., 2024).

Sampah sisa makanan dapat timbul dari sisa bahan-bahan makanan mulai dari proses penyimpanan, persiapan, penyajian, dan konsumsi (Leverenz et al., 2021). Kurangnya perencanaan, penyimpanan bahan makanan yang tidak memadai, serta pengambilan porsi makan terlalu banyak dapat menyebabkan makanan di piring menjadi tersisa (Dina et al., 2024). Makanan yang tersisa akan menjadi penumpukan sampah.

Indonesia menjadi salah satu negara berkembang penghasil sampah sisa makanan terbanyak. Berdasarkan data Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional, timbulan sampah di Indonesia per tahun 2024 mencapai 29.960.082,23 ton/tahun dengan persentase tertinggi adalah sampah sisa makanan yang mencapai 39,28% atau 11.768.320,29 ton/tahun. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan tingkat sampah sisa makanan terbesar di Asia Tenggara seperti dikemukakan oleh Sahara pada *Strategic Talk #4* dengan tema “*Food Waste and Food Sustainability: Lessons from Australia and Indonesia*”.

Sampah sisa makanan terjadi di berbagai kota di Indonesia, salah satunya adalah Jakarta. Orang yang tinggal di perkotaan cenderung membuang sampah lebih banyak dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan (Secondi et al., 2015). Berdasarkan Gambar 1.1 data timbulan sampah Jakarta yang dikeluarkan oleh Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional per tahun 2024 mencapai 3.171.247,60 ton/tahun.

Tahun	Provinsi	Kabupaten/Kota	Timbulan Sampah Harian (ton)	Timbulan Sampah Tahunan (ton)
2024	DKI Jakarta	Kab. Adm. Kep. Seribu	18.46	6,739.09
2024	DKI Jakarta	Kota Adm. Jakarta Pusat	855.40	312,221.09
2024	DKI Jakarta	Kota Adm. Jakarta Utara	1,396.42	509,694.50
2024	DKI Jakarta	Kota Adm. Jakarta Barat	2,076.32	757,857.05
2024	DKI Jakarta	Kota Adm. Jakarta Selatan	1,988.19	725,690.82
2024	DKI Jakarta	Kota Adm. Jakarta Timur	2,353.55	859,045.05
			8,688.35	3,171,247.60

Showing 1 to 6 of 6 entries (Total 927)
Search took: 0.10 seconds.

Previous 1 Next

Gambar 1.1 Timbulan Sampah Jakarta Tahun 2024 (SIPSN, 2024)

Salah satu sumber sampah sisa makanan di Jakarta berasal dari lingkungan universitas, terutama di kantin kampus yang setiap harinya melayani ribuan mahasiswa. Sebuah studi di China menunjukkan bahwa kantin universitas menjadi penyumbang sampah makanan tertinggi (Qian et al., 2022). Kantin menghasilkan tiga jenis sampah sisa makanan, yaitu sisa pada tahap persiapan dan pembuatan, sampah dari makanan yang tidak terjual, dan makanan yang disajikan tetapi tidak dihabiskan oleh pelanggan (Gonçalves, 2021).

Salah satu perguruan tinggi di Jakarta adalah Universitas Negeri Jakarta. Menurut petugas kebersihan di Universitas Negeri Jakarta, timbulan sampah di Universitas Negeri Jakarta mencapai $\pm 3,2\text{m}^3/\text{hari}$ dengan persentase sampah organik 65% dan nonorganik 35%. Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa sampah sisa makanan dari kantin menjadi sumber sampah terbanyak yang dihasilkan oleh Universitas Negeri Jakarta. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Kepala Sub Direktorat Pengelolaan Aset dan Pengembangan Infrastruktur bahwa kesadaran untuk tidak menyisakan sampah makanan masih minim. Salah satu penjual kantin menyebutkan bahwa terkadang mahasiswa masih menyisakan makanan yang sudah dibelinya. Berdasarkan hasil perbandingan jumlah sampah sisa produksi dan sisa konsumsi, diketahui bahwa jumlah sisa produksi dalam satu hari mencapai 3 kilogram dan jumlah sisa konsumsi mencapai 3,5 kilogram dengan kondisi kantin yang tidak terlalu ramai. Dapat diketahui bahwa, dalam kondisi kantin yang tidak terlalu ramai, rata-rata sisa produksi dalam seminggu adalah 15 kg dan dalam sebulan 60 kg; sedangkan rata-rata sisa konsumsi dalam seminggu adalah 16,5 kg dan dalam sebulan 76 kg.

Fenomena sampah sisa makanan menjadi tujuan pembangunan berkelanjutan karena sudah menjadi perhatian dunia. Pembangunan berkelanjutan

atau *Sustainable Development Goals* (SDGs) target 12 menekankan pentingnya memastikan pola konsumsi dan produksi yang bertanggung jawab. Hal ini mencakup efisiensi sumber daya, pengelolaan limbah yang baik, dan pengurangan dampak lingkungan dari aktivitas manusia. Lebih lanjut, dalam *SDGs Report* oleh United Nations, *Sustainable Development Goals* target 12 poin 3 bertujuan untuk mengurangi setengah limbah makanan global per kapita di tingkat konsumen dan mengurangi kehilangan makanan sepanjang rantai pasok.

Perguruan tinggi sebagai pusat pendidikan dan inovasi berperan untuk mendukung tercapainya target SDGs 12. Universitas Negeri Jakarta berperan untuk mewujudkan pola konsumsi dan produksi berkelanjutan, seperti mengintegrasikan materi keberlanjutan ke dalam kurikulum untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya konsumsi yang bertanggung jawab (Anonim, n.d.). Selain itu, UNJ mengadakan program edukasi bagi mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih bertanggung jawab terhadap lingkungan. Program lainnya yang diadakan oleh UNJ adalah memanfaatkan sampah organik untuk pakan maggot oleh salah satu program studi dan dijadikan pupuk kompos.

Secara tidak sadar, masih banyak mahasiswa yang menyisakan makanan sehingga menimbulkan sisa makanan. Hal tersebut berdampak pada tiga aspek kehidupan, antara lain lingkungan, ekonomi, dan sosial (Suryana et al., 2023). Pada aspek lingkungan, Suryana et al. (2023) mengatakan bahwa sampah sisa makanan yang menumpuk di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) berkontribusi dalam peningkatan emisi gas rumah kaca yang berdampak pada krisis iklim. Jika sampah sisa makanan di dunia diibaratkan sebagai sebuah negara, maka akan menjadi penghasil gas rumah kaca terbesar ketiga di dunia (C et al., 2020). Selain itu, zat-zat yang ditemukan dalam limbah makanan yang tidak diolah menimbulkan risiko pencemaran lingkungan. Oleh karena itu, sampah sisa makanan sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan lingkungan yang berdampak pada makhluk hidup di dalamnya.

Tidak hanya dampak pada aspek lingkungan, sampah sisa makanan berdampak pula pada aspek ekonomi. Dalam Laporan Kajian *Food Loss and Food Waste* di Indonesia oleh BAPPENAS 2021, jumlah sampah sisa makanan di Indonesia pada tahun 2000–2019 mencapai 23–48 juta ton/tahun yang berdampak

pada kehilangan ekonomi sebesar 213–551 triliun rupiah/tahun. Negara harus menanggung kerugian besar, seperti pengelolaan sampah yang meningkat di TPA yang akhirnya menghasilkan gas rumah kaca penyebab krisis iklim. Hal ini akan berdampak pada kebijakan harga pada sebuah negara (Seberini, 2020). Krisis iklim ini dapat menimbulkan berbagai bencana yang akan mempengaruhi produksi pangan. Dalam buku *The Food and Use Coalition* menyebutkan bahwa iklim yang tidak menentu akibat gas rumah kaca, membuat proses panen akan terhambat sehingga harga jual di pasaran akan berubah.

Kajian lanjutan dari BAPPENAS 2021 menyatakan bahwa timbunan sampah sisa makanan di Indonesia berdampak pada aspek sosial dan kesehatan yakni hilangnya kandungan zat gizi, seperti kandungan energi, protein, vitamin A, dan zat besi (FE). Hal ini disebabkan karena individu membuang makanan yang masih layak konsumsi, tetapi di sisi lain terdapat pihak dengan sosial lemah yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan makannya sehari-hari. Selain dampak yang telah dijelaskan di atas, Seberini (2020) menyebutkan terdapat beberapa dampak lainnya dari timbunan sampah sisa makanan pada tingkat global, yaitu hilangnya keanekaragaman hayati dan pemborosan pada 1/3 area lahan subur.

Perilaku menyisakan makanan yang menimbulkan sampah sisa makanan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rendahnya pengendalian diri seseorang dalam pembelian makanan dan kurangnya perencanaan konsumsi yang baik. Observasi yang dilakukan kepada 25 mahasiswa didapatkan bahwa sebanyak 15 mahasiswa melakukan pembelian makanan karena mengikuti teman-teman mereka. Hasilnya, makanan tersebut tidak sesuai dengan ekspektasi mereka dan akhirnya makanan tidak dihabiskan. Hal ini sejalan dengan perilaku konsumen yang meyoroti pentingnya pengaruh sosial dalam membentuk keputusan dan perilaku konsumsi. Seseorang dengan pengendalian diri yang rendah cenderung tergoda dengan pembelian makanan sehingga menyebabkan melakukan pembelian secara berlebihan (Guerrieri et al., 2007). Pembelian berlebihan yang tidak dihabiskan akan berdampak pada meningkatnya jumlah sisa makanan.

Selain itu, keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan dan nilai-nilai terkait pengelolaan makanan. Nilai dan kebiasaan yang ditanamkan keluarga, seperti mengambil makanan secukupnya dan tidak membuang makanan biasanya

terbawa hingga mahasiswa menjalani kehidupan di kampus. Keluarga menjadi fondasi utama dalam membentuk perilaku konsumsi yang bertanggung jawab dan mendukung untuk tidak menyisakan makanan di lingkungan kampus (Asyifa et al., 2024).

Perlu adanya pengendalian diri yang merupakan suatu sifat kepribadian dan berpengaruh terhadap perilaku pembelian seseorang. Pengendalian diri adalah upaya yang dilakukan untuk menunda kepuasan sesaat dengan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku dalam mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister & Vohs, 2007). Pengendalian diri berperan penting dalam pembelian makanan dengan menghindari pembelian berlebihan, mengatur jumlah yang diambil, dan meminimalisir makanan terbuang. Willems et al. (2019) mendefinisikan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk mengatur impuls seseorang ketika dihadapi dengan tantangan atau rayuan, serta berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental, juga sebagai kemampuan untuk mengubah impuls dan tindakan yang tidak diinginkan.

Individu dengan pengendalian diri tinggi mampu mengendalikan pikiran, mengatur emosi, dan membatasi perilaku saat melakukan pembelian makanan (Nguyen et al., 2019). Konsumen yang memiliki ketertarikan secara emosional biasanya akan mengabaikan pemikiran logis saat membuat keputusan sehingga mereka tidak dapat terhindar dari pembelian yang tidak diperlukan (Ayu, 2020). Lemahnya pengendalian diri dapat menyebabkan perilaku konsumsi yang berlebihan. Pengendalian diri yang lemah pada individu disebabkan oleh *egodepleted*, yaitu suatu keadaan seseorang merasa lelah dan mengalami penurunan kemampuan pengendalian diri sehingga sulit untuk mengendalikan diri dengan baik dan efektif (Baumeister & Vohs, 2007). Selain itu, faktor keluarga juga memengaruhi pengendalian diri individu. Penelitian oleh Kholifah & Rusmawati (2020) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan pengendalian diri remaja. Keluarga yang berfungsi dengan baik dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri anak hingga memberikan kontribusi sekitar 30,8% terhadap pengendalian diri remaja (Kholifah & Rusmawati, 2020). Sebaliknya, rendahnya keberfungsian keluarga cenderung menyebabkan lemahnya pengendalian diri karena kurangnya pengawasan,

komunikasi, dan dukungan emosional orang tua yang berperan penting dalam membentuk disiplin dan pengendalian diri remaja (Rini & Muslikah, 2020).

Dalam membuat keputusan untuk membeli makanan, individu mendasarkan keputusan pembelian berdasar pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Munandar (dalam Sari, 2019) bahwa pengendalian diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur tindakan yang merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang berdampak pada keputusan individu dalam membeli atau memanfaatkan barang dan jasa. Akan tetapi, terkadang individu melakukan pembelian tanpa mempertimbangkan prioritas, seperti membeli makanan karena sedang viral, membeli makanan yang tidak sesuai kondisi tubuh, membeli karena sedang ada potongan harga, dan membeli karena terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Verplanken & Herabadi (2001) menyatakan bahwa keinginan untuk melakukan pembelian terjadi secara tiba-tiba berdasarkan keinginan hati, sifatnya berulang, tidak terkontrol, kemudian terjadi penyesalan karena telah menggunakan uang untuk memenuhi keinginan. Pembelian yang tidak terkontrol ini kerap kali terjadi pada kelompok usia remaja (Jonathan, 2024).

Kelompok usia remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami proses transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal (10–13 tahun), masa remaja pertengahan (14–17 tahun), dan masa remaja akhir (18–24 tahun). Menurut Yusuf (dalam Dwi Marsela & Supriatna, 2019) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah memperkuat pengendalian diri atas dasar nilai dan prinsip kehidupan. Pada usia ini, remaja lebih mampu untuk memahami konsekuensi dari tindakan mereka, termasuk dalam hal menyisakan makanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda & Taufiqurrahman (2022) menyatakan bahwa remaja akhir memiliki pengendalian diri yang rendah karena mereka mengambil keputusan berdasarkan pemikiran sesaat dan tidak memikirkan efek jangka panjang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhang & Cai (2022) menyebutkan bahwa pengendalian diri menjadi prediktor antara tingkat stress dan *wasting behavior*. Individu menyisakan makanan yang sudah dibelinya karena tingginya tingkat stress. Variabel mediasi, yaitu pengendalian diri menunjukkan

bahwa perilaku menyisakan makanan disebabkan oleh stress yang didorong oleh gangguan pengendalian diri. Individu yang mengalami stress cenderung tidak bisa mengontrol dirinya.

Penelitian mengenai pengendalian diri terhadap perilaku menyisakan makanan merupakan topik yang menarik untuk diteliti. Maka, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh Pengendalian Diri Remaja Akhir terhadap Perilaku Menyisakan Makanan di Universitas Negeri Jakarta”. Pengendalian diri individu diharapkan dapat mengendalikan tindakan irasional dalam menyisakan makanan. Faktor pengendalian diri akan diukur berdasarkan dimensi dan hubungannya terhadap perilaku menyisakan makanan. Asumsi penelitian ini adalah individu dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi cenderung tidak menyisakan makanan yang dibelinya sehingga tidak menimbulkan sampah sisa makanan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya timbulan sampah di Indonesia dengan persentase sampah tertinggi adalah sampah sisa makanan mencapai 11.768.320,29 ton/tahun dan di Jakarta mencapai 1.566.740,94 ton/tahun.
2. Timbulan sampah di Universitas Negeri Jakarta mencapai $\pm 3,2\text{m}^3/\text{hari}$ dengan persentase sampah organik 65% dan nonorganik 35%.
3. Masih banyak mahasiswa yang belum memiliki pengendalian diri.
4. Mahasiswa membeli makanan bukan berdasarkan kebutuhan
5. Besarnya pengaruh *display* makanan dan promosi yang dilakukan membuat mahasiswa tertarik untuk membeli.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini lebih terarah maka penulis membatasi masalah yang sesuai dengan topik, yaitu perilaku yang terkait dengan menyisakan makanan dan pengendalian diri yang mencakup kemampuan individu untuk mengatur dorongan emosional dan perilaku mengonsumsi makanan pada remaja akhir berusia 18–24 tahun di Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pengendalian diri berpengaruh terhadap perilaku menyisakan makanan di Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Manfaat Penelitian

Terdapat dua macam manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat menjadi sumber bagi penelitian selanjutnya yang sejalan dengan pengendalian diri terhadap perilaku menyisakan makanan di Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dilaksanakannya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui seberapa besar pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku menyisakan makanan di kantin kampus Universitas Negeri Jakarta dan mampu mengembangkan pemikiran analisis dan kritis.

b. Bagi Mahasiswa

Mampu memahami pentingnya mengendalikan diri dalam mengambil dan mengonsumsi makanan sehingga dapat mengurangi kebiasaan menyisakan makanan.

c. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi dapat mengembangkan program edukasi untuk mahasiswa dalam mendukung program SDGs 12 yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Jakarta serta hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran.

Intelligentia - Dignitas