

# MANFAAT PSIKOLOGIS KEGIATAN MEMASAK: ANALISIS TEMATIK

Disa Nisrina Listiani<sup>1</sup>, Zainal Abidin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Padjadjaran

Email: [disa19001@mail.unpad.ac.id](mailto:disa19001@mail.unpad.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Email: [zainal.abidin@unpad.ac.id](mailto:zainal.abidin@unpad.ac.id)

Masuk : 04-06-2023, revisi: 30-10-2023, diterima untuk diterbitkan : 30-10-2023

## ABSTRAK

Memasak merupakan aktivitas yang awalnya berkembang sebagai mekanisme bertahan hidup. Seiring dengan perkembangan, ditemukan bahwa memasak memberikan banyak manfaat, termasuk manfaat psikologis. Penelitian-penelitian terdahulu sudah cukup banyak yang meneliti mengenai aktivitas memasak dalam konteks intervensi klinis, namun penelitian yang menggali mengenai manfaat psikologis yang diperoleh dari kegiatan memasak sehari-hari masih sulit ditemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji manfaat psikologis yang didapatkan dari kegiatan memasak yang dilakukan dalam konteks sehari-hari. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga subjek yang dipilih melalui *purposive sampling*. Ketiga subjek memiliki latar belakang dan profesi yang berbeda-beda namun memiliki satu kesamaan yaitu hobi memasak. Wawancara dilakukan secara *online* melalui aplikasi Zoom. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Hasil dan pembahasan dibagi ke dalam dua bagian, yaitu intrakasus subjek dan interkasus subjek. Tema umum yang didapatkan dari hasil wawancara adalah bahwa memasak memiliki manfaat psikologis yang banyak dan beragam, di antaranya: melatih *mindfulness*, mengurangi tingkat stres dan emosi negatif, melatih kontrol diri, meningkatkan *self-worth* dan memberikan makna hidup, serta dapat menjadi wadah untuk mengenali diri sendiri dan bersosialisasi dengan orang lain.

**Kata Kunci:** memasak, manfaat, psikologis

## ABSTRACT

*Cooking originally evolved as a survival mechanism. As it developed, it was discovered that cooking provides numerous benefits, including psychological benefits. There have been numerous previous studies examining cooking activities within clinical intervention contexts. However, research specifically exploring the psychological benefits derived from everyday cooking activities remains relatively scarce. This study aims to examine the psychological benefits derived from cooking activities conducted in everyday contexts. The sample in this study consisted of three individuals selected through purposive sampling. The three subjects have different backgrounds and professions but shared one commonality, which is their hobby of cooking. The interviews were conducted online via Zoom. The data was analyzed using thematic analysis. The results and discussions are divided into two parts: intra-case subjects and inter-case subjects. The common themes derived from the interview results are that cooking has numerous and diverse psychological benefits, including practicing mindfulness, reducing stress and negative emotions, fostering self-control, enhancing self-worth and providing life purpose, and serving as a platform for self-discovery and socializing with others.*

**Keywords:** *cooking, psychological, benefits*

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Memasak merupakan aktivitas yang awalnya berkembang sebagai mekanisme bertahan hidup, yakni sebagai upaya manusia untuk mengolah makanan agar lebih mudah dicerna dan untuk mengurangi kandungan bakteri berbahaya di dalamnya (Farmer, Touchton-Leonard, & Ross, 2018). Memasak juga diketahui dapat membantu memperbaiki pola makan, meningkatkan kandungan gizi yang dikonsumsi, membantu mencapai berat badan yang lebih ideal, hingga

mengurangi kemungkinan terkena penyakit seperti penyakit diabetes ataupun tekanan darah tinggi (Mosko & Delach, 2020; Veneruso, dkk., 2022).

Selain untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan meningkatkan kesehatan fisik, aktivitas memasak ternyata diketahui memberikan manfaat psikologis. Mengacu pada *systematic review* yang dilakukan oleh Farmer, Touchton-Leonard, dan Ross (2018) terhadap 11 penelitian terdahulu, memasak dapat memberikan manfaat psikososial terutama bila dilakukan dalam *setting* kelompok. Manfaat-manfaat tersebut seperti: meningkatkan kepercayaan diri dan *self-esteem*, meningkatkan interaksi sosial dan *sense of belonging*, serta meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif. Selain itu, aktivitas memasak juga ditemukan dapat meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related quality of life*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Güler & Haseki 2021; Barak-Nahum, Haim, & Ginzburg, 2016; Jyväkorpi, dkk., 2014). Aktivitas memasak juga memberikan dampak positif bagi kognisi karena dianggap sebagai proses kreatif yang melibatkan perencanaan dan pengambilan keputusan (Mosko & Delach, 2020). Memasak juga bermanfaat sebagai bentuk rekreasi dan hiburan, hingga membantu memenuhi kelima jenis kebutuhan yang berada pada hierarki kebutuhan Maslow (kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan *esteem*, dan kebutuhan aktualisasi diri) (Daniel, Guttmann, & Raviv, 2011).

Manfaat psikologis dari memasak juga telah diteliti dalam *setting* intervensi klinis. Silver, dkk. (2021) melakukan uji klinis secara random, di mana 28 partisipan diberikan intervensi pelatihan memasak melalui *telemedicine* dengan durasi 30 menit per minggu selama 12 minggu di masa awal pandemi COVID-19. Menggunakan konsep *self-discovery*, pelatihan ini mendorong para partisipan untuk mengadopsi praktik *home cooking* yang lebih terencana dan bertujuan. Intervensi tersebut berhasil membuat mereka menggunakan strategi *coping self-care*, yakni mereka menjadi lebih sadar dan bertanggung jawab mengenai perilaku makan mereka. Secara kualitatif, partisipan juga melaporkan adanya peningkatan *emotional well-being*, *sense of control*, resiliensi, dan harapan yang dimiliki dalam menghadapi pandemi. Selain itu, Veneruso, dkk. (2022) melakukan sebuah penelitian longitudinal terhadap 20 remaja dan dewasa muda di Italia yang memiliki *autism spectrum disorder* (ASD). Dalam penelitian ini, partisipan diberikan intervensi berupa program pembelajaran mengolah pasta. Intervensi ini berhasil meningkatkan keterampilan hidup sehari-hari mereka dan mengurangi tingkat gejala ASD yang dialami.

Walaupun teori mengenai manfaat kegiatan memasak masih terbatas, namun beberapa terapis juga sudah menggunakan aktivitas memasak sebagai alat terapeutik, yang dikombinasikan dengan cara penanganan lain seperti pemberian obat dan *talk therapy*, untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Mosko & Delach, 2020). Aktivitas memasak juga sudah digunakan di bidang terapi okupasi dan rehabilitasi sebagai alat evaluasi perkembangan kognitif dan fisik (Farmer, Touchton-Leonard, & Ross, 2018).

Kegiatan memasak dalam *setting* nonklinis atau *setting* alami belum banyak diteliti, pun kegiatan memasak yang dilakukan secara individual. Farmer, Touchton-Leonard, dan Ross (2018) merekomendasikan untuk lebih mengeksplor mengenai manfaat psikologis yang didapatkan dalam lingkungan rumah.

### **Rumusan Masalah**

Penelitian ini mengkaji manfaat psikologis yang didapatkan dari kegiatan memasak yang dilakukan dalam konteks sehari-hari, dengan mempertimbangkan kegiatan memasak yang diberikan sebagai intervensi klinis.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang pengambilan datanya menggunakan metode wawancara *semi-structured*. Penentuan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Peneliti memilih tiga orang subjek yang dikenal oleh Peneliti dan memiliki hobi memasak. Pengambilan kesimpulan tersebut dilakukan berdasarkan observasi melalui media sosial mengenai kegiatan memasak mereka sehari-hari, juga melalui konfirmasi sederhana kepada pihak yang bersangkutan sebelum meminta izin untuk melakukan wawancara. Peneliti juga memilih tiga orang subjek yang memiliki latar belakang yang berbeda dalam upaya untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas mengenai manfaat memasak. Wawancara dilakukan secara *online* melalui aplikasi Zoom.

Hal utama yang disasar dari wawancara adalah mendapatkan gambaran mengenai manfaat psikologis dari memasak. Peneliti mendalaminya dengan cara menanyakan berbagai aspek dari kegiatan memasak, yakni alasan melakukannya, proses memasaknya, dan manfaat yang dirasakan darinya. Selain itu, Peneliti juga membandingkan manfaat yang subjek dapatkan dari kegiatan memasak dengan manfaat yang didapatkan dari kegiatan atau hobi lainnya.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik, di mana data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul untuk mendapatkan gambaran keseluruhan dari data (Howitt, 2016). Tema yang diidentifikasi terdiri dari beberapa kategori luas yang mendeskripsikan bagian penting dari data. Tema dimunculkan berdasarkan impresi yang didapatkan oleh Peneliti dari data yang dikaitkan dengan teori yang sudah diketahui.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan disampaikan dalam dua bagian. Pada bagian pertama (Intrakasus Subjek), dilakukan pembahasan mengenai latar belakang dan garis besar manfaat psikologis yang didapatkan dari kegiatan memasak dari masing-masing subjek. Pada bagian kedua (Interkasus Subjek), manfaat psikologis yang diperoleh ketiga subjek dari kegiatan memasak dikelompokkan ke dalam beberapa tema dan subtema umum.

### Intrakasus Subjek

#### Subjek 1:

Subjek 1 (A) merupakan seorang laki-laki berusia 21 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Teknik di sebuah universitas negeri di wilayah Jabodetabek. A sudah mulai memerhatikan masakan sejak ia SMP dan akhirnya mulai menekuni dunia memasak ketika ia memasuki jenjang kuliah (yakni sudah sekitar empat tahun). A memasak dengan tujuan membuat suatu makanan yang ia inginkan, terutama masakan yang tidak biasa dimasak oleh ibunya. A menganggap hal yang paling penting dari memasak adalah *output* yang ia peroleh, yaitu keterampilan memasak dan hasil masakannya.

Bagi A, keterampilan memasak merupakan *output* yang penting karena ia mampu memperoleh sebuah keterampilan yang dapat ia tunjukkan kepada orang lain sehingga membuatnya dikagumi.

*Output* berupa hasil masakan juga penting bagi A. Dari hasil masakan yang enak, ia merasa memiliki “*sense of achievement*” karena telah berhasil melakukan sesuatu. A tidak menaruh perhatian khusus terhadap proses memasaknya, walaupun ia merasa senang-senang saja menjalankannya. Ia juga tidak menaruh perhatian khusus terkait perbedaan yang dirasakan antara ketika ia memasak hanya seorang diri dan ketika ia memasak dengan orang lain.

A memiliki empat hobi: memasak, bermusik, fotografi, dan *fashion*. Kesamaan dari semua hobinya adalah ia dapat memiliki keterampilan dan hasil tertentu yang dapat ia tunjukkan ke orang lain. Menurutnya hal yang penting dari aktivitas memasak yang tidak ia dapatkan dari hobi lainnya adalah ia mendapatkan keterampilan untuk bertahan hidup di masa depan (“*life-skill*”).

### **Subjek 2:**

Subjek 2 (P) merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun. Ia merupakan seorang karyawan di sebuah perusahaan *start-up* di Jakarta. P sudah mendapatkan kesenangan dari memasak sejak pertama kali ia diperbolehkan untuk membantu memasak di dapur, yakni ketika ia kelas 4-5 SD. Memasak pun menjadi hobi yang sesekali ia lakukan di rumah semasa sekolahnya. Memasuki masa akhir kuliah dan masa awal bekerja, P mulai rutin memasak setiap hari.

P sudah sekitar lima tahun didiagnosis dengan Bipolar. Sebagai salah satu upaya pemulihan, psikiaternya menyarankan P untuk menekuni suatu kegiatan yang ia sukai. P mengeksplor berbagai aktivitas seperti olahraga, meditasi, membaca buku, dan menulis, namun ia akhirnya memilih untuk menekuni kegiatan memasak. P merasa bahwa memasak memberikan dampak positif yang sangat besar bagi kehidupannya. Memasak merupakan distraksi yang sangat ia butuhkan terutama ketika ia sedang merasakan stres atau emosi negatif. Semenjak memasak, ia menjadi lebih *mindful*, lebih mampu melatih kontrol dirinya, lebih mampu mengenali dirinya, dan ia merasa bahwa “*self-worth*-nya” meningkat. Berkat rutin memasak, dosis obat P bisa sedikit demi sedikit berkurang hingga akhirnya saat ini ia sudah tidak lagi mengonsumsi obat.

Dari memasak, P menemukan “*purpose*” atau makna hidupnya. Ia merasa bahwa ia dapat membuat karya serta dapat membagikan hasilnya dan ilmunya kepada orang lain. P beranggapan bahwa memasak bersama dengan orang lain juga penting baginya guna mempererat “*bonding*”.

P memiliki hobi lain yaitu menyetir. Sama halnya dengan memasak, ia merasa dapat memegang kendali atas apa yang ia lakukan ketika sedang menyetir. Rasa kendali tersebut membantunya melatih kontrol diri dalam menghadapi episode-episode bipolarinya. Walaupun demikian, P lebih suka memasak dibandingkan menyetir karena memasak merupakan kegiatan yang menyelamatkan hidupnya. Selain itu, ia memang menyukai segala hal yang berhubungan dengan makanan, seperti melihat video resep, memasak, dan mengeksplor berbagai jenis makanan.

### **Subjek 3:**

Subjek 3 (L) merupakan seorang perempuan yang berusia 26 tahun. L merupakan seorang *commis chef* di sebuah kafe di Jakarta. Di kafe tersebut, ia bertanggung jawab untuk mengurus bagian *cake*. L memang sudah memiliki minat memasak sejak kecil dari mengamati keluarganya yang senang memasak. Sempat menekuni *baking* dan menjual hasil *baking*-nya ketika ia lulus SMA, L memutuskan untuk mendalami dunia *fashion* dengan bersekolah di sebuah *fashion school* di Jakarta. Merasa kurang cocok dengan karier di bidang *fashion*, L pun memilih untuk

kembali mengeksplor dunia *food and beverage (FnB)* dengan mengambil sertifikasi internasional di sebuah sekolah *pastry* selama hampir satu tahun.

Selain menekuni memasak sebagai sebuah profesi, L juga masih senang memasak sendiri di rumah sebagai sebuah hobi. Menurut L, memasak di rumah berguna untuk melepaskan stresnya. Dari berbagai cara memasak, L paling suka *baking pastry*. Dalam membuat *pastry*, teknik-teknik yang digunakan harus dipelajari dengan benar dan harus diulang berkali-kali, dan bagi L, repetisi tersebut membuatnya merasa tenang. L juga merasa bahwa memasak merupakan satu-satunya kegiatan di mana ia bisa *mindful* atau “*in the moment*”. Ketika memasak, ia perlu berkonsentrasi menjalankan tahapan-tahapannya sehingga pikirannya tidak ke mana-mana. L juga menyadari bahwa ia senang mengeksplor berbagai bahan masakan baru dan menarik di supermarket, juga mengeksplor berbagai kombinasi rasa baru. Bagi L, menemukan hal-hal baru merupakan pengalaman yang menyenangkan, juga membantunya melepas stres.

L juga senang sekali ketika orang lain memuji hasil masakannya. Ia merasa *rewarded* dan *appreciated* ketika menerima pujian. *Feedback* positif dari orang lain juga membuat L merasa berhasil menyelesaikan suatu misi dan menjadi termotivasi untuk memikirkan masakan apa yang akan ia buat selanjutnya yang bisa membuat orang lain merasa senang.

Dibandingkan dengan berkecimpung di industri *fashion*, L lebih menyukai memasak. Menurut L, proses membuat suatu produk *fashion* rumit dan risikonya lebih besar. Jika ia melakukan suatu kesalahan, ia harus memulainya dari awal. Sementara itu dalam memasak, ketika ia melewatkan satu tahapan, ia masih bisa menyesuaikannya dengan cara lain. Ketika memasak, L juga merasa memiliki kendali dalam menentukan keseluruhan proses. Berbeda dengan ketika membuat produk *fashion*, di mana ia mendapatkan banyak input dari berbagai pihak lain seperti penjahit, pembuat pola, klien, dsb. Dalam proses kerja sama tersebut, L sering menerima keputusan konkret yang tidak bisa disertakan penyesuaian dan terkadang juga mengalami miskomunikasi.

### **Interkasus Subjek**

Selain memperoleh manfaat dari kegiatan memasak seperti menghemat biaya dan menjaga kesehatan fisik, ketiga subjek juga merasakan berbagai manfaat psikologis dari memasak. Uraian berikut menjabarkan manfaat psikologis yang mereka peroleh, yang Peneliti bagi ke dalam enam tema dan 16 subtema.

#### ***Memasak melatih mindfulness.***

Memasak memerlukan ketelitian yang tinggi, sehingga individu yang memasak butuh untuk memfokuskan konsentrasinya secara penuh kepada kegiatan memasak. Individu menjadi lebih *mindful*, lebih sadar mengenai apa yang ia lakukan ketika memasak. Individu dapat memusatkan perhatiannya kepada kegiatan memasak dan tidak memikirkan dunia luar.

“*Aku tuh kayak “oke ini motongnya jangan sampe kekecilan”, “ini bahannya kurang apalagi ya?”. Jadi mindful sih.. Yang aku suka dari proses masak tuh aku dapat mindful. Dapat nggak mikirin apapun.. Kalau misalnya lagi emosi, lagi sedih atau kerjaan lagi banyak.. pas udah nyentuh pisau atau talenan, pas bahannya udah ada.. immersed aja. Kayak.. oke motong ini.. kurang ini.. oh harus ini.. rebus air.. masukin pastanya.. tunggu 15 menit.. Jadi, kayak nata sendiri. Lupa deh sama dunia luar kalau masak.” (P)*

*“Justru mindfulness itu selalu aku dapetin kalau aku lagi masak. Kalau masak karena in the moment, harus konsentrasi penuh sama apa yang dilakukan.. pikirannya nggak kemana-mana. Kalau misalnya lagi nge-bake sponge bener-bener lagi berdiri doang depan mixer.. Oh iya ternyata gua lagi gini.. bener-bener being in the moment gitu kan. ... Justru kalau misalnya aku lagi journaling atau lagi di kasur malah justru kemana-mana.. journaling membantu untuk meng-organize kehidupan kan kadang-kadang.. Cuman aku tuh dulu tipe journalingnya yang ribet gitu loh.. Jadi kayak journal bulan Juli aku harus bikin tema ini ini ini.. Jadinya itu lebih ke pressure ke akunya.. ... Biasanya itu aku itu kalau misalnya duduk aja itu, duduk di MRT yang cuman 10 menit aja itu, pasti aku nggak bisa yang cuman diem, nggak mikir.. Aku nggak bisa.. aku pasti tetap kayak, “ni 10 menit lagi nyampe.. nyampe, berarti harus langsung ngerjain ini, ini, ini..” (L)*

### **Memasak menjadi sarana untuk mengurangi tingkat stres dan emosi negatif.**

Individu ketika sedang mengalami stres atau emosi negatif dapat mencari distraksi untuk mengurangi stres dan emosi negatif.

*“..kalau aku lagi pengen nyari distraksi, nyarinya ke masak. Itu. Kalau lagi stres, atau merasakan emosi negatif, pokoknya larinya ke masak, untuk relieving stres tadi.” (P)*

Memasak dapat membuat individu merasa tenang.

*“Masak tuh jauh lebih feeling content aja semuanya.” (P)*

*“..kneading gitu.. iya itu tuh bikin kayak stress reliever gitu.. apa mungkin terbawa doang, dengan tenaga-tenaga tangan.. atau gimana aku juga nggak paham deh.. cuma aku kalau misalnya lagi pusing.. bikin roti lah.. kayak ilang aja. ... Menurut aku kalau misalnya pastry itu tekniknya.. benar-benar harus yang belajar dan harus diulang berkali-kali.. Intinya aku suka sama repetisinya itu sih.. itu yang bikin kayak, pas ngelakuin itu sebenarnya enjoyable dan jadi kayak relaxing gitu..” (L)*

### **Memasak melatih kontrol diri.**

Ketika merasa tidak memiliki kontrol terhadap diri (emosi/pikiran) dan lingkungannya, memasak dapat menjadi sarana di mana individu dapat memegang kendali atas apa yang ia lakukan.

*“Kadang aku ngerasa aku nggak punya kontrol. Misalkan aku lagi sakit.. demam.. aku nggak punya kontrol. Karena aku ngerasa nggak punya kontrol atas diri aku sendiri. Nah ketika aku masak, nah itu tuh aku punya kontrol atas apa yang aku lakuin.” (P)*

Memasak secara rutin dapat menyadarkan individu bahwa ia memiliki kontrol atas dirinya sendiri dan hidupnya.

*“Nah mungkin dapat latihan kecil-kecilan dari masak. Jadi “oh gini caranya”.. dan akhirnya dia dapat ngontrol hidupnya sendiri, karena dia somehow aware, sih.. Jadi.. Dia dapat otaknya juga kaya.. ter-wire untuk melakukan seperti itu.” (P)*

Memasak mampu memengaruhi remisi obat pada individu dengan diagnosis gangguan tertentu.

*“Jadi tuh aku ada obat yang regularly.. lama gitu mungkin 4 atau 5 tahun ini aku minum terus. Nah, dua tahun ke belakang, eh setahun ke belakang, semenjak aku masak aku jadi*

*... dapat ngerasa lebih punya kontrol atas episode yang aku punya.. dan dapat dikit-dikit sama dokter dosisnya dikurangi.. itu karena works out di aku. Yang aku dapat.. aku ngerasain impactnya langsung dari cara pikir aku, cara aku handle emosi.. cara aku handle mood aku.. banyak banget. Sekarang jadi dapat lepas obat karena masak.” (P)*

Memasak dapat membuat individu merasa memiliki kendali penuh terhadap apa yang ia kerjakan. Ia masih bisa bereksplorasi tanpa batasan yang terlalu konkret dari pihak lain.

*“Jadi kalau masak tuh.. aku yang nentuin.. Nentuin step by step, nentuin bahan-bahan, terus nentuin kayak desainnya nanti jadi kayak.. Kalau kita bikin baju kan nanti pasti ada input-input dari yang lain-lain, yang nggak bisa nih ini harus hitungannya begini.. dan itu yang nggak bisa diganti sama sekali.. kayak udah konkret gitu keputusannya..” (L)*

### **Memasak dapat meningkatkan self-worth dan memberikan makna hidup.**

Dengan memberikan masakan kepada orang lain, individu dapat mendapatkan *feedback* dari mereka. *Feedback* yang positif dapat meningkatkan *self-worth* yang dimiliki.

*“Terus aku ngerasa kan dibacain komennya kan “ih enak deh rasanya enak deh” padahal itu kan cuma like doang ya.. masak doang. Itu tuh selalu bikin aku motivated, sih.. karena mungkin memang aku orangnya.. apa ya? Self-worth aku gampang naik kalau dapet validasi dari orang.”(P)*

Individu merasa memiliki *purpose* atau makna hidup; ia dapat menghasilkan suatu karya.

*“Ketika aku masak, aku ngecreate sesuatu.. aku ngerasa itu ada.. Ada purposenya gitu. Buat makanan. Buat sesuatu. Nggak ngerasa kaya “what am i doing in this life?” oh kalau misalnya ada segelintir pikiran “lo ngapain sih” kayak gue masak tadi. Gue dapat nge-create ini..” (P)*

Individu merasa memiliki *purpose* atau makna hidup, di mana ia dapat membantu orang lain.

*“Aku suka ngajarin orang. Maksudnya bukan ngajarin, lebih ke coaching orang.. tambah ini deh. Misalnya dia tanya.. dia mau bikin onde-onde. Ini kayaknya kurang kali.. Ada purposenya somehow. Karena purpose aku pengen ngebantu orang. Dengan masak rasanya lebih aja.” (P)*

Dengan berhasil membuat masakan yang enak, individu mendapatkan rasa bahwa dirinya telah berhasil melakukan sesuatu.

*“Kalau enak seneng.. Lebih ke sense of achievement, pas udah masak terus ternyata enak, gitu. ... Apalagi misalnya makanannya udah jadi tuh terus enak terus wah nih kaya self-reward diri sendiri gitu sih pas masak.” (A)*

*“..kalau udah masak terus kita kasih makanan ke orang lain, terus orang lainnya seneng, buat aku sih Itu ada kayak nilai tersendiriya gitu ya.. yang bikin kayak aku suka masak tuh karena ini juga, gitu.. karena ada rasa satisfying yang dari orang lain, terus ke akunya juga jadi.. apa ya.. kayak mission accomplished gitu..” (L)*

Dengan mampu memasak, individu dapat menunjukkan kepada orang lain bahwa dirinya memiliki keterampilan tersebut sehingga dapat membuat orang lain kagum terhadapnya.

*“Dapat mengklaim diri kalau aku dapat masak gitu. Dapat self-proclaim ke orang lain kalau kita dapat masak.. Mungkin biar di-admire kali ya.. Soalnya kalau kita ngeliat orang yang punya skill tertentu, kita kayak wah dia dapat itu.” (A)*

Individu merasa dihargai oleh orang lain.

*“..ya ampun ternyata sangat-sangat rewarding.. karena apa ya.. kan kita masak tuh, pasti ada capeknya lah ya.. terus.. lebih merasa kayak di appreciated gitu kalau misalnya orang-orang, ngasih opini terus apa ya.. validasi mungkin.. jadi aku ngerasa kayak ini sih emang yang bikin senang masak salah satunya..” (L)*

### **Memasak dapat dijadikan sarana untuk lebih mengenali diri.**

Kegiatan memasak dapat mendorong individu untuk bereksperimen agar dapat lebih mengenali dirinya, apa yang ia sukai dan tidak sukai.

*“Ketika aku masak aku tuh kaya self-discovery.. Self-discovery, self-exploring tuh juga aku belajarnya dari memasak banget gitu.” (P)*

### **Memasak dapat menjadi sarana untuk bersosialisasi dengan orang lain.**

Individu dapat bersosialisasi dengan orang lain ketika memasak dengan orang lain.

*“..tapi kalau masak itu salah satu bonding yang enak, sih.” (P)*

Individu bisa mengenal orang dari beragam latar belakang.

*“..aku tuh senangnya kalau misalnya di dunia FnB itu backgroundnya bener-bener beda banget.. misalnya dari aku, aku pun yang tadinya misalnya sekolah pastry.. nanti ketemu lagi sama orang yang tadinya cuman steward terus tiba-tiba dia bisa jadi baker. ... Kalau di FnB itu menurut aku agak apa ya lebih ke possibility-nya endless gitu sih.. Jadi kalau misalnya kalau aku kantoran gitu, kerja di kantor gitu.. pasti kan semuanya rata-rata kayak, pasti lulusan SI lulusan ini lulusan ini.. sedangkan kalau FnB as long kamu punya passionnya di masak, dan apa ya mau usaha.. dan tau nih apa makanan yang enak kayak apa.. itu tuh kita kayak bisa aja jadi satu..” (L)*

## **Pembahasan**

Dari hasil analisis tematik, ditemukan enam tema utama manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas memasak. Memasak membuat partisipan merasa lebih *mindful* dan fokus hanya kepada proses memasaknya. Dengan demikian, partisipan merasa memiliki kontrol atas apa yang ia lakukan. Perhatian yang terpusat ini juga menjadi distraksi untuk mengurangi tingkat stres dan emosi negatif yang dirasakan. Apa yang dilaporkan oleh partisipan sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Farmer, Touchton-Leonard, & Ross, 2018; Barak-Nahum, Haim, & Ginzburg, 2016; Hill, dkk., 2007; Haley & McKay, 2004) yang menemukan bahwa aktivitas memasak dapat meningkatkan konsentrasi dan koordinasi, meningkatkan fungsi eksekutif otak yang selanjutnya dapat berkontribusi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif yang dialami.

Partisipan juga menjadi lebih kenal terhadap diri sendiri, mengalami peningkatan *self-worth*, dan merasa memiliki *purpose* atau makna hidup dari berhasil membuat karya masakan, terutama jika mereka mendapatkan *feedback* positif dari orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Herbert, dkk. (2014) dan Haley dan McKay (2004) yang menemukan bahwa memasak dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga *self-esteem* individu. Peningkatan *self-worth* dan *purpose* ini juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being*, sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Güler & Haseki 2021; Barak-Nahum, Haim, & Ginzburg, 2016; Jyväkorpi, dkk., 2014).

Adanya manfaat psikososial dari memasak seperti yang disampaikan oleh Farmer, Touchton-Leonard, dan Ross (2018) juga ditemukan pada penelitian ini. Saat memasak bersama orang lain, partisipan merasakan adanya kedekatan dan kesenangan berada di sekitar orang lain, sehingga dapat meningkatkan keterampilan bersosialisasi dan *sense of belonging*.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian-penelitian terdahulu, diketahui bahwa aktivitas memasak yang dilakukan dalam *setting* klinis dapat memberikan manfaat psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami manfaat psikologis yang diperoleh tersebut, terutama dari kegiatan memasak yang dilakukan dalam konteks sehari-hari. Dalam penelitian ini, ditemukan beberapa manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas memasak, yaitu: 1) melatih *mindfulness*; 2) mengurangi tingkat stres dan emosi negatif; 3) melatih kontrol diri; 4) meningkatkan *self-worth* dan memberikan makna hidup; 5) mengenali diri; dan 6) bersosialisasi dengan orang lain. Sebagai temuan tambahan, penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa memasak dapat bermanfaat secara psikologis baik jika dilakukan bersama orang lain maupun jika dilakukan sendiri. Hal ini dapat menjadi perhatian penting karena penelitian-penelitian sebelumnya mayoritas meneliti mengenai manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas memasak yang dilakukan dalam konteks kelompok. Temuan lainnya adalah bahwa aktivitas memasak dapat membantu populasi umum dalam menghadapi stresor sehari-hari, juga dapat membantu penyandang gangguan psikologis dalam mengatasi kesulitannya. Penelitian ini dapat menjadi salah satu landasan untuk menggiatkan aktivitas memasak sebagai alat bantu terapeutik.

Penelitian-penelitian selanjutnya dapat memperbanyak jumlah dan memperluas keberagaman karakteristik sampel penelitian guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat psikologis yang dapat diperoleh dari aktivitas memasak, terutama aktivitas memasak yang dilakukan dalam konteks sehari-hari. Penelitian-penelitian selanjutnya juga dapat berfokus meneliti teknik-teknik tertentu dalam memasak yang mungkin menjadi komponen-komponen utama yang memberikan efek terapeutik dan manfaat psikologis.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para partisipan yang sudah bersedia meluangkan waktu dan bercerita mengenai pengalamannya, serta kepada berbagai pihak yang telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian ini.

**REFERENSI**

- Barak-Nahum, A., Haim, L., & Ginzburg, K. (2016). When life gives you lemons: The effectiveness of culinary group intervention among cancer patients. *Social Science & Medicine*, 166, 1–8.
- Daniel, M., Guttmann, Y., & Raviv, A. (2011). Cooking and Maslow's Hierarchy of Needs: A qualitative analysis of amateur chefs' perspectives. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(20).
- Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018). Psychosocial benefits of cooking interventions: A systematic review. *Health Education & Behaviour*, 45(2), 167–180.
- Güler, O., & Haseki, M. I. (2021). Positive psychological impacts of cooking during the COVID-19 lockdown period: a qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 12, 635957–70.
- Haley, L., & McKay, E. A. (2004). 'Baking Gives You Confidence': Users' views of engaging in the occupation of baking. *British Journal of Occupational Therapy*, 67, 125-128.
- Herbert, J., Flego, A., Gibbs, L., Waters, E., Swinburn, B., Reynolds, J., & Moodie, M. (2014). Wider impacts of a 10-week community cooking skills program—Jamie's Ministry of Food, Australia. *BMC Public Health*, 14.
- Hill, K. H., O'Brien, K. A., & Yurt, R. W. (2007). Therapeutic efficacy of a therapeutic cooking group from the patients' perspective. *Journal of Burn Care & Research*, 28, 324-327.
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative research methods in psychology* (3rd ed.). Edinburgh: Pearson Education Limited.
- Jyväkorpi S, Pitkälä K, Kautiainen H, Puranen T, Laakkonen M, & Suominen M. (2014). Nutrition education and cooking classes improve diet quality, nutrient intake, and psychological well-being of home-dwelling older people—A pilot study. *Morbidity and Mortality*, 1(2), 4–8.
- Mosko, J. E., & Delach, M. J. (2020). Cooking, creativity, and well-being: An integration of quantitative and qualitative methods. *Journal of Creative Behavior*, 55(2), 348–361
- Silver, J. K., Finkelstein, A., Minezaki, K., Parks, K., Budd, M. A., Tello, M., Paganoni, S., Tirosh, A., & Polak, R. (2021). The impact of a culinary coaching telemedicine program on home cooking and emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(7), 2311–2320.
- Veneruso, M., Varallo, G., Franceschini, C., Mercante, A., Rossetti, M., Rebutini, A., Mantovani, A., Musetti, A., Castelnuovo, G., Nobili, L. & Nardocci, F. (2022). Cooking for autism: a pilot study of an innovative culinary laboratory for Italian adolescents and emerging adults with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 126, 104259–67.