

PROLOG I

Hakikat Kehidupan Manusia Lestari

Agustinus Ryadi

Paulo Coelho pernah menulis “hidup adalah serangkaian risiko yang tidak ada habisnya, ...”⁴. Peristiwa 11 September 2001 mengajarkan bahwa semua dalam hidup ini memiliki sifat hanya sementara. Puing-puing gedung *World Trade Center* membuat kita memikir ulang kehidupan kita sendiri serta nilai-nilai yang kita pegang. Banyak impian dan harapan yang ikut runtuh bersama menara kembar itu, namun di lain pihak, cakrawala-cakrawala kita juga dibuka, dan masing-masing dari kita bisa merenungkan makna hidup kita⁵.

Ada pepatah bahasa Latin “*Primo vivere, deinde philosophari*”⁶, yang berarti pertama-tama hidup dulu, baru kemudian berfilsafat. Pepatah ini sangat berarti bagi para penulis buku ini. Kita harus hidup dulu, baru memikirkan hakikat hidup yang kita hidupi. Hidup memerlukan makanan supaya tetap hidup, walau kita menyadari bahwa hidup ini sementara.

Penulis yang telah, sedang, dan akan hidup akan mendefinisikan hakikat hidup dari kacamata fenomenologi⁷ terlebih dahulu, kemu-

⁴ Paulo Coelho, *Seperti Sungai yang Mengalir: Buah Pikiran dan Renungan*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006, hlm. 237.

⁵ Bdk. Paulo Coelho, *Op. Cit.*, hlm. 238.

⁶ B.J. Marwoto & H. Witdarmono, *Proverbia Latina: Pepatah-Pepatah Bahasa Latin*, KOM-PAS, 2004.

⁷ Sabino Palumbieri, *L'Uomo, Questa Meraviglia, Antropologia Filosofica I: Trattato Sulla Costituzione Antropologica*, Manuali, Urbaniana University Press, Roma, 1999, hlm. 153-155.

dian akan berfilsafat mengenai struktur hakikat hidup⁸ sejauh mungkin, dan memaknai pangan agar hidup manusia lestari dalam prolog ini.

1. Fenomenologi Meneropong Hakikat Hidup⁹

Alasan memilih fenomenologi adalah karena ia memperlihatkan jarak antara kehidupan yang diobservasi oleh ilmu pengetahuan dan kehidupan yang dialami secara mendalam. Alasan lain, ia mengusung konsep “perwakilan” dan “pengamatan/persepsi”. Perwakilan adalah suatu fotogram yang memperlihatkan gambaran tetapi bukan pengalaman. Sedangkan persepsi merupakan konstruksi penyelidikan bagian dalam melalui pendalaman¹⁰.

Kehidupan manusia adalah bukan hanya data objektif otomatis pergerakan, melainkan merasa hidup, persepsi otomatis pergerakan. Manusia yang benar-benar hidup dalam ketubuhannya, berangkat dari sensasi pertama perhatiannya/kesadarannya, kemudian dengan pengantaraan segenap gerakan organ fisik yang merupakan pen-dasaran. Namun otomatisasi persepsi tentang kehidupan juga men-garah kepada tingkat metafisiologis¹¹. Manusia yang merasa dorongan dari dalam, dari pikirannya, dari kehendaknya, mengarah ke nilai-nilai, dari sosialitas, bahasa, kebudayaan, keagamaan, cinta, pekerjaan, permainan pada setiap bentuk dinamisme interior. Dengan

⁸ *Ibid.*, hlm. 149-153; Telah tersedia tinjauan akan hakikat kehidupan dari sudut filsafat dan ilmu pengetahuan, lih. Mark A. Bedau & Carol E. Cleland (Eds.), *The Nature of Life: Classical and Contemporary Perspectives from Philosophy and Science*, Cambridge University Press, New York, 2010.

⁹ Bdk. Sabino Palumbieri, *Op.Cit.*, hlm. 153-155.

¹⁰ Bdk. F. Budi Hardiman, *Melampaui Positivisme dan Modernitas: Diskursus Filosofis tentang Metode Ilmiah dan Problem Modernitas*, Kanisius, Yogyakarta, 2003, hlm. 177-178. E. Husserl menolak “sikap natural”. Ia berpendapat bahwa sikap natural adalah “suatu sikap pra-reflektif (naif) yang percaya begitu saja bahwa dunia faktual itu ada *an sich*, ditemukan “di luar sana”, dan dapat dilibati semua orang” (hlm. 177). Orang yang berada dalam sikap natural secara naif menghayati kesehariannya dan mengandaikan begitu saja faktualitasnya.

¹¹ Metafisiologis adalah melampaui cabang biologi yang berhubungan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan (organ, jaringan, atau sel).

kata lain, fenomenologi dalam arti ini adalah *pengalaman kesadaran* atau *pengalaman refleksi*¹².

Keberhasilan fenomenologi dalam mendekati kenyataan sosial adalah kemampuannya melalui metode reduksi fenomenologis dengan tujuan untuk mengembalikan objektivitas pada dunia penghayatan langsung para pelaku¹³. E. Husserl (1859-1938) menyebutnya *Lebenswelt* (dunia-kehidupan). Fenomenologi berhasil untuk memperlihatkan sisi-sisi pra-reflektif kehidupan sehari-hari yang membentuk pengalaman mengenai modernitas ini sebagai *a shared public world*. Tugas fenomenologi adalah “deskripsi” atas sejarah *Lebenswelt* tersebut untuk menemukan “endapan makna” yang merekonstruksi kenyataan sosial sehari-hari¹⁴.

Kehidupan ibarat persepsi tentang kehidupan sebuah garpu tala. Namun ketika nada menjadi lebih sedang atau setengah suara, proses aktivitas bagian dalam manusia, yang menajukjubkan dirinya sendiri dari bagian luar selalu merupakan tikaman dengan tanda dari kehidupan. Bagian dalam manusia merupakan hal yang nampak mendasar, seperti disebut oleh Husserl dari mazhab fenomenologi¹⁵

¹² Bdk. G. Kortian, *Metacritique: The Philosophical Argument of Jurgen Habermas*, Cambridge University Press, Cambridge, 1980, hlm. 27. Pengalaman refleksi mengakui ketergantungannya pada sesuatu yang mendahuluinya yang kita jadikan titik tolak. Dalam refleksi, manusia menyadari atau mengingat sesuatu yang telah diketahui yang tentu lebih sederhana, tetapi menentukan langkah refleksi berikutnya. Oleh sebab itu, orang menyadari asal usul kesadarannya sendiri dalam refleksi, bdk. Francisco Budi Hardiman, *Kritik Ideologi: Pertautan Pengetahuan dan Kepentingan*, Kanisius, Yogyakarta, 1990, hlm. 116.

¹³ Bdk. F. Budi Hardiman (2003), *Op. Cit.*, hlm. 178.

¹⁴ Bdk. F. Budi Hardiman (2003), *Op. Cit.*, hlm. 178. Fenomenologi melampaui objektivisme, tetapi tidak beranjak dari saintisme. Husserl menghendaki fenomenologi menjadi ilmu keras mengenai “fenomen apa adanya” dari sudut pandang suatu subjek intensional (kesadaran). Kesadaran Husserl mengandung pengertian kesadaran yang terbuka pada dunia luar (kesadaran selalu merupakan kesadaran tentang sesuatu), tetapi masih juga menekankan kesatuan pemahaman akan pengetahuan. Nampak bahwa fenomenologi masih terperangkap dalam konsep pengetahuan dari abad Pencerahan, yakni paradigma individualistis dan dikotomi subjek-objek. Kekurangan fenomenologi, yakni “tidak hadirnya dialog” dalam penciptaan makna dilengkapi oleh pendekatan hermeneutik.

¹⁵ Sub bab ini berupaya hati-hati dalam mendeskripsikan kehidupan sebagaimana ia menampilkan diri ke dalam kesadaran manusia (fenomenologi). Fenomenologi berbicara mengenai struktur konstitusi makna yang memungkinkan kesadaran. Dengan kata lain, fenomena merupakan korelat kesadaran sebagai sesuatu yang imanen dalam kesadaran sedemikian rupa sehingga turut mencakup yang transenden. Jadi fenomenologi adalah ilmu

sebagai *Lebenswelt*. *Lebenswelt* merupakan dunia kehidupan autentik dari subjek¹⁶.

Lebenswelt adalah daerah nyata yang mendasar dari dirinya sendiri dan dunia. Mengkonstruksi kehidupan sebelum diramalkan oleh subjek, yakni hal-hal yang mendahului dan mempersiapkan asal usulnya konsep. Hal itu menunjukkan bahwa “ada selalu status, semacam pengetahuan, bagaimanapun suatu cara berada di mana ia memiliki zaman pengetahuan”.

Untuk mengetahui lebih dalam mengenai dunia tentang kehidupan, kita perlu memiliki perhatian khusus pada fenomena. Ketika kita melakukan fenomenologi, kita mencoba menghadirkan dunia yang dihayati dan kesadaran kita terarah padanya. Artinya kita menghadirkan dunia tertentu. Metode yang digunakan olehnya adalah *epoche*. *Epoche* memberi tanda kurung pada semua pengalaman dan menunda semua presuposisi dan asumsi normal tentang pengalaman tersebut. Dengan demikian, terjadi korelasi ketat antara dunia kehidupan dan kesadaran akan dunia.

Persepsi semacam itu membedakan antara pengetahuan ilmiah dan psikologi. Ilmu pengetahuan tidak dapat mengajarkan tak sesuatu pun soal perasaan atau tidak dalam arti keberadaannya. Pada kenyataannya, seperti digarisbawahi oleh Husserl, ilmu pengetahuan meninggalkan wilayah dunia kehidupan. Dunia kehidupan merupakan kenyataan yang dapat memberi jawaban terhadap pertanyaan eksistensial. Maka dari itu, perlu untuk menilik tipe pemikiran apa yang dapat mengkonstruksi dunia kehidupan dan melatih untuk menganalisis yang membentang melalui rasio kritis. Arti kehidupan yang dihimpun hanya oleh bagian-dalam dari

tentang esensi-esensi kesadaran dan esensi ideal dari objek-objek sebagai korelat bagi kesadaran.

¹⁶ E. Husserl memperkenalkan “dunia kehidupan” melalui aliran fenomenologinya. Ia memahami “dunia kehidupan” sebagai hasil pembentukan suatu subjek transendental. Dengan demikian, “dunia kehidupan” merupakan sebuah dunia hakiki yang lebih nyata daripada dunia empiris ini. Dunia ini dikonstruksi secara transendental oleh suatu kesadaran pra-personal, yakni sebuah ego-transendental.

“pemahaman puncak otomatis manusia sejauh bertanggung jawab atas dasar kemanusiaannya”¹⁷.

Setiap subjek yang mengalami dunia kehidupan, “*liyan* menjadi manusia-manusia yang ada bagiku, *alter-ego* ada bagiku”¹⁸. Posisi ini mendekatkan lagi manusia pada akarnya dan risiko abstraksi idealisme, tetapi menjauhkan diri dari sejarah dan eksistensi. Demikian juga ia menjaga jarak dari positivisme materialistik yang berulang. Henri Bergson yang menulis filsafat tentang kehidupan, menentang mekanisme atas nama kenyataan yang autentik membuktikan bahwa kesadaran itu adalah kehidupan, seperti persepsi menjadi dan bertumbuh, gerakan dan perkembangan, seperti evolusi kreatif yang didorong oleh *elan vital*¹⁹.

Evolusi kreatif dan daya pendorong hidup berasal dari pengalaman akan benda-benda fisik secara kronologis. Hal tersebut merupakan pengalaman akan waktu objektif-fisik, namun sekaligus juga pengalaman akan *durée*, yang terkait dengan subjek. Akal budi tidak dapat menangkap evolusi kreatif dengan konsep, tetapi dengan intuisi. Jika akal budi terarah pada materi mati, intuisi berkiblat pada kehidupan.

Mengapa ada banyak dimensi tentang manusia? Karena ekspresi tentang dunia bagian dalam manusia yang tak dapat didefinisikan merupakan pengalaman gerakan otomatis genom²⁰, yakni kehidupan itu sendiri. Itulah dasar dari perasaan hidup, yakni pada saat manusia berpikir, berkehendak, bercinta, bekerja.

2. Struktur Hakikat Hidup Manusia

Penulis mendekati kehidupan dengan menganalisis strukturnya. Struktur ini menunjukkan kegiatan khas dari makhluk hidup. Ada

¹⁷ E. Husserl, *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale: Introduzione alla filosofia fenomenologia*, Il Saggiatore, Milano, 1972, hlm. 289.

¹⁸ Bdk. E. Husserl, *Op.Cit.*, §§33-34, hlm. 152. Huruf miring dari penulis.

¹⁹ *Élan vital* adalah dorongan hidup yang selalu mengalir dan tumbuh, bukan kehadiran yang statis.

²⁰ Genom manusia adalah seperangkat lengkap gen yang terdapat dalam dua puluh tiga pasang kromosom (otobiografi spesies manusia).

dua unsur dasar dalam struktur hidup manusia, yakni: pertama adalah unsur dinamika hidup beserta unsur mekaniknya dan kedua adalah tingkat kesatuan dan keragaman hidup.

2.1. Unsur Dinamika Hidup dan Mekanik²¹

Manusia yang hidup merasakan denyutan di dalam dirinya sendiri sebagai gerakan yang timbul dari dalam dan yang memiliki tujuan. Manusia hidup berkembang dan mengembangkan diri dengan mengubah apa yang dimakan dan dicerna menjadi substansinya sendiri. Manusia juga dapat memperbaiki dan memulihkan lukanya. Ia mengerjakan itu dari substansinya sendiri, dari dalam dirinya sendiri, dan dari apa yang dibuat oleh organismenya sendiri²².

Menganalisis pernyataan di atas, kehidupan itu memiliki pergerakan (kegiatan)²³. Perbandingan antara orang yang hidup dan orang yang tidak hidup membuat jelas apa itu kehidupan. Karakter pertama orang yang hidup adalah dinamisme dan karakter kedua orang yang tidak hidup adalah kelembaman. Dinamisme adalah soal tindakan, sedangkan kelembaman merupakan berbaring. Yang pertama menggerakkan yang kedua, contohnya sebuah batu, tetap berhenti dan tidak bergerak. Yang pertama bereaksi, sedangkan yang kedua tidak bereaksi. Yang pertama beradaptasi, yang kedua tidak bersintesa. Yang pertama berasimilasi, sedangkan yang kedua tetap mempertahankan perbedaan. Yang pertama memilah-milah, sedangkan yang kedua menyerap hanya yang berlubang. Dinamisme memperbanyak dengan generasi, sedangkan kelembaman tidak mengenal reproduksi semacam itu²⁴.

²¹ Bdk. Sabino Palumbieri, *Op.Cit.*, hlm. 149-151.

²² Bdk. Louis Leahy, *Siapakah Manusia? Sintesis Filosofis tentang Manusia*, Kanisius, Yogyakarta, 2001, hlm. 62.

²³ Bdk. Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Keempat, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2008: "hidup" adalah "masih terus ada, bergerak, dan bekerja sebagaimana mestinya ..."; Lih. Editorial Team, *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*, Third Edition, Cambridge University Press, Singapore, 2008: "life" diartikan sebagai "periode antara kelahiran dan kematian; pengalaman atau cara ada hidup".

²⁴ Bdk. Sabino Palumbieri, *Op.Cit.*, hlm. 149.

Kemudian, pergerakan (kegiatan) tersebut juga bersifat *autogenom*²⁵ (keyakinan untuk menjadikan dirinya sendiri [*auto*]; satu gugus kromosom yang selaras dengan segugus sel dari suatu jenis [*genom*]) yakni pergerakan berkembang *dari dalam*²⁶. Pergerakan adalah tetap menjadi. Pada saat genom manusia mencapai kepenuhan, baik kuantitas dan jenisnya memiliki kemampuan internal untuk berkembang menjadi manusia utuh. Kepenuhan itu terjadi pada saat pembuahan, jenis gen manusia yang berada dalam kromosom berjumlah 23 dalam ovum bertemu dengan jenis gen manusia yang berada dalam kromosom berjumlah 23 lainnya, yakni sperma. Pertemuan itu terjadi dalam pembuahan yang akan menghasilkan zigot. Pertemuan itu menjadikan jumlah kromosom menjadi empat puluh enam (46) buah yang merupakan jumlah normal bagi manusia dan memiliki kemampuan aktual²⁷ berkembang menjadi manusia²⁸.

Ada tiga tingkat dalam *autogenom*²⁹: Pertama, potensi makhluk hidup; kedua, otonomi makhluk hidup; ketiga, hubungan antara

²⁵ Bdk. C.B. Kusmaryanto, *Bioetika: Mendiskusikan Pertanyaan Dasar tentang Hidup Manusia yang Menyangkut Berbagai Disiplin Ilmu*, KOMPAS, Jakarta, 2015, hlm. 5-12. Genom manusia adalah seperangkat lengkap gen yang terdapat dalam dua puluh tiga pasang kromosom (DNA = *Deoxyribo Nucleic Acid*). Gen adalah unit faktor-faktor keturunan yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikut. Jumlah total seluruh gen yang ada dalam satu organisme disebut genom. Jelas bahwa masing-masing makhluk hidup memiliki genom yang sangat spesifik dan khas baginya. Fakta-fakta biologis mengindikasikan bahwa manusia menjadi manusia pada saat hidupnya adalah hidup manusia dan hal ini terjadi pada waktu genom manusia mencapai kepenuhan dalam jumlah, jenis serta kemampuan internal untuk berkembang menjadi manusia utuh.

²⁶ Anton Bakker menyebutnya dinamika intrinsik. Lih. Anton Bakker, *Antropologi Metafisik*, Kanisius, Yogyakarta, 2000, hlm. 295-296: "Ia berkembang dengan memuncak, dan tidak pernah dapat merosot lagi. Yang sekali terjadi, tetap terjadi; dan segala kegiatannya, pengertian dan penghargaannya, segala komunikasi dan partisipasi, mengendap dalam dia dan dalam yang-lain. Setiap kali ia mengambil keputusan nyata dan benar dan mengambil posisi secara personal; ia memperkokoh milik-dirinya. Pengakuan-diri berkembang; kepadatan intern dan penyempurnaan wujud bertambah. Makin ia tahu dengan pasti akan kebenaran dan kebaikan, dan makin pula ia memilih tanpa ragu-ragu lagi. Ia membangun kebenaran dan kebaikan, kebebasan dan kemanusiaan, di dalam dunia ini dengan kreatif".

²⁷ Kemampuan aktual adalah kemampuannya menjadi manusia untuk mewujudkan diri dan bukan sekadar potensi yang tak teraktualkan.

²⁸ Bdk. Matt Ridley, *Genom: Kisah Spesies Manusia dalam 23 Bab*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2005 (Orig. Inggris, 1999), hlm. xiii-xvi.

²⁹ Bdk. C.B. Kusmaryanto (2015), *Op.Cit.*, hlm. 5-12 terutama kutipan, hlm. 10: "Perbedaan

potensi dan otonomi makhluk hidup. Potensi makhluk hidup nampak dalam perubahan bayi menjadi orang dewasa. Peralihan ini hanya mungkin karena dalam bayi ada potensi atau kemungkinan menjadi orang dewasa. Dengan kata lain, hasil perubahan dalam bayi memiliki dinamisme intern. Alasan adanya dinamisme merupakan persoalan kausalitas.

Otonomi merupakan suatu bentuk kebebasan bertindak, di mana seseorang mengambil keputusan sesuai dengan rencana yang ditentukan sendiri. Ada dua unsur dalam paham otonomi. Unsur pertama adalah kemampuan untuk mengambil keputusan mengenai suatu rencana bertindak yang tertentu. Orang harus mampu memeriksa alternatif-alternatif yang ada dan membedakannya. Unsur kedua adalah orang harus mampu untuk mewujudkan rencananya menjadi kenyataan. Dengan demikian, otonomi termasuk kemampuan untuk mewujudkan dan melaksanakan apa yang telah diputuskan³⁰.

Bagaimana hubungan antara potensi dan otonomi makhluk hidup? Potensi yang dimaksud adalah potensi sebagai kemampuan real subjek yang dapat berubah. Subjek itu sendiri berubah dari dalam. Ada kemampuan untuk berkembang dalam manusia itu sendiri. Manusia yang kecil ini memiliki potensi, kemampuan untuk berkembang³¹. Sementara itu, potensi tersebut memiliki hubungan yang sangat erat dengan otonomi. Mereka saling berhubungan dengan pemakaian kata “ku” di dalam kesadaran: pikiranku, pengalamanku. Aku sadar akan perkembangan yang sedang aku alami. Aku sadar bahwa aku mengetahui, merasa, dan memilih. Semua potensi yang aku sadari dalam hubungan dengan aku, “untuk aku”³².

genome antar manusia yang hanya sekitar 0,1-0,2% itu memberikan sumbangan yang sangat besar terhadap perbedaan kepribadian masing-masing manusia”.

³⁰ Bdk. Thomas A. Shannon (1995), hlm. 20.

³¹ Bdk. Lorens Bagus, *Metafisika*, Seri Filsafat Driyarkara: 2, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1991, hlm. 139.

³² Bdk. Anton Bakker (2000), *Op.Cit.*, hlm. 23-24.

Gerakan otogenom adalah pengembangan yang berasal dari dalam. Makhluk yang ada adalah sebutan bagi gerakan demikian yang selalu menjadi. Ada catatan dari Edith Stein mengenai hal ini:

“Ada perbedaan tubuh jasmaniah dalam setiap makhluk hidup – sebuah inti atau sebuah titik pusat yang merupakan penggerak utama secara autentik, dari padanya, terakhir, memegang kunci mulainya gerakan tersebut. Inti semacam itu adalah apa saja melaluinya dapat dimaksudkan secara ketat bahwa ada yang sedang hidup “hidup”. [...] Ada dari ada yang sedang hidup merupakan suatu proses berkelanjutan dari pengembangan, suatu perubahan yang berkelanjutan, suatu perubahan kondisi luar memiliki asal muasalnya di dalam intinya”³³.

Sebaliknya, gerakan mekanik membutuhkan tindakan *dari luar*. Sabino Palumbieri menamakannya sebagai sebuah *endodinamicità*³⁴ selama hidup. Makhluk hidup bukanlah sebuah mesin, melainkan suatu kemampuan akan *auto-nomia*³⁵ dan *auto-cinesi*³⁶. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat berupa kemampuan akan formasi secara otomatis, berevolusi secara otomatis, berkonstruksi secara otomatis, memelihara secara otomatis, beraturan secara otomatis, memperbaiki secara otomatis, bereproduksi secara otomatis. Semuanya memiliki tujuan pada dirinya sendiri.

Mesin memiliki tujuan di luar dirinya sendiri. Mesin merupakan suatu kualitas yang tidak cocok. Karena mesin selalu memerlukan gerak dari luar untuk menyalakannya, bahkan jika kita berbicara soal beraturan secara otomatis dalam otomatisasi sibernetika, telematika, robotika. Nyatanya, mesin yang memiliki keberaturan secara otomatis

³³ Edith Stein, *Introduzione alla filosofia*, Citta Nuova, Roma, 1998, hlm. 164-165: “In ogni essere vivente c’è – a differenza dei corpi materiali – un *nucleo* o un *centro* che è l’autentico *primum movens*, cio da cui, da ultimo, prende il suo avvio il movimento proprio. Tale nucleo e cio per cui si puo dire in senso strtto che l’essere vivente “vive”. [...] L’essere degli esseri viventi è un continuo processo di sviluppo, un continuo cambiamento nel quale il mutamento delle condizioni esterne ha la sua origine nel nucleo”.

³⁴ Sabino Palumbieri, *Op. Cit.*, hlm. 150. *Endodinamicità* berasal dari bahasa Italia yang terdiri dari kata *endo*: awalan yang berarti di dalam dan *dinamicità*: selalu bergerak, selalu tumbuh.

³⁵ Sabino Palumbieri, *Op. Cit.*, hlm. 150.

³⁶ *Ibid.* *Auto-cinesi* berasal dari bahasa Italia yang terdiri dari kata *Auto*: awalan kata yang berarti sendiri dan *cinesi* yang berarti kinetik, yang berhubungan dengan gerak.

telah direncanakan dari luar, yakni oleh akal budi. Mesin merupakan penanaman modal dari sisi manusia dan imitasi dari organisme, layaknya perpanjangan tangannya.

Di sisi dalamnya dinamisme, makhluk hidup menghadirkan kapasitas mensintesa yang mencengangkan, yakni adaptasi terhadap tantangan dan mengatasi skema yang terprogram. Sebaliknya, mesin hanya bereaksi dari stimulus yang dilihat sebelumnya. Mesin tidak beradaptasi atas stimulus baru. Mesin berfungsi baik hanya semuanya bereaksi atas skema permulaan. Mesin tidak dapat berelaborasi dengan penyesuaian aturan yang baru. Menurut G. Canguilhem:

“Mesin, produk dari kalkulus, memvalidasi norma-norma kalkulus, [...] sementara itu organisme makhluk hidup bergerak menurut pengalaman yang pasti. Kehidupan merupakan pengalaman, atau improvisasi, memanfaatkan lingkungan; ujian bagi segenap panca indera”³⁷.

Kemudian, kehidupan memiliki pergerakan *autofinalizzato*³⁸. Hanya manusia memiliki kompetensi untuk menentukan tujuan. Hanya manusia, sesungguhnya, yang mampu menentukan sendiri tujuan-tujuannya. Tujuannya, secara mutlak, terdapat di dalam dirinya. Namun semua makhluk hidup menjadi tujuan-tujuan bagi dirinya sendiri. Mereka semua selalu bekerja bagi konservasinya dan akhirnya bagi perkembangbiakan spesiesnya.

Ahli biologi A.I. Oparin (Rusia), yang karyanya diterjemahkan ke dalam bahasa Prancis, Inggris, dan Jerman, bertanya mengapa molekul-molekul makhluk hidup tersusun menurut struktur-struktur ini dan ini, dan secara lain? Jawabannya, karena “struktur-struktur inilah yang diandaikan (dituntut) oleh tujuan kehidupan. Dan tujuan itu adalah kebaikan serukun mungkin dari makhluknya sendiri dan spesiesnya”³⁹.

³⁷ Bdk. G. Canguilhem, *La connaissance de la vie*, Vrin, Paris, 1969, hlm. 118. Terjemahan dari penulis.

³⁸ Sabino Palumbieri, *Op.Cit.*, hlm.150. *Autofinalizzato* berasal dari bahasa Italia yang terdiri dari kata *Auto*: awalan kata yang berarti sendiri dan *finalizzato* yang berarti diakhiri perbuatanku.

³⁹ A.I. Oparin, *L'origine de la vie sur terre*, Masson, Paris, 1975, hlm. 245.

Ada teleologisme nampak jelas dalam setiap fungsi biologi, yakni asimilasi dari reaksi, reproduksi. Contohnya adalah proses transformasi dari metabolisme. Bentuknya adalah dialektika asimilasi dan disasimilasi. Makhluk hidup mengadakan seleksi atas suatu tujuan yang tepat, yakni suatu potensi untuk berkembang, menolak apa saja yang merugikan, selalu menciptakan manfaat-manfaat yang selalu meningkat.

Jadi, setiap impuls memiliki suatu prinsip yang memaksa. Setiap daya dorong memiliki kekuatan untuk mendorong. Di mana ada tujuan intrinsik dan gerakan intrinsik mengarah ke objek tertentu, yang menyatakan bahwa kebaikan makhluk hidup dan ia menemukan dalam struktur adanya. Ada juga prinsip gerakan yang sama-sama dibawa. Ada gerakan intrinsik ke arah tujuan intrinsik secara timbal balik. Akhirnya, kehidupan mengandung suatu gerakan dari dalam dari alam yang cocok, ada dinamisme dari makhluk hidup, di mana berlaku suatu prinsip intrinsik layaknya oto-dinamisme.

2.2. Tingkat Kesatuan dan Keragaman⁴⁰ (Perbedaan)

Prinsip intrinsik pertama dari hidup dibedakan menjadi dua tingkat di mana kehidupan diwujudkan. Prinsip intrinsik pertama di area *vegetatif* adalah sensitif dan metasensitif. Prinsip pertama kehidupan adalah jelas berbeda dari runutan gerakan kehidupan yang kedua. Pergerakan kehidupan menggunakan organ-organ tubuh yang menghasilkan kualitas kehidupan tubuh. Filsuf-filsuf klasik memakai istilah “jiwa vegetatif”.

Sebaliknya, pergerakan kehidupan yang diperantarai oleh organ-organ material tetapi menghasilkan kualitas kehidupan yang benar-benar material, misalnya *sensasi*, yang menghasilkan kesadaran sensitif. Hal ini disebut jiwa sensitif. Kemudian, jika pergerakan kehidupan yang tidak menggunakan organ material dan hasilnya adalah intelektual dan kehendak, tidak bergantung secara intrinsik, yakni tidak disebabkan oleh unsur-unsur material (otak, kualitas

⁴⁰ Sabino Palumbieri, *Op.Cit.*, hlm.151-153.

material dari tubuh, juga kondisi dirinya sendiri), dinamai jiwa spiritual.

Prinsip intrinsik pertama tidak dapat ada secara jamak dalam makhluk hidup yang sama. Jikalau tidak, makhluk hidup menjadi kekacauan bagi makhluk-makhluk hidup yang lain. Manusia memiliki tiga tingkat kehidupan yang ditandai dengan kerjanya vegetatif, sensitif dan metasensitif, namun kesadaran unik yang terkait. Kemudian prinsip superior berisi secara imanen, yakni hal-hal yang kurang baik. Prinsip kehidupan yang unik juga berada dalam tingkat yang kurang baik. Dengan demikian, prinsip unik kehidupan juga dari tingkat inferior. Dengan kata lain, kita dapat mengatakan bahwa kehidupan sebagai gerakan yang kompleks dari karakter otogenom memiliki tiga tingkat yang berkenaan dengan tingkat dari potensi dan otonomi makhluk hidup.

Andaikata otonominya hanya dibatasi oleh perkembangan yang otomatis tanpa faktor luar yang menyebabkan gerak, tingkat ini dinamakan kehidupan vegetatif. Tumbuhan menerima tujuan dan bentuk dari alam. Otonominya adalah pertumbuhan. Andaikata hal yang sedang hidup dapat mengurus juga bermacam-macam bentuk gerakan dalam ruang menurut kodratnya, ia berada dalam tingkat hidup sensitif. Sedangkan, tumbuhan diam di tempat, binatang tidak terikat, tetapi gerakan-gerakannya bergantung pada insting. Mereka mencatat tujuan secara intrinsik, bukan memilih, tetapi terdaftar dalam struktur makhluk hidup. Dengan demikian, kebiasaan mengetahui dan merasakan objek-objek yang merupakan bagian dari bentuk kehidupan yang berada dalam tingkat kedua dalam bentuk kehidupan.

Jika otonomi makhluk hidup terbentang dari bentuk tak terbatas dari gerakan, maka ini berarti bahwa hal ini tidak bergantung pada kodrat yang telah ditentukan sebelumnya, tetapi juga dari kapasitas menentukan dirinya sendiri terhadap objek-objek makhluk hidup. Ia berada pada tingkat kehidupan manusia. Filsafat dapat mengobservasi setiap tingkat dari kehidupan yang terkait dan mengatasi hal-hal yang inferior. Kehidupan fisiologis

ada di dalam binatang-binatang dan mengatasi kehidupan fisik. Ini semua berkat kemampuan untuk mengetahui sensasi, afeksi.

Hidup fisiologis dan fisik binatang juga dimiliki oleh manusia, tetapi ia mengatasi dalam bentuk lebih baik dari kesadaran otomatis, intelek, kehendak, dan sosialitasnya. Tingkat ketiga mengandung lumpatan kualitas, yakni dinamisme, yang menghadirkan karakter dari kebaruan yang mutlak. Oleh sebab itu, ada hubungan berkelanjutan dan pecahan antara bentuk ketiga dari kehidupan dan *liyan*.

3. Memaknai Pangan: Hidup Manusia Lestari⁴¹

Manusia dari sekian makhluk hidup yang dapat memaknai kehidupan itu sendiri dan hal-hal yang berkaitan erat dengan hidup sendiri, yakni pangan. Manusia berjuang keras untuk memenuhi kebutuhan fisiknya, yang berupa makanan, di mana-mana. Kebutuhan akan pangan adalah kebutuhan utama dan terutama untuk melangsungkan hidup. Manusia tidak akan dapat melanjutkan hidup dengan tidak tersedianya pangan.

Pangan adalah bahan pokok untuk manusia⁴². Manusia membutuhkan pangan demi kelangsungan hidupnya⁴³, apalagi kelangsungan hidup yang lestari. Maka, kebutuhan hidup manusia yang primer ini dapat dikatakan merupakan suatu faktor yang mendasari dan mendorong pengusahaan adanya pangan. Memperoleh pangan yang dibutuhkan untuk dapat hidup merupakan suatu bagian dari cara berada manusia. Hakikat kehidupan adalah bertahan dan melangsungkan hidup. Supaya dapat bertahan hidup, maka setiap manusia harus makan.

Ernst Cassirer (1874-1945) pernah menyatakan bahwa “Untuk mengerti manusia, tidak ada cara lain selain memahami hidup dan

⁴¹ Lestari berarti tetap seperti keadaannya semula; tidak berubah; kekal.

⁴² Bdk. A.Widyahadi Seputra dkk. (Eds.), *Membangun dan Memelihara Sumber Pangan: Tinjauan dari Perspektif Pastoral Sosial Ekonomi*, Konsorsium Pengembangan Pemberdayaan Pastoral Sosial Ekonomi, Jakarta, 2010, hlm. 12.

⁴³ Arnold Toynbee, *Sejarah Umat Manusia: Uraian Analitis, Kronologis, Naratif, dan Komparatif*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2007 (Orig. Inggris, 1976), hlm. 10.

tingkah lakunya”⁴⁴. Oleh sebab itu, manusia tidak dapat lepas dari aktivitas makan. Aktivitas makan hendak dilihat dari dua sisi, yakni sisi pertama adalah relasi yang semakin intim dengan manusia dan sisi kedua adalah produk kultural.

3.1. Aktivitas Makan Adalah Relasi Intim

Makan dalam konteks perut memiliki arti menjaga kesehatan. Perut hanya membutuhkan “makan pada saat lapar dan berhenti makan sebelum kenyang”⁴⁵. Makan yang sungguh-sungguh hanya diperuntukkan bagi perut. Perut akan melakukan pengingatan bahwa manusia tersebut lapar. Namun untuk berhenti makan sebelum kenyang, manusia membutuhkan dimensi-dimensi rohani tinggi kemanusiaannya untuk mengingatkannya. Restoran-restoran memanggil kebutuhan kita untuk makan, sekaligus mengundang nafsu kita. Dengan kata lain restoran melakukan pelayanan akan kebutuhan pangan, bukan pelayanan atas nafsu makan.

Aktivitas makan adalah suatu proses yang terdiri dari tiga tahap⁴⁶, yakni melihat, mencium, dan mencecap. Melihat merupakan tahap pertama. Relasi manusia dan makanan pada tahap ini belum terlalu intim. Manusia mengambil jarak dari makanan karena manusia sebagai subjek yang mengamati makanan (objek). Tahap kedua adalah mencium. Relasi manusia dan makanan mulai semakin intim. Aroma makanan yang memiliki sifat-sifatnya memasuki tubuh manusia. Mencecap yang merupakan tahap akhir menunjukkan bahwa relasi manusia dan makanan semakin intim. Karena makanan dirasai, dinikmati oleh tubuh manusia. Pada akhirnya, makanan tersebut menyatu dalam diri manusia berupa darah⁴⁷.

Makanan yang telah dicecap akan mengalami proses pencernaan dan penyerapan oleh tubuh manusia. Christian Coff menyatakan

⁴⁴ Ernst Cassirer, *Manusia dan Kebudayaan: Sebuah Esei tentang Manusia*, PT Gramedia, Jakarta, 1987 (Orig. Inggris, 1944), hlm. 19.

⁴⁵ <https://muslim.or.id/22265-hadits-dhaif-makan-sebelum-lapar-berhenti-sebelum-kenyang.html>, diunduh pada tanggal 21 September, pukul 05.14.

⁴⁶ Bdk. Christian Coff, *The Taste for Ethics: An Ethics of Food Consumption*, Springer, Dordrecht, 2006, hlm. 6.

⁴⁷ Bdk. Louis Leahy, *Op. Cit.*, hlm. 51.

bahwa awal proses makan adalah memasukkan unsur-unsur fisik dari luar diri ke dalam bagian tubuh manusia⁴⁸. Makan merupakan penyatuan unsur-unsur dari lingkungan ke dalam tubuh manusia. Dengan perkataan lain, ada proses pertemuan antara *liyan* (dari lingkungan hidup yang sama sekali berbeda) dan diri manusia. Apa yang dicerap ke dalam tubuh manusia diibaratkan oleh Coff dengan istilah “dijadikan satu sebagai tubuh”⁴⁹. Dengan demikian, Coff menyatakan bahwa makan merupakan proses inkarnasi. Artinya, proses mengubah elemen-elemen material lingkungan di luar diri manusia menjadi daging (tubuh)⁵⁰.

Makanan adalah bukan hanya materi yang berada di luar diri manusia, melainkan ia merupakan ekspresi kedekatan relasinya dengan manusia. Makanan adalah bukan semata-mata objek bagi manusia, melainkan juga akan menjadi subjek, yakni bagian dari tubuh manusia itu sendiri. Makanan merupakan suatu potensi dalam diri manusia, ia akan menjadi tubuh manusia. Dengan demikian, manusia yang menyia-nyiakan makanan adalah manusia yang menyia-nyiakan dirinya sendiri. Gambaran ini terdapat dalam kalimat pendek: “You are what you eat!”⁵¹

Makan adalah bukan aktivitas yang dilaksanakan dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan biologis saja, melainkan untuk membuat manusia dapat bertahan hidup. Mengapa manusia harus makan? Bahkan Elizabeth Telfer berpendapat lebih luas lagi bahwa orang makan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan dasariah, yakni mempertahankan hidup, melainkan juga untuk memenuhi kenikmatan⁵². Telfer menekankan bahwa makan merupakan tindakan untuk memenuhi kebebasan manusia untuk memilih (peristiwa

⁴⁸ Bdk. Christian Coff, *Op. Cit.*, hlm. 10.

⁴⁹ Bdk. Christian Coff, *Op. Cit.*, hlm. 10.

⁵⁰ Bdk. Christian Coff, *Op. Cit.*, hlm. 10.

⁵¹ https://en.wikipedia.org/wiki/You_Are_What_You_Eat, diunduh pada tanggal 21 September, pukul 05.20.

⁵² Bdk. Elizabeth Telfer, *Food for Thought: Philosophy and Food*, Routledge, London, 1996, hlm. 2.

budaya). Manusia diajak untuk membuat suatu keputusan yang sesuai dengannya.

3.2. Makanan Adalah Produk Budaya

Massimo Montanari menyatakan bahwa makanan memiliki sifat budaya. Hakikat makanan adalah produk budaya, karena makanan merupakan konstruksi manusia. Manusia tidak langsung makan sesuatu yang berasal dari alam. Ia mengolah bahan makanan yang berasal dari alam terlebih dahulu sebelum ia memakannya. Maka dari itu, Montanari menegaskan bahwa makanan lebih memiliki sifat artifisial daripada alamiah⁵³.

Ada tiga alasan mengapa makanan bagi manusia merupakan produk budaya menurut Massimo Montanari⁵⁴. *Pertama*, manusia memproduksi makanan. Manusia membuat makanan dengan kesadaran penuh. Ia mengatur persediaan makanan dengan cara bertani dan beternak. Ia menentukan tanaman apa yang ditanam, sehingga tanaman tersebut menjadi sumber makanannya. Ia juga menentukan hewan apa yang akan dipelihara, sehingga hewan tersebut menjadi sumber makanannya pada kurun waktu tertentu. Selanjutnya, manusia dapat merekayasa alam dalam rangka mengantisipasi musim. *Kedua*, manusia mempersiapkan makanan sebelum disajikan. Ia mengolah bahan-bahan dari alam dengan cara memasaknya terlebih dahulu. Olahan makanan tersebut menghasilkan banyak macam makanan: makanan yang digoreng, makanan yang direbus, makanan yang dikukus. *Ketiga*, manusia makan makanan berdasarkan pilihan bebasnya. Ia adalah omnivor (pemakan segala). Ia dapat menentukan makanan apa yang akan dimakan. Macam-macam kriteria untuk menentukan makanan yang dipilih adalah rasa (kelezatan dan kenikmatan), kandungan gizi, keamanan, waktu, dan sebagainya⁵⁵.

⁵³ Bdk. Massimo Montanari, *Food is Culture*, Columbia University Press, New York, 2004, hlm. x-xi.

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ Bdk. Massimo Montanari, *Op. Cit.*, hlm. x-xi.

Manusia mendapatkan makanan dengan cara merambah hutan dan berburu pada awal mulanya. Lama kelamaan persediaan makanan di alam menjadi sangat terbatas karena jumlah populasi manusia meningkat. Maka manusia mulai menetap dan mengusahakan peternakan dan pertanian untuk memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini membawa dampak kepada relasi manusia dan alam. Manusia memilih dan mengatur sendiri bahan-bahan dari alam (tanaman dan hewan) untuk ditanam maupun dipelihara sebagai bahan makanan. Dengan demikian, manusia memegang kendali atas kehidupan tumbuhan dan hewan⁵⁶.

Manusia mengelola makanan dengan segala keterbatasan ruang dan waktu dengan ilmu dan teknologi⁵⁷. Iklim sangat berperan dalam pertanian, termasuk tumbuh suburnya suatu tanaman. Ia membuat kategorisasi, seleksi, menambah jenis-jenis tanaman, bahkan menggunakan teknologi pengawetan makanan sehingga ketersediaan makanan dapat dipenuhi. Contohnya adalah “rendang” (*randang*) yang berasal dari tradisi Minangkabau ini menggunakan teknologi pengawetan⁵⁸. Nama “rendang” berasal dari cara memasaknya, bukan menunjuk kepada macam makanan. Cara memasaknya adalah mengawetkan daging. Daging direndam oleh air santan yang telah dibumbui empat belas (14) jenis rempah-rempah dan dimasak dengan cara diaduk dengan besaran api tertentu. Proses ini berlangsung sampai warna kuahnya coklat dan kental atau mengering⁵⁹.

Massimo Montanari⁶⁰ menyatakan bahwa makanan sebagai produk budaya mengalami peralihan. Budi daya makanan sebagai usaha untuk mengatasi persediaan makanan (kuantitas) beralih ke pemuasan selera dan kenikmatan (kualitas). Peralihan dari urusan kebutuhan biologis ke pengalaman estetis. Dengan perkataan lain,

⁵⁶ Bdk. Massimo Montanari, *Op. Cit.*, hlm. 4.

⁵⁷ Bdk. Massimo Montanari, *Op. Cit.*, hlm. 13-20.

⁵⁸ Bdk. Martion & Robby Hidajat, “Struktur Simbolik Kuliner Rendang di Tanah Rantau”, dalam *Jantra: Jurnal Sejarah dan Budaya*, 9 (Juni 2014) 1, hlm. 3.

⁵⁹ Teknik pengawetan daging ini telah dikenal sejak tahun 1550. Tujuan pengawetan ini adalah makanan bagi perantau.

⁶⁰ Bdk. Massimo Montanari, *Op. Cit.*, hlm. 20-21.

makanan sebagai produk budaya tidak lagi merupakan kebutuhan, melainkan suatu keinginan.

Hal tersebut di atas nampak pada pengembangan untuk memodifikasi kualitas makanan, misalnya bumbu masak, penguat aroma atau pewarna makanan. Maynard A. Amerine⁶¹ menyatakan bahwa bumbu masak adalah suatu nilai dalam makanan. Hakikat bumbu masak dibuat untuk memenuhi kepentingan selera. Bumbu masak merupakan tanggapan manusia terhadap kemampuannya untuk mengetahui dan mengeksplorasi pengalaman estesisnya dalam penggunaan waktu senggangnya. Kecanggihan bumbu masak dapat menggambarkan betapa tinggi kualitas makanan atau kualitas peradaban.

⁶¹ Bdk. Maynard A. Amerine, "Flavor as Value", dalam *Food and Civilization*, Charles C. Thomas Publisher, Voice of America Forum Lectures, 1966: 105-106.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Bagus, Lorens. 1991. *Metafisika*, Seri Filsafat Driyarkara: 2. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bakker, Anton. 2000. *Antropologi Metafisik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bedau, Mark A. & Cleland, Carol E. (Eds.). 2010. *The Nature of Life: Classical and Contemporary Perspectives from Philosophy and Science*. New York: Cambridge University Press.
- Canguilhem, G. 1969. *La connaissance de la vie*. Paris:Vrin.
- Cassirer, Ernst. 1987. *Manusia dan Kebudayaan: Sebuah Esei tentang Manusia*. Jakarta: PT Gramedia. (Orig. Inggris, 1944).
- Coelho, Paolo. 2006. *Seperti Sungai yang Mengalir: Buah Pikiran dan Renungan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Coff, Christian. 2006. *The Taste for Ethics: An Ethics of Food Consumption*. Dordrecht: Springer.
- Hardiman, Francisco Budi. 1990. *Kritik Ideologi: Pertautan Pengetahuan dan Kepentingan*, Yogyakarta: Kanisius.
- _____. 2003. *Melampaui Positivisme dan Modernitas: Diskursus Filosofis tentang Metode Ilmiah dan Problem Modernitas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Husserl, E. 1972. *La crisi delle scienze europee e la fenomenologi trascendentale: Introduzione alla filosofia fenomenologia*, Milano: Il Saggiatore.
- Kortian, G. 1980. *Metacritique: The Philosophical Argument of Jurgen Habermas*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kusmaryanto, C.B. 2015. *Bioetika: Mendiskusikan Pertanyaan Dasar tentang Hidup Manusia yang Menyangkut Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: KOMPAS.
- Leahy, Louis. 2001. *Siapakah Manusia? Sintesis Filosofis tentang Manusia*. Yogyakarta: Kanisius.

- Montanari, Massimo. 2004. *Food is Culture*. New York: Columbia University Press.
- Oparin, A.I. 1975. *L'origine de la vie sur terre*. Paris: Masson.
- Palumbieri, Sabino. 1999. *L'Uomo, Questa Meraviglia, Antropologia Filosofica I: Trattato Sulla Costituzione Antropologica*. Roma: Manuali, Urbaniana University Press.
- Ridley, Matt. 2005. *Genom: Kisah Spesies Manusia dalam 23 Bab*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. (Orig. Inggris, 1999).
- Seputra, A.Widyahadi dkk. (Eds.). 2010. *Membangun dan Memelihara Sumber Pangan: Tinjauan dari Perspektif Pastoral Sosial Ekonomi*. Jakarta: Konsorsium Pengembangan Pemberdayaan Pastoral Sosial Ekonomi.
- Shannon, Thomas A. 1995. *Pengantar Bioetika*. Seri Filsafat Atma Jaya: 16. Terj. K. Bertens. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Stein, Edith. 1998. *Introduzione alla filosofia*. Citta Nuova.
- Telfer, Elizabeth. 1996. *Food for Thought: Philosophy Roma and Food*. London: Routledge.
- Toynbee, Arnold. 2007. *Sejarah Umat Manusia: Uraian Analitis, Kronologis, Naratif, dan Komparatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Orig. Inggris, 1976).

Artikel

- Amerine, Maynard A. 1966. "Flavor as Value", dalam *Food and Civilization*, Charles C. Thomas Publisher, Voice of America Forum Lectures. 105-106.
- Hidajat, Martion & Robby. 2014. "Struktur Simbolik Kuliner Rendang di Tanah Rantau", dalam *Jantra: Jurnal Sejarah dan Budaya*, 9 (Juni 2014) 1: 3.
- Setiawan, Rudi. 2015. "Memaknai Kuliner Tradisional di Nusantara: Sebuah Tinjauan Etis", dalam *Proceeding HIDESEI*, Agustus 2015.

Kamus

- Editorial Team. 2008. *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. Third Edition. Singapore: Cambridge University Press.
- Lini, Lorenzo. 1982. *Dizionario Italiano-Indonesiano*. Volume I. Bologna: Editrice Missionaria Italiana.
- Marwoto, B.J. & Witdarmono, H. 2004. *Proverbia Latina: Pepatah-Pepatah Bahasa Latin*. KOMPAS.
- Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Keempat. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Internet

- https://en.wikipedia.org/wiki/You_Are_What_You_Eat, diunduh pada tanggal 21 September, pukul 05.20.
- <https://muslim.or.id/22265-hadits-dhaif-makan-sebelum-lapar-berhenti-sebelum-kenyang.html>, diunduh pada tanggal 21 September, pukul 05.14.