

Pandangan Salah Umat Maitreya Terhadap Pola Hidup Vegetarian (Studi Kasus di Vihara Maitreya Jelambar, Jakarta Barat)

Tjoa Holyenty

Pendidikan Keagamaan Buddha
Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda

ABSTRACT

Religion has an important role in a person's life, setting limits on what can and cannot be done. Maitreya Buddhism teaches its people to imitate Maitreya Buddha as a vegetarian. And because of this, people often think that Maitreya Buddhists must be vegetarians. Although in reality this opinion is not always true.

In this study, the author will discuss the wrong view of Maitreya Buddhists on the vegetarian lifestyle. Why have long been a follower of Maitreya Buddhism but not a vegetarian. The author wants to know how deep the understanding of the followers of Maitreya Buddhist teachings at the Jelambar monastery on the vegetarian lifestyle.

The author hopes that through this research, readers can better understand the importance of vegetarianism for themselves and as followers of Maitreya Buddhism.

Key words : *Wrong view, Vegetarian Lifestyle, and Buddhists.*

ABSTRAK

Agama berperan penting dalam kehidupan seseorang dalam membatasi apa yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan. Agama Buddha Maitreya mengajarkan umatNya untuk meneladani pribadi Buddha Maitreya dengan bervegetarian. Dan karena inilah masyarakat seringkali berpendapat bahwa penganut agama Buddha Maitreya pastilah seorang vegetarian. Walau pada kenyataannya pendapat ini tidak selalu benar.

Pada penelitian ini, penulis akan membahas mengenai pandangan salah umat Buddha Maitreya terhadap pola hidupvegetarian. Dan mengapa orang yang sudah lama menjadi penganut agama Buddha Maitreya namun belum bervegetarian. Penulis ingin mengetahui seberapa dalam pemahaman penganut agama Buddha Maitreya terhadap pola hidup vegetarian.

Penulis berharap melalui penelitian ini, para pembaca dapat lebih mengerti tentang makna penting vegetarian bagi diri sendiri dan sebagai penganut agama Buddha Maitreya.

Kata kunci : Pandangan Salah, Pola Hidup Vegetarian, dan Umat Buddha.

Riwayat Artikel : Diterima: 18-07-2022 Disetujui: 20-06-2022

Alamat Korespondensi:

Tjoa Holyenty,

Pendidikan Keagamaan Buddha

Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Nalanda

Jl. Pulo Gebang Permai No. 107, RT.13/RW.4, Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur 13950 - Indonesia

tjoaholyenty@yahoo.com

Pola hidup vegetarian sudah banyak diminati oleh orang sebagai gaya hidup ataupun untuk alasan kesehatan, namun masih banyak umat Buddha Maitreya di sekitar Jelambar yang memiliki pandangan salah mengenai pola hidup bervegetarian. Percaya kepada mitos bahwa jika hanya mengkonsumsi sayur-sayuran saja akan menyebabkan tubuh kekurangan gizi, sehingga badan menjadi lemas. Padahal jika penganut agama Buddha Maitreya memahami secara benar tentang vegetarian yang memiliki pengertian sehat, kuat, dan bersemangat, pastinya tidak ada lagi keraguan dalam diri jika hendak memutuskan untuk menjalani kehidupan bervegetarian apalagi ditambah dengan ragam jenis vegetarian yang demikian bervariasi, sehingga dapat disesuaikan untuk menjalani kehidupan bervegetarian dan diharapkan tubuh akan menjadi lebih sehat, berat badan terjaga, resiko penyakit berkurang, dan pikiran lebih sehat akan dirasakan sebagai manfaat dari pola hidup bervegetarian.

Masalah yang tengah dihadapi penganut agama Buddha Maitreya di daerah Jelambar adalah meskipun mereka mengetahui akan manfaat dari pola hidup bervegetarian, tahu manfaat yang dirasakan dari pola hidup bervegetarian, tahu bagaimana pengaruh vegetarian terhadap kehidupan mereka, tahu bahwa jika makan daging maka ada hewan yang harus berkorban nyawa, namun hal tersebut tidak membuat mereka berani memutuskan untuk menjalankan pola hidup bervegetarian dalam kesehariannya, karena mereka berpandangan jika bervegetarian akan membuat tubuh mereka lemah, tubuh kekurangan gizi, dan merasa

Received Mei 30, 2023; Revised Juni 30, 2023; Accepted Juli 22, 2023

* Tjoa Holyenty, tjoaholyenty@yahoo.com

bahwa makanan vegetarian itu tidaklah seenak makanan hewani, sehingga belum siap untuk melepaskan kenikmatan nafsu indera pengecap.

Pandangan salah terhadap pola hidup vegetarian dan akibat dari kurangnya pengetahuan-pengetahuan yang didapat tentang vegetarian serta jarangnyanya datang ke vihara, maka seseorang yang non-vegetarian akan berpikir duakali untuk memutuskan menjalani pola hidup vegetarian. Padahal di abad kedua puluh satu ini vegetarian telah menjadi pilihan hidup banyak orang, namun kebanyakan orang secara keliru mengatakan bahwa vegetarian itu berasal dari kata vegetable (sayur). Bila demikian, tidak heran bila mereka mengatakan orang yang bervegetarianitu hanya memakan sayur-sayuran saja agak membosankan, kurang gizi dan tubuhnya akan menjadi lemas (Sumantri, 2007).

Zaman modern sekarang ini orang-orang terlalu sibuk sehingga mengabaikan pola makan sehat. Karena kesibukan dan gaya hidup modern, mereka cenderung memilih makanan *fastfood* yang berasal dari hewan yang tinggi kalori. Banyak hewan yang sedang sakit itu justru sengaja cepat-cepat di bunuh dan di jual dagingnya. Selanjutnya berbagai antibiotik dan obat-obatan lain serta hormon sengaja di injeksi ke dalam tubuh hewan secara terus menerus agar cepat gemuk dan empuk dagingnya. Dengan demikian bila daging hewan-hewan tersebut dimakan manusia, bukankah manusia sama saja memasukkan berbagai penyakit hewan, hormon, antibiotik, obat- obatan dan bahan kimia berbahaya ke dalam tubuh (Sumantri, 2007).

Pola hidup vegetarian selain menyelamatkan hewan-hewan ternyata menguntungkan, dengan bervegetarian mengurangi asupan lemak dan kolesterol berarti kita menerapkan pola hidup sehat, kulit jadi sehat karena banyak mengkonsumsi sayuran dan buah, berat badan juga berkurang karena sayur dan buah banyak mengandung serat sehingga dapat melancarkan pencernaan. Jangan takut untuk memulai bervegetarian, gali informasi yang benar dan terpercaya agar tidak termakan informasi *hoaks* ataupun mitos terkait pola makan vegetarian. Sebuah penelitian di *British Journal of Health Psychology* menemukan bahwa asupan sayuran dapat menghasilkan lebih banyak energi, ketenangan, perasaan bahagia, dan dampak positif lainnya (Huffingtonpost, 2014).

Kata Vegetarian mengacu pada pola makan yang tidak mengandung unsur hewani. Ada sebagian orang percayabahwa vegetarian hanya mengkonsumsi makanan nabati. Kebiasaan makan-makanan yang berasal dari tumbuh- tumbuhan bukan merupakan ajaran agama tertentu saja, namun lebih disebabkan adanya keyakinan bahwa makanan vegetarian adalah makanan yang terbaik bagi kesehatan (Padmasuri, 2015).

Hidup vegetarian merupakan hidup yang tidak mengakibatkan kematian bagi makhluk lain. Seorang yang telah lama bervegetarian akan merasakan sekali pancaran kedamaian dari jiwanya dengan kandungan nilai-nilai spiritual yang kental. Sang Buddha bersabda “Ada persamaan antara manusia dengan hewan”. Artinya manusia ada kewajiban memelihara hewan, namun tidak berhak untuk membunuhnya, untuk itulah vegetarian menjadi penting dalam kehidupan seseorang (Bodhi, 2002:53) yang ditulis oleh Yartini (2007) dalam skripsinya.

Definisi asli dari 'vegetarian' adalah dengan atau tanpa telur dan hasil ternak perah, dan definisi ini masih digunakan oleh Vegetarian Society hingga sekarang. Sedangkan menurut Susianto (2015), vegetarian adalah orang yang mengonsumsi produk nabati, dengan atau tanpa susu dan telur, juga menghindari konsumsi daging, unggas dan hewan laut. Dari berbagai pendapat di atas dapat dirangkum bahwa vegetarian merupakan pola makan yang menghindari konsumsi produk hewani. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat dikatakan bahwa, pola hidup vegetarian bukan hanya disebabkan adanya keyakinan dari ajaran agama, namun juga makanan yang terbaik bagi kesehatan tubuh kita.

Istilah vegetarian (Tiafitria, 2012) diciptakan tahun 1847 oleh Joseph Brotherton dan digunakan secara formal di Northwood Villa, Kent, Inggris. Saat itu adalah pertemuan pengukuhan dari Vegetarian Society Vegetus. Hal yang sama juga di tulis oleh Rossi (2012: 4) yang mengatakan bahwa vegetarian dipopulerkan pertama kali pada 30 September 1847 oleh Joseph Brotherton pada saat itu terbentuklah satu komunitas vegetarian di Inggris.

Pola hidup vegetarian dari sudut pandang ajaran agama Buddha Maitreya sebenarnya memiliki makna yang lebih mendalam dari sekedar pola hidup untuk kesehatan tubuh, yaitu cinta kasih terhadap semua bentuk kehidupan. Salah satu hal yang diajarkan dalam Buddhisme Maitreya adalah pengembangan cinta kasih terhadap semua bentuk kehidupan dengan menjadi seorang vegetarian.

Buddhisme Maitreya mengajarkan para umatnya untuk bervegetarian sebagai bentuk penghormatan terhadap semua jiwa makhluk hidup karena semua jiwa berasal dari satu sumber, yakni Tuhan Yang Maha Esa, dan semua jiwa memiliki nilai yang sama mulianya. Oleh karena itu, manusia tidak memiliki kuasa untuk memutuskan kehidupan makhluk hidup lainnya (Angela dan Benedicta, 2010). Singkat kata, kehidupan bervegetarian dalam Buddhisme Maitreya memiliki arti yang lebih mendalam lebih dari sekedar pola hidup yang menyehatkan, yaitu memancarkan cinta kasih dan menghormati serta memuliakan setiap bentuk kehidupan yang ada di dunia ini (Angela dan Benedicta, 2010).

Maitreya senantiasa memancarkan kasih dalam setiap tingkah laku serta tutur katanya, sehingga para penganut agama Buddha Maitreya pun berjuang untuk meneladani pribadi Buddha Maitreya, mengembangkan cinta kasih dengan menjadi seorang vegetarian. Seorang yang vegetarian memandang makhluk lain sebagai bagian dari dirinya, memandang penderitaan makhluk lain sebagai penderitaan dirinya sehingga tidak akan tega memakan dagingnya. Mereka memiliki pandangan bahwa dengan bervegetarian berarti kita tidak menambah juga tidak menciptakan penderitaan bagi makhluk hidup lain (Angela dan Benedicta, 2010).

Angela dan Benedicta (2010) banyak tahapan yang harus dijalani seseorang dalam prosesnya menjadi seorang vegetarian. Karena dilihat dari kemampuan seseorang, ataupun pengaruh lingkungan sekitar serta faktor pendorong lainnya untuk bervegetarian, tidak semuanya memiliki kapasitas yang sama. Begitu pula pendapat Adrian (2020), dan Solahuddin (2019) yang mengatakan bahwa jenis-jenis vegetarian dijelaskan menurut ukuran sejauh mana menghindari produk-produk yang mengandung unsur hewani. Tahapan-tahapan inilah yang kemudian menimbulkan beberapa jenis vegetarian, yaitu:

1. Vegan

Vegan adalah orang yang hanya mengonsumsi tumbuh-tumbuhan, yaitu biji-bijian, kacang-kacangan, sayur-sayuran termasuk rumput laut dan buah-buahan. Kelompok vegetarian ini (Angela dan Benedicta, 2010) sama sekali tidak mengonsumsi produk-produk hewani termasuk turunannya, yaitu; susu, telur, madu, gelatin, dan yogurt. Lebih jauh lagi vegan adalah gaya hidup, sehingga seorang vegan juga menghindari pakaian, kosmetik, dan produk-produk lain yang berasal dari hewan.

2. Lacto

Lacto adalah orang yang tidak mengonsumsi segala jenis daging hewan, seperti; daging unggas, ikan, telur beserta produk olahannya. Tipe vegetarian ini selain mengonsumsi tumbuh-tumbuhan tetapi masih mengonsumsi susu dan hasil produk dari susu (Angela dan Benedicta, 2010).

3. Ovo

Ovo adalah orang yang tidak mengonsumsi semua makanan yang berasal dari hewan beserta produk turunannya, (Adrian, 2020) kelompok ini selain mengonsumsi tumbuh-tumbuhan namun membuat pengecualian untuk telur.

4. Lacto Ovo

Lacto ovo adalah orang yang tidak memakan segala jenis daging hewan apapun, tipe vegetarian ini selain mengonsumsi tumbuh-tumbuhan namun masih memakan telur, mengonsumsi susu dan hasil produk dari susu. Lacto ovo adalah tipe vegetarian yang paling umum ditemui (Adrian, 2020).

5. Fruitarian

Fruitarian adalah julukan yang disematkan kepada mereka yang konsisten melakukan diet buah. Tipe vegetarian yang hanya mengonsumsi buah-buahan sebagai makanan sehari-hari. Beberapa orang percaya bahwa menjadi Fruitarian, alias orang yang hanya makan buah-buahan, merupakan cara untuk menjadi sehat (Solahuddin, 2019). Mengutip *Very Well Fit*, diet ini adalah salah satu yang memberlakukan pola makan paling ketat, dan ada risiko kekurangan gizi yang tinggi, bila tetap ingin melakukan fruitarian diet, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu ke ahli gizi (Laura, 2020).

6. Partical Vegetarian

Partical vegetarian atau vegetarian sebagian (Angela dan Benedicta, 2010), ialah orang yang tidak memakan daging merah (hewan berkaki empat) seperti; sapi, kambing, dan babi tetapi memakan ikan, ayam, telur, dan susu. Kelompok vegetarian ini masih mengonsumsi produk-produk hewani, namun tetap mengonsumsi sayur-sayuran.

7. Semi vegetarian

Semi vegetarian (Angela dan Benedicta, 2010) ialah orang yang pada dasarnya tidak bervegetarian namun mengonsumsi makanan vegetarian pada saat-saat tertentu seperti hari besar agama ataupun orang yang masih dalam tahap belajar dengan berusaha untuk mengurangi atau menghindari konsumsi daging walaupun sayur yang hendak mereka makan telah tercampur dengan daging. Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa banyak ragam pola makan vegetarian yang dapat kita ambil untuk menyesuaikan kondisi dalam kehidupan yang kita jalani sehari-hari, makan untuk hidup bukan hidup untuk makan, sedapat mungkin menjaga pola asupan kita agar tidak ada makhluk hidup lain yang harus berkorban hanya demi hawa nafsu indera pengecap kita.

Menjadi seorang vegetarian adalah salah satu pilihan hidup sehat. Sebagian orang memilih menjadi vegetarian karena berbagai alasan, salah satunya untuk kesehatan. Menjadi seorang vegetarian artinya harus berhenti mengonsumsi daging dan hanya menyantap asupan makanan nabati saja. Bagi yang belum terbiasa, apalagi bagi orang yang gemar makan daging, menjalani pola hidup sehat tersebut mungkin tidaklah mudah. Namun, tidak ada salahnya bila ingin mencoba, karena menjadi seorang vegetarian dapat memberi banyak manfaat untuk kesehatan dikutip dari Redaksi Halodoc (13 Juli 2018).

1. Tubuh Lebih Sehat

Berhenti mengonsumsi daging-dagingan dan beralih hanya mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan saja akan membuat tubuh menjadi lebih sehat. Hal ini karena secara otomatis akan mengurangi asupan lemak dan kolesterol yang biasanya terdapat dalam daging-dagingan (Redaksi Halodoc, 2018).

2. Berat Badan Tetap Terjaga

Pola makan vegetarian juga bisa menjadi cara yang efektif untuk menjaga berat badan atau bahkan mengurangi berat badan bagi yang ingin diet. Kandungan antioksidan dan serat yang banyak ditemukan pada sayur-sayuran dan buah dapat membantu pembakaran kalori dalam tubuh, sehingga berat badan dapat tetap terjaga (Redaksi Halodoc, 2018).

3. Kulit Lebih Sehat

Salah satu cara untuk menyehatkan kulit dari dalam adalah dengan memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan. Hal ini disebabkan karena kandungan mineral dan antioksidan yang terdapat dalam kedua jenis makanan sehat tersebut dapat membantu melancarkan peredaran darah dan menjaga pigmen kulit (Redaksi Halodoc, 2018).

4. Mengurangi Risiko Kanker

Kandungan antioksidan, mineral, dan vitamin yang terdapat dalam sayuran dan buah memang dapat memberi banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Salah satunya adalah mencegah berbagai jenis kanker. Penelitian yang dilakukan oleh *American Institute for Cancer Research* mengungkapkan bahwa menjadi vegetarian dapat mengurangi risiko kanker perut, usus, payudara, dan ovarium (Redaksi Halodoc, 2018).

5. Menyehatkan Pikiran

Tidak hanya menyehatkan tubuh, menjalani pola makan vegetarian dengan mengonsumsi makanan sehat juga baik untuk kesehatan pikiran. Hal ini sudah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di *British Journal of Health Psychology* menemukan bahwa asupan menu makanan sehat yang terdiri dari sayuran dan buah dapat memberikan lebih banyak energi, membuat perasaan lebih tenang dan bahagia, serta berdampak positif pada suasana hati (Redaksi Halodoc, 2018).

6. Melancarkan Pencernaan

Buah dan sayur kaya akan serat yang dapat melancarkan pencernaan. Namun selain itu, mengonsumsi makanansehat juga membuat kerja usus dan lambung jadi tidak terlalu berat dalam mengolah makanan. Sehingga dengan menjadi vegetarian, kamu akan terhindari dari masalah pencernaan seperti sembelit hingga risiko penyakit yang lebih serius, yaitu kanker usus dan wasir (Redaksi Halodoc, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dan melalui beberapa penelitian maka dapat dikatakan bahwa Vegetarian memiliki banyak manfaat bagi yang menjalankannya baik dari segi kesehatan, estetika, hingga resiko penyakit berat. Jika umat Buddha Maitreya di wilayah Jelambar ini mengetahui akan banyaknya manfaat yang didapatkan dari pola hidup bervegetarian, ada kemungkinan banyak yang akan mencobanya.

Namun banyaknya mitos tentang vegetarian membuat penganut umat Maitreya di daerah Jelambar ragu untuk menjalaninya. Beberapa di antaranya adalah vegetarian akan membuat badan menjadi lemas, orang-orang yang vegetarian tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan sumber gizi bantuan seperti suplemen, karena tidak mengonsumsi berbagai bahan makanan yang berasal dari produk hewani. Namun mitos-mitos tersebut dapat dipatahkan lewat penemuan-penemuan para peneliti yang mengatakan dalam pemenuhan zat gizi bagi orang yang menjalani pola vegetarian cukup dengan mengonsumsi makanan nabati yang bervariasi. Sebagai contoh, untuk memenuhi kecukupan asam amino esensial dari makanan nabati seseorang vegetarian murni bisa mengkombinasikan beras atau jagung dengan kedelai dan produk olahannya. Kedelai mengandung metionin yang rendah, tetapi memiliki kandungan lisin yang tinggi. Beras atau jagung mengandung metionin yang tinggi dan lisin yang rendah. Dengan begitu, kombinasi makanan, mutu protein yang dikonsumsi dapat ditingkatkan (Susianto, 2010:33).

Mitos-mitos yang terjadi pada masyarakat non-vegetarian tentang vegetarian itu timbul karena pola pikir mereka sudah terdahului oleh pengetahuan dan pandangan yang salah tentang vegetarian. Pendapat Susianto polapikir mereka yang seperti itu akan menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan yang cenderung terfokus terutamapada kandungan gizi makanan. Dengan kurangnya pengetahuan-pengetahuan yang didapat tentang pola hidupvegetarian maka seseorang yang non-vegetarian akan berpikir dua kali untuk memutuskan menjalani pola hidupvegetarian. Pendapat lain mengatakan bahwa makanan vegetarian pasti tidak enak dibandingkan dengan makanan yang mengandung hewani. Dari situlah timbul pro dan kontra seputar vegetarian pada masyarakat (Susianto, 2010). Menurut Prasasto (2009), jika tubuh terasa lemas karena tidak makan daging, itu hanya sugesti. Dengan kata lain, itu menunjukkan bahwa daging memang sudah menguasai manusia dan membuat ketergantungan yang tidak perlu. Kurang gizi, bukanlah alasan. Itu bisa dipenuhi dengan makanan nabati yang bervariasi (Kamalanathan). Banyak tokoh hebat yang bervegetarian dan jelas tidak bisa disebut bodoh. Mereka antara lain atlit lari AS Carl Lewis, filsuf Socrates, Phytagoras, ilmuwan Charles Darwin, Albert Einstein, seniman Leonardo da Vinci, tokoh kemanusiaan Mahatma Gandhi, hingga tokoh perempuan kebanggaan Indonesia, RA Kartini.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat dikatakan bahwa ada kekhawatiran dan ketakutan yang dialami oleh masyarakat mengenai kandungan gizi jika menjadi penganut pola hidup vegetarian. Penulis berpendapat bahwa umat Buddha di sekitar Jelambar ini belum sanggup untuk berhenti makan daging karena takut mengalami kekurangan gizi. Mereka beranggapan jika ingin badan sehat dan kuat harus makan daging.

Vegetarian jika dilihat dari aspek tidak membuat penderitaan bagi makhluk lain adalah bahwa setiap manusia tidak ingin dilukai, disakiti, bahkan tidak segan menangis untuk memohon kepada orang lain agar tidak disakiti, demikian juga sama halnya dengan makhluk-makhluk lain seperti hewan. Dalam sebuah cerita ketika Sang Buddha menerima semangkok susu sapi, Sang Buddha merasakan getaran kesedihan, kedukaan, dan kepiluan sehingga bertanya kepada muridnya, “darimana susu ini diperoleh?” dari induk sapi yang baru tujuh hari melahirkan anaknya”, jawab sang murid. “kembalikan kepada induk sapi, berikanlah pada anaknya yang membutuhkan”. Inilah cinta kasih Sang Buddha yang tidak ingin mendatangkan penderitaan bagi makhluk lain. Bagaimanapun hewan mempunyai perasaan yang sama

dengan manusia (Bodhi, 2002: 54).

Pancasila buddhis sila pertama berisi aturan menghindari diri dari pembunuhan. Aturan ini berkenaan dengan pembunuhan yang dilakukan secara langsung oleh diri sendiri atau dilakukan secara tidak langsung dengan menyebabkan orang lain membunuh (Bhikkhu Sudhammajivo, 2018). Dalam sila ini sikap cinta kasih dan welas asih sangat berperan penting.

Umat Buddha berusaha mengembangkan sikap tersebut terhadap segala bentuk kehidupan, baik pada manusia, alam maupun hewan. Bervegetarian merupakan salah satu contoh tindakan dari sila pertama, yang merupakan wujud dari pengembangan cinta kasih kepada semua makhluk (Bhikkhu Sudhammajivo, 2018).

“Kita pantang membunuh atau menyakiti makhluk apapun. Kita juga tidak boleh menyuruh orang lain membunuh atau menyakiti makhluk lain. Jika kita membunuh atau menyakiti makhluk lain, maka kita membuat makhluk tersebut menderita” (Vijjananda, 2017).

Penyebab utama terbunuhnya hewan adalah karena kita makan. Jadi, cara terefektif dan termudah untuk mengurangi hewan yang terbunuh karena konsumsi adalah dengan mengurangi makan daging (Vijjananda, 2017).

Menurut Sumantri (2007) ahli fisiologi menawarkan bukti meyakinkan bahwa jika manusia memakan daging hewan melanggar hukum alam. Dibawah ini ada beberapa penjelasan mengapa memakan daging hewan melanggar hukum alam. Marilah kita ikuti penjelasan dari buku Panduan Vegetarian Sedunia (2007: 4-6) berikut ini:

1. Mulut manusia

Mulut manusia dan hewan herbivora (vegetarian) secara alam ukurannya relatif lebih kecil dibandingkan dengan hewan karnivora (pemakan hewan).

2. Gigi manusia

Gigi manusia secara alam adalah gigi seri dan bukan gigi taring yang dapat merobek dan mengunyah kulit dan daging hewan. Gerakan rahang manusia. Gerakan rahang manusia secara alam bisa ke atas, ke bawah, ke samping kiri dan kanan, sedangkan gerakan rahang hewan karnivora secara alam hanya bisa ke atas dan ke bawah.

3. Metabolisme tubuh manusia

Sumantri (2007) metabolisme tubuh manusia secara alam tidak dapat mencerna kolesterol dan asam lemak jenuh yang di kandung oleh setiap daging hewan secara sempurna. Akibatnya darah di dalam tubuh pemakan daging akan semakin mengental, kemudian mempersempit dan menyumbat dinding-dinding pembuluh darah, sehingga oksigen menjadi kurang dan menyebabkan matinya jaringan (necrosis), selanjutnya peredaran darah di seluruh tubuh menjadi tidak lancar. Ketidak lancarannya peredaran darah dalam tubuh manusia inilah yang menjadi sumber berbagai penyakit.

4. Usus manusia

Usus besar dan kecil manusia secara alam panjangnya 8-9 meter, belipat-lipat dan dindingnya bergelombang. Sedangkan binatang pemakan daging (karnivora) secara alam memiliki usus besar dan kecilnya jauh lebih pendek (hanya dua kali lipat panjang tubuhnya), dan usus besarnya lurus serta dindingnya halus.

Akibatnya, pencernaan daging hewan yang tidak berserat di dalam usus manusia membutuhkan waktu lima hari, sedangkan makanan vegetarian yang senantiasa kaya dengan serat hanya membutuhkan waktu dua hari saja. Mulai hari ke tiga, daging hewan dalam usus manusia membusuk dan mengeluarkan racun atau zat karsinogen, penyebab penyakit kanker (Sumantri, 2007).

Manusia sekarang, ibaratnya sosok bermulut lebar dan perutnya berkantong-kantong. Semua, bahkan makanan yang tidak perlu pun, dimakan. Inginnya memperbaiki kualitas hidup dan lingkungan, daerah-daerah hijau pepohonan malah dipangkas sehingga daerah resapan air berkurang. “Manusia seperti berwajah ganda, ya memperbaiki dan mencoba meningkatkan kualitas hidup tapi juga merusak” (Innugroho, 2009).

Go green (Innugroho) merupakan gerakan menuju natural, dan itu dapat dimulai ketika orang bervegetarian. Bukti bahwa daging adalah sumber aneka penyakit, sudah terpapar sangat jelas secara medis. Manusia bisa hidup tanpa daging, tetapi tak bisa hidup tanpa tumbuh-tumbuhan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Adapun mengenai teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik Purposive Sampling, yaitu didasarkan kepada tujuan dan pertimbangan bahwa responden yang akan dijadikan sampel adalah penganut umat Buddha Maitreya di daerah Jelambar, yang diharapkan agar lebih banyak lagi umat Buddha Maitreya yang bervegetarian. Adapun mengenai teknik pengumpulan datanya menggunakan perpaduan dari mulai observasi, kuesioner dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Demi mengetahui seberapa dalam pandangan salah satu umat Buddha Maitreya di Vihara daerah Jelambar terhadap polahidup vegetarian, dalam bab ini penulis menyajikan hasil penelitian yang penulis lakukan di Vihara daerah Jelambar kepada sejumlah penganut Buddha Maitreya di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira melalui kuesioner dengan menuliskan beberapa pertanyaan yang dibuat dalam *google form* yang dibagikan oleh penulis kepada para responden melalui aplikasi *whatsapp*, penulis juga melakukan survei pada umat di sekitar Jelambar ini mengapa mereka tidak bervegetarian, dan juga melakukan wawancara melalui media *whatsapp called* kepada salah satu pandita di Vihara Maitreya.

Berdasarkan data lapangan penulis akan menjabarkan hasil penelitian dengan beberapa sub judul yang mewakili penelitian ini, yaitu sebagai berikut;

1. Pengetahuan Akan Makna Vegetarian

Berdasarkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan kepada sejumlah umat di daerah Jelambar, sebanyak 62,5% responden mengatakan bahwa makna vegetarian itu tidak menyebabkan pembunuhan terhadap hewan, sebanyak 12,5% responden mengatakan cinta kasih kepada semua makhluk, sebanyak 18,75% responden mengatakan tidak makan daging, dan sebanyak 6,25% responden mengatakan vegetarian itu kesehatan. Namun ada yang bahkan menjawab tidak tahu makna dari vegetarian. Dari penelitian ini dapat diartikan bahwa lebih banyak umat agama Buddha Maitreya di daerah Jelambar yang memaknai bahwa bervegetarian itu tidak menyebabkan pembunuhan terhadap hewan.

2. Kesiediaan Untuk Menjalani Pola Hidup Bervegetarian

Dari jawaban yang penulis dapatkan, sebanyak 98,9% responden mengatakan tidak bersedia jika diminta untuk menjalani pola hidup bervegetarian, dan hanya 1,1% yang mengatakan bersedia tapi hanya makan daging analog dan yang lain mengatakan siap itu pun jika sudah ada tekad. Artinya berdasarkan jawaban beberapa responden yang penulis wawancarai hanya 2 orang yang bersedia untuk bervegetarian.

3. Pengetahuan Akan Manfaat Pola Hidup Bervegetarian

Penulis mendapati sebanyak 93,5% responden yang mengatakan vegetarian itu bermanfaat entah itu untuk alasan lebih sehat, terhindar dari resiko penyakit, namun ada 6,5% responden yang mengatakan belum mendalami apakah manfaat dari pola hidup bervegetarian. Hasil dari analisis penulis kepada umat di Jelambar mengenai pemahaman akan manfaat pola hidup bervegetarian yaitu lebih banyak umat yang memahami dan merasakan manfaat dari bervegetarian dari pada yang tidak memahami dan merasakan manfaatnya.

4. Cara Vegetarian Yang Baik

Dalam kasus ini penulis menemukan beragam cara bervegetarian yang dikemukakan oleh para responden, ada yang menjawab selalu memakan dan mengolah sayur-sayuran untuk dimakan, ada yang menjawab tidak makan bawang, ada juga yang menjawab yang penting bervariasi, lalu ada yang memilih ditumis ataupun direbus, ada juga yang mengatakan semuanya baik asal tidak berlebihan, namun ada juga yang dengan jujur mengatakan bahwa mau bagaimanapun rasanya terasa memaksa. Artinya dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa belum adanya pemahaman dan kesepakatan dalam memakanai cara

vegetarian yang baik dari para responden.

5. Pemahaman Mengenai Jenis-jenis Vegetarian

Berdasarkan jawaban dari para responden penulis mendapati hanya ada 12,5% responden yang mengetahui jenis-jenis vegetarian, dan 65% responden menjawab vegetarian hanya ada 2 jenis, sedangkan sisanya bahkan ada yang tidak tahu mengenai jenis-jenis vegetarian. Artinya lebih banyak responden yang tidak memahami akan beragam jenis vegetarian untuk saat ini.

6. Jenis Makanan Vegetarian Yang Diminati

Dari data hasil penelitian, penulis menemukan ada sebanyak 50% responden menyukai makanan yang digoreng, dan daging analog yang digoreng, kemudian 25% responden menjawab makanan yang ditumis, lalu 12,5% responden menjawab makanan yang direbus, dan sebanyak 12,5% menjawab semua jenis makanan yang bisa di makan. Artinya makanan yang cara pengolahannya digoreng yang paling diminati oleh sebagian umat Buddhisme Maitreya di daerah Jelambar.

7. Gizi Tetap Tercukupi Dengan Mengonsumsi Sayur dan Buah

Dari data yang penulis dapatkan, ada sebanyak 45,5% responden yang mengaku gizi tercukupi, sebanyak 27,2% menjawab tidak cukup gizi, dan sebanyak 27,3% lainnya masih ragu akan kecukupan gizi jika setiap hari diminta hanya mengonsumsi sayur-sayuran dan buah. Berdasarkan akumulasi hasil penelitian ini dengan jawaban tidak cukup gizi dan mungkin tidak cukup gizi yaitu 54,5% artinya lebih banyak responden yang menganggap vegetarian akan mengalami kekurangan gizi.

8. Berapa Lama Menjadi Penganut Maitreya

Dari jawaban responden yang penulis dapatkan yaitu, lamanya menganut agama Buddha Maitreya di Vihara Maitreya Jelambar itu bervariasi, ada yang telah menjadi umat sejak mereka lahir, ada yang 5 tahun, 15 tahun, 23 tahun, 25 tahun bahkan ada yang sudah menjadi umat selama 34 tahun. Dalam wawancara ini dapat dikatakan para responden ini bukanlah umat baru, yang artinya tidaklah menjadi jaminan jika sudah menjadi penganut agama Buddha Maitreya maka pola hidupnya itu bervegetarian.

9. Apakah dengan bervegetarian dapat mencapai kesucian?

Dari jawaban responden yang menjawab vegetarian bisa mencapai kesucian ada 6 orang, 6 orang menjawab mungkin, dan sebanyak 10 orang menjawab tidak. Artinya lebih banyak umat yang menjawab vegetarian bisa mencapai kesucian.

Berdasarkan hasil kuesioner yang penulis lakukan kepada sejumlah umat, dapat disimpulkan bahwa umat Buddha Maitreya di Jelambar pada umumnya bukanlah umat baru, mereka ada mempraktikkan pola makan vegetarian, namun hanya kadang-kadang atau di hari-hari besar (che it cap go) tapi ada juga responden yang menjawab tidak pernah bervegetarian. Banyak diantara mereka memahami bahwa makna vegetarian itu tidak menyebabkan pembunuhan, namun hanya sedikit orang yang bersedia diajak untuk menganut pola hidup bervegetarian. Dan dari hasil penelitian ini didapati jenis makanan yang mereka minati itu cenderung gorengan atau bahan makanan yang digoreng yang tentu saja hal itu kurang sehat, karena menurut penelitian makanan yang digoreng itu banyak mengandung minyak. Dan yang membuat para responden ini tidak ingin bervegetarian karena takut akan kekurangan gizi. Lebih banyak responden yang meyakini dengan bervegetarian dapat mencapai kesucian.

Artinya penganut agama Buddha Maitreya masih memiliki pandangan keliru mengenai praktik vegetarian yang benar sehingga tidak memiliki keyakinan yang kuat terhadap pola hidup vegetarian dengan berbagai macam alasan, cenderung menyukai makanan yang digoreng padahal tahu bahwa itu kurang sehat ataupun makan makanan apa saja yang penting makan, sedangkan praktik vegetarian yang benar adalah seperti yang dikatakan oleh para ahli yaitu setiap kali makan harus memperhatikan asupan aneka padio-padian, aneka sayur mayur, kacang-kacangan dan buah yang dikonsumsi, jika itu semua terpenuhi jangan khawatir akan kekurangan gizi.

Selain menyebarkan kuesioner penulis juga melakukan survei kepada umat penganut agama Buddha di daerah Jelambar ini mengapa mereka tidak bervegetarian hal ini disebabkan karena umat-umat tersebut jarang sekali ke vihara sehingga kurang mendapat informasi maupun pengetahuan seputar vegetarian, penulis juga mewawancarai key informan yang merupakan pendapat ahli yaitu Dr.Susianto, MKM. pada hari Selasa 24 April 2022 09.30 WIB melalui *WA called*, beliau mengatakan bahwa makanan vegetarian yang sehat adalah sayuran yang memiliki 5 warna dalam setiap kali makan. Dan tentunya bahan makanan yang dikukus atau direbus lebih sehat daripada yang digoreng.

Beliau mengatakan di luar negeri, orang tidak menganggap vegetarian berkaitan dengan Buddhis. Beliau juga mengatakan bahwa banyak faktor mengapa penganut Buddhisme Maitreya belum menjalankan pola hidup bervegetarian diantaranya yaitu tidak adanya pengetahuan yang benar tentang vegetarian, ada yang merasa vegetarian itu tidak enak, gizi kurang tercukupi, dan yang paling utama adalah jika seorang penganut Buddhisme Maitreya namun tidak menjalankan pola hidup bervegetarian itu artinya orang tersebut kurang memiliki keyakinan. Karena agama Buddha Maitreya mengajarkan umatNya untuk meneladani pribadi Buddha Maitreya yang penuh cinta kasih, menghormati semua bentuk kehidupan dengan bervegetarian. Dan apakah dengan bervegetarian orang dapat mencapai kesucian menurut pandita, vegetarian tidak serta merta membuat orang menjadi suci namun orang suci itu bervegetarian. Kesucian tergantung dari prilaku orang tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pokok permasalahan dan data hasil penelitian yang peneliti lakukan kepada para penganut agama Buddha Maitreya di Vihara Pusdiklat Buddhis Maitreyawira daerah Jelambar yaitu kepada umat yang telah lama menjadi penganut agama Buddha Maitreya namun belum bervegetarian dapat disimpulkan bahwa pandangan umat Buddha Maitreya di daerah Jelambar mengenai pola hidup bervegetarian adalah meskipun mereka mengetahui akan manfaat dari pola hidup bervegetarian, tahu manfaat yang dirasakan dari pola hidup bervegetarian, tahu bagaimana pengaruh vegetarian terhadap kehidupan mereka, tahu bahwa jika makan daging maka ada hewan yang harus berkorban nyawa, namun hal tersebut tidak membuat mereka berani memutuskan untuk menjalankan pola hidup bervegetarian dalam kesehariannya, karena mereka berpandangan jika bervegetarian akan membuat tubuh mereka lemah, tubuh kekurangan gizi, dan merasa bahwa makanan vegetarian itu tidaklah seenak makanan hewani, sehingga belum siap untuk melepaskan kenikmatan nafsu indera pengecap.

Pandangan salah terhadap pola hidup vegetarian dan akibat dari kurangnya pengetahuan-pengetahuan yang didapat tentang pola hidup vegetarian serta jarang nya umat ke vihara, maka seseorang yang non-vegetarian akan berpikir dua kali untuk memutuskan menjalani pola hidup vegetarian. Jika tubuh terasa lemas karena tidak makan daging, itu hanya sugesti semata. Kurang gizi bukanlah alasan, hal itu dapat dipenuhi dengan makanan nabati yang bervariasi. Anggapan mengenai setiap penganut Agama Buddha Maitreya pastinya adalah seorang vegetarian adalah tidak selalu benar adanya. Pada kenyataannya, tidak semua penganut agama Buddha Maitreya adalah seorang vegetarian. Berdasarkan pendapat salah seorang Pandita di Vihara Maitreya, jika orang itu adalah umat Maitreya namun belum menjalani kehidupan bervegetarian artinya orang itu kurang memiliki keyakinan.

Saran

Dengan bervegetarian berarti tidak menambah dan tidak menciptakan penderitaan bagi makhluk hidup lain. Dengan pola hidup bervegetarian artinya tidak ada lagi makhluk hidup lain yang harus berkorban nyawa demi kenikmatan nafsu indera pengecap semata.

Praktik vegetarian dapat melatih pengendalian diri seseorang terhadap nafsu makannya. Tubuh menjadi lebih sehat, dan pikiran pun terjaga. Mengenai enak atau tidak enak terhadap makanan apapun yang dirasakan oleh seseorang hanya sampai di lidah, lewat dari 3cm itu sudah tidak terasa apa pun lagi, lalu untuk apa mencari kepuasan lidah yang hanya 3cm itu tetapi ada yang harus berkorban nyawa. Apalagi di zaman sekarang ini restoran vegetarian sudah berjamur, sudah banyak tempat makan vegetarian yang dapat ditemui di daerah Jelambar dengan berbagai macam variasi menu yang tersedia. Sehingga tentunya tidak ada lagi alasan yang mengatakan menu makan vegetarian itu membosankan.

Agama Buddha Maitreya senantiasa menganjurkan umatnya untuk bervegetarian namun bukan memaksakan. Pada akhirnya, semua kembali kepada tekad masing-masing penganut Agama Buddha Maitreya, tingkat kearifan terhadap ajaran agama yang telah diterima serta kesiapan mental dan fisik diri sendiri. Marilah senantiasa hidup dengan sehat dan bahagia tanpa darah.

Namun sekali lagi ditekankan bahwa menjadi vegetarian merupakan sebuah pilihan hidup dan bukan atas dasar paksaan. Dengan pemahaman dan pandangan yang benar terhadap vegetarian akan membuat seseorang mantap untuk memutuskan apa yang terbaik untuk pilihan hidupnya. Ingatlah selalu *motto* ini yaitu makan untuk hidup bukan hidup untuk makan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adrian, Kevin. (2020). *Kenali Perbedaan Vegan dan Vegetarian*. Artikel <https://www.alodokter.com/kenali-perbedaan-vegan-dan-vegetarian> (diakses rabu, 16 Maret 2022 13.23).
- Agustin, Sienny. 3 Agustus 2021. Artikel <https://www.alodokter.com/kenali-pola-makan-lacto-ovo-vegetarian-beserta-manfaatnya> (diakses 26 Maret 2022 13.36).
- Angela., dan Wira Benedicta. 25 Juli 2010. *Penerapan Pola Hidup Vegetarian pada Penganut Agama Budha Maitreya di Beberapa Vihara Jakarta Barat*. Jakarta: Skripsi hal.4
- Balerejo. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/khotbah-cinta-kasih/Khotbah Cinta Kasih> (diakses senin, 01 Feb2021).
- Ching Hai. (2008). <https://sumansutra.wordpress.com/vegetarianisme-in-religion-vegetarianisme-dalam-berbagai-agama/> (diakses senin, 27 Desember 2021 11.50).
- Deswika, Fitriana. 18 Desember 2020. Artikel <https://hellosehat.com/nutrisi/diet/manfaat-vegan-adalah-sehat/> (diakses 26 Maret 2020 12.57).
- Gaya Hidup. 21 Maret 2020. Artikel <https://www.orami.co.id/magazine/mengenal-frutitarian-diet-efektifkah-turunkan-berat-badan> (diakses 26 Maret 2022 14.29).
- Halodoc. (2018). <https://www.halodoc.com/artikel/6-manfaat-menjadi-vegetarian> (diakses minggu, 24 Januari 2021).
- Hariyanti, Mey. (2016). <https://www.kompasiana.com/meykurniawan/556c450057937332048b456c/analisis-data-kualitatif-miles-dan-huberman> (diakses senin, 03 Mei 2021). <https://siddhisby.com/2009/01/18/pola-hidup-vegetarian/> (diakses senin, 03 Mei 2021).
- Huffingtonpost. 12 Januari 2014. Artikel. <https://health.detik.com/diet/d-2465042/ini-dia-beberapa-manfaat-menjadi-vegetarian> (diakses selasa,7 Juni 2022 09.57).
- Jurnal Media Gizi Indonesia, Vol. 11, No. 2 Juli–Desember 2016: hlm. 113-119. Lararenjana, Edelweis. 29 April 2021. Artikel <https://www.merdeka.com/jatim/mengenal-diet-lacto-vegetarian-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan-ini-selengkapnyakln.html> (diakses 26 Maret 2022 13.17).
- Lembaga Pengkajian dan Penerbitan Kitab Suci Buddha Maitreya Indonesia. Desember 2017. *Pancasutra Maitreya*, cetakan ke-1, Sumatera Utara: DPP Mapanbumi.
- Maitreya. 2012. Jakarta: MAPANBUMI.
- Makarim, Fadhli Rizal. 07 September 2020. *Adakah Efek Negatif Menjalani Diet Vegan?* <https://www.halodoc.com/artikel/adakah-efek-negatif-menjalani-diet-vegan> (diakses 26 Maret 2022 11.50). Maulana, Ilham Fariq. (2022). Artikel *6 Hal yang Mungkin Terjadi Akibat Kebanyakan Makan Telur*. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/akibat-kebanyakan-makan-telur/> (diakses 26 Maret 2022 14.05).
- Michael RH. (2020). "*Hidup lebih Mulia*". <http://hiduplebihmulia.com/ebook/hiduplebihmulia.pdf> (diakses sabtu, 19 Desember 2020).
- Paramita, Tadis. (2004). *Harmoni*. Jakarta: Majelis Mahayana Buddhis Indonesia.
- Paramita, Tadis. (2011). *Harmoni*. Edisi 19, Jakarta: Majelis Mahayana Buddhis Indonesia. hlm.19-22.
- <https://www.majalahharmoni.com/?s=edisi+vegetarian> (diakses selasa, 12 Oktober 2021 13.20)
- Rachmanta, Resthie. (2019). <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3623919/menilik-untung-rugi-menjadi-vegetarian> (diakses senin, 25 Januari 2021).

- Rahayu, Trisna. (2017). *Pengetahuan Tentang Vegetarian dan Pola Makan Pengunjung di Restoran Loving Hut Jalan Demangan Baru No. 16 Yogyakarta*, Skripsi <https://123dok.com/document/qvl0kr0y-pengetahuan-tentang-vegetarian-pengunjung-restoran-loving-demangan-yogyakarta.html> (diakses 20 Januari 2021).
- Rashid, Teja SM. (1997). *Sila dan Vinaya*. Jakarta: Buddhis BODHI.
- Sasanaputra. (2007). *Budi Pekerti dan HAM dalam Pendidikan Agama Buddha*. Jakarta: Mandiri Publication House.
- Solahuddin, Gazali. (2019). <https://health.grid.id/read/351944570/curhat-dan-pengakuan-seorang-fruitarian-yang-sehari-harinya-hanya-mengonsumsi-buah-gigi-rusak-hingga-kesehatan-kulit-taruhan-nya?page=all> (diakses rabu 16 Maret 2022 13.35).
- Sonika, September 2018. *Daun Kebenaran*. Riau: STAB Maitreyawira. (diakses 22 Agustus 2021 17.07).
- Sri Devi, Indri. <https://www.scribd.com/document/332268308/Tugas-Kelompok-Agama-Yang-Sudah-Diringkas> (diakses senin, 27 Desember 2021).
- Sudhamajivo. Oktober 2018. <https://agamabuddhaindo.wordpress.com/category/moralitas-buddhis/> (diakses minggu, 24 Januari 2021).
- Sumantri Bambang. 1 Maret 2007. *Panduan Vegetarian Sedunia*. Jakarta: IVS (Indonesia Vegetarian Society).
- Susianto. 13 April 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=nH80aLUjiHw>
- Tiafitria. "Vegetarian". <https://tiafitria1.wordpress.com/2012/05/13/makalah-vegetarian> (diakses rabu, 28 Oktober 2020).
- Tiofani, Krisda. (2021). *Kenapa Pola Makan Vegan Makin Populer di Indonesia*, Artikel <https://www.kompas.com/food/read/2021/11/06/173700475/kenapa-pola-makan-vegan-makin-populer-di-indonesia-?page=all>. (diakses sabtu, 12 Maret 2022 09.58).
- Vijjananda, Handaka. April 2018. *Sammāsambuddha*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Vijjananda, Handaka. September 2017. *Kasih Hewan*, cetakan ke-2, Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Vijjananda, Handaka., dan Kartika Swarnacitra. Januari 2017. *Kasih Buddha*, cetakan ke-1, Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Walshe, Maurice. (2009). *Dīgha Nikāya. DhammaCitta*, Kelompok Pertama: Moralitas.
- Widya, Surya. Januari 2022. *Dhammapada*, cetakan ke-3, Jakarta: Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda.
- Wijaya Mukti, Krishnanda. Agustus 2020. *Wacana Buddha Dhamma*, cetakan V, Jakarta: Yayasan Karaniya. hlm.344.
- Wima. <http://repository.wima.ac.id/752/2/BAB%201.pdf> (diakses selasa, 26 Januari 2021).
- Yartini, Marmili. (2007). *Konsep Diri Remaja Vegetarian*, Skripsi https://repository.usd.ac.id/2114/2/999114122_Full.pdf (diakses sabtu, 16 Oktober 2021 07.29).