

KONTRIBUSI GAYA HIDUP SEDERHANA BAGI ORANG MUDA DI ERA MODERNISASI

James Jonah Watopa¹, Juwinner Dedy Kasingku^{2*}

¹Filsafat, Universitas Klabat

²FKIP Universitas Klabat

Corresponding author * : kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

ABSTRACT

In the midst of the busy and pressure-filled modern life, many people, especially the younger generation, are facing challenges in maintaining a balanced life. Overemphasis on luxury lifestyles, following the latest trends, and material achievements often make people feel never enough, easily stressed, and lost in life's direction. This research discusses the importance of simplicity as a key to achieving a more peaceful and meaningful life. Through a qualitative approach, this study explores views from Ellen White's writings, emphasizing that living simply is not just about reducing excess, but also a way to draw closer to God. Simplicity helps shape a humble, thankful, and God-fearing character. Moreover, this lifestyle has a positive impact on mental health and spiritual growth. In the fast-paced, consumer-driven world, simplicity serves as a fitting and essential life principle, guiding young people towards a balanced life based on spiritual values and God's word.

Keywords: Lifestyle, Simplicity, Modern, Young People

ABSTRAK

Di tengah kehidupan modern yang penuh kesibukan dan tekanan, banyak orang terutama generasi muda sedang menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan hidup. Fokus yang berlebihan pada gaya hidup mewah, mengikuti tren terkini, dan pencapaian materi sering kali membuat seseorang merasa tidak pernah cukup, mudah stres, dan kehilangan arah hidup. Penelitian ini membahas pentingnya kesederhanaan sebagai kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih tenang dan bermakna. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini membahas pandangan dari tulisan-tulisan Ellen White yang menekankan bahwa hidup sederhana bukan hanya soal mengurangi hal-hal berlebihan, tetapi juga cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Kesederhanaan membantu membentuk karakter yang rendah hati, bersyukur, dan takut akan Tuhan. Selain itu, gaya hidup ini juga berdampak positif bagi kesehatan mental maupun pertumbuhan rohani. Di tengah arus dunia yang serba cepat dan konsumtif, kesederhanaan menjadi prinsip hidup yang sesuai dan sangat penting untuk membimbing anak muda menuju kehidupan yang seimbang dan berlandaskan nilai-nilai spiritual yang berlandaskan prinsip-prinsip firman Allah.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Sederhana, Modern, Orang Muda

A. Pendahuluan

Dalam dunia modern yang terus berkembang dengan cepat memberikan suatu tantangan bagi setiap individu dalam menjalani hidup. Salah satu tantangan terbesarnya adalah manusia terjebak dalam gaya hidup konsumtif dan kompetitif, dimana setiap individu termasuk orang muda memaksakan diri untuk mengikuti tren terkini agar tidak merasa ketinggalan zaman. Perubahan tersebut membuat seseorang lupa akan pentingnya kesederhanaan dalam hidup dan memilih untuk mengikuti tren dunia saat ini. Menurut Indra, dkk (2023) dunia digital menawarkan kesempatan besar untuk meningkatkan kualitas hidup, tetapi sayangnya juga menghadirkan tantangan yang harus dihadapi oleh setiap individu dalam menjaga kehidupan yang sehat dan produktif. Demikian juga yang dinyatakan oleh Fitri & Rusydi (2023) dimana gaya hidup digital semakin mendominasi interaksi sosial sehingga berpengaruh terhadap hubungan dan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya kemajuan teknologi membuat gaya hidup begitu cepat berubah sehingga hal-hal di sekeliling kita terasa cepat

ketinggalan zaman. Oleh karena hal ini sehingga memaksakan orang muda untuk harus memenuhi tuntutan zaman. Tuntutan-tuntutan yang ada membuat setiap orang muda kehilangan rasa syukur atas apa yang sudah dimiliki dan hanya berfokus pada pemuasan diri. Rahmasari (2022) memberikan contoh bagaimana kebiasaan orang muda dalam hal ini para mahasiswa yang sering nongkrong bersama teman-teman mengakibatkan pengeluaran uang menjadi lebih besar, yang pada akhirnya memberikan beban tambahan kepada orangtua. Menurut Abdullah & Suja'i (2022), gaya hidup sebenarnya bukanlah menjadi kebutuhan mendasar seseorang, tetapi hanya supaya tidak ketinggalan zaman dan bersaing mengikuti tren yang ada. Itulah sebabnya manusia saat ini sulit untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Setiap tren yang ada membuat setiap manusia melenceng dari kesederhanaan hidup yang menyebabkan mereka merasa tertekan, tidak pernah merasa puas, selalu khawatir dan kehilangan arah. Oleh karena itu, pentingnya kesederhanaan dalam hidup agar kita

dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan bermakna bagi kehidupan kita.

Dalam beberapa hal, tren seringkali memengaruhi kita sehingga mengakibatkan kita jauh dari prinsip-prinsip kesederhanaan dalam kehidupan, yang semestinya menjadi dasar kita ketika kita menjalani kehidupan sehari-hari. Apalagi, ditambah kita sebagai manusia yang hidup di dalam dunia yang terus berkembang dengan begitu pesat, dengan berbagai inovasi dan teknologi, membuat kita terjebak mengejar hal-hal yang berkaitan dengan tingginya status sosial. Dengan menetapkan gaya hidup yang lebih sederhana, yang dapat kita lakukan yaitu mengurangi rasa cemas yang muncul akibat tuntutan-tuntutan sosial, serta dan yang paling terpenting yaitu membangun rasa syukur atas apa yang kita miliki sekarang.

Menjalani hidup dengan kesederhanaan menjadi kunci pribadi manusia yang tidak dibebani dengan keduniawian (Saputra dkk, 2021). Kesederhanaan tidak berarti kita meninggalkan semua hal-hal yang ingin kita gapai, melainkan kita semestinya menciptakan

keseimbangan yang mampu membuat kita hidup dengan lebih berarti, tanpa merasa terjebak. Ini adalah tentang bagaimana kita mengarahkan perhatian kita terhadap nilai-nilai yang lebih penting. Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda mengenai kesederhanaan. Ellen White memiliki pandangan yang jelas terkait dengan hidup sederhana. Ia memandang. Bahwa kesederhanaan sebagai cara hidup yang penting untuk dilakukan karena akan berpengaruh terhadap kesehatan, kerohanian, maupun keseimbangan hidup. Dalam artikel ini akan dibahas bagaimana kesederhanaan dalam pandangan tulisan pena inspirasi dan mengapa kesederhanaan di dalam hidup itu sangat penting, terutama di zaman kontemporer yang penuh dengan godaan kemewahan dan gaya hidup yang berlebihan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang lebih menekankan pada pemahaman mendalam terhadap makna, nilai, dan pandangan yang terkandung dalam suatu topik. Dalam proses

pengumpulan data, penelitian ini didukung oleh berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan literatur lain yang berkaitan dengan prinsip kesederhanaan, khususnya menurut pandangan Ellen White. Selain itu, informasi tambahan yang relevan juga diperoleh dari berbagai situs internet terpercaya guna memperkaya isi kajian. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang menyeluruh dan mendalam mengenai prinsip hidup sederhana serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks kehidupan modern saat ini.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Definisi Kesederhanaan

Hidup di dunia yang semakin modern membuat manusia terbawa arus untuk mengikuti trend dunia saat ini. Hal itu menyebabkan manusia lupa akan makna dari kata sederhana. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2024) "sederhana adalah bersahaja dan tidak berlebih-lebihan". Jadi dengan kata lain hidup sederhana suatu keadaan yang bercukupan dan mampu membawa kebahagiaan dalam kehidupan setiap

individu. Menurut laloi, dkk (2023) menyatakan bahwa kesederhanaan dimaknai sebagai sikap hidup yang jauh dari kata mewah atau tidak berlebih-lebihan. Hidup sederhana memberikan sumbangsi pada pengembangan karakter dan penghindaran perilaku berlebih. Kesederhanaan mendorong kehidupan yang lebih sadar di mana seseorang menghargai kesenangan-kesenangan kecil dalam hidup dan menghabiskan lebih sedikit waktu untuk disibukkan dengan barang-barang material dan simbol-simbol status. Jadi secara keseluruhan, kesederhanaan adalah filosofi hidup yang berpusat pada penghematan, kesadaran dan penghargaan daripada memanjakan diri dan konsumsi berlebih. Menurut Pambudi (2015), kesederhanaan memungkinkan cara pandang dan hati diperbaharui, sehingga tidak lagi bergantung pada hal-hal duniawi untuk mencari rasa aman dan tujuan hidup.

Hidup sederhana berarti tidak berlebih dan cukup dengan apa yang dibutuhkan. Di zaman modern ini, banyak orang terbawa oleh gaya hidup mewah dan lupa arti sebenarnya dari kesederhanaan.

Mempraktikan kehidupan sederhana dapat membuat seseorang lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih menghargai hal-hal kecil dalam hidup. Kesederhanaan juga membantu seseorang untuk tidak bergantung pada hal-hal duniawi dan lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting, seperti hubungan dengan Tuhan, keluarga, dan arti hidup.

Makna Kesederhanaan dalam Pandangan Ellen White

Kesederhanaan adalah aspek yang sering diabaikan di tengah gaya hidup modern yang serba mewah. Ellen White menekankan pada kesederhanaan sehingga hal ini merupakan ajakan bagi manusia untuk menjauhkan diri dari segala bentuk pemuasan diri, baik dalam makan, minum, maupun berpakaian. Manusia seharusnya memperhatikan gaya hidup yang mencerminkan nilai-nilai kerohanian lebih tinggi daripada sekadar pemuasan hasrat duniawi. White (1938), menyatakan bahwa umat Allah harus belajar makna kesederhanaan dalam segala hal. Mereka harus mempraktikkan kesederhanaan dalam hal makan, minum, dan berpakaian. Semua pemuasan diri harus disingkirkan

dari kehidupan mereka. Sebelum mereka benar-benar dapat memahami makna pengudusan sejati dan keselarasan dengan kehendak Kristus, mereka harus, dengan bekerja sama dengan Allah, memperoleh penguasaan atas kebiasaan dan praktik yang salah. Ia juga mengajarkan bahwa kesederhanaan bukan hanya untuk memperlihatkan kesopansantunan, tetapi juga sebagai latihan rohani yang membawa manusia lebih dekat dengan tujuan hidup Kristen yang sejati, yaitu kesucian dan keselarasan dengan kehendak Tuhan. Dengan melatih diri dalam pengendalian terhadap kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat dan tidak selaras, manusia diharapkan dapat memahami makna pengudusan yang lebih dalam dan menjadi cermin ketaatan kepada Kristus (White, 1905).

Jadi, kesederhanaan adalah prinsip yang penting yang harus dimiliki oleh manusia untuk dapat mengekang diri dari pemuasan diri. Kesederhanaan bukan hanya soal penampilan, tetapi lebih dari itu, merupakan latihan rohani yang akan membantu manusia untuk lebih dekat dengan tujuan hidup kristiani, yaitu

kesucian dan keselarasan dengan apa yang Allah inginkan. Ketika dapat mengendalikan kebiasaan yang keliru dan mengutamakan prinsip-prinsip sesuai dengan ajaran firman, maka kita akan mampu untuk lebih memahami makna dari kekudusan dan ketaatan kepada perintah Allah.

Pengelolaan Materi Secara Sederhana

Mengelola harta yang Allah percayakan kepada manusia adalah merupakan salah satu hal yang penting harus kita praktekan. Yesus mengingatkan kita untuk mengarahkan perhatian dan ambisi kita pada hal-hal yang bersifat kekal. Dia menginginkan kita untuk menjadi pengelola yang setia dan terlebih lagi bijaksana (Matius 6:19-2). Ajaran firman Allah mengenai harta memiliki dua sisi: harta adalah anugerah dari Tuhan dan tanda berkat-Nya, tetapi harta tidak boleh menjadi berhal di dalam diri manusia. Alkitab menekankan bahwa kekayaan yang sebenarnya yaitu bersifat rohani, bukan material (1 Timotius 6:17-19). Adapun tulisan Ellen white yang menyatakan mengenai hal ini. White (1952) mengatakan salah satu hal yang paling merusak bagi manusia

adalah obsesi untuk mendapatkan uang dan keinginan yang berlebihan akan kekayaan. Orang-orang seperti ini membatasi kehidupan mereka hanya untuk mengejar uang, bahkan rela untuk mengorbankan waktu istirahat, tidur, dan kenyamanan demi menggapai tujuan ini. Kesehatan mereka yang semula baik, akhirnya hancur. Penyakit bermunculan karena penyalagunaan tubuh mereka, dan pada akhirnya mengalami kematian. Tidak ada satupun dari kekayaan yang telah diperoleh dengan harga yang begitu tinggi yang dapat mereka bawa pergi. Uang, rumah yang megah, dan pakaian mewah tidak berguna bagi mereka sekarang; hidupnya yang penuh kerja keras, pada akhirnya berakhir tanpa makna. Tuhan ingin anak-anak-Nya menggunakan kekayaan dan keberlimpahan mereka untuk menciptakan perubahan positif di dunia. Dia memanggil kita untuk menjadi pengelola yang baik atas sumber daya yang telah Dia berikan, dengan menggunakannya untuk memberkati orang lain dan memajukan kerajaan-Nya di Bumi. Manusia seringkali mempersempit hidup mereka untuk mengejar uang saja, mengorbankan istirahat, tidur,

dan kenyamanan hidup untuk satu tujuan ini. Pandangan ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggrayni, dkk (2024) yang menyatakan bahwa kecintaan berlebihan terhadap uang memiliki pengaruh terhadap tindakan kecurangan. Kecintaan terhadap uang dapat menyebabkan manusia melakukan kecurangan, terutama jika tidak ada sistem pengawasan yang memadai. Itulah sebabnya White (1902) menyatakan untuk mempertahankan kesederhanaan dan jangan menunjukkan keegoisan tetapi harus mengasihi sesama manusia sebagaimana kita mengikuti Yesus. Karena Dialah yang akan membimbing kita. Perlu juga untuk diingat bahwa penatalayanan atas harta miliki merupakan tugas dan tanggung jawab yang Allah percayakan kepada manusia pertama (Kejadian 1:28; 2:15), demikian juga kepada kita.

Hidup yang hanya berfokus pada mengejar kekayaan akan membawa kehancuran fisik, kehilangan makna hidup, dan akhirnya sia-sia. Ellen White menekankan pentingnya kesederhanaan, kasih kepada sesama, dan menjadi pengelola yang

bijak atas berkat Tuhan, agar hidup kita dipimpin oleh Kristus dan membawa dampak yang kekal.

Kesederhanaan dalam Makanan untuk Menjaga Kesehatan

Kesederhanaan dalam pola makan sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental yang optimal. White (2005), menyatakan bahwa tubuh kita telah diberikan Allah, oleh karna itu sebuah tanggung jawab untuk memelihara tubuh dalam keadaan sehat dengan cara makan makanan yang akan memberikan kesehatan yang terbaik bagi tubuh. Itu berarti makanan yang masuk dalam tubuh harus memiliki gizi yang seimbang dan baik untuk tubuh kita. Dalam buku Seruan Khidmat Ellen White percaya makanan yang sederhana dan bernutrisi dapat mencegah kerusakan pada sistem saraf dan menghindari stimulasi berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan emosi (White, 1903). Jadi pola makan yang tidak sehat dapat membebani tubuh, terutama sistem saraf dan pencernaan, yang pada akhirnya mempengaruhi stabilitas emosi dan mental. Sebaliknya, makanan yang bergizi, sederhana, dan alami memungkinkan

tubuh untuk berfungsi secara optimal dan mencegah stres atau iritasi yang dapat timbul dari sistem saraf yang terganggu. Sebagai contoh, dengan mengonsumsi makanan alami yang diproses secara minimal, sistem pencernaan dan saraf dapat berfungsi lebih baik, sehingga membantu menjaga kejernihan pikiran dan kestabilan emosi. Dengan demikian, kebiasaan makan sederhana ini tidak hanya menjaga kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada ketenangan mental dan pengendalian diri. White (1906) menegaskan bahwa makanan sederhana yang sehat dan tidak mahal dapat dibuat dan seharusnya tidak dijual dengan harga yang tinggi. Jika ada usaha untuk menyediakan makanan sehat dan sederhana dengan harga terjangkau, maka itu akan menjadi berkat yang besar. Allah menginginkan agar umat-umatNya menjalani pola makan yang sederhana. Pola makan yang sederhana terdiri dari buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian. Penelitian yang diadakan oleh Pamela (2018) menyatakan bahwa ketika memakan makanan cepat saji yang adalah bukan makanan sederhana, maka akan meningkatkan

resiko penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah. Menurut Kasingku & Lumoindong (2023) menyatakan bahwa dengan mengonsumsi makanan bergizi secara rutin maka akan membantu menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, memperkuat daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, sehingga mencegah berbagai penyakit datang di dalam tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memilih makanan sehat dan sederhana untuk dikonsumsi.

Ellen White menekankan bahwa menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan sederhana dan bergizi adalah tanggung jawab rohani. Makanan alami seperti buah, sayur, dan biji-bijian tidak hanya menunjang kesehatan fisik, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan emosi dan kejernihan pikiran. Pola makan yang sehat, sederhana, dan terjangkau adalah bagian dari rencana Allah untuk umat-Nya agar hidup lebih seimbang dan berkenan kepada-Nya.

Kesederhanaan sebagai Kunci Kesehatan Mental

Kesederhanaan, sangat penting untuk kesehatan mental dan sosial, terutama sejak usia muda. Dengan

mendidik anak-anak dalam kesederhanaan, mereka akan belajar untuk merasa puas dengan tugas-tugas kecil, menikmati kesenangan lewat kesederhanaan, dan tetap selaras dengan alam. Hal ini sejalan dengan pandangan White (2005) yang menyatakan bahwa kehidupan yang bebas dari kebisingan dan hiruk pikuk memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual mereka. Bagi anak-anak, hidup sederhana memungkinkan mereka untuk menikmati masa kanak-kanak secara alami tanpa tekanan untuk tumbuh terlalu cepat atau mencapai hal-hal di luar kemampuan mereka. Dengan membiarkan anak-anak tetap berada dalam kesegaran dan keindahan masa kanak-kanak, mereka tidak hanya mencapai kesehatan mental yang lebih baik, tetapi juga mengalami kepuasan dan ketenangan yang mendalam. Hal ini memberikan dasar bagi perkembangan sosial yang sehat, di mana anak-anak belajar untuk berbagi, bekerja sama, dan memperhatikan orang lain dengan empati. Secara lebih luas, pendekatan ini menunjukkan bahwa hidup sederhana dapat meningkatkan

kualitas hubungan sosial dan memberikan ketenangan mental, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa, dengan menumbuhkan rasa syukur, kepuasan, dan penghargaan terhadap hal-hal kecil dalam hidup. Lebih lanjut, White (1905) menekankan bahwa hubungan antara pikiran dan tubuh sangatlah erat. Ketika salah satu terpengaruh, yang lain akan turut merasakannya. Banyak penyakit yang diderita oleh seseorang diakibatkan oleh depresi mental, seperti kesedihan, kecemasan, ketidakpuasan, penyesalan, rasa bersalah, dan ketidakpercayaan. Hal-hal ini melemahkan kekuatan hidup dan mempercepat kerusakan tubuh. Tetapi ada solusi untuk dilakukan ketika memiliki perasaan-perasaan buruk ini. Menurut Gonzalez-Martin, dkk (2023) menyatakan bahwa dengan mempraktikkan mindfulness maka akan efektif dalam mengurangi stress, kecemasan, depresi serta bermanfaat untuk meningkatkan perhatian dan kesejahteraan mental. Itulah sebabnya kesederhanaan di dalam hidup sangat penting untuk kesejahteraan mental dan hubungan sosial satu dengan yang lain.

Kesederhanaan Sebagai Dasar Pertumbuhan Rohani

Manusia sering kali terdorong oleh hasrat dan ambisi yang tidak selaras dengan kehendak Allah. Hal ini dapat membuat seseorang terperangkap ke dalam tindakan dan keputusan yang akhirnya berakibat negatif dan merugikan pada kehidupan mereka secara pribadi hingga sosial, khususnya hubungan mereka dengan Tuhan. Ellen G. White, dalam tulisannya di *The Signs of the Times* (1880), menegaskan bahwa keinginan-keinginan yang tidak sesuai dengan kehendak Allah akan menuntut pengorbanan dan usaha untuk kembali kepada jalan yang benar. Keinginan ini tidak hanya menghambat perkembangan karakter yang positif tetapi juga menghalangi manusia untuk dekat kepada Tuhan, Sang Pencipta. Pengendalian diri dan penyerahan sepenuhnya kepada kehendak Allah adalah inti yang dapat membantu seseorang mencapai karakter yang kuat dan kokoh. Dalam membangun karakter, seseorang perlu menundukkan kehendaknya di bawah kendali kehendak Allah dengan penuh. Dengan demikian, ia dapat memperoleh kekuatan untuk

membimbing dirinya bahkan menuntun orang lain kepada Kristus. Selain itu, ia menegaskan pentingnya pengabdian kepada peraturan-peraturan ilahi, di mana manusia harus membasuh jubah karakter mereka dalam darah Anak Domba, yaitu Kristus, untuk mencapai kemurnian secara fisik atau batiniah. Dalam ajaran White, sikap ini memberikan jaminan bahwa orang beriman dapat menjalani hidup yang aman, penuh kebenaran, dan bebas dari kekotoran dosa. Lebih lanjut, White (1894) menyatakan bahwa kehidupan Kristen haruslah menjadi topik utama dalam setiap percakapan di rumah. Kita perlu membicarakan tentang kasih Allah dan kebaikanNya dalam memberikan Yesus bagi dunia. Jangan mencampur ajaran firman dengan cara hidup duniawi demi menarik perhatian orang lain. Sebaliknya, kita harus menunjukan standar hidup yang tinggi kepada sesama kita. Mengajarkan ajaran kasih Allah, kesucian melalui Yesus, dan pentingnya pelayanan yang sederhana kepadaNya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kasingku & Sanger (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter haruslah menjadi

landasan yang penting dalam mempersiapkan generasi muda untuk menghadapi tantangan di era modernisasi ini.

Jadi, keinginan yang tidak sejalan dengan kehendak Allah dapat menghambat pertumbuhan rohani dan menjauhkan kita dari Allah. Untuk membentuk karakter yang kuat dan benar, seseorang harus menyerahkan kehendaknya kepada Allah, hidup dalam pengendalian diri, mengikuti perintah Allah, dan meneladani kehidupan Kristus lebih khusus dalam hal kesederhanaan.

D. Kesimpulan

Di tengah perkembangan dunia modern yang serba cepat, banyak orang terdorong untuk hidup secara konsumtif dan berlomba-lomba mengikuti tren. Gaya hidup seperti ini sering membuat seseorang lupa untuk bersyukur dan cenderung merasa kurang puas dengan apa yang dimiliki. Hidup sederhana adalah pilihan untuk keluar dari tekanan itu. Kesederhanaan berarti tidak berlebihan dan bisa menikmati hal-hal kecil dalam hidup. Tulisan roh nubuat menjelaskan bahwa kesederhanaan bukan hanya soal harta benda, tapi juga soal

mengendalikan diri baik secara fisik maupun rohani agar kita bisa hidup lebih dekat dengan Tuhan. Hidup sederhana juga membawa manfaat nyata, seperti kesehatan yang lebih baik, pikiran yang tenang, dan hubungan sosial yang lebih hangat karena kita belajar bersyukur dan peduli pada sesama. Dengan menjalani hidup sederhana, kita bisa merasakan ketenangan batin dan membentuk karakter yang kuat dan penuh makna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. N. F., & Suja'i, I. S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif. *Jurnal Pendidikan DEWANTARA: Media Komunikasi, Kreasi Dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, 8(2), 72-84.
- Anggrayni, L. ., Azzochrah, N. A., & Niu, F. A. L. . (2024). Apakah Cinta pada Uang Berpengaruh Terhadap Tindakan Kecurangan pada Organisasi Nirlaba?. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 5(2), 9579–9585. <https://doi.org/10.37385/msej.v5i2.5983>
- Fitri, S. A. and Rusydi, R. (2023). Hubungan kepemilikan smartphone dan uang saku terhadap obesitas pada remaja. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*,

- 1(2), 63-69.
<https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.16>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632.
- Indra, S. K., Febriyanto, R. S., Wahidin, W., Komariah, K., & Ningsih, S. (2023). Tantangan era digital dan kepemimpinan masa depan serta implementasinya di smpn 1 ciwaringin. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(1), 99-108.
<https://doi.org/10.46799/jsa.v4i1.506>
- laoli, M., Zai, L. S., Marampa, E. R., & Undras, I. (2023). Moderasi beragama: upaya guru pendidikan agama kristen mencegah sikap intoleran pada remaja. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 4(1), 99-111.
<https://doi.org/10.46408/vxd.v4i1.1232>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2024). *Definisi sederhana*
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071-16080.
- Kasingku, J. D., Mantow, A., & Sanger, A. H. F. (2023). Pentingnya Penatalayanan Harta Milik untuk Menopang Misi Gereja dalam Penginjilan. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(2), 1213-1220.
- Kasingku, J., & Sanger, A. H. F. (2023). Pengaruh pendidikan karakter terhadap moralitas remaja di era digital. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 6096-6110.
- Pambudi, H. T. (2015). Spiritualitas Kesederhanaan (Simplicity) Sebagai Alternatif Bagi Gaya Hidup Materialis Kaum Muda. *Jurnal Youth Ministry (2013-2016)*, 3(1), 19-31.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153.
- Saputra, E., Purnomo, B., & Wahyuni, A. (2021). Nilai Kesederhanaan Abdul Rozak Fachruddin sebagai Tauladan Bagi Generasi Z Dan Post Gen Z. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 1(2), 73-81.
- White, E. G. (1880). *The Signs of the Times*.
- White, E. G. (1894). *Letters and Manuscripts*, Vol. 9. Ellen G. White Estate.
- White, E. G. (1896). *Letters and Manuscripts*, Vol. 11. Ellen G. White Estates.
- White, E. G. (1902). *Testimonies Relating to Emmanuel Missionary College and Its Work*.

- White, E. G. (1903). *Education*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1906). *Letters and Manuscripts, Vol. 21*. Ellen G. White Estates.
- White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1952). *Counsels on Stewardship*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (2005). *Membina anak yang bertanggung jawab*. Indonesian publishing house.