



## Nilai-nilai Buddhis Tentang Kesederhanaan dalam Menghadapi Gaya Hidup Konsumtif di Era Teknologi

Pani Nia Sari<sup>1</sup>, Sentot<sup>2</sup>, Aryanto Firnadi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa Batu, Malang, Indonesia.

[pani.niasari@sekha.kemenag.go.id](mailto:pani.niasari@sekha.kemenag.go.id), [santacitto.sentot@sekha.kemenag.go.id](mailto:santacitto.sentot@sekha.kemenag.go.id), [arryanfirnadi86@gmail.com](mailto:arryanfirnadi86@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

**Submitted:**

06 Juni 2025

**Accepted:**

21 Desember 2025

**Published:**

30 Desember 2025

### ABSTRACT

**Abstract:** In this context, the values of simplicity in Buddhist teachings offer an alternative for living a more balanced and mindful life. This study aims to analyze Buddhist values of simplicity that are relevant to addressing consumerist lifestyles in the digital era and to describe their application in daily life. The method used is a literature study with a content analysis approach. Primary data were obtained from the Tripitaka scriptures, particularly the Vinaya Pitaka and Sutta Pitaka, while secondary data were sourced from books, journals, and other scientific literature. The results of the study show that Buddhist values of simplicity, such as contentment (*santuṭṭhi*), few desires (*appiccha*), self-restraint (*indriya saṃvara*), and minimalist living (*na bahulika*), are effective solutions to reduce consumerist behavior. These values foster inner balance, reduce dependence on external validation, and cultivate mindfulness in consumption decisions. In conclusion, Buddhist teachings on simplicity provide both practical and philosophical guidance for individuals to face consumerist lifestyles reinforced by technology, enabling a more peaceful, meaningful, and sustainable way of life.

**Keywords:** Buddhist values, simplicity, consumerism

**Abstrak:** Dalam konteks ini, nilai-nilai kesederhanaan dalam ajaran Buddha menawarkan alternatif untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan penuh kesadaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis nilai-nilai Buddhis tentang kesederhanaan yang relevan dalam menghadapi gaya hidup konsumtif di era teknologi serta menggambarkan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan analisis isi. Sumber data primer berasal dari kitab suci Tripitak. Khususnya vinya pitaka dan Sutta Pitaka, sementara data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan literatur ilmiah lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Buddhis tentang kesederhanaan seperti perasaan puas (*santuṭṭhi*), sedikit keinginan (*appiccha*), pengendalian diri (*indriya saṃvara*), dan gaya hidup minimalis (*na bahulika*) merupakan solusi efektif untuk mengurangi perilaku konsumtif. Nilai-nilai ini mendorong keseimbangan batin, mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal, serta menumbuhkan kesadaran dalam membuat keputusan konsumsi. Kesimpulannya, ajaran Buddhis tentang kesederhanaan memberikan panduan praktis dan filosofis bagi individu untuk menghadapi gaya hidup konsumtif yang diperkuat oleh teknologi, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih damai, bermakna, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Nilai-nilai Buddhis, Kesederhanaan, Konsumtif

### CITATION

Sari, Pani Nia., Sentot., & Aryanto Firnadi. (2025). Nilai-nilai Buddhis Tentang Kesederhanaan dalam Menghadapi Gaya Hidup Konsumtif di Era Teknologi. *Jurnal Nyanadasana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 4(2), 102-109. DOI: <http://10.59291/jnd.v4i2.134>.



## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari akses informasi yang semakin cepat hingga kemudahan dalam berbelanja secara daring. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, teknologi juga memunculkan dampak negatif yang cukup mengkhawatirkan, salah satunya adalah meningkatnya pola hidup konsumtif di kalangan masyarakat (Zamzami, 2024:88).

Kemudahan dalam memperoleh barang dan jasa melalui platform digital menyebabkan masyarakat lebih mengedepankan pemenuhan keinginan daripada kebutuhan, yang pada akhirnya berdampak pada gaya hidup yang tidak seimbang (Hunafi, 2024:12). Gaya hidup konsumtif ini ditandai oleh peningkatan konsumsi barang dan jasa yang tidak selalu bersifat esensial, melainkan lebih ditujukan untuk memperoleh kepuasan pribadi dan pengakuan sosial. Akibatnya, banyak individu terjebak dalam siklus konsumsi yang tidak berkesudahan, yang jika tidak dikendalikan dapat menimbulkan dampak negatif secara finansial maupun psikologis (Sulistianti, 2022:27). Secara finansial, perilaku konsumtif dapat memicu pengeluaran berlebihan yang melampaui kemampuan ekonomi individu, sedangkan secara psikologis, tekanan sosial untuk tampil sesuai standar tertentu dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi (Rahmi, 2024:68).

Fenomena ini diperkuat oleh masifnya penggunaan media sosial dan platform belanja daring. Menurut data *We Are Social* (dalam Fauziah, dkk., 2020), per Januari 2024 terdapat 139 juta pengguna media sosial di Indonesia, dan angka ini diproyeksikan akan terus meningkat. Data lain menunjukkan bahwa lebih dari separuh pengguna internet di Indonesia melakukan pembelian daring setiap minggu, bahkan 45% di antaranya menggunakan TikTok Shop untuk berbelanja (Salamiyah, dkk., 2024:176). Penelitian (Khairunnisa, 2025, dkk), mengonfirmasi adanya pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa.

Melihat kenyataan tersebut, diperlukan solusi alternatif untuk menanggulangi gaya hidup konsumtif di era digital. Salah satu pendekatan yang relevan dan potensial adalah penerapan nilai-nilai kesederhanaan dalam ajaran Buddhis. Konsep *santutthiparamam dhanam* atau "kepuasan adalah kekayaan tertinggi" menekankan pentingnya hidup sederhana, pengendalian diri, dan pembatasan keinginan sebagai jalan menuju kebahagiaan sejati (Narada, 2013:215). Pendekatan ini tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga menawarkan strategi praktis untuk mengatasi kecenderungan konsumtif yang ditimbulkan oleh teknologi modern. Namun demikian, pemahaman dan penerapan nilai-nilai kesederhanaan Buddhis masih sangat terbatas, terutama dalam konteks kehidupan digital masa kini. Kurangnya kajian yang secara spesifik menghubungkan ajaran Buddhis dengan fenomena konsumtivisme modern menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Nilai-nilai Buddhis Tentang Kesederhanaan Dalam Menghadapi Gaya Hidup Konsumtif Di Era Teknologi", bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana prinsip-prinsip Buddhis dapat dijadikan solusi dalam menghadapi tantangan konsumtivisme digital, serta memberikan pemahaman yang aplikatif untuk kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.



## **KAJIAN TEORI**

Gaya hidup konsumtif didefinisikan sebagai perilaku konsumsi berlebihan yang lebih mengutamakan keinginan dibandingkan kebutuhan (Swastha & Handoko, 2000; Engel dkk., 1995). Di era digital, fenomena ini diperkuat oleh kehadiran teknologi seperti e-commerce, media sosial, dan strategi pemasaran agresif. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial dan iklan digital telah meningkatkan kecenderungan konsumsi impulsif dan pencarian validasi sosial (Putri, 2022; Dhir dkk., 2020). Konsep Rogers (1996) tentang self-concept dan conditions of worth menjelaskan bahwa perilaku konsumtif sering berakar dari kebutuhan psikologis untuk diterima atau diakui oleh lingkungan. Dalam ajaran Buddhis, kesederhanaan merupakan praktik spiritual yang mengarah pada pembebasan dari penderitaan (dukkha) yang disebabkan oleh nafsu dan keterikatan.

Nilai-nilai seperti santutthi (kepuasan), appiccha (sedikit keinginan), indriya samvara (pengendalian indera), dan na bahulika (gaya hidup tidak berlebihan) menjadi prinsip moral yang bertolak belakang dengan budaya konsumtif. Sumber utama yang dijadikan rujukan adalah Vinaya Pitaka dan Sutta Pitaka dalam Tripitaka, yang memberikan panduan praktis dan filosofis tentang bagaimana menjalani hidup dengan cukup dan sadar. Berdasarkan sintesis berbagai literatur, terlihat bahwa gaya hidup konsumtif mengandung risiko finansial, psikologis, dan ekologis yang signifikan. Sebaliknya, nilai-nilai kesederhanaan dalam Buddhisme menawarkan pendekatan holistik untuk menciptakan hidup yang lebih berkesadaran. Namun, terdapat gap dalam literatur terkait strategi implementasi nilai-nilai ini dalam konteks modern. Penelitian ini berupaya menjembatani kekosongan tersebut dengan menyajikan analisis mendalam dan aplikatif, sesuai dengan prinsip tinjauan pustaka yang dikemukakan oleh Leedy & Ormrod (2005).

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan analisis isi (Syafitri & Nuryono, 2020: 54). Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali dan menganalisis secara mendalam berbagai literatur, baik dari kitab suci Tipitaka maupun sumber-sumber sekunder seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan sifat kajian yang bersifat konseptual dan reflektif terhadap ajaran-ajaran Buddhis mengenai kesederhanaan, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diterapkan sebagai solusi atas gaya hidup konsumtif di era teknologi.

Analisis dilakukan dengan menelaah struktur dan makna teks secara sistematis, khususnya melalui pendekatan wacana sintagmatis, guna mengungkap bagaimana kesederhanaan dikonstruksi dalam teks dan bagaimana relevansinya dalam konteks kehidupan modern yang sarat konsumsi Sobur (2012:123). Dengan metodologi ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan kontekstual terhadap nilai-nilai Buddhis sebagai alternatif gaya hidup yang lebih seimbang dan bijaksana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Di tengah arus konsumtif yang melanda era modern, manusia sering kali terjebak dalam pandangan bahwa kebahagiaan sejati bergantung pada akumulasi materi. Pola pikir ini semakin diperkuat oleh kemajuan teknologi dan pemasaran agresif yang mendorong gaya hidup berbasis



keinginan tanpa batas. Sebagai respons terhadap fenomena ini, ajaran Buddha menawarkan perspektif yang menyegarkan: kebahagiaan sejati tidak terletak pada kepemilikan materi, melainkan pada kesederhanaan hidup. Konsep ini mengalami revitalisasi di tengah maraknya perilaku konsumtif, menawarkan alternatif yang lebih bermakna bagi gaya hidup yang sering kali didorong oleh ketidakpuasan dan keinginan yang tidak terkendali. Lebih dari sekadar mengurangi pengeluaran, kesederhanaan dalam ajaran Buddha merupakan praktik spiritual yang menekankan kepuasan batin, pengendalian diri, dan minimalisme sebagai kunci untuk menghadapi godaan materialisme yang semakin kuat dalam kehidupan modern (Brahm, 2007:131).

Akar dari perilaku konsumtif ini, menurut ajaran Buddha, terletak pada *tanhā*, yaitu keinginan yang tidak terkendali. Keinginan atau *tanhā* menjadi sumber utama penderitaan, mendorong manusia untuk terus mengejar kepuasan material yang tidak pernah cukup. Dalam konteks modern, dorongan ini tercermin dalam pola konsumtif yang menciptakan siklus ketidakpuasan berkelanjutan di mana kepemilikan satu barang hanya memicu keinginan untuk memiliki lebih banyak lagi. Karena keinginan atau *tanhā* berkaitan erat dengan dorongan untuk memenuhi hasrat duniawi, ajaran Buddha menegaskan bahwa penderitaan merupakan bagian inheren dan eksistensi manusia, sebagaimana dijelaskan dalam Empat kebenaran mulia. Oleh karena itu, memahami dan mengendalikan keinginan menjadi langkah penting dalam melepaskan diri dari belenggu penderitaan (Morrison, 2001:141). Sebagai solusi atas permasalahan ini, praktik kesederhanaan dalam ajaran Buddha berfungsi sebagai penangkal langsung terhadap *tanhā*. Dengan mengurangi ketergantungan pada materi dan membatasi keinginan yang tidak terpuaskan, individu dapat melepaskan diri dari jeratan penderitaan dan menemukan kebahagiaan sejati. Dalam kehidupan sehari-hari, nilai-nilai kesederhanaan ini tercermin dalam perasaan puas dengan apa yang dimiliki, kemampuan mengendalikan diri terhadap godaan konsumtif, serta penerapan gaya hidup minimalis yang berorientasi pada kebutuhan, bukan keinginan.

### **Kajian tentang nilai-nilai Buddhis tentang kesederhanaan Kepuasan (*Santutṭhi*)**

Konsep kesederhanaan sebagai kunci kebahagiaan, diwujudkan melalui konsep kepuasan (*santutṭhi*). Kepuasan ini bukan hanya sebuah nilai inti, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan batin. Dalam konteks ini, kepuasan diartikan sebagai kemampuan untuk menciptakan rasa cukup dan penerimaan terhadap apa yang dimiliki, sebagaimana yang tertuang dalam kutipan *santutṭhiparamam dhanam* (Dhp.204. *Sukha Vagga*), yang menegaskan bahwa kepuasan adalah kekayaan tertinggi. Kepuasan bukan hanya sekadar sikap menerima keadaan, tetapi juga bentuk kesadaran yang membebaskan seseorang dari jeratan nafsu keinginan yang tak berujung. Ajaran ini semakin diperkuat dalam *Maṅgala Sutta* (Khuddakapāṭha 5 & Sutta Nipāta 2.4), yang Dimana menekankan pada pentingnya kepuasan dalam kesederhanaan dan pengendalian diri sebagai salah satu berkah utama dalam kehidupan (Dhammadhiro, 2005:78). Rasa cukup dan kepuasan merupakan kunci utama dalam mencapai ketenangan serta kedamaian batin. Individu yang memiliki kepuasan dalam hatinya akan tetap



merasa bahagia dan tenteram meskipun hidup dalam kesederhanaan, bahkan jika ia hanya berbaring di atas tanah. Sebaliknya, individu yang terus menerus diliputi ketidakpuasan tidak akan pernah benar-benar merasakan kebahagiaan, sekalipun memiliki kekayaan melimpah (Nyanakumuda, 2005:40). Dalam ajaran Buddha, rasa puas membebaskan seseorang dari *tanhā* (keinginan yang tak terkendali), sehingga kebahagiaan tidak bergantung pada akumulasi materi, tetapi pada pengendalian diri dan kesadaran diri. Di era teknologi yang mendorong gaya hidup konsumtif, kepuasan menjadi solusi penting untuk menghindari siklus ketidakpuasan dan keinginan tanpa akhir. Dengan mengembangkan rasa puas, seseorang dapat menyeimbangkan hidup, membangun ketahanan terhadap godaan materialisme, dan menemukan kebahagiaan (Nyanakumuda, 2005:41).

### **Gaya Hidup Minimalis (*Na bāhulika*)**

Gaya hidup minimalis merupakan upaya untuk mencapai kebahagiaan dan menghindari perilaku konsumtif yang impulsif dan berlebihan. Gaya hidup minimalis adalah gaya hidup yang berpusat pada meminimalkan gangguan yang dapat menjaga dan memelihara seseorang untuk melakukan sesuatu yang benar-benar penting saja. Dalam ajaran Buddha gaya hidup minimalis memiliki keselarasan mendalam. Prinsip pelepasan dan penolakan terhadap keinginan dalam Buddhisme sejalan dengan inti minimalisme, yaitu mengurangi kepemilikan material untuk mencapai ketenangan batin. Dengan mengurangi keterikatan material, minimalisme membantu individu mencapai kebahagiaan dan ketenangan (Masuno, 2019:28).

Contohnya terlihat pada kesederhanaan hidup Buddha sendiri dan praktik hidup minimalis para bhikkhu (Wang, 2021: 131). Hidup minimalis adalah hidup di mana seseorang mengelola sumber daya, terutama uang, dengan bijaksana. Hidup minimalis, pada intinya, adalah tentang mengelola sumber daya, terutama uang, dengan bijaksana. Ini bukan sekadar penghematan, melainkan sebuah filosofi yang menekankan pengurangan kepemilikan material dan pengutamaan pengalaman serta hubungan interpersonal. Dengan demikian, hidup minimalis memberikan kebebasan finansial karena pengeluaran yang tidak perlu berkurang, memungkinkan pencapaian tujuan keuangan lebih cepat dan efisien. Selain itu, waktu yang terbebas dari rutinitas mengurus barang-barang berlebih dapat digunakan untuk aktivitas yang lebih bermakna (Kondo, 2014: 212).

### **Sedikit Keinginan (*Appiccha*)**

Keinginan adalah sesuatu yang diinginkan seseorang, tetapi tidak bersifat esensial untuk bertahan hidup. Keinginan bisa berupa benda, jasa, atau hal yang ingin dilakukan. Keinginan bisa dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, budaya, lingkungan, tren, atau media. Dalam ajaran Buddha, keinginan (*tanha*) merupakan salah satu penyebab utama penderitaan (*dukkha*). Konsep ini dijelaskan dalam Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Aryasaccāni*), terutama dalam kebenaran mulia yang kedua, yaitu bahwa sebab penderitaan (*dukkha*) adalah keinginan. Dalam (SN 56.11 Dhammacakkappavattana Sutta), Buddha menjelaskan tiga bentuk utama keinginan yang menyebabkan penderitaan, yaitu (*kāma-taṇhā*) yang merupakan keinginan untuk kesenangan indrawi seperti makanan lezat, harta benda, atau kenikmatan seksual, (*bhava-*



*tanhā*) yang merupakan keinginan untuk kehancuran atau non-eksistensi kenyataan atau menghindari tanggung jawab. Selanjutnya (*vibhava-tanhā*) yaitu keinginan untuk ketiadaan atau penghancuran diri (Ajahn Sumedho, 2007:16).

Signifikansi memiliki keinginan yang sedikit terlihat dalam salah satu khotbah Buddha dalam (AN 4.28 Ariyavaṃsa Sutta). Dalam khotbah ini Buddha menyampaikan terutama kepada para bhikkhu agar menjadikan kebutuhan-kebutuhan pokok yang sederhana sebagai yang utama. Contohnya, seorang bhikkhu hendaknya menjadikan bubur sebagai makanan utama. Ketika mendapatkan makanan lain yang lebih baik ia hendaknya menjadikan itu sebagai perolehan yang bersifat sekunder. Kemudian seorang bhikkhu juga hendaknya menjadikan kain buangan sebagai jubah utama, sementara ketika mendapatkan jubah yang lebih baik hendaknya dianggap sebagai sekunder. Demikian pula, seorang bhikkhu hendaknya menjadikan pangkal pohon sebagai tempat tinggal utama, sedangkan tempat tinggal lain yang beratap dijadikan sekunder. Bahkan berkenaan dengan obat-obatan, seorang bhikkhu hendaknya menjadikan obat yang terbuat dari air seni sapi sebagai utama, sedangkan obat-obatan lain yang lebih baik dianggap sebagai sekunder. Khotbah ini menunjukkan nasihat yang penting berkenaan dengan sedikit keinginan (Bodhi, 2015:49).

#### **Pengendalian Diri (*Indriya saṃvara*)**

Pengendalian diri merupakan kemampuan mengatur impuls internal dan mengarahkan perilaku menuju hal positif, sesuai dengan norma, dan moralitas sosial. Pengendalian diri atau *Self-control* adalah sebuah regulasi emosi yang bijak, yang berperan dalam interaksi sosial dengan membuat keputusan yang rasional, dan mencegah konsekuensi negatif. Pengendalian diri dalam agama Buddha disebut dengan *saṃvara*. Manfaat pengendalian diri dijelaskan dalam Sabbāsava Sutta di Majjhima Nikāya, yaitu: para bhikkhu, ada noda-noda yang harus ditinggalkan lewat penglihatan (*dassana*), pengendalian diri (*saṃvara*), penggunaan (*paṭisevana*), pertahanan (*adhisevanā*), penghindaran (*parivajjanā*), penghapusan (*vinodanā*), dan pengembangan (*bhāvanā*). Salah satu cara untuk meninggalkan noda-noda batin adalah dengan pengendalian diri yang muncul dari keenam objeknya (Nanamoli & Bodhi, 2013:124). Pengendalian diri dapat dicapai dengan menanamkan kesadaran penuh dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Menjaga pancaindra melalui kesadaran berarti melihat, mendengar, mencium, menyentuh, dan berpikir dengan penuh perhatian serta pemahaman yang benar. Ketika seseorang mampu mempertahankan kesadaran ini, ia tidak hanya mengendalikan dirinya dari gangguan eksternal tetapi juga dari gejolak batin yang dapat membawa pada perbuatan tidak bermanfaat. Kesadaran penuh terhadap indria-indria memungkinkan seseorang untuk memahami hakikat segala sesuatu secara lebih jernih, sehingga tidak mudah tergoda oleh kemelekatan ataupun kebencian. Sebaliknya, ketika kesadaran tersebut melemah atau lenyap, seseorang cenderung bertindak secara impulsif dan mengikuti dorongan nafsu tanpa pertimbangan yang bijaksana. Oleh karena itu, menjaga kesadaran dalam setiap aspek kehidupan menjadi kunci utama dalam membangun pengendalian diri yang kuat dan kokoh (Pannavaro, 2015: 190).



#### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai Buddhis tentang kesederhanaan memiliki relevansi yang tinggi dalam menghadapi gaya hidup konsumtif di era teknologi. Nilai-nilai seperti kepuasan (*santutthi*), gaya hidup minimalis (*na bāhulika*), memiliki sedikit keinginan (*appiccha*), dan pengendalian diri (*indriya samvara*) merupakan prinsip utama dalam ajaran Buddha yang dapat menjadi panduan hidup sederhana dan seimbang. Era teknologi telah mempercepat pola konsumsi masyarakat dengan kemudahan akses dan promosi yang intensif.

Perlu adanya penguatan pendidikan nilai-nilai spiritual Buddhis, terutama kepada generasi muda agar mampu menghadapi tekanan gaya hidup konsumtif yang ditimbulkan oleh teknologi digital. Komunitas dan lembaga pendidikan Buddhis disarankan lebih aktif dalam mengintegrasikan nilai-nilai kesederhanaan ke dalam program-program pendidikan dan sosial.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bodhi. (2012). *The Numerical Discourses of The Buddha (Anggutara Nikaya)*. Boston: Wisdom Publication.
- Brahm, Ajahn. (2009). *Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya*. Jakarta: Awareness Publication.
- Dhammadhiro. (2005). *Paritta Suci*. Jakarta: Yayasan Sangha Theravada Indonesia.
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi penggunaan media sosial dalam perbandingan sosial pada anak-anak akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91-103.
- Hunafi, A., Pramudito, A., & Rahman, F. (2024). Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Kehidupan Manusia. *Jurnal Teknologi dan Informasi*, 22(1), 162-170.
- Khairunnisa, S., Aprilia, E. D., Julita, S., & Mirza, M. (2025). *Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecenderungan Adiksi Belanja Daring Pada Mahasiswa*. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 3(1), 74-86.
- Kondo, M. (2014). *The life-changing magic of tidying up: Seni berbenah ala Jepang*. Ten Speed Press.
- Masuno, Shunmyo. (2019). *Seni Hidup Bersahaja: 100 Praktik Harian untuk Hidup Tenang dan Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Morrison, R. G. (2001). *Two cheers for Tanhā*. *Contemporary Buddhism*, 2(1), 99-116.
- Nanamoli & Bodhi. (2004). *Majjhima Nikaya Kitab Suci Agama Buddha*. Klaten: Wisma Dhammaguna.
- Narada Thera. (2013). *Sang Buddha dan Ajaran-Nya*. Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama.
- Nyanakumuda. (2005). *Nuansa Hidup*. Yayasan Svaranadipa Sriwijaya.
- Pannavaro, B. S. (2019). *Bersahabat dengan Kehidupan; Memaknai dengan Kearifan*. Temanggung: Awareness Publication.
-



**JURNAL NYANADASSANA: JURNAL PENELITIAN,  
PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN**

VOLUME 4 NOMOR 2 DESEMBER 2025

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v4i2.134

<https://journal.stabkertaiaesa.ac.id/ind/>

---

- Rahim, A., Hidayati, S., & Rachman, F. (2020). Penggunaan Obat dalam Konteks Kesehatan dan Penyakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 135-142.
- Salamiyah, N., Sundari, S., & Muawanah, M. (2024). Pengaruh Social Media Marketing Dan Influencer Marketing Pada Aplikasi Tiktok Terhadap Keputusan Pembelian Produk Ms Glow. *Indonesian Journal of Economy and Education Economy*, 2(1), 195-206.
- Sobur, A. (2012). *Analisis teks media: Suatu pengantar untuk analisis wacana, analisis semiotik, dan analisis framing*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sulistianti, Rossy Ayu, and Nugraha Sugiarta. (2022). "Konstruksi sosial konsumen online shop di media sosial tiktok (studi fenomenologi tentang konstruksi sosial konsumen generasi z pada online shop smilegoddess di media sosial tiktok)." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 6.1
- Wang, A. (2012). *The Ancient Chinese: Bebas dari nafsu keinginan baru bisa hidup tenang*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Zamzami, R. (2024). Dampak teknologi digital terhadap perilaku sosial generasi muda. *TECHSI-Jurnal Teknik Informatika*, 15(2), 87-95.