

**ANALISIS TAFSIR TEMATIK MENGENAI  
GAYA HIDUP *SLOW LIVING* DALAM AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh :  
J E M B E R

Ahmad Jawahir Amin Amrullah

NIM. 212104010022

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

**ANALISIS TAFSIR TEMATIK MENGENAI  
GAYA HIDUP *SLOW LIVING* DALAM AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Oleh :

Ahmad Jawahir Amin Amrullah  
NIM. 212104010022

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

**ANALISIS TAFSIR TEMATIK MENGENAI  
GAYA HIDUP “*SLOW LIVING*” DALAM AL-QUR’AN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir

Oleh :

Ahmad Jawahir Amin Amrullah  
NIM. 212104010022

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Muhammad Faiz, Lc., M.A.  
NIP. 198510312019031006

# ANALISIS TAFSIR TEMATIK MENGENAI GAYA HIDUP SLOW LIVING DALAM AL-QUR'AN

## SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

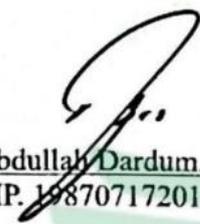
Hari: Rabu

Tanggal: 11 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

  
Abdullah Dardum, M.Th.I.  
NIP. 198707172019031006

  
Moh Fathori, M.Pd.  
NIP. 198610252020121002

Anggota:

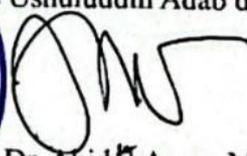
1. Dr. H. Safrudin Edi Wibowo, Lc., M.Ag.  
NIP/NUP. 197303102001121002

2. Muhammad Faiz, M.A.  
NIP/NUP. 198510312019031006



Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora

  
Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag  
NIP. 197406062000031003

## MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup>“Qur’an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin diperoleh melalui dzikir kepada Allah. Relevansinya dengan penelitian ini adalah bahwa prinsip *slow living* juga menekankan pentingnya ketenangan batin di tengah tekanan era disrupsi

## PERSEMBAHAN

*Bismillāhi al-rahmāni al-rahīm* segala puji dan syukur bagi Allah SWT. atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga mengantarkan penulis terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Sehingga dengan tersebut menjadi akhir masa studi penulis di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember ini, serta menjadi langkah awal untuk jenjang-jenjang selanjutnya.

Skripsi ini dipersembahkan kepada Ibu dan kedua saudara tercinta, yang telah mencurahkan do'a dan usaha untuk putra dan adiknya. Sehingga menjadi motivasi terbesar atas terselesaikannya studi S1 di kampus ini.

Skripsi ini juga dipersembahkan kepada saudara Rahmat Hidayatul Haqiqi sekeluarga, yang telah menyediakan tempat tinggal bagi penulis selama proses menyelesaikan skripsi ini.

Kepada rekan-rekan seperjuangan, yang telah menjadi teman berbagi tawa dan cerita, serta setia menemani dalam setiap sesi ngopi, yang seringkali bukan hanya soal kopi, tapi juga tentang harapan, keresahan, dan mimpi-mimpi masa depan.

Terakhir untuk diriku sendiri, yang berjalan pelan tapi tidak merasa tertinggal, karena sadar setiap orang punya gilirannya masing-masing. Fokus pada langkah sendiri, bukan berlomba dengan siapa pun.

## ABSTRAK

**Ahmad Jawahir Amin Amrullah, 2025: Analisis Tafsir Tematik Mengenai Gaya Hidup *Slow Living* Dalam Al-Qur'an**

**Kata Kunci:** *slow living*, keseimbangan, kesederhanaan, ketenangan, Al-Qur'an

Gaya hidup *slow living* merupakan respons atas budaya hidup pada era disrupsi yang serba cepat dan penuh tekanan. Fenomena ini muncul sebagai bentuk perlawanan terhadap *hustle culture* yang menuntut produktivitas tanpa henti, dan menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti stres, burnout, hingga hilangnya makna hidup. *Slow living* menawarkan alternatif dengan menekankan kehidupan yang dijalani secara sadar, tenang, seimbang, dan bermakna. Meskipun berasal dari ranah budaya modern, nilai-nilai dalam *slow living* ternyata memiliki keselarasan dengan prinsip-prinsip kehidupan Islami, khususnya dalam Al-Qur'an, seperti keseimbangan (*tawāzun*), kesederhanaan (*qanā'ah*), dan ketenangan (*ṭuma'nīnah*).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh minimnya kajian yang mengaitkan filosofi *slow living* dengan nilai-nilai dalam Al-Qur'an secara tematik. Dari latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diangkat adalah: bagaimana konstruksi gaya hidup *slow living* dalam perspektif ayat-ayat Al-Qur'an? Bagaimana implementasinya dalam menghadapi tekanan kehidupan modern?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merumuskan konsep *slow living* berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dan menelaah relevansinya dalam konteks kehidupan modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (*mawḍū'ī*) dengan metode kualitatif melalui studi pustaka. Data dikumpulkan dari berbagai ayat Al-Qur'an, kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur yang relevan mengenai *slow living*. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tiga prinsip utama *slow living* dan menafsirkan maknanya dalam konteks kekinian menggunakan pendekatan tafsir tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip *slow living* memiliki landasan kuat dalam Al-Qur'an. Nilai keseimbangan tergambar dalam QS. Al-Qashash: 77 dan QS. Ar-Rahmān: 7–9, kesederhanaan dalam QS. Al-A'rāf: 31 dan QS. Al-Isrā': 26–27, serta ketenangan dalam QS. Ar-Ra'd: 28. Ketiganya merupakan pondasi spiritual yang mendukung gaya hidup sadar dan reflektif dalam menghadapi tantangan zaman. Dengan demikian, *slow living* bukan sekadar gaya hidup modern, tetapi juga bagian dari ajaran Qur'ani yang mengajarkan hidup dengan kesadaran, kebijaksanaan, dan keseimbangan.

## KATA PENGANTAR

*Bismillah mashaallah lā yasūqu al-khaira illā Allāh*

*Bismillah mashaallah laā yashrifu al-sū'a illā Allāh*

*Bismillah mashaallah mā kāna min ni'mati famina Allah*

*Bismillah mashaallah wa lā hāula wa lā quwwata illā billah*

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan seluruh alam semesta serta tidak lupa selawat dan salam tetap tercurah limpahkan kepada revolusioner umat Nabi Muhammad SAW.

Selesainya penelitian dengan judul “Analisis Tafsir Tematik Mengenai Gaya Hidup *Slow Living* Dalam Al-Qu’an” ini tak lepas dari peran dan dukungan pihak-pihak yang telah memberikan informasi, fasilitas, pelayan dan ruang-ruang diskusi yang baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati kami sampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Prof. Dr. Hepni Zein, S.Ag., M.M., CPEM
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora (FUAH) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
3. Kepala Jurusan Studi Islam, Dr. Win Ushuluddin M.Hum
4. Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Abdullah Dardum, M. Th.I.
5. Dosen pembimbing, Muhammad Faiz, Lc., M.A.

6. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora
7. Kepala UPT. Perpustakaan UIN KIAI Haji Achmad Siddiq Jember, Hafiz, S.Ag., M.Hum.
8. Seluruh kawan seperjuangan yang telah memberikan ruang-ruang diskusi selama melaksanakan penelitian ini.

Besar harapan kami supaya skripsi ini dapat menjadi sebuah karya yang bermanfaat dan dengan senang hati kami menerima saran dan kritik yang membangun guna menyempurnakan dikemudian hari. Hanya kepada Allah SWT. kita pantas memohon. Semoga amal kebaikan Bapak/Ibu/Saudara selalu mendapat balasan yang berlipat ganda. *Jazākumu Allahu Khairon ahsan al-jaza'*.

Jember, 26 Mei 2025

Penulis,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
Ahmad Jawahir Amin Amrullah  
J E M B E R

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi Arab-Indonesia sesuai yang tercantum dalam Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember edisi tahun 2021.

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	H
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Z
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S

ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	s}
ض	ض	ض	ض	d}
ط	ط	ط	ط	t}
ظ	ظ	ظ	ظ	z}
ع	ع	ع	ع	'(ayn)
غ	غ	غ	غ	Gh
فا	فا	فا	فا	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه،ه	ه،ه	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

Transliterasi berupa huruf dan tanda pada bunyi atau vokal panjang (madd) yang dilambangkan harakat dan huruf , namun dalam tulisan latin yaitu sebagai berikut:

Tanda panjang pada huruf Arab	Keterangan Harakat & Huruf	Huruf Latin	Keterangan
...آ...	Fathah & alif	ā	a dan <i>macron</i> di atas
...ي	Kasrah & ya	ī	i dan <i>macron</i> di atas
...ؤ	Dammah & wau	ū	u dan <i>macron</i> di atas



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Istilah.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	9
<b>BAB II</b> .....	<b>11</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	11
B. Kajian Teori.....	20
<b>BAB III</b> .....	<b>26</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
B. Sumber Data.....	26
C. Teknik Pengumpulan Data .....	27
D. Analisis Data.....	27
<b>BAB IV</b> .....	<b>29</b>

<b>PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....</b>	<b>29</b>
A. Konsep Gaya Hidup <i>Slow Living</i> Dalam Al-Qur'an.....	29
B. Analisis Prinsip Keseimbangan Dalam Al-Qur'an .....	31
C. Analisis Prinsip Kesederhanaan Dalam Al-Qur'an.....	44
D. Analisis Prinsip Ketenangan Dalam Al-Qur'an.....	62
E. Implementasi Gaya Hidup <i>Slow Living</i> Berbasis Al-Qur'an dalam Menghadapi Tekanan dan Tuntutan Pada Era Disrupsi .....	73
<b>BAB V.....</b>	<b>78</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>81</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>86</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada era disrupsi yang ditandai dengan percepatan dan ketidakpastian, gaya hidup serba cepat menjadi tekanan tersendiri bagi banyak individu. Fenomena *hustle culture* mendorong masyarakat, khususnya generasi muda, untuk terus produktif tanpa henti.<sup>2</sup> Menurut laporan American Psychological Association (APA) dalam *Stress in America 2023*, lebih dari 70% generasi milenial dan Gen Z melaporkan mengalami stres berat akibat tekanan kerja dan ekspektasi sosial yang tinggi. Sementara itu, WHO juga mencatat peningkatan kasus *burnout* hingga 25% secara global dalam lima tahun terakhir.<sup>3</sup> Di Indonesia, survei Jakpat tahun 2022 menunjukkan bahwa 60% pekerja muda mengalami kelelahan mental karena tekanan digital dan ritme kerja yang tinggi.<sup>4</sup> Dalam kondisi ini, banyak orang mengejar kesuksesan materi secara instan, namun sering kali mengabaikan keseimbangan hidup, baik secara mental, fisik, maupun spiritual.

Sebagai respons terhadap kondisi ini, muncul tren gaya hidup *slow living*, sebuah filosofi hidup yang menekankan kesadaran dalam menjalani kehidupan dengan ritme yang lebih lambat, seimbang, dan bermakna. Carl

---

<sup>2</sup> Privy, "Hustle Culture: Definisi, Penyebab, dan Dampak Buruknya," *Privy Blog* (blog), August 22, 2024, <https://privy.id/blog/hustle-culture-adalah/>.

<sup>3</sup> "Mental health of adolescents," accessed June 7, 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

<sup>4</sup> Jakmin, "5 Faktor Penyebab Gen Z Mengalami Gangguan Kesehatan Mental," *Jakpat Responden Info* (blog), January 30, 2025, <https://jakpat.net/info/5-faktor-penyebab-gen-z-mengalami-gangguan-kesehatan-mental-2/>.

Honoré dalam *In Praise of Slowness* (2004) menjelaskan bahwa *slow living* bukan berarti bermalas-malasan, tetapi lebih kepada menikmati proses dan menghindari ketergesaan yang tidak perlu. Gaya hidup ini mendorong individu untuk lebih fokus pada kualitas hidup, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat, serta mengurangi tekanan akibat gaya hidup yang terlalu cepat.<sup>5</sup> *Slow living* memiliki tiga prinsip utama yang menjadi kunci, yaitu keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan. Meskipun gaya hidup ini semakin populer, terutama di kalangan masyarakat urban, penerapan prinsip *slow living* sering kali dianggap sekadar tren modern tanpa menghubungkannya dengan nilai-nilai Islam yang lebih mendalam, khususnya dalam perspektif Al-Qur'an.

Kajian *slow living* belum banyak ditemukan pada literatur Islam, namun dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat-ayat yang ternyata sejalan dengan prinsip *slow living*, meskipun tidak dijelaskan secara langsung mengenai konsep *slow living*. Prinsip keseimbangan dalam *slow living* merujuk pada kemampuan untuk mengatur berbagai aspek kehidupan agar tidak timpang, baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dunia dan akhirat, maupun antara pemenuhan kebutuhan fisik dan rohani. Prinsip ini sejalan dengan QS. Al-Qaṣaṣ (28): 77 yang menegaskan pentingnya mencari kebahagiaan akhirat tanpa melupakan kehidupan dunia. Prinsip kesederhanaan dalam *slow living* mengajarkan untuk hidup tanpa berlebihan, baik dalam konsumsi, gaya hidup, maupun interaksi sosial.

---

<sup>5</sup> Sabrina Ara, *Slow Living: Hidup Adalah Perjalanan Bukan Pelarian* (Semarang: Syalmahat Publishing, 2023), 44.

Islam pun menekankan pentingnya kesederhanaan, sebagaimana dalam QS. Al-A'raf (7): 31 yang melarang sikap berlebihan dalam makan dan minum. Prinsip ketenangan dalam *slow living* merupakan hasil dari hidup yang dijalani dengan kesadaran penuh, tanpa tergesa-gesa, serta mampu menerima ritme kehidupan dengan tenang. Seperti yang tercermin dalam QS. Ar-Ra'du (13): 28, ayat ini menunjukkan bahwa dengan mengingat Allah kita bisa tenang.<sup>6</sup>

Konsep *slow living* dalam Islam bukanlah hidup bermalasan, melainkan menjalani kehidupan dengan ritme seimbang dan penuh kesadaran. Dr. Fahrudin Faiz menjelaskan bahwa hidup memiliki ritme alami yang tertata, dan kekacauan sering kali terjadi karena manusia sendiri yang mengacaukannya. *Slow living* mengajarkan keseimbangan antara usaha dan penerimaan, serta kesadaran dalam menjalani hidup tanpa terburu-buru. Dr. Ubaydi Hasbillah juga menegaskan bahwa *slow living* sejalan dengan iman kepada Qadha' dan Qadar. Mengimani takdir, baik maupun buruk, membantu seseorang menjalani hidup dengan lapang dada. Hadis yang diriwayatkan Sayyidina Ibnu Abbas RA. menegaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi telah ditetapkan oleh Allah, sehingga tidak ada yang meleset dari takdir seseorang. Rasulullah SAW juga bersabda:

التَّائِي مِنَ اللَّهِ , وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ.

---

<sup>6</sup> Tara Damaya, *The Joy Of Slow Living: Prinsip, Manfaat, Dan Aktifitas Yang Dapat Diterapkan Dalam Rutinitas Harian* (Yogyakarta: Diva Press, 2024), 87–89.

“Ketenangan berasal dari Allah, sedangkan ketergesaan berasal dari setan.” (HR. Al-Baihaqi)

*“Hadis ini menganjurkan kita agar pelan-pelan tapi pasti, prosesnya dinikmati, dijalani, nah itu min Allah, karunia Allah. Sebuah anugerah dari Allah yang harus kalian nikmati, kalau kita tidak menikmati hal tersebut, maka tetap tidak akan terasa nikmat sampai kapanpun,”* ungkap Dr. Ubaydi.

Namun, *slow living* tidak boleh disalahartikan sebagai alasan untuk bermalas-malasan. Dr. Ubaydi mengingatkan bahwa berlebihan dalam *slow living* dapat menimbulkan kebingungan dan kehilangan arah. Senada dengan itu, Dr. Fahrudin Faiz menambahkan bahwa penerapan *slow living* yang tidak seimbang bisa menyebabkan hidup terasa dangkal dan kehilangan makna.<sup>7</sup>

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diasumsikan bahwa konsep *slow living* memiliki keselarasan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan dalam menjalani hidup. Konsep ini tidak hanya membantu seseorang untuk lebih fokus pada potensi diri, tetapi juga memberikan ketenangan batin yang selaras dengan ajaran Al-Qur’an. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengkaji bagaimana prinsip *slow living* tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur’an dan bagaimana relevansinya dalam kehidupan modern.

---

<sup>7</sup> “Ketika Nabi Ajarkan Slow Living,” accessed May 25, 2025, <https://tebuireng.ac.id/berita/ketika-nabi-ajarkan-slow-living/>.

Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (*mudhu'i*) sebagaimana dikembangkan oleh Al-Farmawi, yang bertujuan untuk mengkaji tema *slow living* dalam ayat-ayat Al-Qur'an secara menyeluruh. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan studi pustaka sebagai teknik pengumpulan data utama. Melalui pendekatan ini, penelitian akan menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan prinsip keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan, serta menafsirkan maknanya dalam konteks kehidupan modern.

#### **B. Fokus Penelitian**

1. Bagaimana gaya hidup *slow living* dapat dikonstruksikan melalui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an?
2. Bagaimana implementasi nilai-nilai *slow living* berbasis Al-Qur'an dalam merespon tekanan dan tuntutan pada era disrupsi?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengkonstruksikan gaya hidup *slow living* melalui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an.
2. Untuk mengimplementasikan gaya hidup *slow living* berbasis Al-Qur'an dalam merespon tekanan dan tuntutan pada era disrupsi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian adalah kontribusi atau nilai yang dihasilkan dari riset, yang memberikan manfaat bagi peneliti ataupun bagi orang lain. Penelitian ini sebagai bentuk sumber pengetahuan, wawasan ilmiah, serta

karya akademik. Hasil penelitian tersebut dapat dijadikan acuan atau referensi untuk penelitian lebih lanjut dan sebagai panduan dalam memahami aspek-aspek yang berkaitan dengan topik tersebut.<sup>8</sup> Secara umum, manfaat penelitian dibagi menjadi dua, sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam pengembangan ilmu tafsir, khususnya dalam kajian tematik Al-Qur'an, dengan menjadikan konsep slow living ini sebagai pendekatan baru yang sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pemahaman Al-Qur'an secara kontekstual, menjadikannya relevan dengan fenomena gaya hidup modern seperti slow living. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dan perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang memiliki tema serupa mengenai slow living dalam islam khususnya perspektif Al-Qur'an.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas pemahaman bagi peneliti mengenai slow living khususnya melalui sudut pandang Al-Qur'an dan meningkatkan kemampuan analisis tafsir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan prinsip slow living. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya pengalaman riset serta pengelolaan literatur,

---

<sup>8</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Karya Ilmiah (Jember: UIN Khas Jember, 2021)*, 51.

yang berguna untuk pengembangan akademik di bidang tafsir Al-Qur'an maupun studi islam.

b. Bagi Instansi UIN KHAS Jember

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan bacaan atau referensi mahasiswa dalam mengkaji penelitian yang serupa mengenai slow living.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan panduan bagi Masyarakat untuk menerapkan slow living yang sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan lebih seimbang, sederhana, dan bermakna. Penelitian ini juga membantu mengatasi tekanan hidup modern seperti stres dan budaya kerja berlebihan dengan solusi Islami yang menekankan ketenangan, kesadaran, dan kebijaksanaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## E. Definisi Istilah

### 1. Gaya Hidup

Menurut Kotler, gaya hidup merupakan pola hidup seseorang yang tercermin melalui aktivitas, minat, dan pendapatnya. Gaya hidup mencerminkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berhubungan dengan lingkungannya. Sementara itu, Setiadi mendefinisikan gaya hidup secara luas sebagai cara hidup yang ditentukan oleh bagaimana seseorang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang dianggap

penting dalam hidupnya (minat), serta pandangan mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya (pendapat). Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup mencerminkan pilihan, prioritas, pandangan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>9</sup>

## 2. *Slow Living*

*Slow* merupakan kata sifat yang berarti lambat atau santai, sedangkan *living* merupakan gerund (kata kerja yang berakhiran “-ing”) yang berfungsi sebagai kata benda yang berarti hidup atau cara hidup.<sup>10</sup> *Slow living* adalah gaya hidup yang menekankan perlunya memperlambat ritme aktivitas sehari-hari, bukan berarti menjadi tidak produktif, tetapi lebih berfokus pada kualitas dan tidak terburu-buru dalam setiap aktivitas. Dengan menjalani setiap hidup secara lebih tenang dan penuh kesadaran, kita dapat lebih menghargai setiap momen dan lebih peka terhadap hal-hal sederhana yang sering terabaikan. Gaya hidup ini juga mendorong untuk lebih sadar akan waktu dan pilihan yang dibuat, serta mengutamakan hal-hal yang bermakna.<sup>11</sup>

Menurut Carl Honore, penulis *In Praise Of Slowness*, *slow living* adalah sebuah gerakan budaya yang menentang anggapan bahwa lebih cepat selalu lebih baik. Ia menjelaskan bahwa filosofi hidup

<sup>9</sup> Gladis Pungky Suharto, “PENGARUH GAYA HIDUP, SUASANA TOKO DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA GIGGLE BOX CAFE & RESTO SEMARANG,” *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis* 6, no. 1 (2017): 118–29, <https://doi.org/10.14710/jiab.2017.14547>.

<sup>10</sup> “Slow - Quick Search Results | Oxford English Dictionary,” accessed May 26, 2025, <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=slow>.

<sup>11</sup> “Slow Living Adalah: Ini Contoh, Miskonsepsi, Dan Bedanya Dengan Fast Living,” *Dealls*, December 2, 2024, <https://dealls.com/pengembangan-karir/slow-living-adalah>.

lambat bukan berarti melakukan segala sesuatu dengan sangat pelan, tetapi lebih kepada menemukan ritme yang tepat dan menjalani aktivitas tanpa tergesa-gesa.<sup>12</sup>

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Dalam hal ini Peneliti mencantumkan sistematika Penelitian agar tersusun secara sistematis sehingga tujuan dan gambaran dari sebuah permasalahan yang disajikan dalam penelitian ini dapat dipahami secara jelas. Berikut Peneliti cantumkan sistematika pembahasan yang terdapat pada penelitian ini:

BAB I. berisi pendahuluan, dimana di dalamnya mencakup latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran dari sebuah penelitian yang akan dilakukan dan supaya tetap konsisten terhadap pokok pembahasan.

BAB II. Pada bab ini mencakup kajian kepustakaan yang di dalamnya terdapat kajian terdahulu guna untuk menemukan pembaharuan dalam sebuah penelitian dan kajian teori yang akan digunakan dalam penelitian.

BAB III. Pada bab ini membahas mengenai metode penelitian mulai dari jenis penelitian, sumber data, pengumpulan data serta analisis data.

---

<sup>12</sup> Ara, *Slow Living: Hidup Adalah Perjalanan Bukan Pelarian*, 44.

BAB IV. Pada bab ini berisi mengenai hasil dan pembahasan atas jawaban dari rumusan masalah yang tercantum pada fokus penelitian.

BAB V. Pada bab ini berisi tentang penutup yang didalamnya terdapat kesimpulan dari hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya serta saran yang berkaitan dengan hasil penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Penelitian Terdahulu

Berikut adalah tinjauan penelitian terdahulu, agar dapat mengidentifikasi adanya persamaan maupun perbedaan diantara penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan penelitian sebelumnya. Adapun beberapa referensi yang ditemukan sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Wuti Wulandari, mahasiswa Institut Ilmu al-Qur'an Jakarta, 2024. Dengan judul "Konsep Gaya Hidup Slow Living Perspektif Al-Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-Ayat Slow Living)". Penelitian yang dilakukan oleh Wuti Wulandari membahas konsep gaya hidup *slow living* dalam perspektif Al-Qur'an dengan menitikberatkan pada penafsiran M. Quraish Shihab melalui Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan memfokuskan pada beberapa ayat yang dianggap relevan, seperti QS. Al-Baqarah [2]:152, QS. Asy-Syu'ara [26]:151–152, QS. Al-Qashash [28]:77, dan QS. Al-'Asr [103]:1–3.<sup>13</sup>

Kesamaan penelitian Wuti dengan penelitian ini terletak pada topik utama, yakni pengkajian nilai-nilai *slow living* dalam Al-Qur'an sebagai bentuk respons terhadap kehidupan modern. Namun, terdapat perbedaan dalam pendekatan dan ruang lingkup kajian. Wulandari hanya

---

<sup>13</sup> Wati Wulandari, "Konsep Gaya Hidup Slow Living Perpspektif Al-Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-Ayat Slow Living)" (Jakarta, Institut Ilmu Al-Qur'an, 2024).

menggunakan satu sumber tafsir dan satu perspektif mufasir, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik dengan menghimpun berbagai ayat dan merujuk pada beberapa kitab tafsir, seperti Tafsir Fi Z̤hilālil Qur'an, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Qur'anul Majid untuk menggali konsep *slow living* secara lebih menyeluruh dan mendalam. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi celah yang belum tergarap dalam penelitian sebelumnya, yaitu perlunya sistematisasi dan pemaknaan nilai-nilai *slow living* secara tematik berdasarkan keseluruhan kandungan Al-Qur'an, bukan hanya dari satu sudut pandang mufasir.

Kedua, artikel yang ditulis oleh Bertha Nursari dan Zainur Fitri, yang berjudul "Slow Living Fenomena Penduduk Usia Muda Di Jepang," 2017. Penelitian Bertha Nursari dan Zainur Fitri membahas fenomena *slow living* dalam kalangan pemuda Jepang yang muncul sebagai respons terhadap tekanan kerja dan gaya hidup kompetitif, yang berdampak pada penurunan angka kelahiran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan historikal untuk menelusuri bagaimana *slow living* mulai diterapkan meski masih dalam jumlah terbatas.<sup>14</sup>

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap *slow living* sebagai respons terhadap tekanan kehidupan modern. Akan tetapi, berbeda dari penelitian ini yang menggunakan pendekatan teologis melalui tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, penelitian Bertha dan Zainur

---

<sup>14</sup> Bertha Nursari and Zainur Fitri, "FENOMENA PENDUDUK USIA MUDA DI JEPANG," n.d.

bersifat empiris dan sosiologis dalam konteks masyarakat sekuler Jepang. Penelitian mereka tidak menyentuh aspek nilai spiritual dan petunjuk agama sebagai dasar penerapan *slow living*. Di sinilah letak celah kajian yang ingin diisi oleh penelitian ini, yakni menawarkan kerangka *slow living* yang tidak hanya berakar dari realitas sosial, tetapi juga memiliki landasan spiritual, moral, dan transendental berdasarkan ajaran Al-Qur'an, yang dapat menjadi pedoman hidup bagi masyarakat Muslim dalam menghadapi kehidupan modern.

Ketiga, artikel dengan judul “Penerapan Healing Architecture dengan Konsep Slow Living dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres,” 2018. Karya Adinda Aprilia, Kirana Ruspandi, dan Angger Sukma Mahendra. Penelitian Adinda, dkk. ini mengangkat konsep *slow living* sebagai dasar dalam mendesain ruang publik yang mendukung proses penyembuhan dari stres, dengan menggabungkan pendekatan *healing architecture*. Pendekatan ini menitikberatkan pada hubungan antara aspek fisik dan psikologis dalam suatu lingkungan yang menenangkan, khususnya bagi pengguna ruang publik.<sup>15</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada pokok ide yang sama, yakni *slow living* sebagai respons atas tekanan dan kecepatan hidup modern yang berdampak pada kesehatan mental. Namun, perbedaan mendasar terletak pada pendekatan dan tujuan kajian. Penelitian tersebut

---

<sup>15</sup> Adinda Aprilia Kirana Ruspandi and Angger Sukma Mahendra, “Penerapan Healing Architecture Dengan Konsep Slow Living Dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres,” *Jurnal Sains Dan Seni ITS* 7, no. 2 (December 17, 2018): 28–32, <https://doi.org/10.12962/j23373520.v7i2.33492>.

bergerak dalam ranah arsitektur dan desain ruang yang bersifat praktis dan material, sedangkan penelitian ini berfokus pada dimensi spiritual dan filosofis dengan pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, untuk menggali makna *slow living* sebagai nilai hidup Islami yang bersumber dari wahyu. Dengan demikian, research gap yang ingin diisi dalam penelitian ini adalah menawarkan fondasi teologis yang kokoh untuk gaya hidup *slow living*, yang selama ini lebih banyak dikaji dari aspek psikologis, sosial, atau desain fisik semata, namun belum secara eksplisit dirumuskan dari perspektif ajaran Al-Qur'an.

Keempat, artikel yang berjudul "Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya", 2024. Karya Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, Alderina Rosalia. Penelitian Rasyidah Alwi, dkk. mengkaji konsep *slow living* dalam konteks perancangan ruang publik sebagai upaya menciptakan lingkungan yang responsif, demokratis, dan bermakna.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif serta teori *personal space* dari Robert Sommer dan Edward T. Hall untuk merancang ruang yang dapat menunjang praktik *slow living* dalam keseharian masyarakat.<sup>16</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus utama terhadap *slow living* sebagai jawaban atas tekanan hidup modern yang menuntut ketenangan, kesadaran, dan keseimbangan. Namun,

---

<sup>16</sup> Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, and Alderina Rosalia, "PERANCANGAN RUANG PUBLIK: SLOW LIVING SPACE DI PALANGKA RAYA," *JURNAL PERSPEKTIF ARSITEKTUR* 19, no. 1 (June 28, 2024): 27–40, <https://doi.org/10.36873/jpa.v19i1.12456>.

perbedaannya terlihat jelas dalam pendekatan dan sudut pandang; penelitian mereka berorientasi pada desain arsitektural dan aspek spasial-fungsional dari ruang publik, sedangkan penelitian ini bersifat teologis-konseptual dengan pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, bertujuan menggali nilai-nilai spiritual dan etika Qur'ani dalam mendukung pola hidup *slow living*. Dengan demikian, research gap yang coba dijumpai oleh penelitian ini adalah menyediakan fondasi religius dan panduan hidup Islami yang dapat memperkuat dan memperkaya praktik *slow living*, yang selama ini lebih banyak dikembangkan dari perspektif desain dan psikologi ruang, namun belum banyak disentuh dari sudut pandang Al-Qur'an.

Kelima, penelitian oleh Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi berjudul "Tafsir Kontekstual QS. Al-Qasas [28]: 77 Tentang Keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Manusia (Penerapan Metode Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)" mengkaji ayat tersebut dengan pendekatan kontekstual untuk menjelaskan pentingnya keseimbangan antara aspek duniawi dan ukhrawi dalam meraih kebahagiaan sejati. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa meskipun ayat ini ditujukan kepada masyarakat Arab Makkah yang cenderung materialistik, pesan universalnya tetap relevan hingga kini, terutama dalam menghadapi gaya hidup modern yang penuh tekanan.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Ahnad Zahir Khan Al-Rifqi, "TAFSIR KONTEKSTUAL QS. AL-QASAS [28]: 77 TENTANG KESEIMBANGAN HIDUP SEBAGAI INDIKATOR KEBAHAGIAAN MANUSIA

Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada pembahasan nilai keseimbangan hidup sebagai bagian dari respons terhadap modernitas dan tantangan spiritual. Namun, terdapat perbedaan dalam metode dan cakupan pembahasan. Penelitian Al-Rifqi hanya berfokus pada satu ayat dan satu metode tafsir, yaitu tafsir kontekstual, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik untuk mengumpulkan berbagai ayat yang berkaitan dengan nilai-nilai *slow living*, seperti kesadaran waktu, ketenangan jiwa, kesederhanaan, dan keseimbangan hidup. Dengan demikian, research gap yang coba diisi oleh penelitian ini adalah menyusun secara utuh dan sistematis nilai-nilai *slow living* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tematik, bukan hanya menitikberatkan pada satu ayat atau metode saja, sehingga memberikan landasan yang lebih luas dan mendalam dalam mengaitkan ajaran Qur'ani dengan gaya hidup sadar dan seimbang di era modern.

Keenam, penelitian oleh Wirayudha Mahendra berjudul “Nilai-nilai Kesederhanaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah” mengkaji gaya hidup hedonis dan konsumtif yang bertentangan dengan nilai kesederhanaan yang diajarkan oleh Al-Qur'an, dengan menggunakan Tafsir Al-Azhar karya Hamka dan Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab. Penelitian ini fokus pada ayat-ayat yang

---

(PENERAPAN METODE TAFSIR KONTEKSTUAL ABDULLAH SAEED)” (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2023).

mengajarkan hidup sederhana, seperti QS. Al-Isra' [17]: 26-27, 29, QS. Al-Furqan [25]: 67, dan QS. Al-A'raf [7]: 31.<sup>18</sup>

Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap nilai kesederhanaan dan keseimbangan dalam hidup yang sesuai dengan prinsip *slow living*. Namun, perbedaan terletak pada pendekatan yang digunakan; penelitian Mahendra lebih fokus pada aspek konsumsi dan pemborosan dalam gaya hidup, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada prinsip *slow living* yang lebih luas, meliputi aspek spiritual, waktu, dan keseimbangan hidup. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik, yang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an secara lebih komprehensif untuk menggali nilai-nilai *slow living*, bukan hanya terbatas pada aspek konsumsi. Research gap yang ingin diisi adalah menghubungkan nilai-nilai kesederhanaan dalam Al-Qur'an dengan gaya hidup *slow living* dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan.

Ketujuh, penelitian oleh M. Zulfikri Islami "Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Penafsiran Tat}ma'innul Qulu>b Sebagai Obat Overthinking dan Kecemasan Berlebihan)". Penelitian ini membahas konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an sebagai solusi dari gangguan mental seperti overthinking dan anxiety. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis kepustakaan.<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Wirayudha Mahendra, "Nilai-Nilai Kesederhanaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah" (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022).

<sup>19</sup> M. Zulfikri Islami, "Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Penafsiran Tat}ma'innul Qulu>b Sebagai Obat Overthinking Dan Kecemasan Berlebihan (Anxiety)" (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023).

Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan. Namun, perbedaannya terletak pada ruang lingkup pembahasan, penelitian Zulfikri fokus pada aspek ketenangan hati, sementara penelitian ini membahas secara lebih luas, mencakup ketenangan, keseimbangan, kesederhanaan, dan kesadaran hidup yang termasuk bagian daripada prinsip *slow living*. Dengan demikian, celah penelitian (research gap) yang diangkat adalah perlunya eksplorasi terhadap nilai-nilai Qur'ani yang lebih komprehensif dalam mendukung gaya hidup *slow living* di tengah tekanan budaya modern.

**Tabel Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu Dengan Penelitian Ini**

No	Penelitian Terdahulu	Persamaan	Perbedaan
1.	Wuti Wulandari - Konsep Slow Living Persepektif Al-Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-ayat Slow Living)	Sama-sama membahas slow living dalam Al-Qur'an	Hanya menggunakan Tafsir Al-Misbah; pendekatan deskriptif; terbatas pada satu perspektif mufasir
2.	Bertha Nursari & Zainur Fitri – Slow Living Fenomena Penduduk Usia Muda di Jepang	Sama-sama melihat slow living sebagai respons terhadap tekanan hidup modern	Pendekatan empiris-sosiologis; tidak menggunakan perspektif Al-Qur'an
3.	Adinda Aprilia, dkk. – Penerapan Healing Architecture dengan Konsep Slow Living dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres	Sama-sama menyoroti efek slow living terhadap kesehatan mental	Berbasis desain arsitektural; tidak membahas nilai spiritual dan keagamaan

4.	Rasyidah Alwi, dkk. - Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya	Sama-sama membahas slow living sebagai kebutuhan modern	Fokus pada desain ruang publik dan teori personal space; tanpa dasar teologis
5.	Ahmad Zahir Khan - Tafsir Kontekstual QS. Al-Qasas [28]: 77 Tentang Keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Manusia (Penerapan Metode Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)	Sama-sama membahas keseimbangan hidup dari Al-Qur'an	Hanya mengkaji satu ayat dan satu metode tafsir (kontekstual)
6.	Wirayudha Mahendra - Nilai-nilai Kesederhanaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah	Sama-sama membahas kesederhanaan sebagai nilai Qur'ani	Fokus pada aspek kesederhanaan saja; terbatas pada dua tafsir
7.	M. Zulfikri Islami - Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Penafsiran <i>Tat}ma'innul Qulu&gt;b</i> Sebagai Obat Overthinking dan Kecemasan Berlebihan)	Sama-sama mengkaji ketenangan jiwa dari Al-Qur'an	Fokus hanya pada aspek ketenangan hati; tidak merangkai nilai slow living secara menyeluruh

Penelitian ini berbeda secara signifikan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar kajian terdahulu hanya menyoroti satu aspek, menggunakan satu metode tafsir, atau mengambil pendekatan non-teologis seperti sosiologis, arsitektural, dan psikologis. Misalnya, Wuti Wulandari hanya merujuk pada satu tafsir (Al-Misbah), Al-Rifqi fokus pada satu ayat,

dan penelitian Bertha, Adinda, serta Rasyidah lebih bersifat empiris dan desain. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik yang komprehensif, menghimpun berbagai ayat dan sumber tafsir untuk merumuskan nilai-nilai *slow living* secara utuh—meliputi kesadaran waktu, keseimbangan, ketenangan, dan kesederhanaan—sebagai fondasi hidup Islami yang relevan dengan tantangan modern.

## B. Kajian Teori

### a. *Slow Living*

*Slow living* menurut Tara Damaya adalah sebuah filosofi hidup yang menekankan kesadaran dalam menjalani kehidupan dengan ritme yang lebih lambat, seimbang, dan bermakna. Konsep ini muncul sebagai respons terhadap budaya modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Tara Damaya, mengutip dari Carl Honoré dalam *In Praise of Slowness* (2004), menjelaskan bahwa *slow living* bukan berarti bermalas-malasan, tetapi lebih kepada menikmati proses dan menghindari ketergesaan yang tidak perlu. Gaya hidup ini mendorong individu untuk lebih fokus pada kualitas hidup, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat, serta mengurangi tekanan akibat gaya hidup yang terlalu cepat.<sup>20</sup>

Gerakan *slow living* modern sendiri mulai dikenal sejak munculnya *Slow Food Movement* di Italia pada 1986 oleh Carlo Petrini

---

<sup>20</sup> Damaya, *The Joy Of Slow Living: Prinsip, Manfaat, Dan Aktifitas Yang Dapat Diterapkan Dalam Rutinitas Harian*, 11.

sebagai kritik terhadap budaya makanan cepat saji yang dianggap merusak kebudayaan lokal dan kesehatan masyarakat. Konsep ini menurut Tara Damaya yang dikutip dari Carl Honore melalui bukunya *In Praise Of Slowness* pada tahun 2004 dikembangkan pada sesuatu yang lebih luas, yakni *slow living*. Kemudian diterapkan ke berbagai aspek kehidupan, seperti *slow work*, *slow travel*, *slow parenting*, dan *slow cities*. Di era digital saat ini, *slow living* semakin relevan dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, keseimbangan hidup, dan keberlanjutan lingkungan.<sup>21</sup>

Menurut Tara Damaya, *slow living* bertumpu pada tiga prinsip utama sebagai kunci, yaitu keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan. Pertama, keseimbangan (*balance*) dalam *slow living* tidak sekadar berarti membagi waktu secara merata antara pekerjaan, kehidupan sosial, dan kebutuhan pribadi, tetapi lebih dari itu yakni kemampuan untuk merespons tuntutan kehidupan dengan proporsional dan sadar. Hal ini mencakup pengelolaan waktu, energi, dan perhatian agar tidak terjebak dalam ekspektasi sosial yang berlebihan. Keseimbangan mengajak individu untuk tidak terdominasi oleh satu aspek kehidupan saja, seperti pekerjaan, namun tetap memberikan ruang bagi aspek spiritual, relasi interpersonal, dan pemenuhan kebutuhan diri secara holistik. Dalam konteks budaya modern yang kompetitif dan serba cepat, keseimbangan menjadi bentuk resistensi

---

<sup>21</sup> Ara, *Slow Living: Hidup Adalah Perjalanan Bukan Pelarian*.

terhadap tekanan untuk terus produktif dan “sibuk”, serta dorongan untuk selalu mengejar pencapaian eksternal. Dengan menjaga keseimbangan, individu mampu menciptakan harmoni dalam kehidupannya dan menjalani rutinitas tanpa kehilangan arah dan makna.<sup>22</sup>

Kedua, kesederhanaan (*simplicity*) menjadi prinsip penting dalam slow living yang mengajak seseorang untuk menjalani hidup secara wajar, tanpa berlebihan dalam konsumsi maupun aktivitas. Kesederhanaan bukan berarti kekurangan, melainkan kesadaran untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Prinsip ini mengajak individu untuk menata kembali prioritas hidup dan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang benar-benar penting dan memberi nilai. Dalam praktiknya, kesederhanaan terlihat dari cara seseorang menghindari pola hidup konsumtif, menyederhanakan rutinitas, hingga menolak tekanan untuk terus mengikuti tren atau standar kesuksesan yang ditentukan masyarakat. Tara Damaya dalam *The Joy of Slow Living* menyebutkan bahwa kesederhanaan adalah jalan menuju ketuhanan diri dan kebebasan batin dari kecemasan akibat hasrat tak berujung. Dalam sudut pandang ini, kesederhanaan menjadi kekuatan moral yang melawan gaya hidup hedonistik dan materialistik.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Damaya, *The Joy Of Slow Living: Prinsip, Manfaat, Dan Aktifitas Yang Dapat Diterapkan Dalam Rutinitas Harian*, 87.

<sup>23</sup> Damaya, 126.

Ketiga, ketenangan (*calmness* atau *inner peace*) merupakan hasil dari hidup yang dijalani dengan kesadaran penuh, tanpa tergesa-gesa, serta mampu menerima ritme kehidupan dengan tenang. Ketenangan dalam *slow living* muncul ketika individu tidak lagi merasa harus terus membuktikan dirinya melalui pencapaian duniawi atau validasi eksternal. Ia mulai menyadari bahwa kecepatan bukan ukuran keberhasilan, dan bahwa makna hidup tidak selalu ditemukan dalam kesibukan, tetapi dalam kehadiran penuh terhadap momen. Dalam konteks ini, ketenangan bukan pasif atau tidak produktif, tetapi sebuah kondisi batin yang stabil dan reflektif. Seseorang yang hidup dengan tenang lebih mampu mengambil keputusan yang bijak, mengelola emosi dengan baik, serta lebih peka terhadap relasi sosial dan spiritualitasnya. Ketenangan juga menjadi fondasi bagi terbentuknya sikap sabar, ikhlas, dan tawakal, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental dan keberlangsungan hidup yang harmonis.<sup>24</sup>

Dengan demikian, *slow living* bukan sekadar gaya hidup alternatif di tengah dunia yang sibuk, melainkan sebuah filosofi hidup yang membentuk manusia menjadi lebih utuh. Ketika dijalankan secara konsisten dan selaras dengan nilai-nilai spiritual, *slow living* menjadi jalan menuju kehidupan yang tidak hanya produktif secara lahiriah, tetapi juga penuh makna, tenang, dan seimbang secara batiniah.

---

<sup>24</sup> Damaya, *The Joy Of Slow Living: Prinsip, Manfaat, Dan Aktifitas Yang Dapat Diterapkan Dalam Rutinitas Harian*.

## b. Tafsir Tematik

Prinsip dasar dalam penelitian tafsir tematik adalah membahas makna atau konsep tertentu yang terdapat dalam Al-Qur'an secara menyeluruh.<sup>25</sup> Menurut Muhammad Syahrur, Al-Qur'an sebagai wahyu Allah memiliki kebenaran mutlak (absolute) yang tidak bisa diubah karena berasal langsung dari Tuhan. Tapi, karena ditujukan kepada manusia, penafsirannya tetap bersifat relatif tergantung pada kemampuan dan pemahaman manusia. Pemahaman ini kemudian dikenal sebagai prinsip *Al-Qur'an ṣāliḥ li-kulli al-zamān wa al-makān*.<sup>26</sup>

Untuk menafsirkan Al-Qur'an secara tematik, diperlukan metode yang sesuai. Salah satu metode tematik oleh Abdu al-Hayy al-Farmawi menggabungkan dua pendekatan tafsir, yaitu *bi al-ma'tsur* dan *bi al-ra'yi*.<sup>27</sup> Tujuannya adalah mengungkap makna ayat secara utuh sebelum dikaitkan dengan persoalan-persoalan masa kini. Hasil tafsir ini dikenal dengan istilah gagasan Qur'ani (Qur'anic idea).<sup>28</sup> Metode ini digunakan karena menawarkan langkah-langkah sistematis dalam menghimpun dan mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan

<sup>25</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2022), 52.

<sup>26</sup> Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: PT. LKiS Printing Cemerlang, 2012), 53–54.

<sup>27</sup> Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994), 35–36.

<sup>28</sup> Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*, 52.

suatu tema secara menyeluruh, sehingga relevan untuk mengkaji isu kontemporer seperti *slow living*.

Berikut langkah-langkah metodis dalam pendekatan tafsir tematik ala Al-Farmawi:

- a. Menentukan masalah atau realita sosial yang akan dibahas
- b. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara kronologis berdasarkan waktu turunnya (*asbāb al-nuzūl*) atau dengan urutan logis
- d. Memahami hubungan antarayat yang dikumpulkan
- e. Menyusun pembahasan secara runtut dan lengkap
- f. Melengkapi tafsir dengan hadis-hadis yang relevan dan pendapat ahli seperti psikolog, jika dibutuhkan
- g. Mempelajari keseluruhan ayat secara utuh agar menghasilkan pemahaman yang objektif
- h. Melakukan kontekstualisasi, yaitu mengaitkan makna ayat dengan situasi dan permasalahan masa kini.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Jenis penelitian kepustakaan ini dipakai karena data yang diperoleh banyak dari sumber pustaka. Seperti: kitab-kitab, buku-buku, jurnal, dan penelitian sejenis

#### **B. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data yang tertulis yang diperoleh dari buku, jurnal, artikel, skripsi yang memiliki relevansi dengan masalah yang akan dibahas. Adapun sumber data sendiri dibagi menjadi 2, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Berikut Peneliti akan perinci sumber data tersebut.

1. Sumber data primer (data pokok) yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah kitab suci Al-Qur'an serta kitab tafsir yang otoritatif, seperti Tafsir Fi Zilalil Qur'an, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Qur'anul Majid.
2. Sedangkan sumber data sekunder atau data pendukung yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari buku buku, skripsi, jurnal, artikel yang memiliki keterkaitan dengan pokok pembahasan.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah tujuan utama dalam melakukan sebuah penelitian, karena teknik pengumpulan data merupakan cara untuk memperoleh data. Jenis teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini yaitu, teknik dokumentasi. Dokumentasi merupakan catatan terdahulu baik berupa tulisan, gambar atau karya-karya seseorang. Hal ini penulis mengumpulkan data yang sudah terhimpun dalam data primer dan data sekunder, kemudian menganalisis keduanya sebagai langkah penyempurnaan pada penelitian ini.

### **D. Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, Miles dan Huberman membaginya menjadi 3 bagian, di antaranya adalah:

#### **1. Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah proses menghimpun informasi yang memungkinkan peneliti untuk membuat kesimpulan dan mengambil langkah-langkah tertentu.

#### **2. Reduksi Data**

Reduksi data adalah proses menyaring, memusatkan perhatian, dan menyederhanakan berbagai informasi yang relevan untuk mendukung data penelitian yang telah dikumpulkan dan dicatat selama kegiatan penelitian di lapangan.

### 3. Penyajian Data

Penyajian data merupakan proses penyusunan informasi yang memungkinkan penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif. Proses ini dapat disajikan dalam bentuk ringkasan, diagram, atau bentuk visual lainnya.

### 4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan merupakan proses akhir dalam penelitian. Dalam hal ini, peneliti juga menambahkan analisis korelasi guna mendapatkan kesimpulan dan juga memverifikasi data yang sudah di dapatkan.<sup>29</sup>



---

<sup>29</sup> Rony Zulfirman, "Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan," *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP* 3, no. 2 (October 3, 2022): 147–53, <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>.

## BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

### A. Konsep Gaya Hidup *Slow Living* Dalam Al-Qur'an

Gaya hidup *slow living* adalah sebuah filosofi hidup yang menekankan kesadaran dalam menjalani hidup secara lebih lambat, seimbang, dan bermakna sebagai respon terhadap budaya pada era disrupsi yang serba cepat dan penuh tekanan. Menurut Tara Damaya, mengutip dari Carl Honore dalam *In Prais Of Slowness*, *slow living* bukan berarti bermalas-malasan, melainkan menikmati proses dan menghindari ketergesaan tidak perlu. Gerakan ini bermula dari gerakan *Slow Food Movement* di Italia pada tahun 1986 sebagai respon terhadap restoran cepat saji yaitu McDonald's di Roma. Kemudian Carl Honore mengembangkan dari kata "slow" yang diambil dari *slow food*, lalu dikembangkan ke berbagai aspek kehidupan yang mengalami percepatan dan perubahan besar seperti pekerjaan, pengasuhan, bahkan dalam bersosialisasi. Menurut Tara Damaya dalam bukunya *The Joy Of Slow Living*, *slow living* memiliki tiga prinsip utama sebagai kunci, yaitu keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan.<sup>30</sup>

Keseimbangan dalam *slow living* bukan hanya soal membagi waktu secara merata antara pekerjaan, kehidupan sosial, dan kebutuhan pribadi, melainkan lebih kepada kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan secara proporsional. Ini melibatkan kesadaran

---

<sup>30</sup> Damaya, *The Joy Of Slow Living: Prinsip, Manfaat, Dan Aktifitas Yang Dapat Diterapkan Dalam Rutinitas Harian*, 11.

dalam mengelola energi dan perhatian agar tidak terjebak dalam ekspetasi sosial yang berlebihan. Sementara itu, kesederhanaan menjadi landasan dalam menjalani hidup secara lebih sederhana dan tidak berlebihan. Prinsip ini mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak selalu datang dari memiliki segalanya, melainkan dari kemampuan untuk merasa cukup dengan apa yang ada. Hidup tidak harus diisi dengan hal-hal besar atau mewah, melainkan cukup dengan hal-hal yang bermakna. Adapun ketenangan merupakan hasil dari kesadaran dan penerimaan terhadap ritme hidup yang lebih lambat dan reflektif. Dalam *slow living* ketenangan didapat ketika seseorang tidak lagi terburu-buru mengejar pencapaian demi sebuah status sosial atau validasi eksternal dan lebih fokus pada makna serta keutuhan batin.<sup>31</sup>

Berangkat dari pemaparan mengenai prinsip gaya hidup *slow living* tersebut, langkah selanjutnya adalah menelaah bagaimana nilai-nilai tersebut tercermin dalam Al-Qur'an. Meskipun istilah "*slow living*" tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, makna dan nilai-nilai esensial yang dikandungnya dapat ditelaah melalui pendekatan linguistik terhadap konsep-konsep dalam Al-Qur'an yang sejalan dengan prinsip gaya hidup *slow living*. Nilai *slow living* dapat dijabarkan melalui tiga aspek utama: 1). Prinsip keseimbangan melalui term *Tawāzun*, 2). Prinsip kesederhanaan melalui term *Qanā'ah* dan *Isrāf*, 3). Prinsip ketenangan melalui term *Tuma'nīnah*.

---

<sup>31</sup> Damaya, 20.

## B. Analisis Prinsip Keseimbangan Dalam Al-Qur'an

Keseimbangan menjadi pilar dalam menerapkan gaya hidup slow living. Dalam islam, nilai ini selaras dengan konsep *tawāzun*. Untuk memahami prinsip keseimbangan gaya hidup slow living melalui perspektif Al-Qur'an, akan dianalisis lebih mendalam melalui term *tawāzun*.

### 1. *Tawāzun*

*Tawāzun* berasal dari kata *al-wazn* (الوزن) yang memiliki arti berat atau ukuran, kemudian mendapat tambahan huruf *ta'* dan *alif* sehingga menjadi *tawāzana-yatawāzānu-tawāzunan*, yang mengandung arti seimbang atau berimbang.<sup>32</sup>

*Tawāzun* mencakup berbagai aspek dalam kehidupan, mulai dari aspek keagamaan, hubungan sosial, hingga aktifitas sehari-hari. Dalam konteks keagamaan, *tawāzun* dapat diwujudkan melalui keseimbangan dalam menjalankan kewajiban agama, seperti sholat lima waktu dan berpuasa, sebagai bentuk pemenuhan tanggung jawab duniawi, tujuan dari pelaksanaan tersebut adalah untuk memenuhi kebutuhan ukhrawi. Dalam bahasa Indonesia, *tawāzun* diartikan sebagai keseimbangan hidup.

Menurut Nasaruddin Umar, secara istilah *tawāzun* berarti keseimbangan, yakni kemampuan untuk menjaga keharmonisan hidup

---

<sup>32</sup> Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997).

agar tercapai kondisi yang stabil, aman, dan nyaman. Konsep ini mengajarkan agar seseorang tidak hanya focus pada urusan dunia, tetapi juga memperhatikan aspek ukhrawi demi kebahagiaan akhirat. *Tawāzun* mencerminkan sikap adil, tidak berlebihan, tidak kekurangan, serta berada di tengah antara ekstrem konservatif dan liberal. Bersikap seimbang bukan berarti tanpa pendirian, melainkan tegas namun adil, tanpa merugikan orang lain. Dengan demikian, *tawazun* penting dalam menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan seorang muslim.

Pemahaman tentang istilah *tawāzun* selaras dengan akar katanya, yaitu *al-mizān* yang memiliki arti timbangan. Dalam bahasa arab, *al-mizān* berasal dari kata *wazana*, yang mengandung arti keseimbangan dan keteguhan. Berdasarkan pemaparan tersebut, *al-mizān* merupakan salah satu definisi *tawāzun* dari beberapa lafaz lainnya dalam Al-Qur'an, seperti pada QS. Al-'An'ām (6): 152, QS. Hūd (11): 84, QS. Al-Syūrā' (42): 17, QS. Ar-Rahmān (55): 7-9 dan QS. Al-Hadīd (57): 25.

Istilah *tawāzūn* juga memiliki makna lain sebagaimana ditemukan dalam kata *mawāzīnuh* dalam QS. Al-A'rāf (7): 8 dan QS. Al-Qāri'ah (101): 6-8, serta *al-waznu* dalam QS. Ar-Rahmān (55): 7-9 dan makna keseimbangan yang tersirat dalam QS. Al-Qaṣaṣ (28): 77.<sup>33</sup> Sedangkan *tawāzun* (keseimbangan) dalam konteks *slow living*

---

<sup>33</sup> Azalia Wardha Aziz and Erviana Iradah Ulya, "Tawazun Sebagai Prinsip Moderasi Beragama Perspektif Mufassir Moderat," *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (September 30, 2024): 292–94, <https://doi.org/10.58404/uq.v4i2.344>.

merupakan upaya menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti antara urusan duniawi dan ukhrawi, kerja dan istirahat seperti yang juga tercermin dalam QS An-Nabā' (78): 10-11, agar tidak timpang dan tetap selaras dalam menjalani hidup dengan tenang dan penuh kesadaran.

Konsep *tawāzun* dalam Al-Qur'an memang tidak dijelaskan secara terperinci, namun disampaikan secara umum melalui sejumlah ayat. Oleh karena itu, penafsiran terhadap ayat-ayat tersebut diperlukan guna menggali makna dan pesan yang ingin disampaikan. Persoalan *tawāzun* yang berkaitan dengan salah satu prinsip *slow living*, menjadi salah satu indikator untuk menentukan penafsiran yang relevan. Oleh sebab itu, diperlukan penafsiran dari beberapa mufassir moderat seperti Sayyid Qutb, Buya Hamka, dan Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy yang dianggap sesuai. Adapun beberapa ayat yang akan dikaji lebih lanjut, yaitu QS. Al-Qaṣaṣ (28): 77, QS. Ar-Rahmān (55):

7-9, dan QS. An-Nabā' (78): 10-11 antara lain sebagai berikut:

a. QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 77

وَأَتَّبِعْ فِيمَا ءَاتَاكَ اللَّهُ الْآخِرَةَ وَلَا تَتَّبِعْ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا  
وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا

يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu

*lupakan bagianmu di dunia. Berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”<sup>34</sup>*

Menurut Sayyid Qutub dalam tafsirnya, ayat ini menunjukkan keseimbangan dalam ajaran Islam (Manhaj Ilahi) antara mengejar akhirat dan tidak melupakan bagian dari dunia. Melalui ayat ini, Allah Swt. mendorong manusia untuk mencari rezeki duniawi, menikmatinya secara halal, bersyukur, dan berbuat baik dengan harta, sambil tetap mengarahkan tujuan akhirnya kepada akhirat. Qarun menjadi contoh orang yang tertipu oleh kekayaan dan ilmunya sendiri, sehingga lupa bahwa semua berasal dari Allah Swt. Ia menolak nasihat dari kaumnya dan menggunakan hartanya dengan sombong, sehingga menyebabkan kerusakan di bumi.<sup>35</sup>

Buya Hamka memberikan pemahaman dalam kitabnya Tafsir Al-Azhar, bahwa ayat ini menekankan pentingnya menjadikan harta sebagai sarana menuju akhirat, bukan sebagai tujuan akhir. Harta adalah anugerah dari Allah, dan harus digunakan untuk berbuat baik (Ihsan) kepada Allah, sesama

<sup>34</sup> “Qur’an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/28?from=77&to=77>.

<sup>35</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir fi zhalalil Qur’an: dibawah naungan Al-Quran*, vol. 9 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 73.

manusia dan diri sendiri. Buya Hamka menjelaskan bahwa meskipun kita boleh menikmati bagian kita di dunia (rumah, kendaraan, pasangan, dll.), kita tidak boleh lupa akan tujuan hidup yang lebih besar, yaitu kehidupan akhirat. Maka dari itu, gunakan harta untuk amal kebajikan, karena itu yang akan kita bawa ke akhirat sebagai bekal. Selain itu, tafsir ini menegaskan bahwa segala bentuk kerusakan, atau ketidakadilan adalah perbuatan yang dibenci Allah, dan akan mendapat balasan. Oleh karena itu, keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta berbuat Ihsan, adalah kunci menjalani hidup menurut ajaran Islam.<sup>36</sup>

Teungku Muhammad Hasbi dalam tafsirnya menjelaskan, bahwa ayat ini adalah nasihat kepada Qarun agar harta tidak digunakan untuk kesombongan, tapi dimanfaatkan untuk mencari akhirat dengan tetap tidak melupakan bagian dari dunia. Artinya, Islam mendorong manusia hidup seimbang, menikmati dunia secukupnya dan tetap taat kepada Allah. Ia menekankan pentingnya berbuat baik kepada sesama sebagaimana Allah berbuat baik kepada kita, serta larangan berbuat kerusakan.

Dalam suatu hadis, Rasulullah bersabda:

إِعْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : سَبَّكَ قَبْلَ هَرَمِكَ , وَصَحَّتَكَ قَبْلَ سُقْمِكَ ,  
وَعِنَّاكَ قَبْلَ فُفْرِكَ , فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ , وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ .

<sup>36</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 07, 10 vols., n.d.

*“Pergunakanlah yang lima sebelum datang yang lima: Pergunakanlah masa mudamu sebelum datang masa tuamu, pergunakanlah masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, pergunakanlah masa kayamu sebelum datang masa miskinmu, pergunakanlah masa lapangmu sebelum datang masa kesibukanmu, dan pergunakanlah masa hidupmu sebelum datang masa matimu (meninggalmu).”<sup>37</sup>*

Hadis ini menekankan pentingnya memanfaatkan setiap fase dan nikmat kehidupan dunia sebagai kesempatan untuk berbuat baik dan bersiap untuk kehidupan akhirat. Masa muda, sehat, dan kaya adalah waktu produktif yang harus dimanfaatkan dengan baik, karena semuanya bersifat sementara. Jadi, manusia harus bijak memanfaatkannya, tidak lalai atau berfoya-foya, tetapi juga tidak menghindari dunia secara berlebihan. Dengan demikian, penafsiran Hasbi dan hadis ini sama-sama mengajarkan untuk menjaga keseimbangan antara nikmat dunia dan tanggung jawab di akhirat.

Dapat ditarik kesimpulan dari pendapat ketiga mufassir tersebut, yaitu ayat ini mengandung pesan tentang pentingnya menjalani kehidupan secara seimbang antara kepentingan dunia dan orientasi akhirat. Harta dipandang sebagai anugerah Allah yang harus dipergunakan untuk berbuat baik, bukan untuk

---

<sup>37</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, vol. 4, n.d., 3095.

kesombongan atau merusak. Menikmati bagian dari dunia seperti rumah, pasangan, dan rezeki lainnya diperbolehkan selama tetap dalam batas halal dan tidak melalaikan tanggung jawab dalam orientasi akhirat. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya berbuat ihsan, yakni kebaikan yang mencakup hubungan dengan Allah, sesama manusia, dan diri sendiri.

b. QS. Ar-Rahmān (55): 7-9

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ , أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ , وَأَقِيمُوا  
الْوِزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ

*“Langit telah Dia tinggikan dan Dia telah menciptakan timbangan (keadilan dan keseimbangan), agar kamu tidak melampaui batas dalam timbangan itu, Tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi timbangan itu.”<sup>38</sup>*

Menurut Sayyid Qutb, ayat ini menjelaskan bahwa isyarat Al-Qur’an kepada langit bertujuan untuk menggugah kesadaran manusia yang lalai, agar merenungkan keagungan ciptaan Allah. Langit dengan segala keindahan, keserasian, dan keteraturannya seperti galaksi, Bintang, dan planet yang bergerak cepat namun tidak bertabrakan adalah bukti kekuasaan Allah yang maha bijaksana. Selain sebagai tanda keagungan ciptaan, langit juga

<sup>38</sup> “Qur’an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/55?from=7&to=9>.

menjadi simbol tempat turunnya wahyu dan manhaj Ilahi. Dibalik keajaiban langit tersebut, Allah menetapkan timbangan sebagai prinsip keadilan atau keseimbangan yang kokoh dalam alam dan kehidupan manusia, agar manusia hidup dengan adil, tidak melampaui batas, dan tidak mengikuti hawa nafsu. Kebenaran dalam hidup harus sejalan dengan keteraturan alam semesta, karena keduanya bersumber dari kehendak Allah.<sup>39</sup>

Adapun penafsiran menurut Buya Hamka, ayat ini menekankan bahwa keteraturan dan keseimbangan dalam alam semesta, khususnya langit dan benda-benda langit, merupakan cerminan dari ketelitian dan keadilan Allah. Tidak ada yang bertabrakan diantara jutaan bintang karena semuanya diciptakan dengan ukuran dan perimbangan yang tepat. Hal ini menjadi pelajaran bagi manusia supaya meneladani sistem Ilahi tersebut dalam kehidupan, terutama dalam aspek sosial, ekonomi, dan Pembangunan. Manusia dituntut hidup dengan adil, menempatkan segala sesuatu pada tempatnya, dan tidak merusak keseimbangan, termasuk dalam perdagangan. Buya Hamka juga mengaitkan ayat ini dengan pentingnya ilmu arsitektur dan teknologi, sebagai bentuk nyata dari usaha manusia meniru keteraturan ciptaan tuhan. Selain itu, ia menegaskan bahwa sifat Rahman Allah yang

---

<sup>39</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*, vol. 11 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 122.

tercermin dalam alam semesta seharusnya menjadi inspirasi akhlak manusia, yakni berbuat adil, santun, dan tidak zalim.<sup>40</sup>

Penafsiran Teungku Muhammad Hasbi terhadap ayat ini menegaskan bahwa Allah meninggikan langit dan meletakkan neraca (timbangan) sebagai simbol keadilan yang universal yang menjadi dasar keteraturan alam semesta. Neraca tidak hanya mencerminkan keseimbangan kosmik, tetapi juga menjadi pedoman dalam segala aspek kehidupan manusia, baik dalam akidah, ibadah, maupun akhlak. Hasbi menekankan bahwa Allah menciptakan segala sesuatu termasuk kekuatan Rohani maupun jasmani dengan keseimbangan agar manusia tidak melampaui batas dan tetap berada dalam koridor keadilan dan ihsan. Ia menyimpulkan bahwa ayat ini berisi tiga pesan utama: menegakkan keadilan, tidak melampaui batas, dan tidak merugikan

orang lain. Prinsip ini menjadi landasan bagi kehidupan yang harmonis dan bertanggung jawab dalam pandangan islam.<sup>41</sup>

Berdasarkan penafsiran tersebut, ketiga mufassir sepakat bahwa ayat ini menegaskan keteraturan dan keseimbangan alam semesta sebagai manifestasi dari keadilan Allah. Langit dijadikan contoh nyata betapa segala sesuatu diciptakan dengan ukuran, harmoni, dan ketelitian yang sempurna. Pesannya, manusia harus

---

<sup>40</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 09, n.d., 7074.

<sup>41</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, vol. 5, n.d., 4051.

meneladani prinsip ini dalam kehidupan, berbuat adil, tidak melampaui batas, serta menjaga keseimbangan dalam segala aspek, baik spiritual, sosial, maupun etika.

c. QS. An-Nabā' (78): 9-11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتٍ ۚ , وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسٍ ۚ , وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشٍ ۚ

*“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat, kami menjadikan malam sebagai pakaian, kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan, ”<sup>42</sup>*

Sayyid Qutb menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bentuk pengaturan Allah yang penuh kasih terhadap manusia. Allah menjadikan tidur sebagai sarana istirahat total, untuk memulihkan fisik dan saraf, dan menghentikan aktivitas mental. Tidur adalah bentuk “pemutusan sementara” dari kesibukan dunia, yang terjadi tanpa intervensi atau kesadaran manusia, sebuah rahasia Ilahi yang hanya diketahui oleh Sang Pencipta. Malam dijadikan sebagai pakaian, yakni penutup yang membawa ketenangan, keheningan, dan rasa aman untuk beristirahat. Sedangkan siang dijadikan sebagai waktu mencari penghidupan, karena pada siang hari terjadi aktivitas dan pergerakan.

Keseimbangan antara kebutuhan biologis manusia dan sistem alam antara siang, malam, dan tidur menurut Sayyid Qutb

<sup>42</sup> “Qur’an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/78?from=10&to=11>.

adalah bukti bahwa ciptaan Allah berjalan dengan harmoni. Semuanya merupakan bagian dari sistem kehidupan yang diciptakan secara sempurna oleh Allah, menunjukkan kekuasaan, kasih sayang, dan perhatian terhadap makhluk-Nya. Ia juga menegaskan bahwa ketenangan yang ditimbulkan dari tidur bahkan menjadi bentuk pertolongan Allah dalam situasi genting, seperti pada saat Perang Badar (QS. Al-Anfal: 11) dan Perang Uhud (QS. Ali Imran: 154), di mana kantuk menjadi tanda kedamaian dan kekuatan spiritual dari Allah.<sup>43</sup>

Buya Hamka menjelaskan penafsirannya terhadap ayat ini, bahwa Allah menciptakan tidur sebagai sarana untuk melepas lelah, mengistirahatkan jasmani dan menenangkan Rohani setelah aktifitas yang melelahkan, guna mengumpulkan kembali tenaga untuk esok hari. Ia mengutip dari Ibnu Jarir ath-Thabari yang mengatakan bahwa malam ibarat pakaian karena gelapnya menyelimuti tubuh manusia, bahkan jika seseorang tidak memakai sehelai kain pun. Ia mengutip juga dari Ibnu Jubair dan as-Suddi bahwa malam memberikan ketenangan seperti mengganti pakaian yang kumal dengan yang bersih, melambangkan penyegaran jiwa melalui tidur yang nyenyak.

Siang hari kemudian disebut sebagai waktu untuk mencari penghidupan (*ma'āsyā*), yaitu saat manusia bangkit Kembali

---

<sup>43</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir fi zhalalil Qur'an: dibawah naungan Al-Quran*, vol. 12 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 149.

dengan tubuh dan jiwa yang segar untuk bekerja, mencaari rezeki, dan memenuhi kebutuhan hidup. Buya Hamka menekankan seluruh siklus ini menunjukkan keseimbangan Ilahi antara istirahat dan kerja yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia.<sup>44</sup>

Dalam penafsiran Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan tidur sebagai waktu istirahat yang sangat penting bagi manusia untuk memulihkan tenaga setelah beraktifitas. Ia mengajak manusia untuk merenungi bagaimana seandainya tidur tidak diciptakan, maka manusia akan terus bekerja tanpa henti hingga kehabisan tenaga. Malam hari dijelaskan sebagai pakaian yang melindungi manusia, tidak hanya secara fisik dari cuaca panas dan dingin, tetapi juga dari berbagai gangguan seperti musuh atau bahaya. Seperti halnya pakaian, malam memberi rasa tenang dan aman.

Sedangkan siang hari diartikan sebagai waktu untuk mencari nafkah dan menyelesaikan berbagai keperluan hidup. Hasbi menekankan keseimbangan antara istirahat dan aktifitas dalam kehidupan manusia sebagai bukti kasih sayang dan kebijaksanaan Allah dalam mengatur alam semesta.<sup>45</sup>

Ketiga mufassir sepakat, bahwa ayat-ayat ini menunjukkan kasih sayang dan kebijaksanaan Allah dalam mengatur kehidupan manusia melalui keseimbangan antara tidur, malam, dan siang.

---

<sup>44</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 10, n.d., 7854.

<sup>45</sup> Hamka, 10:4467.

Tidur dipahami sebagai sarana istirahat yang memulihkan fisik, mental maupun spiritual. Malam digambarkan sebagai penutup yang memberikan rasa tenang dan aman. Sedangkan siang adalah waktu untuk beraktifitas dan mencari rezeki. Keseluruhan siklus ini mencerminkan sistem kehidupan yang harmonis dan sempurna, sebagai bentuk perhatian dan rahmat Allah terhadap makhluk-Nya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, prinsip keseimbangan dalam gaya hidup *slow living* menekankan pentingnya hidup selaras antara pekerjaan, istirahat, relasi sosial, dan kebutuhan pribadi. Jika dipadukan dengan nilai-nilai *tawāzun* dalam Al-Qur'an, maka prinsip keseimbangan dalam *slow living* ini mendapatkan landasan spiritual yang lebih mendalam. Surah Al-Qaṣaṣ ayat 77 menekankan keseimbangan orientasi dunia dan akhirat, ini sejalan dengan prinsip *slow living* yang tidak hanya fokus pada pencapaian materi, melainkan juga kedamaian batin dan hidup yang lebih bermakna.

Dalam surah Ar-Rahmān ayat 7-9 menjelaskan bahwa Allah menciptakan langit dan alam semesta dengan keseimbangan dan menuntut manusia agar tidak merusaknya. Para mufassir seperti Sayyid Qutb dan Buya Hamka melihat ini sebagai seruan agar manusia meneladani cara Allah mengatur ciptaan-Nya secara harmonis, artinya menjalani hidup dengan kesadaran untuk menjaga keseimbangan pribadi, interaksi sosial, maupun ekologis. Ini selaras dengan nilai *slow living* yang mendorong hidup selaras dengan alam. Dalam surah An-

Nabā' ayat 9-11 juga menggarisbawahi pola alami yang Allah ciptakan, antara malam sebagai waktu istirahat dan siang sebagai waktu mencari penghidupan atau bekerja, yang menjadi landasan biologis gaya hidup *slow living*.

Dengan demikian, apabila prinsip keseimbangan dalam *slow living* dipadukan dengan nilai-nilai Al-Qur'an, maka gaya hidup *slow living* tidak hanya mencapai ketenangan batin dan hidup yang bermakna, melainkan juga menjadi jalan menuju penghambaan yang utuh. Dalam Islam, puncak dari keseimbangan hidup ini bukan hanya kedamaian duniawi, tetapi juga kebahagiaan di akhirat melalui ridha Allah SWT.

### C. Analisis Prinsip Kesederhanaan Dalam Al-Qur'an

Kesederhanaan menjadi salah satu prinsip mendasar dalam menerapkan gaya hidup *slow living*. Kesederhanaan dalam *slow living* mengajarkan untuk hidup tanpa berlebihan, baik dalam konsumsi, gaya hidup, maupun interaksi sosial. Dalam ajaran Islam, nilai ini selaras dengan konsep *Qana>'ah* dan bertolak belakang dengan konsep *Isyra>f*. Term *qana>'ah* dan *isyra>f* akan dianalisis lebih mendalam untuk menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan prinsip kesederhanaan gaya hidup *slow living*.

#### 1. *Qanā'ah*

Secara linguistik, kata *qanā'ah* berasal dari bahasa arab قَنَعٌ

تَقْنَعُ , قَنَاعَةٌ , yang berarti merasa puas dan senang. Dalam Lisan al-Arab

فَنَعًا , فَنَاعَةً , فَنَعٌ, yang diartikan sebagai bentuk kerelaan atau ridho terhadap sesuatu yang dimiliki.<sup>46</sup> Dalam Kamus al-Munawwir, kata فَنَعٌ dijelaskan sebagai bentuk kerelaan atau kepuasan hati, yang berarti membuatnya puas, rela (رِضَاءً).<sup>47</sup> Secara istilah, *qanā'ah* diartikan sebagai sikap merasa cukup terhadap segala sesuatu yang Allah Swt. anugerahkan, sehingga seseorang mampu menjauhkan diri dari sifat serakah atau keinginan berlebih.<sup>48</sup>

Para ulama memiliki berbagai pendapat dalam memaknai *qanā'ah*. Salah satunya, menurut Al-Qusyairiyah bin Abdullah, *qanā'ah* merupakan sikap menerima dengan hati yang lapang atas apa yang dimiliki serta merupakan bentuk kekayaan batin yang tidak akan habis. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW:

ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس

*“Kekayaan itu bukan karena banyaknya harta benda, tapi kekayaan sebenarnya itu adalah kaya hati.” (HR. Bukhari dan Muslim)*

Hadis ini menunjukkan bahwa *qanā'ah* sejatinya adalah kekayaan jiwa. Kekayaan batin tersebut lebih luhur dibandingkan dengan kekayaan materi. Jiwa yang merasa cukup akan membuat seseorang terhindar dari sifat meminta-minta, menjaga harga diri serta kehormatannya.

<sup>46</sup> Kafi Khubir Rohman, “Konsep Qana’ah Dalam al-Qur’an: Studi Komparatif Tafsir al-Tabari Dan Wahbah al-Zuhaili” (undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023), <http://digilib.uinsa.ac.id/65041/>.

<sup>47</sup> Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*.

<sup>48</sup> Irnadia Andriani and Ihsan Mz, “Konsep Qana’ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran,” *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (June 30, 2019): 67, <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i1.1291>.

Sebaliknya, ketamakan terhadap harta justru menjerumuskan seseorang pada kehinaan.<sup>49</sup>

Adapun yang menyebutkan term *qanā'ah* secara jelas hanya ditemukan dalam dua surah di dalam Al-Qur'an, yakni pada QS. Ibrahim (14): 43 dan pada QS. Al-Hajj (22): 36. Selain itu, term *qanā'ah* juga ditemukan secara tersirat dalam QS. An-Nahl (16): 97 yang menyinggung mengenai gambaran kehidupan yang baik dan layak bagi orang-orang beriman. Dalam hal ini, QS. An-Nahl (16): 97 akan dianalisis lebih mendalam karena dirasa memiliki keterkaitan yang kuat dengan nilai kesederhanaan yang juga tercermin dalam prinsip *slow living*:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٧)

"Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang bai' dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan".<sup>50</sup>

Sayyid Qutb dalam penafsirannya mengenai surah An-Nahl ayat 97, ayat ini menegaskan bahwa laki-laki dan perempuan itu

<sup>49</sup> Syekh Abdul Mughni, *Intisari Ajaran Syekh Abdul Qadir Al-Jailani* (Surabaya: Pustaka Media, n.d.), 49.

<sup>50</sup> "Qur'an Kemenag," accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/16?from=97&to=97>.

mempunyai kedudukan yang setara dalam hal amal perbuatan maupun balasannya, asalkan dilakukan dengan keimanan. Menurut Sayyid Qutb, lafaz *hayātan ṭayyibah* bukan semata bermakna kehidupan yang penuh harta, melainkan merujuk kepada hidup yang tenang, diberkahi, serta dipenuhi rasa cukup (*qanā'ah*). Hidup seperti ini lahir dari hubungan yang kuat dengan Allah, keyakinan dan ketentraman dalam menjalani takdir-Nya. Dengan demikian, kehidupan yang baik menjadi bentuk balasan langsung di dunia bagi mereka yang menjaga iman dan amal saleh.<sup>51</sup>

Buya Hamka dalam menafsirkan surah An-Nahl ayat 97 ini, menekankan bahwa ayat ini mengaitkan dengan erat antara iman dan amal saleh. Menurutnya, iman yang sejati harus diwujudkan dalam bentuk perbuatan yang nyata. Maka dari itu, pengakuan iman semata belum cukup apabila tidak disertai amal yang menunjukkan keimanan tersebut. Ayat ini juga menegaskan antara laki-laki dan perempuan itu setara dalam hal keimanan dan amal saleh, keduanya mempunyai tanggung jawab yang sama dalam mengaktualisasikan iman melalui tindakan

Makna *hayātan ṭayyibah*, menurut Buya Hamka meliputi ketenangan jiwa, rezeki halal, hati yang sabar, dan rasa bahagia karena ridha terhadap takdir Allah Swt. Buya Hamka mengutip dalam sebuah hadis:

---

<sup>51</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*, vol. 07 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 212.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ هَدِيَ لِلْإِسْلَامِ وَكَانَ عَشْتُهُ كَفَافًا وَقَنَّعَ بِهِ (رواه الإمام

أحمد عن حدث ابن امر)

“Beroleh kemenanganlah orang yang telah jadi Islam, mendapat rezeki sekedar cukup dan menerima senang apa yang diberikan Allah kepadanya.” (HR. Ahmad dari Hadist Ibn Umar)

Hadis ini menurut Buya Hamka menggambarkan esensi dari *hayātan ṭayyibah*, yaitu hidup sederhana namun penuh syukur. Dengan begitu, menurut Buya Hamka kehidupan yang baik bukan soal materi, tetapi soal ketentraman batin karena iman dan amal saleh. Allah menjanjikan pula pahala yang jauh lebih baik di akhirat kelak, melebihi apa yang merka pernah kerjakan.<sup>52</sup>

Menurut Teungku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy dalam tafsirnya, makna daripada *hayātan ṭayyibah* dalam surah An-Nahl ayat 97 adalah kehidupan yang penuh kebahagiaan, yakni kehidupan yang disertai dengan rasa kepuasan batin (*qanā'ah*), ketenangan jiwa, dan limpahan taufik dari Allah Swt. Kehidupan yang dimaksud bukan sekedar berkecukupan materi, melainkan merujuk pada ketentraman batin yang lahir dari keimanan dan amal saleh. Orang-orang seperti ini dijanjikan oleh Allah Swt. akan diberi kehidupan yang layak di dunia

<sup>52</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 05, n.d., 3961.

dan memperoleh balasan yang lebih baik di akhirat berkat amal saleh yang diperbuat.<sup>53</sup>

Ketiga mufassir sepakat dalam memaknai *hayātan ṭayyibah* dalam surah An-Nahl ayat 97, yaitu bukanlah kehidupan yang diukur dari banyaknya harta, melainkan kehidupan yang tenang, merasa cukup atau puas (*qanā'ah*) serta dijalani dengan iman dan amal saleh. Ayat ini sejalan dengan prinsip kesederhanaan *slow living*, yaitu hidup yang menghindari keinginan berlebih dan tekanan untuk berperilaku konsumtif. Tara Damaya menjelaskan bahwa hidup sederhana bukan berarti kekurangan, melainkan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang benar-benar penting. Dengan hidup yang tidak berlebihan, baik dalam gaya hidup, barang yang dimiliki, ataupun rutinitas sehari-hari, seseorang bisa lebih fokus pada kualitas daripada kuantitas.

Inilah yang dinamakan *hayātan ṭayyibah*, hidup tenang, sederhana, dan penuh makna karena dijalani dengan iman dan amal baik. Namun dalam penerapannya, seringkali terhalang oleh gaya hidup modern yang berlebihan. Banyak orang sulit merasa cukup akibat cepatnya laju kehidupan modern yang menuntut serba instan dan mendorong budaya konsumtif sehingga terdorong untuk terus memimiliki dan membeli lebih. Oleh karena itu, penting juga untuk menganalisis lebih lanjut mengenai konsep *isrāf* (berlebih-lebihan) dalam Al-Qur'an.

---

<sup>53</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, vol. 3, n.d., 2273.

## 2. *Isrāf*

Term *isrāf* berasal dari akar kata سرف yang secara bahasa bermakna melampaui batas atau menyimpang dari sesuatu yang semestinya. Kata ini kemudian mendapatkan perluasan makna dan digunakan untuk memberi gambaran segala bentuk perilaku manusia yang dilakukan secara berlebihan. Adapun bentuk kata kerjanya seperti سَرَفٌ تَسْرِفٌ سَرَافًا , yang menunjukkan makna berlebih-lebihan atau melampaui batas yang wajar. Makna *isra>f* juga meliputi perilaku pemborosan, yaitu penghamburan sesuatu secara tidak semestinya hingga melampaui batas kewajaran. Dalam kamus Al-Munawwir, kata *asrafa* berarti membuang-buang atau melakukan sesuatu yang melewati batas kewajaran.<sup>54</sup>

Secara istilah, *isrāf* merujuk pada perbuatan yang melampaui batas kewajaran, yakni sesuatu yang sebenarnya sudah cukup dan layak, namun ditambah atau dilebih-lebihkan sehingga menjadi sia-sia. Dalam *Lisan Al-'Arab*, kata *sarafa* dimaknai dengan penyimpangan atau tindakan yang berlebihan dari hal-hal yang seharusnya. Perilaku berlebihan ini mencakup berbagai aspek, seperti berlebihan dalam memberi nafkah, makan, bahkan dalam perbuatan ekstrem seperti membunuh.<sup>55</sup>

<sup>54</sup> Muftihun Najah, "*Isra>f* Dalam Pengelolaan Harta Menurut Sayyid Qutb Dalam Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an" (Bengkulu, IAIN Bengkulu, 2024), 17.

<sup>55</sup> Jinani Firdausiyah, "*Isra>f* Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)" (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2024), 13.

Di dalam kitab *Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'an al-Karīm*, kata *isrāf* disebut sebanyak 23 kali dalam 21 ayat yang tersebar pada 17 surah, dengan berbagai bentuk seperti isim, fi'il, maupun masdar. Jika diklasifikasikan, kata ini lebih banyak muncul dalam surah-surah makkiyah daripada madinah. Hal ini karena surah-surah makkiyah lebih menekankan ajakan tauhid, pengingkaran terhadap kemusyrikan, serta pembinaan moral. Beberapa contohnya terdapat pada QS. Taha: 127, Al-A'raf (7): 31, Al-Furqan (25): 67, dan Yasin: 19. Sedangkan dalam surah madaniyah, kata *isrāf* lebih sedikit karena fokusnya pada pembentukan hukum dan kehidupan sosial umat islam, seperti dalam QS. An-Nisa': 6 dan Al-Maidah: 32.<sup>56</sup> Pembahasan terkait *isrāf* juga tersampaikan secara tersirat melalui lafaz *tabdzir* dalam QS. Al-Isra'(17): 26-27.

Berikut beberapa ayat yang akan dianalisis lebih lanjut, yaitu

QS. Al-A'raf (7): 31, QS. Al-Furqan (25): 67 dan QS. Al-Isra'(17): 26-27. Karena, ayat-ayat ini dianggap berkaitan dengan prinsip kesederhanaan dalam gaya hidup *slow living*:

- a. QS. Al-A'raf (7): 31

﴿يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنَ كُلُّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا

تُسْرِفُوْۤا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

<sup>56</sup> Mustaghfiri Sholeh, "MAKNA ISRAF DALAM AL QURAN STUDI PENAFSIRAN IBNU AJIBAH DALAM AL-BAHR AL-MADID," n.d.; n.d.

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”<sup>57</sup>

Imam Muslim meriwayatkan dari Ibnu ‘Abbas bahwa pada masa jahiliyah, terdapat seorang perempuan yang sedang melakukan thawaf, perempuan tersebut berseru bahwa ia menghalalkan seluruh tubuhnya kecuali bagian yang tertutup kain itu. Perbuatan ini yang kemudian menjadi sebab turunnya QS. Al-A’raf (7): 31, yang memerintahkan supaya berpakaian layak ketika memasuki masjid. Sementara itu, ayat berikutnya QS. Al-A’raf (7): 32 untuk menegur orang-orang yang mengharamkan sesuatu yang telah dihalalkan oleh Allah Swt.<sup>58</sup>

Sayyid Qutb dalam tafsir *Fi Zhilalil Qur’an* menjelaskan bahwa surah Al-A’raf ayat 31 ini adalah bentuk penegasan terhadap penyimpangan kaum Quraisy, khususnya dalam hal akidah dan ibadah. Mereka menetapkan aturan ibadah tanpa dasar dari Allah, seperti mengharamkan makanan atau pakaian tertentu dan thawaf dengan keadaan telanjang. Perbuatan tersebut dianggap *tasyri’* (pembuatan hukum) tanpa izin Allah, dan itu termasuk dalam kategori kemusyrikan. Allah memerintahkan agar manusia (*bani adam*) memakai pakaian

<sup>57</sup> “Qur’an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/7?from=31&to=31>.

<sup>58</sup> M. Nasir et al., “Pendidikan Karakter Anak Dalam Al-Quran Surat al-A’raf Ayat 31-33,” *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies*, April 30, 2023, 70, <https://doi.org/10.71039/istifham.v1i1.11>.

yang baik dalam beribadah, termasuk thawaf, sebagai bentuk penghormatan terhadap tempat dan waktu ibadah.

Dalam surah Al-A'raf ayat 31 juga melarang berlebih-lebihan (*isrā'f*) dalam hal makan dan minum karena Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Sayyid Qutb juga mengutip dari sebuah riwayat yang disampaikan oleh Urwah bin Zubair bahwa pada masa jahiliyah, kaum Quraisy (golongan humus) melarang orang-orang dari luar Makkah untuk ber-thawaf kecuali mengenakan pakaian mereka, jika tidak mampu, maka harus thawaf dengan keadaan telanjang, dan pakaian yang dipinjam harus dibuang setelahnya. Dengan demikian ayat ini merupakan sebuah seruan terhadap pentingnya tunduk pada wahyu, meninggalkan kebiasaan menyimpang, serta menjaga adab dalam beribadah dan kesederhanaan dalam makan, minum, maupun berpakaian.<sup>59</sup>

Buya Hamka menafsirkan QS. Al-A'raf ayat 31 ini sebagai perintah untuk berpakaian layak ketika hendak beribadah, serta anjuran untuk makan dan minum tanpa berlebihan. Buya Hamka menegaskan bahwa berlebih-lebihan akan membawa dampak negatif, seperti timbulnya penyakit jasmani serta kerugian dalam kehidupan berumah tangga. Allah Swt. tidak menyukai orang-orang yang boros atau membelanjakan sesuatu dengan berlebih-lebihan. Buya Hamka mengutip dari sebuah hadis yang berbunyi :

---

<sup>59</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*, vol. 4 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 305.

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَتَصَدَّقُوا وَالْبِسُوا فِي غَيْرِ مَخْنَلَةٍ وَلَا سُرْفٍ فَإِنَّ اللَّهَ

يُحِبُّ أَنْ تَرَى أَثَرَ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ (رواه البيهقي)

*“Makanlah kamu, dan minumlah dan bersedekahlah dan berpakaianlah, tetapi tidak dengan sombong dan berlebih-lebihan. Karena tuhan Allah amat suka melihat bekas nikmat-Nya pada hamba-Nya.”*

Selain itu, Buya Hamka juga mengutip dari para sahabat dan tabi'in seperti Ibnu Abbas yang menyampaikan bahwa seseorang boleh makan dan minum apa saja yang disukai selama tidak disertai sikap sombon dan boros, juga dikatakan oleh Ikrimah dan Wahb bin Munabbih yang menekankan bahwa berlebihan dalam segala hal, terutama makan, minum, dan pakaian merupakan bentuk *israf*. Buya Hamka memberi contoh pasukan Thalut yang terlalu banyak minum sehingga membuatnya lemah, ini sebagai bukti nyata sikap berlebih-lebihan membawa bahaya.<sup>60</sup>

Hasbi dalam penafsirannya mengenai QS. Al-A'raf menjelaskan bahwa ayat ini berisi tentang perintah untuk berpakaian rapi dan sopan ketika hendak melaksanakan ibadah, terutama saat ke masjid. Menurutnya, berpakaian yang baik merupakan sebuah penghormatan terhadap tempat ibadah dan menunjukkan kesungguhan dalam menghadap Allah. Selain itu, ayat ini juga memberikan larangan

<sup>60</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 04, n.d., 2354.

berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Hasbi menegaskan bahwa Allah Swt. menciptakan berbagai kenikmatan dunia, termasuk makanan dan minuman, agar dinikmati oleh manusia namun tetap dalam batas yang wajar.

*Isrāf* menurut Hasbi meliputi segala bentuk pemborosan, seperti mengkonsumsi sesuatu secara berlebihan, berbelanja melampaui kemampuan, dan memakai sesuatu yang melebihi kebutuhan atau karena dorongan untuk sombong. Bahkan terlalu pelit pun bisa termasuk berlebih-lebihan jika melampaui batas. Islam mengajarkan untuk tidak hanya memperhatikan kebersihan dan keindahan lahiriah, melainkan juga menanamkan sikap hidup yang sederhana. Dengan demikian, dalam QS. Al-A'raf ayat 31 menurut penafsiran Hasbi, menunjukkan bahwa islam menjunjung nilai kesederhanaan dalam kehidupan.<sup>61</sup>

Berdasarkan penafsiran ketiga mufassir tersebut, QS. Al-A'raf (7): 31 mengajarkan pentingnya berpakaian rapi dan sopan saat beribadah sebagai bentuk penghormatan terhadap tempat ibadah dan kesungguhan dalam menghadap Allah. Ayat ini juga menekankan larangan berlebih-lebihan (*isrāf*) dalam makan, minum, serta penggunaan nikmat dunia lainnya. Sikap berlebihan tidak hanya meliputi pemborosan, tetapi juga termasuk sifat terlalu kikir atau menggunakan sesuatu secara tidak wajar dengan tujuan kesombongan. Islam menekankan hidup

---

<sup>61</sup> Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, vol. 2, n.d., 1383.

sederhana, seimbang dan tidak melampaui batas dalam segala hal sebagai wujud ketaatan kepada Allah.

b. QS. Al-Furqan (25): 67

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامٌ

*Dan, orang-orang yang apabila berinfak tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir. (Infak mereka) adalah pertengahan antara keduanya.<sup>62</sup>*

Sayyid Qutb dalam menafsirkan QS. Al-Furqan ayat 67 menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan karakter ideal seorang muslim dalam hal pengelolaan harta. Seorang hamba Allah yang sejati tidak menginfakkan hartanya secara berlebihan hingga boros, dan juga tidak bersifat kikir berlebihan. Sikap yang dianjurkan adalah berada ditengah, yaitu memanfaatkan hartanya secara seimbang dan penuh tanggung jawab. Sayyid Qutb menjelaskan bahwa dalam islam, harta bukan hanya milik pribadi, tetapi juga memiliki fungsi sosial. Oleh karena itu, penggunaan harta tidak boleh hanya untuk kepentingan pribadi atau memenuhi hawa nafsu, tapi juga memperhatikan kebutuhan orang lain. Pemborosan berlebih dapat merusak jiwa dan merugikan, begitu pula kekikiran yang menutup peluang kebaikan. Islam hadir dengan aturan yang mengarahkan umatnya untuk mengatur harta secara seimbang, sebagai bentuk kontrol diri.<sup>63</sup>

<sup>62</sup> “Qur’an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=67&to=67>.

<sup>63</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an: Dibawah Naungan Al-Quran*, vol. 08, n.d., 315.

Buya Hamka memaknai QS. Al-Furqan ayat 67 ini sebagai anjuran untuk memiliki sikap hidup yang sederhana, khususnya dalam menggunakan harta. Sifat *'Ibadur Rahman'* tidak hidup dengan berlebihan (boros), dan tidak pula bersikap kikir. Sikap sederhana ini artinya menggunakan harta secukupnya, sesuai kebutuhan, dan dengan pertimbangan yang matang. Menurut Buya Hamka, sikap berlebihan (boros) mencerminkan ketidakmatangan berpikir dan bisa membahayakan masa depan, sementara sikap kikir membuat seseorang terputus dengan masyarakat. Oleh karena itu, sikap hidup "*Qawāman*" merupakan jalan tengah yang menunjukkan kecerdasan dan kesadaran bahwa harta adalah titipan Allah yang harus digunakan dengan bijak.<sup>64</sup>

Teungku Muhammad Hasbi memaknai QS. Al-Furqan ayat 67 dalam tafsirnya, bahwa seorang mukmin sejati tidak akan memanfaatkan hartanya berlebihan atau melampaui batas untuk hal yang tidak bermanfaat, namun juga tidak bersikap terlalu hemat atau kikir hingga mengabaikan kebutuhan diri dan keluarganya. Mereka menempatkan harta pada tempatnya, sebagai bentuk syukur dan pengelolaan yang amanah atas rezeki yang Allah titipkan. Hasbi juga mengutip sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Abu Darda' bahwasanya Rasulullah SAW. bersabda:

مِنْ مَنْنَةِ فَفِهِ الرَّجُلِ الْإِقْتِصَادِ فِي الْمَعِيشَةِ. (رواه أحمد)

<sup>64</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, n.d., 07:5061.

*“Di antara tanda seseorang yang memahami agama adalah berlaku sederhana dalam perbelanjaannya.”*

Hadis ini memperkuat bahwa sikap sederhana dalam membelanjakan harta merupakan cerminan bahwa seseorang yang benar-benar memahami agama tidak akan membiarkan dirinya dikuasai hawa nafsu dalam hal keuangan, melainkan akan senantiasa mengambil jalan tengah.<sup>65</sup>

Berdasarkan pendapat tiga mufassir tersebut, QS. Al-Furqan (25): 67 mengajarkan keseimbangan dalam membelanjakan harta sebagai bagian dari sikap mukmin sejati. Islam melalui ayat ini tidak membenarkan sikap berlebihan atau boros dan sifat kikir yang menahan harta secara berlebihan pula. Sikap yang dianjurkan yakni jalan tengah, menggunakan harta secara bijak, sesuai kebutuhan, dan dengan pertimbangan yang matang. Hidup sederhana mencerminkan kedewasaan, pengendalian diri, dan pemahaman yang benar terhadap ajaran agama.

c. QS. Al-Isra' (17): 26-27

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ ۲٦ إِنَّ  
الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ۗ

*“Berikanlah kepada kerabat dekat haknya, (juga kepada) orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu*

<sup>65</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, n.d., 4:2909.

*menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.*<sup>66</sup>

Adapun sebab turunnya QS. Al-Isra' (17): 26-28 yang diriwayatkan dari Said bin Manshur melalui Atha' al-Khurasani, dan diperkuat oleh riwayat Ibnu Jarir dari Adh-Dhahak, diceritakan sekelompok orang dari suku Muzaynah datang kepada Rasulullah SAW dengan harapan diberikan bantuan berupa makanan. Namun, pada saat itu Rasulullah SAW. tidak memiliki apapun untuk diberikan. Mereka pun pergi dengan sedih dan mengira bahwa Rasulullah SAW. marah kepada mereka. Ayat ini turun berkenaan dengan orang miskin yang datang meminta kepada Rasulullah SAW.<sup>67</sup>

Penafsiran Sayyid Qutb mengenai QS. Al-Isra' (17): 26-27 ini menekankan bahwa berinfak bukan sekedar kebaikan sukarela, tetapi merupakan sebuah kewajiban sosial yang telah Allah tetapkan bagi kaum yang mampu. Infak harus dilakukan dengan tujuan yang baik bukan untuk kebatilan atau pamer. Pemborosan berarti menggunakan harta secara berlebihan untuk hal yang tidak bermanfaat atau tidak diridhai Allah, seseorang yang bersikap seperti ini disamakan dengan saudara setan karena menyia-nyiakan nikmat berlebihan tanpa rasa

<sup>66</sup> "Qur'an Kemenag," accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=26&to=27>.

<sup>67</sup> "EFISIENSI EKONOMI DALAM ISLAM: KAJIAN TERHADAP QS. AL-ISRA AYAT 26-29 | An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner," 16, accessed May 27, 2025, <https://riset.unisma.ac.id/index.php/natiq/article/view/20615>.

syukur. Bila tidak memberi, seseorang tetap dianjurkan bersikap lemah lembut dan penuh harapan pada yang membutuhkan, agar tetap terjaga hubungan sosial yang baik.<sup>68</sup>

Buya Hamka dalam menafsirkan QS. Al-Isra' ayat 26-27 ini menjelaskan bahwa memberikan hak kepada kerabat, orang miskin, maupun ibnu sabil merupakan bentuk kepedulian sosial yang harus dipenuhi, khususnya bagi yang mampu. Buya Hamka menekankan pentingnya menjaga keseimbangan, artinya memberi tanpa berlebihan. Pemborosan (*tabdzir*) merupakan perilaku tercela yang menurut Imam Syafi'i, Imam Malik, serta Mujahid terjadi apabila harta dibelanjakan tidak pada tempatnya, bahkan untuk maksiat. Buya Hamka juga menceritakan pengalaman masa kecilnya ketika ditegur ayahnya karena membuang dua butir kacang, sebagai pelajaran untuk tidak menyia-nyiakan nikmat Allah. Buya Hamka menutup penafsiran ayat ini dengan mengingatkan bahwa pemboros adalah kawan syaitan, mereka tidak bersyukur dan terjerumus dalam maksiat.<sup>69</sup>

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam tafsirnya terhadap QS. Al-Isra' (17): 26-27 ini menjelaskan pentingnya memberikan hak kepada kerabat, orang miskin, dan musafir, baik dalam bentuk bantuan materi maupun hubungan sosial seperti perlakuan baik. Hasbi memperingatkan agar tidak memboroskan harta, terutama dalam hal maksiat atau pada pihak yang tidak berhak mendapatkannya.

<sup>68</sup> Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*, 2000, 07:250.

<sup>69</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 06, n.d., 4043.

Menurutnya, pemboros adalah teman setan karena mengikuti ajakan setan dalam menggunakan harta secara sia-sia. Ia menegaskan bahwa orang yang menggunakan nikmat Allah bukan di jalan yang diridhai berarti telah mengingkari nikmat tersebut. Hasbi juga memberi kritikan terhadap kaum Quraisy yang membelanjakan hartanya untuk menentang Islam.<sup>70</sup>

Ketiga mufassir sepakat mengenai penafsiran QS. Al-Isra' (17): 26-27 bahwa ayat ini menekankan pentingnya memberi hak pada kerabat, orang miskin, dan musafir atau ibnu sabil sebagai bentuk kepedulian sosial. Mereka juga mengecam terkait pemborosan (*tabzir*), terutama jika harta digunakan untuk maksiat atau hal yang tidak diridhai Allah Swt. Pemboros disamakan dengan saudara setan karena menyia-nyiaikan nikmat Allah Swt.

Penafsiran mengenai QS. Al-A'raf (7): 31, QS. Al-Furqan (25): 67, dan QS. Al-Isra' (17): 26-27 melalui pendapat para mufassir seperti Sayyid Qutb, Buya Hamka, dan Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, ayat-ayat ini menekankan pentingnya hidup yang tidak berlebihan (*isrāf*) dalam berbagai aspek kehidupan seperti makan, minum, berpakaian, dan membelanjakan harta. Islam mengajarkan umatnya untuk hidup sederhana, bijak, dan seimbang dalam memanfaatkan nikmat Allah Swt., serta menjauhi sifat kikir dan pemborosan. Ayat-ayat ini juga menekankan

---

<sup>70</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, n.d., 3:2319.

tanggung jawab sosial, seperti memberi pada kerabat, orang miskin, dan mencela gaya hidup konsumtif.

Nilai-nilai ini sejalan dengan prinsip kesederhanaan *slow living* yang disampaikan Tara Damaya, yang mengajarkan hidup dengan penuh kesadaran, menjauh dari gaya hidup konsumtif, serta memfokuskan pada kualitas daripada kuantitas artinya mencukupkan diri pada apa yang dibutuhkan. Dengan menerapkan prinsip kesederhanaan *slow living* yang berbasis Al-Qur'an, seseorang tidak hanya akan terhindar dari gaya hidup konsumtif dan mencapai ketenangan batin, melainkan juga diarahkan pada tujuan hidup yang utama dalam Islam, yaitu meraih ridha Allah Swt. Karena kesederhanaan dalam pandangan Al-Qur'an bukan hanya untuk kenyamanan diri, tetapi juga sebagai jalan menuju kehidupan yang diridhai Allah Swt.

#### **D. Analisis Prinsip Ketenangan Dalam Al-Qur'an**

Ketenangan dalam gaya hidup *slow living* merujuk pada pentingnya menjalani hidup secara sadar, perlahan, dan tidak tergesa-gesa agar tercipta ruang untuk refleksi dan ketenangan batin. Untuk memahami bagaimana prinsip ketenangan dalam *slow living* ini selaras dengan nilai-nilai dalam Al-Qur'an, maka perlu dianalisis lebih mendalam melalui term *ṭuma'nīnah*, yang meliputi analisis secara linguistik atau bahasa, makna istilah, serta penafsiran ayat-ayat yang mengandung atau berkaitan dengan term *ṭuma'nīnah*.

##### *1. ṭuma'nīnah*

Dalam *Lisan al-‘Arab*, Ibnu Manzhur menjelaskan bahwa kata *ṭuma’ nīnah* (طمأننة) berasal dari akar kata *ṭamana* (طمن) yang bermakna ketenangan atau ketentraman.<sup>71</sup> Sedangkan, dalam *Maqāyis al-Lughah* dijelaskan bahwa kata *ṭamanīna* juga berasal dari akar kata *طمن* yang merupakan akar kata asli dengan tambahan huruf hamzah. Dikatakan *إِطْمَأَنَّ الْمَكَانُ* yang artinya tempat itu menjadi tenang, dan *طَامَنْتُ مِنْهُ* yang artinya aku menenangkannya atau aku membuatnya tenang.<sup>72</sup> Secara istilah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *ṭuma’ nīnah* adalah kondisi batin yang merasa tenang terhadap sesuatu, yaitu tidak cemas maupun gelisah.<sup>73</sup>

*Tūma’ nīnah* serta berbagai derivasinya disebutkan di dalam Al-Qur’an sebanyak 11 kali, dan tersebar 7 kata dengan kata yang memiliki derivasi yang berbeda. Kata ini muncul dalam bentuk-bentuk seperti *بَطْمَنٌ, تَطْمِنٌ, مَطْمِنَةٌ, اِطْمَأَنُوا*. Ayat-ayat tersebut terdapat dalam beberapa surah, yaitu: QS. Al-Hajj(22): 11, QS. Ali Imron(3): 126, QS. Al-Maidah(5): 113, QS. An-Nahl(16): 112, QS. Al-Baqarah(2): 260, QS. Al-Anfal(8): 10, QS. Ar-Ra’du(13): 28, QS. An-Nahl(16): 106, QS. An-Nisa’(4): 103, QS. Yunus(10): 7, QS. Al-Fajr(89): 27. Selain itu, ayat lainnya yang mengejarkan ketenangan meskipun tidak menyebut kata *ṭuma’ nīnah* secara langsung terdapat pada QS. Al-Insyirah(94): 5-

<sup>71</sup> Ibnu Manzur, *Lisan ‘Arabi* (Kairo: Daar al-Ma’arif, n.d.).

<sup>72</sup> Ibnu Faris, *Maqayis Al-Lughah*, n.d.

<sup>73</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah*, Terjemahan Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2009), 413.

6 dan mengajarkan ketenangan melalui sikap tawakkal pada QS. At-Taubah(9): 51.

Adapun beberapa ayat yang akan dianalisis lebih lanjut yang dianggap memiliki keterkaitan dengan prinsip ketenangan dalam slow living, yaitu QS. Ar-Ra'du(13) 28, QS. Al-Fajr(89): 27-30, dan QS. Al-Insyirah(94): 5-6 adalah sebagai berikut:

a. QS. Ar-Ra'du(13): 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”<sup>74</sup>*

Sayyid Qutb menjelaskan dalam penafsirannya QS. Ar-Ra'du(13): 28, bahwa ayat ini menekankan ketentraman hati sejatinya hanya dapat dicapai melalui hubungan yang kuat dengan

Allah, yaitu melalui dzikir dan kesadaran akan kehadiran-Nya. Hati orang-orang beriman merasa tenang karena mereka sadar berada dalam lingkungan Allah, memahami tujuan hidup, dan mengetahui arah kehidupan mereka, darimana mereka berasal dan akan kemana mereka kembali. Ketenangan ini bukan sekedar emosional, akan tetapi suatu ketenangan eksistensial yang dalam, yang hanya bisa dirasakan oleh hati yang penuh dengan cahaya iman. Menurut Sayyid Qutb, tidak ada penderitaan yang lebih besar selain

---

<sup>74</sup> “Qur’an Kemenag.”

kehilangan hubungan dengan Allah dan merasa terputus dari makna kehidupan serta ciptaan disekitarnya. Orang yang tidak mengenal dzikir kepada Allah akan selalu merasa takut, gelisah, dan kesepian dalam menempuh jalan hidupnya.<sup>75</sup>

Buya Hamka dalam tafsirnya menegaskan mengenai QS. Ar-Ra'du: 28 bahwa iman yang sejati akan membuat hati selalu ingat kepada Allah (zikir), dan zikir inilah yang menjadi sebab ketentraman hati. Ketika hati telah tentram, segala bentuk kegelisahan, kecemasan, ketakutan, dan keraguan akan hilang. Ketentraman ini menjadi pondasi utama kesehatan rohani maupun jasmani seseorang. Sebaliknya, hati yang tidak diisi dengan iman dan zikir akan dipenuhi oleh kegelisahan yang berujung pada berbagai penyakit batin, bahkan bisa sampai kufur terhadap nikmat Allah.

Buya Hamka juga menjelaskan bahwa Al-Qur'an membagi jiwa manusia (*nafs*) ke dalam tiga tingkatan. Pertama, *nafs al-amamah bi as-su'* yaitu jiwa yang selalu menggiring pada kejahatan, sebagaimana disebut dalam QS. Yusuf(12): 53. Kedua, *nafs al-lawwamah* yaitu jiwa yang selalu menyesal dan mencela dirinya sendiri setelah berbuat salah, sebagaimana disebut dalam QS. Al-Qiyamah(75): 2. Ketiga, *nafs al-muthma'innah* yaitu jiwa yang tenang atau tentram, yang disebut dalam QS. Al-Fajr(89): 27.

---

<sup>75</sup> Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 7, 52.

Menurut Buya Hamka, iman dan zikir sangat penting agar seseorang mampu melalui tahapan-tahapan jiwa ini, dari *nafs muthma'innah*, yaitu keadaan jiwa yang telah mencapai ketenangan setelah melewati berbagai pengalaman hidup dan ujian, serta menyatu dalam ridha Allah.<sup>76</sup>

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam penafsirannya terhadap QS. Ar-Ra'du ayat 28 menjelaskan bahwa ketenangan hati adalah tanda dari orang-orang yang benar-benar beriman. Mereka mendapatkan ketenangan itu karena selalu mengingat Allah, rasa gelisah dan keluh kesah akan hilang, tergantikan dengan rasa tenang karena hati mereka dipenuhi oleh cahaya keimanan. Sebaliknya, jika yang teringat adalah ancaman atau siksa Allah, maka hati mereka akan merasa takut. Artinya, ketenangan dan rasa takut itu muncul karena mereka sadar akan kehadiran dan kuasa Allah dalam hidupnya. Maka dari itu, mengingat Allah bukan sekedar ucapan di mulut, tapi juga membawa keteguhan dan ketenangan dalam hati.<sup>77</sup>

Dari ketiga penafsiran tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketenangan hati (*tuma'nīnah*) merupakan hasil dari hubungan yang kuat dan kesadaran yang mendalam kepada Allah melalui dzikir (mengingat Allah). Dzikir tidak hanya sebatas ucapan secara lisan, tetapi juga merupakan kesadaran spiritual yang membimbing hati

<sup>76</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, n.d., 05:3761.

<sup>77</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, n.d., 3:2093.

menuju ketentraman, menjauhkan dari kegelisahan, keraguan, dan ketakutan dalam hidup. Hati yang senantiasa terhubung dengan Allah akan merasa aman, tidak berjalan sendirian di tengah kesibukan dan tekanan hidup, karena ia merasa berada dalam perlindungan dan pengawasan Tuhan.

b. QS. Al-Fajr(89): 27-30

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ , أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً ۖ مَرْضِيَّةً ۖ  
فَادْخُلِي فِي عِبْدِي , وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي

*"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai, Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku!"*

Sayyid Qutb dalam menafsirkan QS. Al-Fajr ayat 27-30, menggambarkan jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*) sebagai jiwa yang selalu merasa ridha kepada Allah dalam segala keadaan, baik ketika senang maupun susah, lapang maupun sempit. Panggilan Allah kepada jiwa ini disampaikan dengan lemah lembut, penuh kasih sayang, dan kedekatan, berbeda dengan suasana sebelumnya yang menggambarkan kerasnya azab. Jiwa ini telah mencapai ketenangan total karena mengenal Tuhannya dengan yakin, berjalan diatas takdir tanpa keraguan, dan merasa aman dalam pengawasannya. Ayat-ayat ini menurut Sayyid Qutb menampilkan suasana surga yang penuh cinta, keteduhan, dan kedamaian, menjadi tempat

kembali bagi jiwa-jiwa pilihan yang telah melewati ujian dunia dengan hati yang mantap dan penuh keyakinan.<sup>78</sup>

Buya Hamka menafsirkan *nafs al-muthma'innah* dalam QS. Al-Fajr ayat 27 ini sebagai jiwa yang telah mencapai ketenangan setelah melalui dua tingkatan sebelumnya, yaitu *nafs al-ammarah* (jiwa yang selalu mengajak kepada kejahatan) terdapat pada QS. Yusuf(12): 53 dan *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali kesalahan) terdapat pada QS. Al-Qiyamah(75): 2. Jiwa ini tenang karena telah matang oleh pengalaman hidup, sabar saat sulit, dan bersyukur saat lapang, sebagaimana terdapat pada ayat sebelumnya QS. Al-Fajr(89): 15-16. Kemudian ia kembali kepada Allah dalam keadaan رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً, lalu disambut masuk ke dalam golongan hamba Allah dan surga-Nya. Buya Hamka juga menjelaskan tafsiran alternatif bahwa nafs berarti roh yang kembali ke tubuh pada saat kiamat, berdasarkan qira'at Ibnu "Abbas: فِي عِبَادِي sebagai ganti dari فِي عِبَادِي.<sup>79</sup>

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam menafsirkan QS. Al-Fajr ayat 27-30, menjelaskan *nafs muthma'innah* sebagai jiwa yang tenang karena tidak terikat pada kebendaan dan mengikuti kebenaran. Jiwa ini beriman kepada Allah, melaksanakan hukum syari'at, dan tidak terombang ambing

<sup>78</sup> Qutb, *Tafsir fi zhalalil Qur'an: dibawah naungan Al-Quran*, 12:268.

<sup>79</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, n.d., 10:7998.

oleh hawa nafsu. Kemudian jiwa tersebut kembali kepada Allah dalam keadaan ridha dan diridhai karena selama hidup tidak curang saat kuat, tidak jahat saat miskin, dan tidak melampaui batas. Lalu, ia disambut bersama hamba-hamba Allah yang mulia dan masuk ke dalam surga penuh nikmat yang belum pernah terlihat, terdengar, atau terbayangkan.<sup>80</sup>

Berdasarkan penafsiran Sayyid Qutb, Buya Hamka, dan Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *nafs al-muthma'innah* digambarkan sebagai jiwa yang telah mencapai ketenangan hakiki karena ridha atas segala ketetapan Allah, tidak lagi terombang-ambing oleh hawa nafsu, dan menjalani dengan sabar, syukur, serta keimanan yang mendalam. Jiwa ini tidak terikat pada hal duniawi secara berlebihan, tetapi stabil, dewasa secara spritual, dan hidup dalam pengawasan Allah secara sadar.

c. QS. Al-Insyirah(94): 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan,  
Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”<sup>81</sup>

Adapun terkait Asbabu an-Nuzul surah Al-Insyirah, terdapat sebuah Riwayat yang menyatakan bahwa surah ini diturunkan

<sup>80</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, n.d., 5:4592.

<sup>81</sup> “Qur'an Kemenag,” accessed June 7, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/94?from=5&to=6>.

Ketika Rasulullah SAW tengah merasakan beratnya tanggung jawab dalam menyampaikan dakwah Islam ke seluruh penjuru Jazirah Arab. Dalam kondisi tersebut, Allah memberikan karunia-Nya berupa ketenangan dan kelapangan dada kepada Rasulullah SAW, sekaligus menegaskan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Al-Hasan meriwayatkan bahwa ketika ayat ke-6 dari surah Al-Insyirah diturunkan, Rasulullah SAW bersabda, “bergembiralah kalian, karena sesungguhnya kemudahan akan datang kepada kalian, kesulitan tidak akan mampu mengalahkan dua kemudahan.” (HR. Ibnu Jarir).<sup>82</sup>

Sayyid Qutb dalam menafsirkan QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menekankan bahwa ayat-ayat ini hadir sebagai bentuk hiburan dan penguatan bagi Rasulullah SAW yang sedang menghadapi tekanan berat dalam berdakwah. Ia menjelaskan bahwa kesulitan selalu disertai dengan kemudahan, dan pengulangan ayat ini menegaskan janji Allah bahwa penderitaan tidak akan berlangsung selamanya. Allah telah melapangkan dada Rasulullah SAW, meringankan bebannya, dan memberi harapan bahwa setiap tekanan akan diikuti oleh kemudahan. Bagi Sayyid Qutb, ini menunjukkan perhatian dan kasih sayang Allah yang sangat besar kepada Nabi-Nya.<sup>83</sup>

---

<sup>82</sup> Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an*, n.d., 269.

<sup>83</sup> Qutb, *Tafsir fi zhalalil Qur'an: dibawah naungan Al-Quran*, 12:296.

Buya Hamka dalam menafsirkan QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menekankan bahwa kesulitan dan kemudahan adalah satu paket yang berjalan bersamaan, bukan berurutan. Beliau mengaitkan ini dengan sunnatullah dalam kehidupan, bahwa dalam susah ada senang, dan penderitaan justru bisa menjadi sumber kekuatan dan kematangan jiwa, jika disertai iman yang teguh. Pengalaman pribadinya saat dipenjara tanpa keadilan menjadi bukti nyata dari makna ayat ini. Dibalik kesulitan itu, Buya Hamka berhasil menulis Tafsir Al-Azhar dan khatam Al-Qur'an lebih dari 150 kali. Ini menunjukkan bahwa kemudahan hadir di dalam kesulitan itu sendiri, bukan sekedar datang setelahnya. Buya Hamka juga membandingkan ayat ini dengan QS. At-Thalaq(65): 7 yang menyatakan bahwa setelah kesempitan datang kelapangan, namun ayat tersebut lebih relevan untuk konteks rumah tangga, sedangkan QS. Al-Insyirah lebih tepat untuk perjuangan dan kehidupan secara umum.<sup>84</sup>

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam menafsirkan QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menjelaskan bahwa kesulitan selalu disertai kemudahan, dan ini merupakan ketetapan Allah (sunnatullah) dalam kehidupan. Ia menjelaskan bahwa dengan kesabaran, kemauan kuat, usaha maksimal, dan tawakal, seseorang akan menemukan jalan keluar dan kemudahan dalam menghadapi

---

<sup>84</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, n.d., 10:8043.

kesukaran. Hasbi mencontohkan perjuangan Rasulullah SAW yang pada awalnya menghadapi tekanan berat, kekurangan pendukung, dan kuatnya musuh. Namun dengan kesabaran dan keteguhan, nabi akhirnya mendapat banyak pertolongan dan kemenangan. Artinya, kesulitan bukan akhir, melainkan jalan menuju kelapangan, asalkan disikapi dengan sikap mental yang benar.<sup>85</sup>

Dapat ditarik kesimpulan daripada penafsiran oleh ketiga mufassir tersebut, bahwa QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menegaskan setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Ayat ini menjadi penghibur dan penguat dalam menghadapi tekanan hidup, menunjukkan bahwa penderitaan tidaklah abadi. Kemudahan tidak selalu datang setelah kesulitan, melainkan dapat hadir secara bersamaan dengannya sebagai bagian dari sunnatullah. Dengan kesabaran, usaha, dan sikap mental yang benar, seseorang akan mampu melewati ujian dan menemukan kelapangan dalam hidup.

Berdasarkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas terkait ketenangan pada QS. Ar-Ra'du(13): 28, QS. Al-Fajr(89): 27-30, dan QS. Al-Insyirah(94): 5-6. Ini menunjukkan bahwa ketenangan batin datang dari hubungan yang kuat dengan Allah, melalui dzikir, rasa sabar, syukur, dan keyakinan bahwa di balik setiap kesulitan ada kemudahan. Jiwa yang tenang tidak mudah gelisah, tidak terburu-buru mengambil keputusan, dan tidak terlalu terikat dengan duniawi. Hal ini sejalan dengan

---

<sup>85</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*, n.d., 5:4633.

prinsip ketenangan dalam *slow living*, yang mengajak kita hidup lebih perlahan, sadar, dan seimbang. Ketenangan dalam *slow living* bukan berarti pasif, tapi lebih kepada menyikapi hidup dengan bijak atau menemukan ritme yang tepat dalam hidup dan tidak tergesa-gesa. Rasulullah SAW juga pernah bersabda:

التَّائِي مِنَ اللَّهِ, وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ. أَخْرَهُ الْبَهْقَى فِي السَّنَنِ  
الكبير

“Ketenangan berasal dari Allah, sedangkan ketergesaan berasal dari setan.” (HR. Al-Baihaqi)<sup>86</sup>

Hadis ini menegaskan bahwa sikap tenang adalah bagian dari petunjuk Allah, sedangkan tergesa-gesa cenderung berasal dari setan. Maka, nilai-nilai dari ayat-ayat maupun hadits tersebut bisa menjadi dasar spiritual dalam menjalani hidup yang lebih tenang, sederhana, dan tidak tergesa-gesa seperti yang diajarkan dalam *slow living*. Namun, jika *slow living* hanya dijalani sebatas gaya hidup, maka ketenangan yang dicapai hanya bersifat duniawi. Sedangkan, jika kita menerapkan dengan dasar nilai-nilai Al-Qur’an, maka puncaknya bukan hanya ketenangan batin di dunia, tetapi juga menjadi jalan menuju ketenangan di akhirat, sebagaimana digambarkan dalam jiwa *muthma’innah* yang dipanggil kembali kepada Allah dalam keadaan ridha dan diridhai.

#### **E. Implementasi Gaya Hidup *Slow Living* Berbasis Al-Qur’an dalam Menghadapi Tekanan dan Tuntutan Pada Era Disrupsi**

<sup>86</sup> “Ketika Nabi Ajarkan Slow Living.”

Kehidupan pada era disrupsi saat ini identik dengan ritme yang cepat, tekanan sosial yang tinggi, serta budaya kompetitif yang menuntut manusia untuk selalu produktif. Gaya hidup semacam ini mendorong banyak orang terjebak dalam *hustle culture*, yakni pandangan bahwa nilai dan harga diri seseorang diukur dari seberapa sibuk dan seberapa banyak pencapaian yang diperoleh. Akibatnya, banyak individu mengalami tekanan psikis, kehilangan waktu bersama keluarga, kurangnya kualitas ibadah, hingga mengalami kelelahan mental (*burnout*) yang berdampak pada kesehatan fisik dan spiritual.<sup>87</sup> Dalam konteks ini, gaya hidup *slow living* hadir sebagai sebuah alternatif filosofis dan praktis yang menekankan pentingnya kesadaran, keterhubungan, dan keseimbangan dalam menjalani hidup.

Konsep *slow living* mengajak manusia untuk memperlambat ritme hidupnya, mengutamakan kualitas dibanding kuantitas, serta membangun kehidupan yang lebih bermakna. Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip *slow living* sejatinya telah lama tertanam dalam ajaran Al-Qur'an, yang menekankan hidup seimbang, sederhana, dan tenang. Oleh karena itu, *slow living* dapat diimplementasikan secara lebih kuat dan utuh ketika dilandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an. Terdapat tiga aspek utama yang menjadi pondasi dalam implementasi ini, yaitu keseimbangan (*tawāzun*), kesederhanaan (*qanā'ah*), dan ketenangan batin (*tuma'nīnah*).

---

<sup>87</sup> Rini Maharini et al., "HARMONISASI ANTARA DUNIA DAN AKHIRAT: KAJIAN KRITIS TERHADAP FENOMENA HUSTLE CULTURE PADA GENERASI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN," n.d., 144.

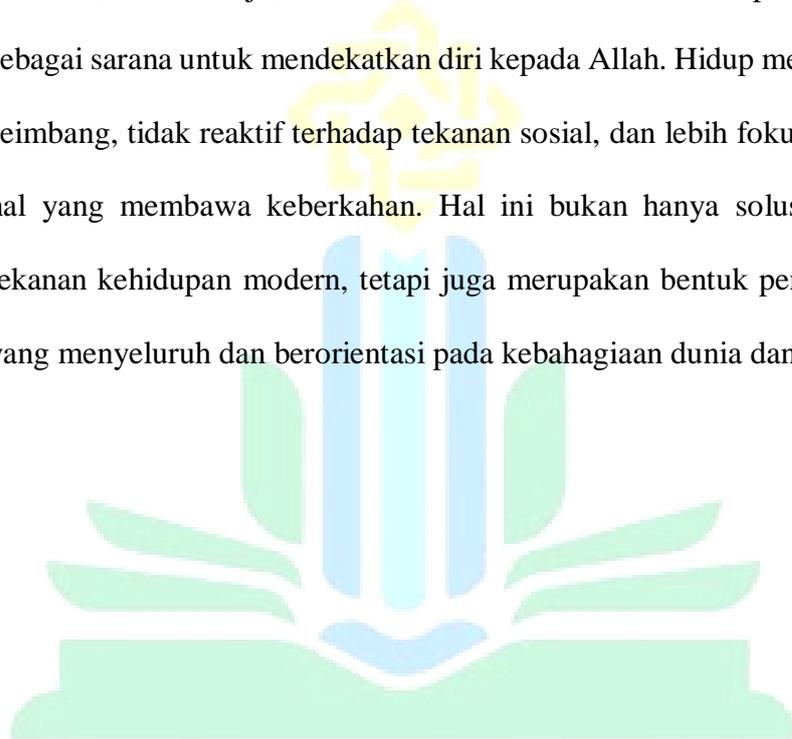
Pertama, prinsip keseimbangan sangat relevan dalam menghadapi tekanan hidup modern yang cenderung tidak proporsional antara kerja dan istirahat. Dalam Al-Qur'an, keseimbangan ini tercermin dalam QS. Al-Qasas: 77 yang memerintahkan untuk mencari kebahagiaan akhirat tanpa melupakan bagian dari dunia. Ayat ini menegaskan bahwa dalam Islam, orientasi hidup harus mencakup aspek spiritual dan duniawi secara berimbang. Hal ini didukung oleh QS. Ar-Rahman: 7-9 yang menunjukkan bahwa Allah menciptakan alam semesta dengan keseimbangan, dan manusia dituntut untuk meneladaninya. Implementasi prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan menetapkan jadwal hidup yang seimbang, seperti membatasi jam kerja, menyediakan waktu untuk beristirahat, meluangkan waktu untuk keluarga, dan tetap menjaga kualitas ibadah. QS. An-Naba': 10-11 juga menegaskan pentingnya malam sebagai waktu istirahat dan siang sebagai waktu untuk bekerja, yang secara eksplisit mengatur ritme biologis manusia agar selaras dengan sistem ilahi.

Kedua, prinsip kesederhanaan menjadi penyeimbang terhadap gaya hidup konsumtif yang banyak dipromosikan oleh media modern. Dalam *slow living*, kesederhanaan berarti memilih untuk hidup dengan apa yang dibutuhkan, bukan berdasarkan keinginan yang tak terbatas. Konsep ini diperkuat dalam Al-Qur'an melalui larangan terhadap sikap berlebihan (*isrāf*) sebagaimana tertuang dalam QS. Al-A'raf: 31, QS. Al-Furqan: 67, dan QS. Al-Isra': 26-27. Ayat-ayat tersebut menekankan

pentingnya hidup hemat, tidak boros, dan menempatkan harta secara bijak. Kesederhanaan bukan berarti hidup miskin, melainkan memiliki kecukupan dan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki. Prinsip ini juga memperkuat ketahanan individu dari tekanan sosial dan membentuk mental tangguh dalam menghadapi godaan gaya hidup modern yang berlebihan. Hidup sederhana juga menjauhkan manusia dari sifat riya', pamer kekayaan, dan persaingan tidak sehat yang sering kali menyebabkan kegelisahan batin.

Ketiga, prinsip ketenangan merupakan tujuan akhir dari gaya hidup *slow living*, yang juga menjadi inti dalam spiritualitas Islam. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28, Allah menyatakan bahwa hanya dengan mengingat-Nya, hati menjadi tenang. Demikian pula dalam QS. Al-Fajr: 27–30, Allah memanggil jiwa yang tenang (*nafs al-muṭma'innah*) untuk kembali kepada-Nya dengan ridha dan diridhai. Prinsip ini mengajarkan bahwa ketenangan sejati tidak terletak pada pencapaian materi atau status sosial, melainkan pada kedekatan spiritual dengan Allah. Implementasi nilai ini dapat dilakukan dengan memperkuat ibadah harian, memperbanyak dzikir, menghindari ketergesaan dalam bertindak, serta meluangkan waktu untuk refleksi dan muhasabah. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa ketenangan berasal dari Allah, sementara ketergesaan berasal dari setan (HR. Al-Baihaqi), memperkuat bahwa hidup yang terburu-buru dan tidak terarah hanya akan membawa pada kegelisahan.

Dengan menggabungkan nilai-nilai *slow living* dengan ajaran Al-Qur'an, individu tidak hanya memperoleh ketenangan dan kualitas hidup yang lebih baik, tetapi juga menjalani kehidupan yang sesuai dengan tujuan penciptaannya. *Slow living* berbasis Al-Qur'an menjadikan setiap aktivitas, baik bekerja, beristirahat, berinteraksi sosial, maupun beribadah sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah. Hidup menjadi lebih seimbang, tidak reaktif terhadap tekanan sosial, dan lebih fokus pada hal-hal yang membawa keberkahan. Hal ini bukan hanya solusi terhadap tekanan kehidupan modern, tetapi juga merupakan bentuk penghambaan yang menyeluruh dan berorientasi pada kebahagiaan dunia dan akhirat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsep *slow living* dapat dikonstruksikan secara mendalam melalui penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Meskipun istilah *slow living* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, nilai-nilai fundamentalnya seperti keseimbangan (*tawāzun*), kesederhanaan (*qanā'ah*), dan ketenangan (*tuma'nīnah*) tercermin secara jelas dalam ajaran Islam. Ayat-ayat seperti QS. Al-Qaṣaṣ: 77, QS. Ar-Rahmān: 7–9, serta QS. An-Nabā': 10–11 memberikan pijakan teologis tentang pentingnya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, kerja dan istirahat. Kesederhanaan yang diangkat dalam QS. An-Nahl: 97, QS. Al-Furqan: 67, dan QS. Al-Isra': 26–27 menegaskan pentingnya menjauhi sikap konsumtif dan hidup dalam batas yang wajar. Adapun ketenangan hati sebagai buah dari kedekatan kepada Allah sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd: 28 dan QS. Al-Fajr: 27–30 menunjukkan bahwa ketenteraman batin hanya dapat dicapai melalui hubungan spiritual yang kuat. Dengan demikian, prinsip *slow living* yang dikaji melalui kacamata Al-Qur'an tidak hanya memberi makna baru dalam menjalani hidup modern yang penuh tekanan, tetapi juga menjadi sarana menuju ketenangan spiritual dan ridha Allah SWT.
2. Implementasi gaya hidup *slow living* berbasis Al-Qur'an terbukti relevan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan pada era disrupsi.

Dalam dunia yang cenderung cepat dan kompetitif, banyak individu terjebak dalam budaya kerja berlebihan (*hustle culture*) yang berujung pada kelelahan fisik maupun mental. *Slow living* memberikan alternatif cara hidup yang lebih seimbang dan manusiawi. Prinsip-prinsipnya mendorong seseorang untuk hidup dengan ritme yang stabil, menyadari batas kemampuan, serta tetap menjaga hubungan spiritual dengan Allah SWT. Implementasi ini terlihat melalui pembagian waktu yang seimbang antara pekerjaan, ibadah, istirahat, dan relasi sosial, menjauhi perilaku konsumtif, serta memperkuat ketenangan hati melalui dzikir dan tawakal.

## **B. Saran**

Urgensi penelitian ini terletak pada relevansi konsep *slow living* dalam menjawab permasalahan kehidupan pada era disrupsi yang penuh tekanan, ketidakseimbangan dan ketergesaan. Dalam era disrupsi yang serba cepat, banyak individu mengalami stres, kecemasan, dan kehilangan makna hidup akibat tuntutan produktivitas yang tinggi. Dengan memahami prinsip *slow living* dalam perspektif Al-Qur'an, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menawarkan alternatif gaya hidup yang lebih seimbang dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Selain itu, penelitian ini juga berperan dalam memperkaya kajian tafsir tematik yang menghubungkan konsep-konsep modern dengan ajaran Islam, sehingga memberikan wawasan baru dalam studi Al-Qur'an dan Tafsir.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam pembahasan, khususnya dalam menjelaskan semua prinsip slow living. Penulis hanya fokus pada tiga prinsip utama, yaitu keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan. Karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji prinsip-prinsip slow living lainnya yang juga sejalan dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Selain itu, bisa digunakan pendekatan tafsir yang berbeda, seperti tafsir maqāsidī atau tafsir kontekstual. Tujuannya agar pemahaman tentang bagaimana Al-Qur'an menjadi dasar spiritual dan etis dalam menghadapi gaya hidup modern bisa lebih menyeluruh, baik dari sisi logis, sosial, maupun spiritual dalam kehidupan masyarakat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, Abdul Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'i*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994.
- Al-Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Al-Rifqi, Ahnad Zahir Khan. "TAFSIR KONTEKSTUAL QS. AL-QASAS [28]: 77 TENTANG KESEIMBANGAN HIDUP SEBAGAI INDIKATOR KEBAHAGIAAN MANUSIA (PENERAPAN METODE TAFSIR KONTEKSTUAL ABDULLAH SAEED)." UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Alwi, Rasyidah, Indrawan Permana, and Alderina Rosalia. "PERANCANGAN RUANG PUBLIK: SLOW LIVING SPACE DI PALANGKA RAYA." *JURNAL PERSPEKTIF ARSITEKTUR* 19, no. 1 (June 28, 2024): 27–40. <https://doi.org/10.36873/jpa.v19i1.12456>.
- Andriani, Irnadia, and Ihsan Mz. "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran." *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (June 30, 2019): 64–73. <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i1.1291>.
- Ara, Sabrina. *Slow Living: Hidup Adalah Perjalanan Bukan Pelarian*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2023.
- As-Suyuthi, Imam Jalaluddin. *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an*, n.d.
- Aziz, Azalia Wardha, and Erviana Iradah Ulya. "Tawazun Sebagai Prinsip Moderasi Beragama Perspektif Mufassir Moderat." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (September 30, 2024): 290–308. <https://doi.org/10.58404/uq.v4i2.344>.
- Damaya, Tara. *The Joy Of Slow Living: Prinsip, Manfaat, Dan Aktifitas Yang Dapat Diterapkan Dalam Rutinitas Harian*. Yogyakarta: Diva Press, 2024.
- Dealls. "Slow Living Adalah: Ini Contoh, Miskonsepsi, Dan Bedanya Dengan Fast Living," December 2, 2024. <https://dealls.com/pengembangan-karir/slow-living-adalah>.
- "EFISIENSI EKONOMI DALAM ISLAM: KAJIAN TERHADAP QS. AL-ISRA AYAT 26-29 | An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner." Accessed May 27, 2025. <https://riset.unisma.ac.id/index.php/natiq/article/view/20615>.
- Faris, Ibnu. *Maqayis Al-Lughah*, n.d.
- Firdausiyah, Jinani. "Israf Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)." IAIN Ponorogo, 2024.
- Hamka, Buya. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 07. 10 vols., n.d.

- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 09. 10 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 10. 10 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 05. 10 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 04. 10 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 06. 10 vols., n.d.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad. *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*. Vol. 4. 5 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*. Vol. 5. 5 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*. Vol. 3. 5 vols., n.d.
- . *Tafsir Al-Qur'anul Majid: An-Nuur*. Vol. 2. 5 vols., n.d.
- Islami, M. Zulfikri. "Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Penafsiran *Tat}ma'innul Qulu>b* Sebagai Obat Overthingking Dan Kecemasan Berlebihan (Anxiety)." UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- Jakmin. "5 Faktor Penyebab Gen Z Mengalami Gangguan Kesehatan Mental." *Jakpat Responden Info* (blog), January 30, 2025. <https://jakpat.net/info/5-faktor-penyebab-gen-z-mengalami-gangguan-kesehatan-mental-2/>.
- "Ketika Nabi Ajarkan Slow Living." Accessed May 25, 2025. <https://tebuireng.ac.id/berita/ketika-nabi-ajarkan-slow-living/>.
- Maharini, Rini, Siti Salma Safitri, Silva Khayrani, and Siti Mutiara Fatimah. "HARMONISASI ANTARA DUNIA DAN AKHIRAT: KAJIAN KRITIS TERHADAP FENOMENA HUSTLECULTUREPADA GENERASIZDALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN," n.d.
- Mahendra, Wirayudha. "Nilai-Nilai Kesederhanaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah." UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- Manzur, Ibnu. *Lisan 'Arabi*. Kairo: Daar al-Ma'arif, n.d.
- "Mental health of adolescents." Accessed June 7, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Mughni, Syekh Abdul. *Intisari Ajaran Syekh Abdul Qadir Al-Jailani*. Surabaya: Pustaka Media, n.d.
- Mustaqim, Abdul. *Epistimologi Tafsir Kontemporer*. Yogyakarta: PT. LKiS Printing Cemerlang, 2012.
- . *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2022.

- Najah, Muftihun. "Isra>f Dalam Pengelolaan Harta Menurut Sayyid Qutb Dalam Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an." IAIN Bengkulu, 2024.
- Nasir, M., Muhibbul Subhi, Samwil Samwil, Ismu Ridha, Jerri Gunandar, Agus Pratama, and Ikhsan Ikhsan. "Pendidikan Karakter Anak Dalam Al-Quran Surat al-A'raf Ayat 31-33." *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies*, April 30, 2023, 68–79. <https://doi.org/10.71039/istifham.v1i1.11>.
- Nursari, Bertha, and Zainur Fitri. "FENOMENA PENDUDUK USIA MUDA DI JEPANG," n.d.
- Privy. "Hustle Culture: Definisi, Penyebab, dan Dampak Buruknya." *Privy Blog* (blog), August 22, 2024. <https://privy.id/blog/hustle-culture-adalah/>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/28?from=77&to=77>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/55?from=7&to=9>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/78?from=10&to=11>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/16?from=97&to=97>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/7?from=31&to=31>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=67&to=67>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=26&to=27>.
- "Qur'an Kemenag." Accessed June 7, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/94?from=5&to=6>.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir fi zhilalil Qur'an: dibawah naungan Al-Quran*. Vol. 9. 12 vols. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*. Vol. 11. 12 vols. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- . *Tafsir fi zhilalil Qur'an: dibawah naungan Al-Quran*. Vol. 12. 12 vols. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.

- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*. Vol. 07. 12 vols. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*. Vol. 4. 12 vols. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- . *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Quran*. Vol. 08. 12 vols., n.d.
- Rohman, Kafi Khubir. “Konsep Qana’ah Dalam al-Qur’an: Studi Komparatif Tafsir al-Tabari Dan Wahbah al-Zuhaili.” Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023. <http://digilib.uinsa.ac.id/65041/>.
- Ruspandi, Adinda Aprilia Kirana, and Angger Sukma Mahendra. “Penerapan Healing Architecture Dengan Konsep Slow Living Dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres.” *Jurnal Sains Dan Seni ITS* 7, no. 2 (December 17, 2018): 28–32. <https://doi.org/10.12962/j23373520.v7i2.33492>.
- Sholeh, Mustaghfiri. “MAKNA ISRAF DALAM AL QURAN STUDI PENAFSIRAN IBNU AJIBAH DALAM AL-BAHR AL-MADID,” n.d.
- “Slow - Quick Search Results | Oxford English Dictionary.” Accessed May 26, 2025. <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=slow>.
- Suharto, Gladis Pungky. “PENGARUH GAYA HIDUP, SUASANA TOKO DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA GIGGLE BOX CAFE & RESTO SEMARANG.” *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis* 6, no. 1 (2017): 118–29. <https://doi.org/10.14710/jiab.2017.14547>.
- Tim Penyusun. *Pedoman Karya Ilmiah*. Jember: UIN Khas Jember, 2021.
- Wulandari, Wati. “Konsep Gaya Hidup Slow Living Perpspektif Al-Qur’an (Telaah Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-Ayat Slow Living).” Institut Ilmu Al-Qur’an, 2024.
- Zulfirman, Rony. “Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan.” *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP* 3, no. 2 (October 3, 2022): 147–53. <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758.N.d>.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Jawahir Amin Amrullah

NIM : 212104010022

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil penjiplakan atau plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh rasa tanggung jawab.

Jember, 25 Mei 2025

Penulis,



Ahmad Jawahir Amin Amrullah

## BIODATA PENULIS

Nama : Ahmad Jawahir Amin Amrullah  
Tempat, Tanggal Lahir : Probolinggo, 02 Januari 2003  
Alamat : Pajurangan, Gending, Probolinggo  
Nomor Telepon/HP : 085258222003  
Email : amin.amrullah02@gmail.com  
NIM : 212104010022  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Riwayat Pendidikan :

- SDN 1 Gending, Probolinggo
- SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School, Sidoarjo
- SMA Nurul Jadid, Paiton-Probolinggo
- Perguruan Tinggi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R