

**INTERPRETASI ADAGIUM *SLOW LIVING*
PADA *POST-TRUTH* ERA (STUDI TEMATIK
QS. AL-INSHIRAH AYAT 5-7)**

SKRIPSI



Oleh:

Maulidatus Zuhrotul Jannah

NIM: 212104010046

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

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

**INTERPRETASI ADAGIUM SLOW LIVING
PADA POST-TRUTH ERA (STUDI TEMATIK
QS. AL-INSYIRAH AYAT 5-7)**

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:

**Maulidatus Zuhrotul Jannah
NIM: 212104010046**

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

Disetujui Pembimbing



Dr. Win Usuluddin, M. Hum.
NIP. 197001182008011012

**INTERPRETASI ADAGIUM SLOW LIVING
PADA POST-TRUTH ERA (STUDI TEMATIK
QS. AL-INSYIRAH AYAT 5-7)**

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: 25 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Dr. Maskud, S.Ag., M. Si
NIP. 197402101998031001

Sekretaris

Fitah Jamaludin, M.Ag.
NIP. 199003192019031007

Anggota:

1. Al Furqon, Ph. D ()
NIP: 197807272009121004
2. Dr. Win Usuluddin, M. Hum ()
NIP: 197001182008011012

Menyetujui



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

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah: 6)¹

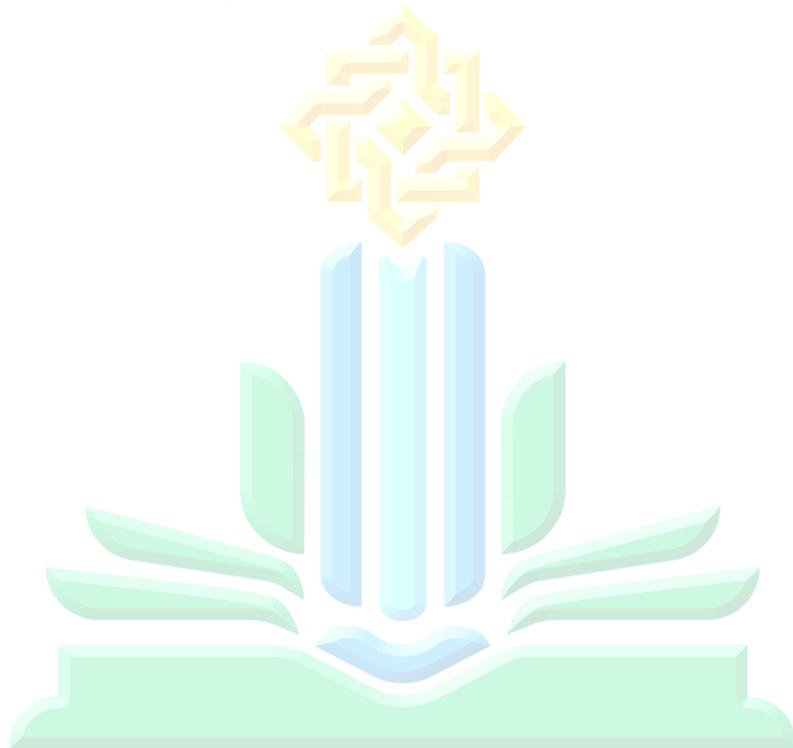


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ “Qur’an Kemenag,” diakses 15 Mei 2025, <https://quran.kemenag.go.id/>.

PERSEMBAHAN

Karya ini Saya persembahkan
kepada almamater tercinta Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember,
serta para akademisi dan praktisi bidang Ilmu Al-Quran dan Tafsir (IAT) pada
umumnya dan yang fokus pada studi interpretatif-tematik analisis nilai-nilai *slow
living* dalam Al-Qur'an di Indonesia.



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

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih serta Maha Penyayang. Segala puji syukur hanya milik-Nya yang telah menganugerahi rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan nikmat kesehatan sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini. Guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember.

Penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan layanan akademik demi terselesaikannya tugas akhir ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag. M. M, selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH. Ahmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri KH. Ahmad Siddiq Jember.
3. Bapak Dr. Win Ushuluddin, M. Hum, selaku Ketua Jurusan Studi Islam FUAH UIN KHAS Jember sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu serta memberikan wawasannya untuk mengarahkan peneliti dalam melaksanakan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Abdullah Dardum M. Th. I, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri KH. Ahmad Siddiq Jember.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri KH. Ahmad Siddiq Jember yang telah mengajarkan segala hal serta staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora dengan segala pelayanannya.

6. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Marzuki, Juga pintu syurgaku, Ibunda Suaidah meski memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga mampu menyelesaikan perkuliahan ini, serta do'a yang selalu ayah, ibu berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
7. Kepada partner peneliti, terimakasih sudah menjadi bagian dari proses penyelesaian studi ini. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya ini, baik tenaga, materi maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah. Kepada dua sahabat penulis, Riska Andriyani, Ria Wahyuni, terimakasih telah memberikan dukungan, do'a, dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini. Kepada sahabat seperjuangan di bangku perkuliahan Yunda Aisyah Subhan, yang terus memberikan segala sesuatu yang baik dalam keadaan apapun, terimakasih telah memberikan semangat sehingga membuat motivasi dalam mengerjakan penelitian ini. Keluarga Besar IAT (03) yang banyak mengajarkan penulis hal- hal yang baru serta memberikan dukungan dan do'a untuk penulis. Kepada Partner jalan-jalan, Lutfi Tamim, Aril Bagus Sanjaya, Rusdi Aditya, Lukman Hakim, Zainal Abidin, Angga Faris, terimakasih sudah mendukung, kebersamai penulis dalam sedih maupun senang. Serta teman-teman penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang banyak memberikan dukungan, semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari atas dasar keterbatasan yang dimiliki yang menyangkut dengan penataan sebuah kalimat atau yang lain merupakan sebuah kelemahan dan kekurangan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran

dan kritik untuk penulis agar lebih baik kedepannya dan harapannya semoga skripsi yang sedikit ini bisa memberikan manfa'at bagi pembacanya dan diucapkan terima kasih.



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

ABSTRAK

Maulidatus Zuhrotul Jannah, 2025: Interpretasi Adagium Slow Living Pada Post-Truth Era (Studi Tematik Qs. Al-Inshirah Ayat 5-7)

Kata-kata kunci: *Slow Living*, *Post-Truth*, QS. al-Inshirah, Hermeneutika.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kegelisahan yang muncul di tengah masyarakat *post-truth era*, ketika arus informasi yang cepat dan bias emosional telah menggeser posisi fakta objektif. Fenomena ini menyebabkan meningkatnya tekanan psikologis dan hilangnya makna dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini fokus pada analisis nilai-nilai *slow living* dalam Al-Qur'an, khususnya pada QS. Al-Inshirah ayat 5–7, serta implikasinya dalam membangun ketahanan spiritual dan sosial di era informasi yang penuh disrupsi ini.

Penelitian ini berfokus pada dua fokus penelitian. Pertama, Relevansi *slow living* berdasarkan analisis *post truth era* terhadap interpretasi QS. al-Inshirah ayat 5-7? Kedua, implikasi konsep *slow living* dalam Q.S al-Inshirah ayat 5-7 di *post-truth era*? Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mendeskripsikan relevansi *slow living* berdasarkan *post-truth era* terhadap interpretasi QS. al-Inshirah ayat 5-7. Untuk mendiskripsikan implikasi konsep *slow living* dalam Q.S al-Inshirah di *post-truth era*.

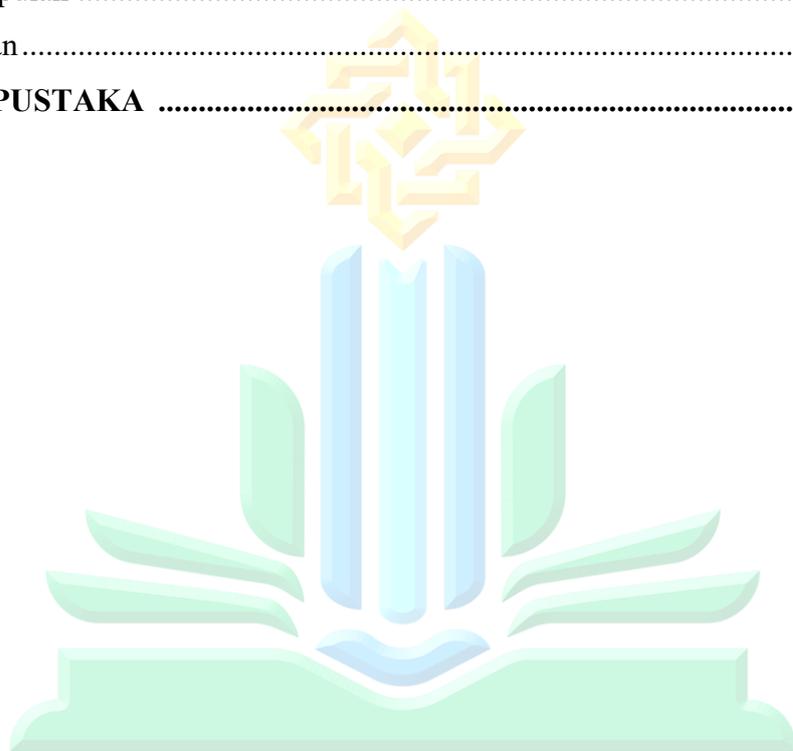
Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan pendekatan tafsir tematik (*tafsīr mawdhū'ī*), serta pendekatan hermeneutika Hans-Georg Gadamer sebagai kerangka interpretatif. Sumber data primer adalah Al-Qur'an dan kitab tafsir, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan literatur ilmiah yang relevan.

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan, penelitian ini memperoleh dua kesimpulan. Pertama, mengenai relevansi *slow living* berdasarkan analisis *post truth era* terhadap internalisasi QS. al-Inshirah ayat 5-7 Konsep *slow living* menunjukkan relevansinya sebagai respons filosofis dan spiritual terhadap tantangan yang muncul di *post-truth era*, yang ditandai oleh derasnya arus informasi, distorsi fakta, serta dominasi emosi dalam pembentukan opini publik. QS. Al-Inshirah ayat 5–7 memberikan ajaran bahwa di balik setiap kesulitan terdapat kemudahan, sekaligus mendorong manusia untuk terus berupaya dan menaruh harapan sepenuhnya kepada Tuhan. Kedua, Implikasi dari konsep *slow living* yang diinterpretasikan melalui QS. Al-Inshirah ayat 5–7 mencakup transformasi gaya hidup ke arah kesadaran penuh (*mindfulness*), pengelolaan tekanan psikologis melalui pendekatan spiritual, serta peningkatan kualitas hidup melalui pembangunan hubungan yang bermakna dan penguatan orientasi hidup yang bersifat transendental.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSILITERASI ARAB LATIN	x
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Istilah	7
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
B. Teknik Pengumpulan Data	28
C. Teknis Analisis Data	29
D. Teknis Keabsahan Data	30
E. Tahap-tahap Penelitian Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Pengantar	33
B. Hasil dan Pembahasan.....	34

a) relevansi <i>slow living</i> berdasarkan analisis <i>post truth</i> era terhadap interpretasi QS. al-Inshirah ayat 5-7.....	34
b) implikasi konsep <i>slow living</i> dalam Q.S al-Inshirahayat 5-7 di <i>post-truth</i> era	49
BAB V PENUTUP	54
A. Simpulan	54
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57



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

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam proposal penelitian ini merupakan pedoman yang sesuai dengan buku “Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember” tahun 2021, sebagaimana tabel berikut:

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	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ

ظ	ظ	ظ	ظ	z
ع	ع	ع	ع	'(ayn)
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	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
هـ	هـ	هـ	هـ	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (mad) caranya dengan menuliskan coretan horizontal (macron) di atas huruf â (آ), î (إِ) dan û (أُو).

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Masyarakat *post-truth era* dihadapkan pada tantangan besar berupa perkembangan teknologi yang pesat dan arus informasi yang terus-menerus mengalir seakan tanpa batas. Dalam situasi ini, munculnya fenomena *post-truth era* yang semakin mempengaruhi cara pandang dan pola hidup individu. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan sikap kritis dan reflektif terhadap informasi yang diterima. Prinsip *slow living* mendorong kesadaran dan perhatian, dapat berfungsi sebagai alat untuk membantu individu menyaring informasi dan menghindari pengaruh negatif dari berita palsu. *Post-truth era* ditandai dengan emosi dan kepercayaan pribadi dalam menentukan kebenaran dan mengabaikan fakta objektif.² Derasnya arus informasi yang membuat kebingungan dan mengaburkan kebenaran, banyak orang yang merasakan kebutuhan untuk menemukan cara hidup yang lebih tenang dan lebih bermakna, yang dikenal dengan istilah “*slow living*”, yaitu: situasi tatkala individu untuk berhenti sejenak, merenung, dan mengelola waktu dengan bijaksana, sambil tetap mengutamakan kebenaran dan moralitas dalam kehidupan sehari-hari.

Slow living adalah suatu filosofi hidup yang mengutamakan kesederhanaan, ketenangan, kehadiran penuh dalam setiap momen.³ Konsep ini bertujuan untuk melawan kecepatan dan tekanan kehidupan modern yang sering kali

² Ardi Wina Saputra, “Senja Kala Era 4.0”, <https://www.kompas.id/baca/opini/2019/03/14/senja-kala-era-4-0/> diakses pada: 14 Maret 2019.

³ Alisatul Aini, “Slow Living: Definisi, Contoh, Kesalahpahaman, dan Manfaatnya”, dalam <https://glints.com/id/lowongan/slow-living-adalah/> diakses pada: 10 Januari 2024.

menyebabkan stres dan kecemasan. Gaya hidup *slow living* tidak mengharuskan seseorang untuk mengikuti pola hidup atau mengejar kegiatan tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai kedamaian dan kepuasan dalam hidup, sekaligus untuk menghasilkan kualitas yang baik.⁴

Islam meskipun tidak mengenal istilah “*slow living*” secara langsung, tetapi ajaran agama Islam mendorong umatnya untuk hidup dengan kesederhanaan, kesabaran, dan kedamaian, serta memberi ruang untuk lebih dekat dengan Tuhan. Konsep-konsep tersebut dapat ditemukan dalam tafsiran terhadap ayat-ayat al-Qur’an yang mendorong refleksi, sabar, dan tawakal. Dengan cara ini, seorang Muslim dapat meraih ketenangan jiwa, memperbaiki hubungan sosial, dan memaksimalkan waktu untuk beribadah dan merenung, sambil tetap menjaga kesederhanaan dan keberkahan hidup.⁵

Salah satu ayat yang dapat dijadikan landasan untuk interpretasi *slow living* dalam Islam adalah QS. al-Inshirah (94: 5-7). Ayat-ayat ini memberikan pesan penting tentang bagaimana Allah memberikan jalan keluar setelah kesulitan, dan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Interpretasi ayat ini dalam konteks *slow living* dapat memberikan persepektif baru tentang bagaimana umat Islam dapat menghadapi kehidupan yang serba cepat atau bisa disebut dengan istilah *frugal living* dan penuh tantangan dengan ketenangan dan kesabaran, serta menemukan kemudahan setelah kesulitan.

⁴ Myesha Fatina Rachman, “Menggali Filosofi dan Manfaat Slow Living, Ketenangan dalam Hidup Modern”, dalam: <https://www.tempo.co/penulis/Myesha%20Fatina%20Rachman-327/> diakses pada: 2 Juni 2024.

⁵ tebuireng.co, “Fahrudin Faiz Jelaskan 6 Konsep dalam Slow Living,” *Tebuireng Initiatives* (blog), 29 Juli 2024, <https://www.tebuireng.co/fahrudin-faiz-jelaskan-6-konsep-dalam-slow-living/>.

Melalui studi tematik terhadap QS. al-Inshirah ayat 5-7, penelitian ini bermaksud hendak mengaitkan nilai-nilai Islam yang ada dalam ayat tersebut dengan konsep *slow living*, serta menganalisis bagaimana prinsip-prinsip tersebut dapat memberikan solusi dalam menghadapi realitas *post-truth era*. Dengan demikian, kajian ini yang relevan bagi umat Islam untuk menjalani kehidupan yang lebih damai, harmonis, dan penuh makna, sekaligus memberikan kritik terhadap dampak negatif dari *post-truth era*.

Kemunculan fenomena tersebut membuat konsep *slow living* semakin diminati, terutama oleh mereka yang memiliki kesibukan tinggi. Banyak orang merasa kehilangan waktu untuk bersama keluarga, yang berdampak pada kurangnya keharmonisan dalam kehidupan. *Slow living* menawarkan berbagai solusi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Seperti yang dikutip oleh Fathoni dalam penelitiannya, Gus Yahya menceritakan bahwa hidup di dunia, menurut Gus Dur hanya memiliki dua jenis masalah: yang sanggup diselesaikan, sehingga tidak perlu terlalu dipikirkan, dan yang tidak dapat diselesaikan, sehingga tidak perlu dikhawatirkan.⁶ Ini menunjukkan bahwa kehidupan akan terasa lebih tenang jika individu fokus pada hal-hal yang penting dan mengutamakan kualitas daripada kuantitas, sehingga hidup menjadi lebih rileks, bahagia, dan penuh dengan kasih sayang.

Banyak orang yang memahami makna *slow living* sebagai sikap yang dianggap hanya cocok untuk kalangan orang kaya. Mereka yang bisa menikmati

⁶ Fathoni Ahmad, "Slow Living ala Gus Dur" dalam *NU Online*, dalam: <https://www.nu.or.id/humor/slow-living-ala-gus-dur-VgGby>, diakses pada: 13 Januari 2023.

kenyamanan hidup serba instan di rumah dan memiliki cukup uang untuk memenuhi segala kebutuhan. Bahkan ada anggapan bahwa *slow living* hanya bisa diterapkan oleh mereka yang tinggal di pedesaan, yang memiliki lingkungan sosial dan suasana yang mendukung kehidupan jauh dari keramaian kota. Contohnya, seperti para pemuda Jepang yang kembali ke desa untuk menjadi petani dan menikmati kehidupan yang lebih tenang.⁷ Namun, dalam pandangan Islam, *slow living* bukan hanya untuk mereka yang tinggal di kota atau desa. *Slow living* adalah gaya hidup yang tidak berlebihan dalam berambisi, tetapi juga tidak malas.

Sejauh yang dapat ditemukan oleh penulis, beberapa kajian mengenai *slow living* telah dilakukan, misalnya tulisan Adinda Aprilia Kirana dan Angger Sukma Mahendra,⁸ Bertha Nursari dan Zainur Fitri,⁹ Dewa Ayu Putu Ratih Permata Putri,¹⁰ serta artikel singkat yang dipublikasikan di portal media online. Sebagian besar tulisan tersebut hanya menjelaskan pengertian umum tentang *slow living* dan belum membahasnya secara mendalam dalam konteks keagamaan. Misalnya, belum ada kajian yang menghubungkan *slow living* dengan ayat-ayat Al-Qur'an, sehingga penelitian ini dianggap penting untuk

⁷ Bertha Nursari dan Zainur Fitri, “*Slow Living: Fenomena Penduduk Usia Muda Di Jepang*”, dalam: <http://repository.unsada.ac.id/174/1/SLOW%20LIVING...pdf>, *Prosiding Seminar Hasil Penelitian*, 2017, hlm 1.

⁸ Adinda Aprilia Kirana Ruspandi dan Angger Sukma Mahendra, “Penerapan *Healing Architecture* dengan konsep *Slow Living* dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres”, dalam: <https://media.neliti.com/media/publications/489641-none-3b310ab4.pdf> *Sains dan Seni ITS*, Vol. 7 No. 2, 2018.

⁹ Bertha Nursari dan Zainur Fitri, “*Slow Living Fenomena Penduduk Usia Muda di Jepang*”, dalam: <http://repository.unsada.ac.id/174/1/SLOW%20LIVING...pdf>, *Prosiding Seminar*, Maret 2017.

¹⁰ Dewa Ayu Putu Ratih Permata Putri, Ngurah Gede Dwi Mahadipta, dan I. Putu Gede Suyoga, “Health Retreat Bernuansa *Slow Living Eco-Tropical* Solusi Untuk Kaum Urban”, dalam jurnal: *PATRA*, vol. 1, no. 1 (28 Mei 2019): 41–49, <https://doi.org/10.35886/patra.v1i1.14>.

melengkapi kajian-kajian yang telah ada sebelumnya. *Slow living* yang berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an dapat memberikan manfaat besar dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah. Tentu saja, dalam proses ini, segala tindakan harus sesuai dengan nilai-nilai yang telah ditetapkan oleh Islam, sehingga tidak menyimpang dari prinsip-prinsip agama.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, fokus kajian disini akan membahas sebagai berikut:

1. Apa relevansi *slow living* berdasarkan analisis *post truth* era terhadap interpretasi QS. al-Inshirah ayat 5-7 ?
2. Apa implikasi konsep *slow living* berdasarkan analisis *post truth* era terhadap Q.S al-Inshirah ayat 5-7?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus kajian yang disebutkan sebelumnya, maka tujuan penelitian disini yakni:

1. Untuk mendeskripsikan relevansi *slow living* berdasarkan *post-truth* era terhadap interpretasi QS. al-Inshirah ayat 5-7.
2. Untuk mendiskripsikan implikasi konsep *slow living* dalam Q.S al-Inshirah di *post-truth* era.

D. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian dibagi menjadi dua, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan tambahan wawasan atau informasi sehingga dapat menjadi perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang memiliki tema serupa mengenai *slow living* dalam Islam khususnya dalam persepektif al-Qur'an dengan pendekatan hermeneutika Hans Georg Gadamer secara praktis.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam bagi peneliti mengenai konsep *slow living* dalam konteks agama Islam dan relevansinya di *era post-truth*. Juga dapat memperkaya diskursus akademis tentang hubungan antara agama, gaya hidup, dan era digital.

b) Bagi instansi UIN KHAS Jember

Selain itu penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan bacaan atau referensi mahasiswa dalam mengkaji penelitian yang serupa mengenai *slow living*.

c) Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman masyarakat mengenai konsep *slow living* dalam Islam yang mendorong gaya hidup lebih *mindful* sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan akibat ketergantungan pada informasi yang cepat dan seringkali tidak akurat. Juga dapat memahami bagaimana nilai-nilai dalam agama Islam, seperti sabar,

tawakal, dan kesederhanaan, dapat diterapkan dalam menghadapi tantangan *era post-truth* yang penuh dengan ketidakpastian informasi.

E. Definisi Istilah

1. *Adagium*

Adagium adalah ungkapan atau pernyataan yang mengandung kebenaran atau kebijaksanaan yang diakui secara umum. Biasanya, adagium digunakan untuk menyampaikan nilai-nilai moral atau prinsip hidup yang dapat dijadikan pedoman dalam berbagai situasi.¹¹

2. *Slow Living*

Slow living merupakan suatu gaya hidup yang lebih mengutamakan kualitas daripada kuantitas. Daripada terjebak dalam kesibukan dan tekanan waktu yang terus-menerus, konsep *slow living* mendorong seseorang untuk memperlambat ritme kehidupan dan benar-benar menikmati setiap momen yang ada. Namun, hal ini bukan berarti seseorang menjadi orang yang malas, melainkan lebih pada menghargai dan menikmati setiap proses dalam setiap kegiatan yang kita jalani serta menyeimbangkan antara pencapaian dan ketenangan batin.¹²

Slow living menurut Sabrina dengan mengikuti pendapat Carl Honoré adalah sebuah revolusi budaya yang menentang anggapan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan cepat. Lebih jauh, Sabrina masih

¹¹ “Pepatah | Peribahasa, Kebijakan & Pepatah | Britannica,” diakses 1 Juli 2025, <https://www.britannica.com/art/adage>.

¹² Allianz Indonesia, “Slow Living: Cara Menikmati Hidup Di Era Serba Sibuk” dalam: <https://www.allianz.co.id/explore/slow-living-cara-menikmati-hidup-di-era-serba-sibuk.html> diakses pada: 3 Agustus 2023.

dengan mengikuti pendapat Honoré, menyatakan bahwa filosofi lambat bukan berarti melakukan segala hal dengan kecepatan yang sangat pelan, melainkan berusaha melakukannya dengan kecepatan yang tepat dan tidak terburu-buru. Hal ini berarti bahwa dengan melambat, seseorang bisa fokus untuk melakukan segala sesuatu dengan kualitas terbaik, bukan secepat mungkin. Hal ini memungkinkan seseorang untuk lebih menikmati waktu, bukan hanya sekadar menghitungnya. Dengan mengadopsi prinsip *slow living*, seseorang diajak untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran: menyadari situasi yang dihadapi, kegiatan yang dilakukan, serta kebutuhan individu, dan berusaha untuk menjalani setiap momen dengan sebaik-baiknya.¹³

3. *Post-truth*

Post-truth jika diterjemahkan hanya berdasarkan arti kata-katanya, maka dapat berarti masa setelah kebenaran, kata "*post*" berarti setelah dan "*truth*" berarti kebenaran. Namun, istilah ini memiliki makna khusus karena pengertiannya bergantung pada konteks situasi saat kata ini digunakan.¹⁴ *Post-truth* dapat dipahami sebagai periode perkembangan yang didorong oleh media sosial, ketika opini dibentuk secara bebas berdasarkan emosi dan keyakinan individu tanpa memperhatikan data atau fakta yang objektif. Pada era ini, kurangnya pemahaman mendalam terhadap isu tertentu menyebabkan kebingungan makna dan

¹³ Sabrina Ara, *Slow Living Hidup Bukanlah Pelarian Tapi Perjalanan* 2023, hal 44.

¹⁴ Hana Lintang, "Apa Itu Era Post-Truth Dan Kaitannya Dengan Maraknya Hoax di Indonesia" dalam: <https://www.zenius.net/blog/era-post-truth/> diakses pada: 23 Februari 2023.

ketidakpastian tentang kebenaran. Logika sering kalah oleh opini yang berfokus pada perasaan, sementara simbol-simbol agama digunakan untuk meredam pemikiran kritis dan membungkam kesadaran reflektif masyarakat.¹⁵ Fenomena ini telah menyebar luas hingga mencakup media sosial, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa banyak konten dan informasi di platform tersebut mengandung unsur yang memicu perpecahan dan konflik sosial. Kemudahan akses tersebut menjadikan media sosial sebagai alat yang paling banyak digunakan di era sekarang.¹⁶

Islam mendorong umat muslim untuk bijak dalam menggunakan media sosial dengan mengutamakan etika, logika, dan perasaan, serta berbagi nasihat yang baik, bijak, dan ikhlas. Pemahaman setiap orang dalam berinteraksi di media sosial tentu berbeda, mengingat karakter, wawasan, dan pola pikir yang dimiliki tiap individu. Oleh karena itu,

penting untuk berhati-hati saat membagikan informasi di media sosial.

Informasi yang santun, menghindari pemaksaan pendapat, serta saling memberikan nasihat yang baik dan tulus.¹⁷

¹⁵ Ican Mandala, "Reinterpretasi Konsep Bermedia Sosial Dalam Al-Qur'an: Upaya Penguatan Karakter Kaum Milenial Di Era Post Truth", dalam: <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/rsy/article/view/2155/1512>, 2024.

¹⁶ Nayla Maisun Nur Aqila, "Post-Truth, Ancaman Serius bagi Kredibilitas Informasi," (*ITS Sepuluh November, Surabaya*), dalam: <https://www.its.ac.id/news/2023/05/23/post-truth-ancaman-serius-bagi-kredibilitas-informasi/>, diakses pada: 23 Mei 2023.

¹⁷ Juninem, "Adab Bermedia Sosial Dalam Pandangan Islam", dalam: <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/geneologi/article/view/1799/>, diakses pada: (Januari-Juni), 2019.

4. Tematik

Tafsir tematik dalam bahasa Arab disebut *tafsir mawdlū'i*. *Tafsir* berasal dari kata kerja *fassara* yang berarti menjelaskan, menguraikan, atau memberi penjelasan. Sementara *mawdlū'i* adalah bentuk nisbah dari kata *mawdlū'i* (موضوع), yang bermakna tema, topik, atau subjek. Secara harfiah, *tafsir mawdlū'i* berarti penjelasan atau tafsir yang mengacu pada topik atau tema tertentu.¹⁸

Dalam konteks ini, *tafsir mawdlū'i* merujuk pada metode penafsiran al-Qur'an yang fokus pada pembahasan satu tema atau topik tertentu, dengan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dari seluruh al-Qur'an mengenai tema tersebut. Misalnya, untuk menjelaskan konsep tentang *slow living*, penafsir akan mengumpulkan dan menganalisis semua ayat yang berbicara tentang *slow living*, tanpa terbatas pada urutan atau konteks sejarah ayat-ayat tersebut. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai suatu topik, berdasarkan teks-teks al-Qur'an yang relevan.

Secara terminologis, pengertian *tafsir mawdlū'i* atau tafsir tematik memang memiliki kesamaan makna di antara para pakar tafsir. Salah satu definisi yang sering dikemukakan adalah yang disampaikan oleh Abdul Hayyi al-Farmawi. Baginya, *tafsir mawdlū'i* atau tafsir tematik adalah pola penafsiran yang berfokus pada satu topik atau tema tertentu, yang

¹⁸ Akhmad Zainul Arifin, "Emotional Intelligence Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik), (*Skripsi*, UIN KHAS Jember, 2024), hal. 8.

proses penafsirannya dilakukan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang membicarakan topik yang sama, baik itu terkait dengan satu tema atau masalah tertentu. Ayat-ayat tersebut kemudian disusun dengan mempertimbangkan urutan turunnya (*asbabun nuzul*) dan latar belakang sejarah turunnya wahyu.¹⁹ Setelah itu, tafsir ini dilengkapi dengan penjelasan, uraian, dan komentar mengenai kandungan hukum atau pokok-pokok ajaran yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut. Secara lebih rinci, *tafsir mawdlū'i* melibatkan beberapa langkah utama:

1. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan satu tema tertentu.

Hal ini berarti mengidentifikasi dan mengumpulkan semua ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan topik yang sedang dibahas, meskipun ayat-ayat tersebut mungkin tersebar di berbagai surah dalam al-Qur'an.

2. Memperhatikan urutan turunnya ayat (*asbabun nuzul*).

Sebab-sebab turunnya ayat memberikan konteks historis yang sangat penting untuk memahami maksud Allah dalam ayat tersebut, serta bagaimana ayat itu relevan dengan keadaan pada saat itu.

3. Memberikan penjelasan, uraian, dan komentar.

Mengenai topik atau tema yang sedang dibahas, termasuk membahas makna yang terkandung dalam ayat tersebut dan

¹⁹ M. Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik", dalam: https://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/pwahana/article/download/1177/814/?_cf_chl_tk=DjSzN_vQJAxQ06amOEEe7FbYyNaHsdCGKhveMROujso-1736313484-1.0.1.1-.BjfRajoSmcyxzCfitnmdag2ckQoXZWYD3YFSgVtwA, 10, thn 2014, hal 2.

bagaimana penerapan hukum atau ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

4. Menyusun ayat-ayat berdasarkan urutan turunnya.

Mempertimbangkan bagaimana ayat-ayat tersebut turun dalam urutan tertentu, penting untuk dilakukan meski tidak mutlak, sebab hal ini mungkin membantu dalam memahami evolusi tema atau ajaran yang dibahas. Dengan pendekatan ini, tafsir tematik bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik tertentu dalam al-Qur'an dengan mengintegrasikan berbagai ayat yang relevan dan menjelaskannya dalam konteks yang lebih luas.²⁰

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyusun sistematika pembahasannya sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Bab ini membahas tentang latar belakang, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

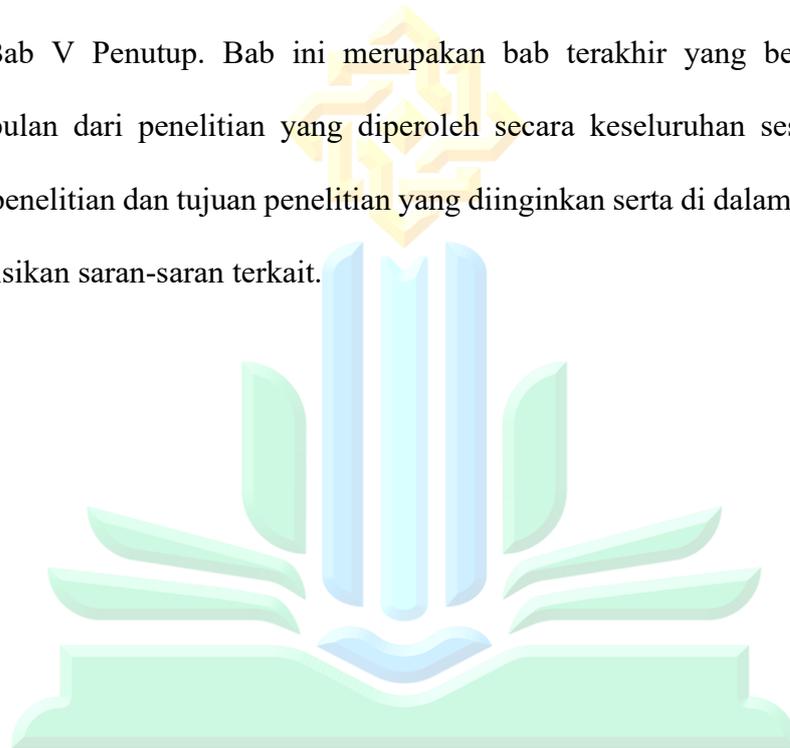
Bab II Kajian Pustaka. Bab ini memaparkan kerangka pemikiran kajian pustaka terdahulu beserta kajian teori yang berkaitan dengan konsep *slow living*.

Bab III Metode Penelitian. Bab ini memaparkan tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta teknik keabsahan data.

²⁰ M. Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik", dalam: https://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/pwahana/article/download/1177/814/?_cf_chl_tk=DjSzN_vQJAxQ06amOEEe7FbYyNaHsdCGKhveMROujso-1736313484-1.0.1.1-.BjfRajoSmcyxzCfitnmdag_2ckQoXZWYD3YFSgVtwA, 2014, hal 5.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini membahas tentang gambaran obyek penelitian, penyajian data, serta membahas tentang informasi yang diperoleh saat melakukan proses penelitian. Fungsi dari bab ini adalah sebagai bahan kajian untuk memaparkan data yang diperoleh guna memperoleh sebuah kesimpulan dalam penelitian.

Bab V Penutup. Bab ini merupakan bab terakhir yang berisi tentang kesimpulan dari penelitian yang diperoleh secara keseluruhan sesuai dengan fokus penelitian dan tujuan penelitian yang diinginkan serta di dalam kesimpulan ini berisikan saran-saran terkait.



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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Peneliti menyajikan temuan baru dari penelitian atau karya tulis ilmiah orang lain yang telah dipublikasikan sebelumnya dan memiliki relevansi dengan fokus masalah dalam penelitian ini. Temuan dari penelitian sebelumnya dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi dalam menyusun penelitian ini. Beberapa penelitian sejenis yang dijadikan referensi dan juga menjadi bahan analisis dalam penelitian ini mencakup skripsi dan jurnal sebagai berikut:

1. Skripsi dengan judul “Konsep Gaya Hidup *Slow Living* Perspektif Al-Qur’an (Telaah Tafsir Al-Miṣbāh Terhadap Ayat-Ayat *Slow Living*),” 2024, karya Wuti Wulandari, mahasiswa Ilmu al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu al-Qur’an Jakarta. Dalam penelitiannya Wulandari menggunakan metode dokumentasi, kitab-kitab sebagai data primer dan jurnal karya ilmiah sebagai data sekunder serta dianalisis dengan Analisa deskriptif. Skripsi ini menjelaskan tentang konsep gaya hidup *slow living* persepektif M. Quraisy Shihab, hasil dari penelitiannya yaitu *slow living* adalah tren gaya hidup orang barat yang relevan dengan nilai-nilai Islam. Hal tersebut terbukti dalam ayat-ayat al-Qur’an QS. *Al-Baqarah* [2]: 152 tentang keutamaan mengingat Allah, konsep kesederhanaan terdapat pada QS. *Asy-Syu’ara* [26]: 151-152 tentang larangan melampaui batas, kemudian konsep hidup seimbang dalam *slow living* juga terdapat pada QS. *Al-Qaṣaṣ* [28]: 77 tentang keseimbangan dunia dan akhirat, dan konsep menghargai waktu pada

slow living juga terdapat pada QS. Al-Asr [103]: 1-3 tentang manusia benar-benar dalam kerugian.²¹ Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan ayat-ayat al-Qur'an sebagai objek penelitian. Sedangkan perbedaan diantara penelitian ini adalah metode yang digunakan untuk menganalisis ayat yang diteliti.

2. Skripsi dengan judul “Tafsir Kontekstual QS. al-Qashash [28]: 77 Tentang Keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Manusia (Penerapan Metode Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed).” Skripsi ini ditulis oleh Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi, mahasiswa Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendengaran kontekstual yang dikemukakan oleh Abdullah Saeed. Skripsi ini menjelaskan tentang QS. al-Qashash ayat 77 mengenai keseimbangan dunia dan akhirat sebagai kunci kebahagiaan, yang relevan dengan kehidupan modern.²²
3. Skripsi dengan judul “Nilai-Nilai Kesederhanaan Dalam al-Qur'an Persepektif Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir al-Misbah.” Skripsi ini ditulis oleh Wirayudha Mahendra, mahasiswa Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Penelitian ini membahas tentang gaya hidup hedonis dan konsumtif yang bertentangan dengan nilai-nilai dalam al-Qur'an terkait dengan kesederhanaan. Analisis

²¹ Wuti Wulandari, “Konsep Gaya Hidup Slow Living Persepektif Al-Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-Ayat Slow Living),” (*Skripsi*, Institut Ilmu Al-Qur'an, Jakarta, 2024).

²² Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi, “Tafsir Kontekstual QS. Al-Qasas [28]: 77 Tentang Keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Manusia (Penerapan Metode Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed),” (*Skripsi*, IAT, Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2024).

dalam skripsi ini menggunakan metode muqarran (perbandingan) yang mana hasilnya menunjukkan bahwa dalam Islam mengajarkan keseimbangan untuk mengatur keuangan dengan bijak dan menjauhi pemborosan.²³

4. Skripsi dengan judul “Tergesa-Gesa Dalam Al-Qur’an Wawasan Dan Implikasinya Dalam Realita Fenomena Keagamaan di Masyarakat.” Yang ditulis oleh Siti Zakiyatul Mufidah, mahasiswa Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri. Penelitian ini membahas konsep tergesa-gesa (Isti’jal) dalam al-Qur’an serta dampaknya dalam kehidupan beragama. Dengan menggunakan analisis tafsir tematik, penelitian ini menemukan bahwa tergesa-gesa disebutkan 33 kali dalam Al-Qur’an. Sifat ini bisa tercela, seperti dalam sholat yang terburu-buru dan menghilangkan kekhusyukan, atau terpuji, seperti bersegera dalam kebaikan. Selain berdampak pada ibadah, tergesa-gesa juga dapat memengaruhi kesehatan, seperti gangguan sirkulasi darah dan cedera otot.²⁴
5. Karya penelitian Bertha Nursari dan Zainur Fitri, yang berjudul “*Slow Living* Fenomena Penduduk Usia Muda Di Jepang”, tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan riset historikal (sejarah). Penelitian ini menjelaskan mengenai pengaruh *slow living* terhadap masyarakat Jepang yang mana pada saat itu mengalami persaingan ketat dalam dunia pekerjaan, sehingga mengakibatkan menurunnya angka kelahiran. Hasil yang diperoleh

²³ Wirayudha Mahendra, “Nilai-nilai Kesederhanaan Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah,” (*Skripsi*, IAT, Syariah, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2022).

²⁴ Siti Zakiyatul Mufidah, “Tergesa Gesa Dalam Al- Qur'an Wawasan Dan Implikasinya Dalam Realita Fenomena Keagamaan di Masyarakat,” (*Skripsi*, IAT, Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2022).

dalam penelitian ini bahwa *slow living* yang terjadi di Jepang dalam jumlah yang kecil, namun juga berpengaruh pada masyarakat sekitar yang menerapkan *slow living*.²⁵ Persamaan diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas pengaruh *slow living*. Adapun perbedaannya dapat dilihat dari objek materialnya, yang menjadi objek material dalam penelitian terdahulu, yaitu: Masyarakat Jepang, sedangkan objek material yang digunakan oleh peneliti al-Qur'an.

6. Karya penelitian Adinda Aprilia, Kirana Ruspandi, dan Angger Sukma Mahendra dengan judul “Penerapan *Healing Architecture* dengan Konsep *Slow Living* dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres”, tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *healing architecture*, pendekatan ini merupakan sebuah konsep pembentukan lingkungan perawatan yang menghubungkan antara dua aspek, diantaranya adalah aspek fisik dan psikologis pasien yang bertujuan untuk proses penyembuhan.²⁶

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas mengenai *slow living*. Sedangkan perbedaannya terletak pada penggunaan metode dalam penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu *healing architecture*.

7. Jurnal yang berjudul “Perancangan Ruang Publik: *Slow Living* Space Di Palangka Raya”, tahun 2024. Karya Rasyidah Alwi, Indrawan Permana,

²⁵ Bertha Nursari, Zainur Fitri, “Slow Living Fenomena Penduduk Usia Muda Di Jepang”, dalam: <http://repository.unsada.ac.id/174/1/SLOW%20LIVING...pdf>, 2017).

²⁶ Adinda Aprilia, Kirana Ruspandi, dan Angger Sukma Mahendra, “Penerapan Healing Architecture Dengan Konsep *Slow Living* Dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres”, dalam jurnal: *Sains Dan Seni*, https://ejurnal.its.ac.id/index.php/sains_seni/article/view/33492/, Vol. 7, No. 2 (2018).

Alderina Rosalia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dalam jurnal ini menjelaskan mengenai konsep "*slow living*" diadopsi sebagai solusi untuk menciptakan ruang publik yang responsif, demokratis, dan bermakna. Dalam penelitiannya menggunakan teori personal space yang dikemukakan oleh Robert Sommer dan Edward T. Hall untuk menjawab sebuah permasalahan yang ada dalam penelitian ini, sehingga dapat mewujudkan lingkungan yang nyaman dan mendukung praktik *slow living*.²⁷ Persamaan dalam penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang *slow living*. Sedangkan perbedaannya ialah tidak adanya pembahasan mengenai *slow living* yang dikaitkan dengan al-Qur'an.

**Tabel Persamaan dan Perbedaan
Kajian Terdahulu dengan Penelitian ini**

No	Persamaan	Perbedaan
1	Persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan ayat-ayat al-Qur'an sebagai objek penelitian.	Perbedaan diantara penelitian ini adalah metode yang digunakan untuk menganalisis ayat yang diteliti.
2	Penelitian oleh Ahmad Zahir Khan memiliki kesamaan dengan penelitian ini pada objek material atau pada salah satu ayat yang dianalisis, yaitu QS. Al-Qasas [8]: 77	Perbedaannya pada metode analisis yang digunakan. Penelitian Ahmad Zahir menggunakan metode tafsir kontekstual Abdullah Saeed, sedangkan penelitian ini

²⁷ Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, Alderina Rosalia, "Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya", dalam jurnal: *Persepektif Arsitektur*, <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JTA/article/view/12456>, vol.19, no.1 (Universitas Palangka Raya, Arsitektur, Teknik, 2024).

		menggunakan analisis tafsir tematik atau <i>mawdlū'i</i> .
3	Penelitian Wirayudha Mahendra dengan penelitian ini memiliki kesamaan pada objek material atau salah satu ayat Al-Qur'an yang dianalisis, yaitu QS. al-A'raf [7]: 31.	Pada konteks penelitiannya. Penelitian oleh Wiayudha befokus pada nilai-nilai kesederhanaan dalam al-Qur'an, sedangkan penelitian ini berfokus pada relevansi ayat QS. al-Inshirah ayat 5-7 dengan <i>slow living</i> .
4	Penelitian oleh Siti Zakiyatul Mufida dan penelitian ini memiliki kesamaan pada metode analisis yaitu tafsir tematik dan salah satu ayat yang dijadikan objek analisis, yaitu QS. al-Anbiya' [21]: 37.	Konteks yang dibahas, penelitian ini berfokus pada konsep tergesa-gesa (<i>isti'jal</i>) dalam al-Qur'an, sedangkan penulis membahas relevansi ayat al-Qur'an dengan prinsip <i>slow living</i> .
5	Persamaan diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas pengaruh <i>slow living</i> .	Perbedaannya dapat dilihat dari objek materialnya, yang menjadi objek material dalam penelitian terdahulu, yaitu: masyarakat Jepang, sedangkan objek material yang digunakan oleh peneliti al-Qur'an.
6	Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas mengenai <i>slow living</i> .	Perbedaannya terletak pada penggunaan metode dalam penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu <i>Healing Architecture</i> .

7	Persamaan dalam penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang <i>slow living</i> .	Sedangkan perbedaannya ialah tidak adanya pembahasan mengenai <i>slow living</i> yang dikaitkan dengan al-Qur'an.
---	--	---

B. Kajian Teori

Kajian teori hermeneutika yang dikemukakan oleh Hans Georg Gadamer, terdapat penekanan pada aspek pemahaman dan pentingnya diskusi untuk mencapai pemahaman yang mendalam.²⁸ Gadamer menyoroti beberapa poin penting, di antaranya adalah:

a. Kesadaran Sejarah

Kesadaran sejarah mengharuskan kita untuk menyadari bahwa setiap karya selalu terikat pada tradisi tertentu, meskipun tradisi tersebut mungkin tidak diakui atau dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, seseorang tidak dapat memiliki pengetahuan yang sepenuhnya objektif tentang dirinya sendiri, selalu berada dalam konteks situasi ini, dan upaya untuk menjelaskannya merupakan tugas yang tidak pernah sepenuhnya selesai. Hal ini juga terjadi dalam situasi hermeneutik, di mana individu menemukan dirinya berinteraksi dengan tradisi yang ingin dipahami. Penjelasan mengenai hal ini tidak pernah tercapai sepenuhnya; Namun, ketidaklengkapan tersebut tidak mengurangi kemampuan refleksi individu. Sebaliknya, hal ini justru terletak pada esensi historis yang dimiliki oleh setiap individu.²⁹

²⁸ Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method* (Sheed & Ward, 1975).

²⁹ Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, terj. Ahmad Sahidah (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 355.

Penafsir tidak dapat terlepas dari situasi hermeneutik tertentu yang mempengaruhi pemahamannya, yang mencakup aspek-aspek seperti kultur, tradisi, dan pengalaman hidup. Untuk mencapai sebuah kesadaran dalam penafsiran, penafsir membayangkan pada tugas yang kompleks dan menantang. Mereka harus mampu mengendalikan pandangan pribadi saat menafsirkan teks. Selain itu, penafsir perlu secara sadar maupun tidak sadar mengenali pengaruh sejarah yang ada dalam diri mereka. Hal ini penting, karena sejarah merupakan langkah awal dalam menjelaskan pemahaman langsung yang dimiliki oleh penafsir.³⁰

Pemahaman akan pemahaman sejarah dapat dicapai melalui pemahaman makna yang terkandung dalam proposisi materi teks, serta pemahaman sejarah yang diperoleh melalui proposisi historisitas. Proses ini melibatkan dimensi ruang dan waktu.³¹ Dalam memahami teks, terdapat tiga dimensi waktu yang perlu diperhatikan, yaitu: masa lampau (masa lalu), masa kini (masa kini), dan masa depan (masa depan).

Masa lampau adalah konteks saat teks tersebut muncul, tatkala teks itu bukan hanya milik penyusunnya, melainkan juga menjadi milik setiap individu. Sementara itu, masa kini berisi kumpulan penafsir yang dipengaruhi oleh prasangka, yang menghasilkan dialog dengan masa lalu. Hal inilah yang mengakibatkan munculnya penafsiran yang sesuai dengan konteks penafsir saat ini.

³⁰ Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, terj. Ahmad Sahidah, 362.

³¹ Hasyim Hasanah, "Hermeneutik Ontologis-Dialektis Hans Georg Gadamer". dalam jurnal: *At-Taqaddum*, vol. 9, no. 1 (Juli 2017): 9.

Proses pemahaman teks melalui konsep *fusion horizon* (peleburan cakrawala) mengharuskan penafsir untuk terlibat secara mendalam dalam pembangkitan kembali makna teks. Dalam proses interpretatif ini, setidaknya terdapat peleburan antara dua *horizon*, yaitu: antara pengarang dan konteks historis dari teks tersebut. Hal ini juga mempertimbangkan berbagai prasangka penafsir, seperti tradisi, budaya, norma, dan bahasa. Selanjutnya, dalam dimensi masa depan (masa depan), terdapat unsur-unsur baru yang bersifat produktif, yang diperoleh melalui dialogis antara subjek dan objek hermeneutika. Tujuan hermeneutika bukanlah untuk menetapkan aturan bagi pemahaman yang dianggap 'benar-benar objektif', melainkan untuk mencapai pemahaman seluas mungkin.³²

a. Prasangka

Prasangka merupakan hasil dari pengalaman manusia yang diperoleh melalui pembacaan dan perjalanan hidup. Sebagai makhluk yang tidak dapat mengetahui segalanya tanpa melalui pengalaman, seluruh pemahaman manusia bersifat prasangka. Konsep ini dikenal sebagai lingkaran hermeneutika. Oleh karena itu, penting untuk memahami prasangka dalam konteks teks dengan cara yang tepat. Kebenaran mengenai konsepsi prasangka ditegaskan dalam pernyataan berikut:

“Thus it is quite right for the interpreter not to approach the text directly, relying solely on the fore meaning at once available to him, but rather to examine explicitly the legitimacy, i.e. the origin and validity, of the fore-meaning present within him.”

Dengan kata lain, para penafsir tidak hanya memahami teks secara langsung, tetapi juga harus mempertimbangkan

³² Sofyan A.P Kau, “Hermeneutika Gadamer dan Relevansinya, 11-12.

elemen-elemen implisit sebagai bentuk legitimasi, yang mencakup kebenaran yang berasal dari dalam diri mereka dan divalidasi.

Pra-pemahaman yang dimiliki pembaca akan memengaruhi cara mereka mendialogkan teks dengan konteks yang ada. Pembaca juga perlu melakukan revisi dalam pemahaman mereka agar terhindar dari kesalahan. Gadamer menjelaskan bahwa suatu teks harus tetap terbuka terhadap aspek-aspek baru, sehingga teks dapat mengungkapkan dirinya sendiri dan menyampaikan kebenaran ketika dihadapkan pada rangkaian pra-makna yang ada dalam diri penafsir sejak awal. Dengan demikian, penafsiran yang baik akan mampu menyingkirkan prasangka yang tidak relevan dan membuka diri terhadap prasangka yang lebih tepat. Selanjutnya, proses ini akan membantu dalam mengeliminasi prasangka-prasangka yang tidak sesuai.³³

b. Peleburan Cakrawala (*Fusion Horizon*)

Cakrawala dapat diartikan sebagai bentangan visi yang mencakup segala sesuatu yang dapat dilihat dari suatu titik tertentu. Dalam konteks ini, pemikiran yang mendalam dapat menjelaskan keterbatasan dari Fusion Horizon serta kemungkinan ekspansinya.³⁴ Gadamer menyatakan bahwa ketika seseorang tidak memiliki pandangan yang luas, ia cenderung tidak dapat melihat penilaian secara komprehensif dan terjebak dalam pemikiran

³³ Agus Darmaji, "Dasar-Dasar Ontologis Pemahaman Hermeneutik Hans-Georg Gadamer," *Refleksi* 13, no. 4 (26 Agustus 2014): 467–92, <https://doi.org/10.15408/ref.v13i4.911>.

³⁴ Rasyidah Rasyidah, "HERMENEUTIKA GADAMER DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PEMAHAMAN KONTEMPORER AL-QUR'AN," *RELIGIA* 14, no. 2 (3 Oktober 2017), <https://doi.org/10.28918/religia.v14i2.90>.

yang sempit. Sebaliknya, individu yang memiliki pandangan yang lebih luas tidak terkurung oleh cakupan pandangan yang dangkal; mereka mampu melihat di balik apa yang tampak di depan mata. Seseorang yang memiliki pandangan atau cakrawala yang luas dapat mengidentifikasi hal-hal penting yang menghubungkan satu aspek dengan aspek lainnya. Dengan demikian, pelebaran cakrawala menjadi penting dalam memperluas pemahaman dan menciptakan koneksi yang lebih dalam antara berbagai elemen yang ada.³⁵

Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Hasyim, Hans Georg Gadamer berpendapat bahwa dalam proses penafsiran terdapat dua *horizon* yang perlu diperhatikan, yaitu: *horizon* pembaca dan *horizon* penafsir. Seseorang tidak dapat menghindari pengaruh yang berasal dari Horizon dunia hidupnya. Horizon penafsir berfungsi untuk menempatkan pengalaman dalam situasi keterbukaan, yang memungkinkan elemen-elemen baru untuk masuk dan diungkapkan. Keterbukaan ini bersifat bersedia untuk mendengarkan dan tidak berusaha untuk menguasai, sehingga menciptakan ruang bagi pemahaman yang lebih dalam. Dalam kondisi keterbukaan ini, kesadaran hermeneutik seseorang dapat menghasilkan sifat yang produktif. Pengalaman, atau cakrawala, memberikan konteks yang sebenarnya terhadap masa lalu, masa kini, dan masa depan, sehingga memperkaya proses penafsiran dan pemahaman.³⁶

³⁵ Hans-Georg Gadamer, Joel Weinsheimer, dan Donald G. Marshall, *Truth and Method*, 2nd, rev. ed ed., Continuum Impacts (London ; New York: Continuum, 2004).

³⁶ Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, terj. Ahmad Sahidah, 368.

c. Menetapkan Makna

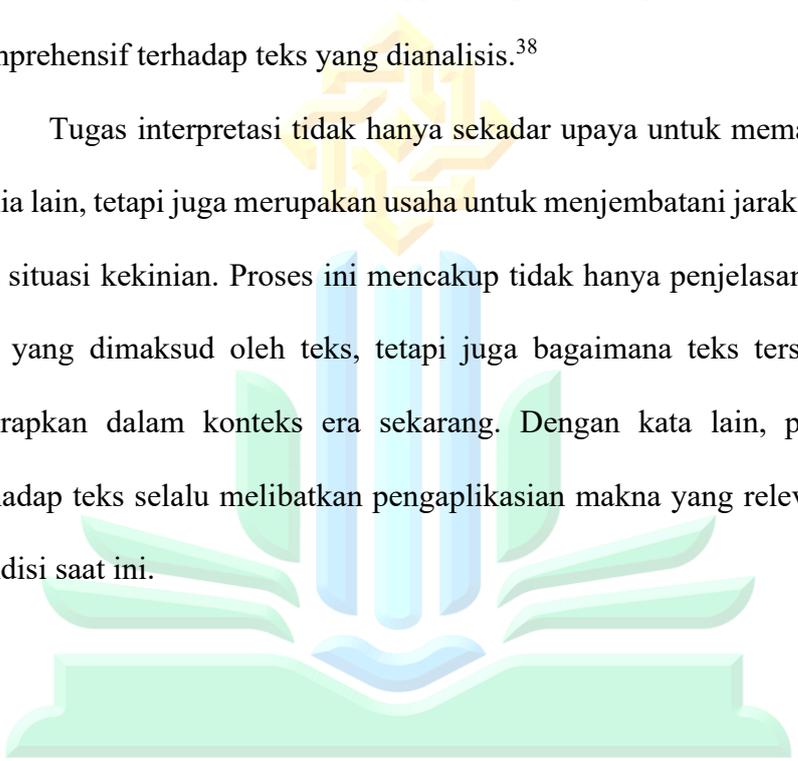
Setelah melakukan peleburan cakrawala, langkah selanjutnya adalah mengaplikasikan konteks ke dalam masa kini. Fungsi interpretasi di sini adalah menghubungkan makna teks dengan suasana kekinian. Hans Georg Gadamer menyatakan bahwa aplikasi teks harus dipahami sesuai dengan konteks situasi saat ini. Dalam proses memahami dan menjelaskan, pemahaman mencakup elemen-elemen seperti aplikasi atau relasi teks terhadap kondisi kekinian, yang pada gilirannya membentuk tantangan yang nyata.³⁷ Teori aplikasi ini menjelaskan bahwa setelah seorang penafsir menemukan makna yang dimaksud oleh teks, mereka harus mampu menerapkan makna tersebut dalam konteks yang relevan dengan situasi saat ini. Dengan demikian, interpretasi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis, memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam dan relevan terhadap realitas yang dihadapi.

Langkah selanjutnya dalam proses penafsiran adalah mengembangkan interpretasi dengan tetap memperhatikan kesinambungan antara makna baru dan makna asal teks. Setelah makna leksikal teks diidentifikasi, makna tersebut perlu dikorelasikan dengan makna kedua dan ketiga, dengan mempertimbangkan komponen-komponen yang terkandung dalam makna leksikal tersebut. Menurut Gadamer, mekanisme ini dikenal sebagai *sinn* (makna) dan *significance* (makna dalam konteks budaya dan

³⁷ Richard E.; Kamdani; Hery Palmer, *Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi* (Pustaka Pelajar, 2005), [//www.perpustakaankarmelindo.org%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D195701%26keywords%3D](http://www.perpustakaankarmelindo.org%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D195701%26keywords%3D).

sejarah). Oleh karena itu, hermeneutika membentuk suatu pola yang lebih baik untuk mencapai kelayakan operasional pemahaman dalam konteks sejarah dan sastra. Dengan pendekatan ini, penafsiran dapat dilakukan secara lebih mendalam dan relevan, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap teks yang dianalisis.³⁸

Tugas interpretasi tidak hanya sekadar upaya untuk memasuki suatu dunia lain, tetapi juga merupakan usaha untuk menjembatani jarak antara teks dan situasi kekinian. Proses ini mencakup tidak hanya penjelasan mengenai apa yang dimaksud oleh teks, tetapi juga bagaimana teks tersebut dapat diterapkan dalam konteks era sekarang. Dengan kata lain, pemahaman terhadap teks selalu melibatkan pengaplikasian makna yang relevan dengan kondisi saat ini.



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

³⁸ Hans-Georg; Sahidah Gadamer, *Kebenaran dan metode: pengantar filsafat hermeneutika* //Hans-Georg Gadamer; Penerjemah: Ahmad Sahidah (Pustaka Pelajar, 2004), //digilib.walisongo.ac.id/slims/index.php?p=show_detail&id=13535.

BAB III

METODE PENELITIAN

a. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam proses penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan data yang sudah terhimpun dari berbagai sumber, seperti halnya ayat-ayat al-Qur'an yang relevan dengan penelitian ini, kemudian dideskripsikan dalam bentuk tertulis, dari segala hal yang diamati.³⁹

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini tergolong jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Jenis penelitian kepustakaan ini dipakai karena data yang diperoleh banyak dari sumber pustaka, seperti: kitab tafsir, buku-buku, jurnal, dan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini.

b. Sumber Data

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

1. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas teks-teks Al-Qur'an yang menjadi fokus utama analisis. Ayat yang digunakan adalah QS. al-Inshirah ayat 5-7, sebagai sumber data primer.

³⁹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 2017, ed. (Bandung: Remaja Rosdakarya, t.t.), 4.

2. Sumber data sekunder atau data pendukung yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari buku-buku, skripsi, jurnal, artikel yang memiliki hubungan dengan penelitian ini, seperti halnya buku-buku atau jurnal, artikel tentang *slow living*. Peneliti juga menggunakan kitab tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, buku *The Joy of Slow Living* karya Tara Damaya, *Slow Living Hidup Bukanlah Pelarian Tapi Perjalanan* karya Sabrina Ara.

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.⁴⁰ 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. Karena penelitian ini bersifat studi pustaka, maka pengumpulan data dilakukan melalui teknik-teknik dokumentasi berikut:

1. Studi Dokumentasi (*Documentation Research*)

Studi dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah data dari berbagai sumber tertulis, baik berupa mushaf Al-Qur'an, tafsir,

⁴⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*, 35th ed. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.), 216.

maupun buku teori dan jurnal ilmiah. Proses ini meliputi pencatatan, klasifikasi, dan pengorganisasian data berdasarkan kategori analisis yang telah ditentukan.

2. Kajian Literatur

Peneliti menelusuri literatur yang mendukung analisis terhadap teks Al-Qur'an dengan pendekatan teori Peter Montoya. Literatur tersebut diperoleh dari perpustakaan fisik dan digital, seperti Google Scholar, DOAJ, serta database jurnal nasional dan internasional.

d. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga langkah utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.⁴¹ Berikut penjelasannya:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data dilakukan dengan memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, dan mengabstraksi data mentah dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan *slow living*. Dalam tahap ini, peneliti juga menyaring makna kontekstual dari tafsir-tafsir otoritatif sebagai bagian dari penyederhanaan dan penguatan data yang relevan.

⁴¹ Lexi J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*, 35th ed. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.), 248.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel tematik, atau matriks untuk memudahkan dalam melihat pola, hubungan, dan keterkaitan antara konsep *slow living* dengan nilai-nilai yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Penyajian ini membantu peneliti dalam melakukan analisis lanjutan terhadap setiap kategori.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Setelah data disajikan, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang telah dianalisis. Kesimpulan ini berisi pemaknaan terhadap bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an mencerminkan prinsip-prinsip *slow living* dalam perspektif hermeneutika Gadamer. Kesimpulan diverifikasi secara terus-menerus selama proses analisis berlangsung, baik melalui perbandingan dengan sumber tafsir lain, diskusi ilmiah, maupun refleksi ulang terhadap data yang telah direduksi.

e. Teknik Keabsahan Data

Aspek keabsahan data dalam penelitian ini mencakup serangkaian langkah strategis yang dilakukan oleh peneliti sepanjang proses penelitian. Untuk memastikan validitas data, diterapkan berbagai teknik, salah satunya adalah perpanjangan durasi pengamatan. Teknik ini bertujuan memperoleh data yang lebih mendalam dan akurat melalui eksplorasi informasi baru, khususnya melalui kajian terhadap teks Al-Qur'an, kitab-kitab klasik, serta

literatur yang membahas ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *slow living*. Teknik kedua melibatkan peningkatan ketelitian peneliti dalam proses pengumpulan dan pengamatan data, guna menghasilkan temuan yang akurat dan tersusun secara sistematis sesuai dengan realitas yang diamati. Teknik *ketiga* yang digunakan adalah triangulasi teori. Peneliti tidak hanya mengandalkan satu sudut pandang teori, yaitu teori hermeneutika gadamer, melainkan juga mempertimbangkan perspektif Islam dan penafsiran klasik maupun kontemporer terhadap ayat-ayat yang dianalisis. Dengan membandingkan dan menyandingkan berbagai teori dan pendekatan tersebut, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan mendalam terhadap pesan Al-Qur'an dalam konteks pembentukan citra diri tokoh-tokohnya.

f. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Merumuskan masalah dan tujuan penelitian.
- b. Menyusun kerangka teori dengan fokus pada teori Hermeneutika Hans Georg Gadamer.
- c. Menentukan ayat-ayat Al-Qur'an yang potensial untuk dianalisis.

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Melakukan studi literatur terhadap teori Hermeneutika, Al-Qur'an, dan tafsir-tafsir.
- b. Mengidentifikasi dan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan konsep *Slow Living*.

- c. Mengorganisasi data dalam bentuk klasifikasi awal berdasarkan teori Hermeneutika Gadamer.

3. Tahap Analisis Data

- a. Mengklasifikasikan ayat-ayat berdasarkan kategori teori hermeneutika Gadamer: kesadaran keterpengaruhannya oleh sejarah, pra-pemahaman, penggabungan horison dan lingkaran hermeneutika, penerapan/aplikasi.
- b. Melakukan interpretasi dengan merujuk kepada kitab tafsir dan konteks ayat.
- c. Menyusun narasi hasil analisis dan keterkaitannya dengan teori Gadamer.

4. Tahap Penyajian Hasil

- a. Menyusun hasil temuan dalam bentuk deskriptif-analitis.
- b. Menguraikan kontribusi *slow living* qur'ani terhadap pemahaman modern mengenai identitas dan reputasi pribadi.
- c. Menyusun kesimpulan dan implikasi teoritis maupun praktis.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Pengantar

Dalam bab ini, penulis menganalisis dan menginterpretasikan konsep *slow living* dalam konteks *post-truth era*. Dengan merujuk pada QS. Al-Inshirah ayat 5-7, yang menekankan pada prinsip kesadaran, ketenangan, dan kesabaran, penulis membatasi ruang lingkup diskusi ini pada bagaimana *adagium slow living* dapat memberikan solusi dan perspektif baru dalam menghadapi tantangan yang muncul di era informasi yang seringkali membingungkan dan dipenuhi dengan disinformasi. Analisis ini berfokus pada interpretasi tekstual dan kontekstual dari ayat-ayat tersebut, yang bisa menjadi fondasi spiritual dalam mendorong penerapan gaya hidup lambat dan bermakna, terutama di tengah derasnya arus informasi yang terus-menerus mengisi ruang publik saat ini. Selain itu, bab ini juga mengeksplorasi relevansi konsep *slow living* dalam konteks penguatan kesadaran diri, penciptaan hubungan sosial yang lebih bermakna, dan pengembangan sikap kritis yang diperlukan untuk menyikapi informasi di tengah fenomena *post-truth era*. Dengan pendekatan ini, diharapkan pembaca dapat memperoleh wawasan mengenai bagaimana prinsip-prinsip *slow living* dapat berfungsi sebagai panduan dalam meningkatkan kualitas hidup di era yang ditandai oleh ketidakpastian informasi.

B. Hasil dan Pembahasan

a) Relevansi *Slow Living* Berdasarkan Analisis *Post-Truth Era* Terhadap Interpretasi QS. Al-Inshirah Ayat 5-7

Slow living memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks *post-truth* era, tatkala informasi sering disajikan dengan cara yang menyesatkan dan emosional, mengabaikan tujuan fakta. Di era ini, *slow living* mengajak individu untuk memperlambat ritme kehidupan, mendorong refleksi kritis terhadap informasi yang diterima, serta mengutamakan pengalaman dan nilai-nilai autentik. Dengan mengadopsi gaya hidup yang lebih sadar dan fokus, individu dapat lebih baik dalam memilah informasi yang benar dan relevan, sehingga mampu menghadapi tantangan *post-truth* era dengan lebih bijaksana.⁴²

Slow living bukan sekadar pilihan gaya hidup, tetapi juga bentuk perlawanan eksistensial untuk kembali pada kedalaman makna dan kesadaran spiritual. Al-Qur'an memberikan fondasi spiritual yang kokoh bagi praksis *slow living* ini. Ayat-ayatnya mengandung penghiburan ilahiah dan seruan untuk bersikap tenang di tengah kesempitan hidup. Hal ini di jelaskan dalam QS. al-Asr ayat 1-3;

وَالْعَصْرِ

Artinya:

Demi Masa.

⁴² Wiley Online Library, "Providing Public Access to Archival Materials and the Problem of Fact - Checking In The Post - Truth Era - Wang - 2022 - Social Science Quarterly," diakses 16 Mei 2025, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ssqu.13232>.

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

Artinya:

Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian.

Bersumpah dengan masa atau waktu yang senantiasa di lalui oleh manusia. Di dalam waktu terdapat berbagai pelajaran, pergantian siang dan malam, gelap dan terang silih berganti, perubahan kejadian, kondisi dan kemaslahatan. Semua itu menunjukkan eksistensi Sang Pencipta Azza wa Jalla, serta keesaan dan kesempurnaan kekuasaan-Nya. Allah SWT bersumpah dengan hal itu bahwa seluruh manusia berada dalam kerugian, kehancuran, kekurangan dan kesesatan dari kebenaran, dalam berusaha dan beramal selama di dunia, kecuali orang-orang yang dikecualikan oleh Allah SWT.⁴³

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ

Artinya:

Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasehati untuk kebenaran dan kesabaran.

Sesungguhnya seluruh manusia itu pastilah berada dalam kerugian, kekurangan dan kehancuran, kecuali orang-orang yang mengumpulkan antara iman kepada Allah dan beramal saleh. Sesungguhnya mereka itu dalam keuntungan, bukan dalam kerugian. Mereka telah beramal untuk akhirat dan amalan dunia tidak memalingkan mereka dari amalan akhirat. Mereka beriman dengan hati dan beramal dengan anggota tubuh mereka. Terkecuali

⁴³ Wahbah az Zuhaili, *Tafsir Al Munir Aqidah Syariah Manhaj*, 2022, dalam: http://archive.org/details/tafsir-munir-01_202201, 662.

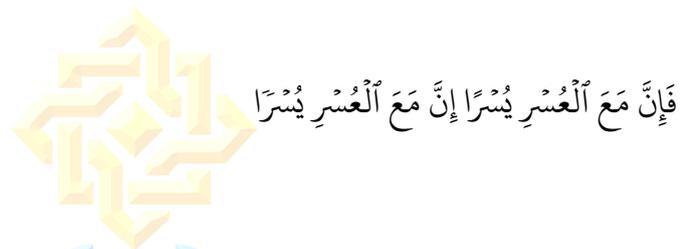
juga orang-orang yang saling menasihati dengan perkara tetap yang tidak dapat diingkari lagi, yaitu beriman dan menauhidkan Allah swt, serta menunaikan syari'at dan menjauhi larangan-Nya.⁴⁴

Kandungan ayat di atas dalam konteks *slow living*, ayat pertama yang berbunyi “*Demi masa*” mengajak manusia untuk menyadari betapa pentingnya waktu. Gaya hidup modern yang serba cepat ini, seringkali membuat manusia kehilangan makna hidup, sering terburu-buru, dan jauh dari ketenangan. *Slow living* mendorong individu untuk hidup lebih pelan, sadar, dan penuh makna sejalan dengan pesan Al-Qur’an agar waktu tidak disia-siakan. Sedangkan ayat kedua menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian jika tidak memanfaatkan waktunya dengan baik. Kerugian ini bukan hanya bersifat duniawi, tetapi juga menyangkut eksistensi dan tujuan hidup. Sedangkan ayat yang ketiga memberikan solusi: hidup yang tidak merugi adalah hidup yang dilandasi oleh iman, amal saleh, serta kesadaran kolektif dalam nilai kebenaran dan kesabaran. Ini selaras dengan prinsip *slow living* yang menekankan pentingnya ketenangan, relasi yang bermakna, kesabaran, dan kebermaknaan spiritual dalam menjalani hidup.

Slow living tidak semata-mata merupakan gaya hidup, melainkan juga bentuk resistensi eksistensial yang mengarahkan manusia untuk kembali menyelami makna hidup dan memperkuat kesadaran spiritual. Al-Qur’an menjadi landasan spiritual yang esensial dalam mendukung praksis

⁴⁴ Zuhaili, 663.

kehidupan yang lebih lambat dan reflektif ini.⁴⁵ Setiap ayatnya menyuguhkan penghiburan transendental serta ajakan untuk tetap bersikap tenang dan lapang dalam menghadapi tekanan hidup. khususnya dalam QS. Al-Inshirah Ayat 5-7:



Artinya:

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.⁴⁶

Berdasarkan penjelasan dalam kitab tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, QS. al-Inshirah Ayat 6 turun berkenaan dengan ketika kaum musyrikin menghina kefakiran kaum muslimin. Ibnu Jarir meriwayatkan dari Hasan Bashri, beliau mengatakan, “Ketika ayat ini turun, Rasulullah bersabda”,

أبشروا، أتاكم اليسر، لن يغلب عسر يسرين.

Artinya:

Ada kabar gembira. Kalian akan mendapatkan kemudahan. Satu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan.⁴⁷

Sesungguhnya, di balik setiap kesulitan terdapat kemudahan, sebagaimana ditegaskan oleh Allah swt dalam dua ayat yang berurutan. Penegasan ini merupakan bentuk isyarat sekaligus hiburan ilahi bagi Rasulullah saw, bahwa kondisi yang tengah beliau alami seperti kefakiran, kelemahan, dan permusuhan dari kaumnya akan digantikan dengan keberkahan berupa kekayaan, kekuatan, kemuliaan, dan

⁴⁵ “Penerapan Healing Architecture dengan Konsep Slow Living dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres | Request PDF,” diakses 16 Mei 2025, dalam: <https://www.researchgate.net/publication/331350305> Penerapan Healing Architecture dengan Konsep Slow Living dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres.

⁴⁶ “Qur’an Kemenag.”

⁴⁷ Zuhaili, *Tafsir Al Munir Aqidah Syariah Manhaj*, 578.

cinta dari umatnya. Penafsiran yang lebih kuat menyatakan bahwa dua bentuk kemudahan yang dimaksud dalam ayat tersebut tidak hanya berlaku bagi Rasulullah saw, tetapi juga merupakan janji universal bagi seluruh mukallaf (kaum Muslimin yang telah dibebani syariat) sepanjang masa. Kemudahan ini mencakup aspek duniawi dan ukhrawi, serta dapat hadir baik dalam waktu dekat maupun di masa mendatang.⁴⁸

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya:

....dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!⁴⁹

Apabila seseorang telah menyelesaikan aktivitas dakwah, jihad, atau berbagai kesibukan duniawi lainnya, maka hendaklah ia melanjutkannya dengan aktivitas ibadah yang bersungguh-sungguh, khususnya dalam berdoa dan memohon kebutuhan kepada Allah swt dengan penuh keikhlasan. Ayat ini menjadi dasar penting yang menunjukkan adanya anjuran untuk senantiasa berkesinambungan dalam melaksanakan amal saleh dan perbuatan baik, serta menunjukkan pentingnya kesabaran dalam menjalankan ketaatan.

Pemanfaatan waktu secara produktif sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, sebab Allah swt tidak menyukai individu yang menyia-nyiakan waktu dan hidup dalam kemalasan tanpa arah yang jelas.⁵⁰

Ayat di atas menyatakan “sesungguhnya, beserta kesulitan ada kemudahan,” memiliki relevansi yang mendalam dalam memahami konsep

⁴⁸ Zuhaili, 582.

⁴⁹ “Qur’an Kemenag.”

⁵⁰ Zuhaili, *Tafsir Al Munir Aqidah Syariah Manhaj*, 582–83.

slow living, terutama dalam konteks *post-truth* era. Dalam situasi di mana informasi sering kali disajikan dengan cara yang berputar dan emosional, individu dihadapkan pada tantangan untuk memilah fakta dari opini. Konsep *slow living*, yang tekanannya perlu memperlambat tempo kehidupan dan memikirkan pengalaman, dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi kerumitan ini.

Hans-Georg Gadamer⁵¹ dalam kerangka teori hermeneutikanya menjelaskan bahwa pemahaman tidak dapat dipisahkan dari interaksi antara teks dan konteks, termasuk pengalaman dan prakonsepsi pembaca. Teori ini relevan dalam membantu memahami QS. Al-Inshirah, di mana pesan-pesan dalam ayat-ayat tersebut bukan hanya anjuran untuk menghadapi kesulitan, tetapi juga ditafsirkan dalam konteks yang lebih luas, termasuk tantangan sosial dan spiritual yang dihadapi individu saat ini. Dalam hal ini, QS. Al-Inshirah mengajak pembaca untuk merenungkan pengalaman kesulitan dan menemukan makna dari setiap tantangan yang dihadapi, sejalan dengan pandangan Gadamer mengenai "*fusion of horizons*", di mana pemahaman yang mendalam terjadi ketika sudut pandang pengarang dan pembaca bertemu.⁵²

Pada *post-truth* era, Informasi sering dibingkai untuk memenuhi kepentingan tertentu, pendekatan hermeneutis dapat berperan penting. Individu diharapkan untuk memperlambat proses berpikir dan merenungkan

⁵¹ *Tafsir al-Munir Aqidah Syariah Manhaj*.

⁵² Ahmad Anas, "Yusuf Al-Qardhawi's Hermeneutics: An Alternative Moderate Reading of Qur'an", 2024, dalam: <https://doi.org/10.62032/aijqhv2i2.49>.

konteks yang melatarbelakangi narasi yang mereka terima. Proses ini tidak hanya membantu dalam menemukan kebenaran yang lebih dalam, tetapi juga sesuai dengan ajakan QS. Al-Inshirah untuk fokus pada pengharapan di tengah kesulitan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa membaca dan merenungkan kajian Al-Qur'an, seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Inshirah, dapat memberikan pembelajaran tentang *self-healing* dan ketahanan dalam menghadapi masalah.⁵³

Lebih jauh, internalisasi pesan QS. Al-Inshirah dalam kehidupan sehari-hari dapat berfungsi sebagai cara untuk mengelola stres dan tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam menghadapi masalah, termasuk membaca Al-Qur'an, dapat membantu individu mengelola stres dan merasa lebih tenang.⁵⁴ Dengan menginternalisasi ajaran ini, individu tidak hanya berfokus pada reaksi instan terhadap informasi yang diterima, tetapi meluangkan waktu untuk memahami konteks yang lebih luas dan dampaknya terhadap kehidupan mereka sehari-hari.⁵⁵ Hal ini konsisten dengan prinsip-prinsip hermeneutika yang menyarankan pentingnya refleksi dan pencarian makna dalam setiap situasi yang dihadapi, sehingga individu dapat mendapatkan pemahaman yang lebih kaya tentang keberadaan mereka dalam dunia yang kompleks.

⁵³ Edi hermanto, Putri Dewi Sholihah, Mansuri Hasyim, "Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir", 2024 dalam: <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Jsq>.

⁵⁴ Andi Bunyamin, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis", 27 Juni 2021, Vol 5 No 1, dalam: <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.

⁵⁵ Edi hermanto, Putri Dewi Sholihah, Mansuri Hasyim, "Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir", Juli-Desember2024 Vol. 4, No. 2, dalam: <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Jsq>.

Pendekatan hermeneutika Gadamer memberikan kerangka yang kuat untuk memahami bagaimana ayat-ayat dalam QS. Al-Inshirah bisa menjadi sumber motivasi dan refleksi, membantu individu untuk tidak hanya mencari jawaban cepat atas kesulitan yang dihadapi, tetapi juga untuk menjelajahi makna lebih dalam yang dapat memperkaya kehidupan spiritual dan emosional mereka.⁵⁶

Pemahaman mengenai konsep *slow living* pada *post-truth era*, QS. Al-Inshirah ayat 5-7 telah memberikan panduan yang dapat diterjemahkan melalui lensa hermeneutika Hans-Georg Gadamer. Ayat tersebut menekankan pada adanya kemudahan setelah kesulitan, yang mengisyaratkan pentingnya kesadaran untuk berinteraksi dengan informasi dan memberi makna pada pengalaman hidup, bahkan ketika menghadapi tantangan. Gadamer berpendapat bahwa pemahaman tidak sekadar terjadi dalam konteks pengamatan pasif, tetapi merupakan proses aktif di mana penafsir terlibat dalam dialog dengan teks atau peristiwa. Proses ini melibatkan apa yang disebut Gadamer sebagai "permainan" (*das Spiel*), di mana penafsir dan teks saling menentukan makna satu sama lain.⁵⁷ Dalam konteks Al-Inshirah, individu yang merenungkan ayat ini akan terlibat dalam sebuah dialog yang mendalam, di mana teks tersebut memicu refleksi personal dan memungkinkan individu untuk mengalihkan fokus dari informasi yang

⁵⁶ Ahmad Anas, "Yusuf Al-Qardhawi's Hermeneutics: An Alternative Moderate Reading of Qur'an," *An-Nur International Journal of The Quran & Hadith* 2, no. 2 (30 November 2024): 34–44, dalam: <https://doi.org/10.62032/aijqh.v2i2.49>.

⁵⁷ "Knowledge creation and play – a phenomenological approach | Emerald Insight," diakses 16 Mei 2025, dalam: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jd-11-2013-0152/full/html>.

mengganggu menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan dan makna yang lebih autentik.

Pengalaman hermeneutis ini sangat relevan, terutama dalam konteks dunia informasi yang kompleks saat ini, di mana unsur *post-truth* sering memengaruhi cara orang memproses berita dan informasi. Gadamer memperingatkan bahwa pembaca harus terbuka terhadap "*horizon*" pengetahuan yang lebih luas, yang mencakup latar belakang dan perspektif yang berbeda. Pendekatan ini penting untuk menghasilkan kalimat reflektif yang tidak hanya menyerap fakta, tetapi juga membangun pemahaman kritis di tengah arus informasi yang tidak selalu akurat.⁵⁸ Proses ini menciptakan momen di mana individu menemukan makna di tengah kesulitan, sebagaimana dipertegas dalam QS. al-Inshirah.

Lebih jauh lagi, dalam konteks tantangan *post-truth*, penting bagi individu untuk mengembangkan disposisi yang mendukung pemahaman hermeneutika, sebagaimana dijelaskan oleh Gadamer. Disposisi ini mencakup kemampuan untuk mempertanyakan sumber informasi, merenungkan asumsi, dan membangun dialog dengan berbagai perspektif. Dengan menerapkan nilai-nilai yang diungkapkan dalam QS. Al-Inshirah, individu dapat menjalani spirit *slow living* yang mengedepankan ketenangan dan

⁵⁸ Oshan Uluşan dan İbrahim Özejder, "Navigating the Intersection of Post-Truth and Sustainability in Journalism: Challenges Facing Sustainable Journalism in Northern Cyprus Media," *SAGE Open* 14, no. 2 (1 April 2024): 21582440241263985, dalam: <https://doi.org/10.1177/21582440241263985>.

mindfulness saat berinteraksi dengan informasi.⁵⁹ Ini bukan hanya mengurangi kecepatan hidup, tetapi juga memperdalam pengalaman dan pemahaman terhadap realitas di sekitar mereka. Dengan menggunakan pendekatan hermeneutika Gadamerian, seseorang dapat memahami bahwa solusi bagi tantangan yang dihadapi di *post-truth* era tidak hanya terletak pada pencarian fakta tetapi juga dalam dialog yang memadai dengan teks dan pengalaman hidup, yang pada gilirannya membantu individu untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

Konsep "*slow living*" atau hidup lambat merupakan pendekatan gaya hidup yang menekankan pentingnya kesadaran dalam menjalani hidup serta dianugerahi waktu sebagai elemen penting dalam membangun pengalaman hidup yang bermakna. Di tengah arus kehidupan yang modern Di tengah arus kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan, individu sering kali mengalami tekanan sosial dan beban pekerjaan yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. *Slow living* hadir sebagai respon terhadap kondisi tersebut, dengan tekanan pentingnya memperlambat ritme hidup untuk menikmati momen-momen kecil dan sederhana yang sering kali menjadi sumber kebahagiaan yang autentik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup yang terburu-buru berpotensi menimbulkan stres dan gangguan kesehatan mental, yang pada akhirnya mengurangi kualitas hidup secara

⁵⁹ Ditha Prasanti, "Internalisasi Nilai Islam Di Era Post-Truth: Instagram Dr@zaidulakbar Sebagai Media Literasi Informasi Kesehatan," *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian* 0, no. 0 (22 Mei 2020): 68–80, dalam: <https://doi.org/10.31332/ai.v0i0.1790>.

keseluruhan.⁶⁰ Oleh karena itu, prinsip-prinsip *slow living* dapat dipandang sebagai strategi coping yang efektif untuk meredakan tekanan hidup sehari-hari dan memulihkan ketenangan batin.

Selain berdampak pada aspek psikologis, *slow living* juga erat kaitannya dengan gaya hidup berkelanjutan yang mengutamakan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Salah satu penerapannya dapat dilihat dalam desain lingkungan dan ruang publik yang mendukung aktivitas santai dan reflektif. Lingkungan yang dirancang untuk memperlambat ritme hidup ini, seperti taman kota atau ruang terbuka hijau, terbukti mampu menurunkan tingkat stres serta memperkuat komitmen individu terhadap prinsip-prinsip *slow living*.⁶¹ Dalam konteks kesehatan fisik, konsep ini juga selaras dengan pendekatan “pacing” dalam pengelolaan penyakit kronis, yaitu strategi yang bertujuan mengatur ritme aktivitas harian secara lebih terstruktur agar tidak menguras energi secara berlebihan.⁶² Dengan mengutamakan kualitas dan kuantitas interaksi dengan lingkungan daripada kecepatan dalam menyelesaikan tugas, *slow living* memberikan ruang bagi individu untuk mencapai kesejahteraan yang lebih holistik.

⁶⁰ “Penerapan Healing Architecture dengan Konsep Slow Living dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres | Request PDF.”

⁶¹ “Motivational Interviewing to Increase Physical Activity in People with Chronic Health Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis - Paul D O’Halloran, Felicity Blackstock, Nora Shields, Anne Holland, Ross Iles, Mike Kingsley, Julie Bernhardt, Natasha Lannin, Meg E Morris, Nicholas F Taylor, 2014,” diakses 16 Mei 2025, dalam: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215514536210>.

⁶² Bette Loef dkk., “Physical activity of workers with and without chronic diseases,” *Preventive Medicine Reports* 3 (1 Juni 2016): 30–35, dalam: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.11.008>.

Pada tataran yang lebih luas, *slow living* mencerminkan perubahan paradigma sosial, di mana semakin banyak individu yang mulai mencari cara hidup yang lebih seimbang, memuaskan, dan bermakna. Tren ini menunjukkan adanya kesadaran kolektif untuk mengurangi ketergantungan terhadap kecepatan dan efisiensi semata dalam kehidupan sehari-hari.⁶³ Dengan mengintegrasikan unsur kesadaran, keinginan, serta penghargaan terhadap waktu, *slow living* tidak hanya membentuk pengalaman hidup yang lebih autentik, tetapi juga mendorong individu untuk kembali pada nilai-nilai esensial yang sering kali terabaikan dalam kehidupan modern.

Istilah *post-truth* pertama kali diperkenalkan oleh Steve Tesich pada tahun 1992 dalam esainya berjudul *A Government of Lies*, yang dimuat di majalah *The Nation*. Dalam tulisannya, Tesich menyatakan keprihatinannya terhadap kecenderungan masyarakat Amerika yang secara sukarela mengabaikan kebenaran, terutama dalam konteks skandal politik seperti Iran-Contra dan Perang Teluk. Tesich menyebut bahwa masyarakat telah memasuki era pasca-kebenaran (*post-truth*), yakni ketika emosi dan keyakinan pribadi lebih berpengaruh dalam membentuk opini publik dibandingkan dengan fakta objektif.⁶⁴

Gagasan Tesich kemudian mendapat perhatian luas seiring perkembangan global, terutama ketika pada tahun 2016 *Oxford Dictionaries* menetapkan *post-truth* sebagai *Word of the Year*. Penetapan ini dilatarbelakangi oleh

⁶³ Miki Sato dkk., "Healthy Lifestyle, Autonomic Nervous System Activity, and Sleep Status for Healthy Aging," dalam *Autonomic Nervous System - Special Interest Topics* (IntechOpen, 2022), dalam: <https://doi.org/10.5772/intechopen.101837>.

⁶⁴ Baudrillard, J. (1981). *Simulacra and Simulation*. Paris: Éditions Galilée. (English trans. 1994 by University of Michigan Press).

meningkatnya penggunaan istilah tersebut, terutama dalam konteks *Brexit* dan pemilihan presiden Amerika Serikat, yang ditandai dengan maraknya misinformasi, propaganda, dan retorika emosional dalam diskursus politik. Oxford mendefinisikan *post-truth* sebagai suatu kondisi di mana “fakta objektif memiliki pengaruh yang lebih kecil dalam membentuk opini publik dibandingkan dengan emosi dan keyakinan pribadi.”⁶⁵

Pasca-kebenaran, sebuah istilah yang mulai dikenal sekitar tahun 2016, mencirikan lingkungan budaya di mana fakta objektif sering kali dibayangi oleh keyakinan pribadi, emosi, dan narasi subjektif dalam membentuk opini public. Seperti yang didefinisikan oleh Kamus *Oxford*, istilah ini merujuk pada skenario di mana faktualitas kehilangan relevansi, sehingga mendorong ketergantungan pada daya tarik emosional untuk memengaruhi persepsi. Kerangka diagnostik ini penting untuk memahami implikasi pasca-kebenaran pada wacana masyarakat dan proses pengambilan keputusan.⁶⁶

Fenomena *post-truth* era memiliki ciri-ciri khas yang dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama: penyebaran berita hoaks, manipulasi informasi, dan polarisasi sosial. Aspek ketiga ini saling terkait dan menunjukkan dampak signifikan terhadap masyarakat modern, terutama di era digital.

⁶⁵ Gorrell, G., Dkk. (2019). *Partisanship, Propaganda and Post-Truth Politics: Quantifying Impact in Online Debate*. arXiv preprint, dalam: <https://arxiv.org/abs/1902.01752>

⁶⁶ Kai Horsthemke, “‘#FactsMustFall’? – Education in a Post-Truth, Post-Truthful World,” *Ethics and Education* 12, no. 3 (2 September 2017): 273–88, dalam: <https://doi.org/10.1080/17449642.2017.1343620>.

1. Pe nyebaran Berita Hoaks

Pertama, penyebaran berita hoaks dapat dipahami melalui konsep “hermeneutika” Gadamer, yaitu bagaimana individu menginterpretasikan informasi berdasarkan latar belakang dan pengalaman pribadinya. Zhao dkk. menunjukkan bahwa penyebaran berita hoaks di media sosial berlangsung dengan cara yang berbeda dibandingkan berita yang benar, di mana berita hoaks cenderung menyebar lebih cepat dan lebih luas.⁶⁷ Dinamika ini menggambarkan bagaimana perbedaan konteks sosial dalam memahami informasi dapat menyebabkan disinformasi yang meluap, terutama di platform sosial yang memfasilitasi interaksi cepat.⁶⁸

2. Manipulasi Informasi

Manipulasi informasi sangat berhubungan dengan prinsip Gadamer tentang "permainan makna" dalam dialog. Manipulasi ini sering kali kental dengan agenda politik atau sosial yang dapat mengubah cara orang memahami kebenaran. Hartley dan Vu mencatat bahwa intervensi dari platform media sosial dan tekanan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku pengguna dalam berinteraksi dengan berita hoaks, menunjukkan bahwa konteks sosial mempengaruhi penilaian individu terhadap informasi yang mereka terima.⁶⁹ Oleh

⁶⁷ Zilong Zhao dkk., “Fake News Propagates Differently from Real News Even at Early Stages of Spreading,” *EPJ Data Science* 9, no. 1 (Desember 2020): 1–14, dalam: <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-020-00224-z>.

⁶⁸ Kenan Xiao dkk., *Looking Beyond Content: Modeling and Detection of Fake News from a Social Context Perspective*, 2022, dalam: <http://hdl.handle.net/10125/79495>.

⁶⁹ Kris Hartley dan Minh Khuong Vu, “Fighting Fake News in the COVID-19 Era: Policy Insights from an Equilibrium Model,” *Policy Sciences* 53, no. 4 (1 Desember 2020): 735–58, dalam: <https://doi.org/10.1007/s11077-020-09405-z>.

karena itu, upaya untuk mendeteksi dan mengatasi berita hoaks harus melibatkan pertimbangan konteks sosial dan bukan hanya fokus pada konten.⁷⁰

3. Polarisasi Sosial

Polarisasi sosial dapat dipahami sebagai hasil interaksi yang ditimbulkan oleh fenomena *post-truth* era. Menurut Apuke dan Omar, motivasi individu untuk berbagi berita hoaks sering kali terkait dengan penguatan identitas sosial dan komunitas mereka. Polarisasi pendapat ketika berhadapan dengan berita hoaks dapat mengintensifkan ketegangan sosial, karena individu lebih cenderung mempercayai informasi yang sejalan dengan keyakinan mereka. Dalam konteks ini, pemahaman Gadamer tentang dialog sebagai proses komunikasi yang mampu menjembatani perbedaan menjadi sangat relevan. Untuk mengatasi polarisasi ini, penting bagi masyarakat untuk terlibat dalam dialog yang terbuka dan menyeluruh.⁷¹

Fenomena *post-truth* di era digital menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi berita hoaks dan manipulasi informasi tidak hanya bergantung pada tindakan teknologi semata, tetapi juga memerlukan pemahaman yang mendalam tentang konteks sosial dan budaya. Dengan menerapkan teori Gadamer, kita diingatkan bahwa pengetahuan dan kebenaran berkembang melalui dialog dan pemahaman bersama, suatu pendekatan yang krusial dalam penghancuran berita destruktif dari hoaks dan polarisasi sosial.

⁷⁰ Kento Yoshikawa dkk., "A Fake News Dissemination Model Based on Updating Reliability and Doubt among Individuals," dalam *2020 11th International Conference on Awareness Science and Technology (iCAST)* (2020 11th International Conference on Awareness Science and Technology (iCAST), Qingdao, China: IEEE, 2020), 1–8, dalam: <https://doi.org/10.1109/iCAST51195.2020.9319485>.

⁷¹ Karisma Erikson Tarigan, Murad Hassan Mohammed Sawalmeh, dan Margaret Stevani, "Assessing Students' Achievement through Problem-Based Learning to Reveal the Implicit Bias of Fake News," *Journal of World Englishes and Educational Practices* 3, no. 12 (2021), dalam: <https://doi.org/10.32996/jweep.2021.3.12.2>.

b) Implikasi Konsep *Slow Living* Dalam QS. Al-Inshirah Ayat 5-7 Di Post-Truth Era

Untuk memahami konsep *slow living* dalam QS. al-Inshirah ayat 5-7, penulis menemukan kerangka pemikiran yang sejalan dengan filsafat hermeneutik Hans-Georg Gadamer. QS. al-Inshirah menyatakan bahwa dalam setiap kesulitan terdapat kemudahan, dan ini dapat diartikan sebagai pengakuan terhadap dinamika kehidupan yang tidak linier, di mana kesulitan dan kemudahan berjalan beriringan serupa dengan filosofi *slow living* yang mendorong orang untuk menikmati dan mereproduksi setiap momen kehidupan.

Pandangan Gadamer, pemahaman adalah suatu kegiatan dialogis yang terus menerus dan dipengaruhi oleh konteks sejarah dan budaya. Dalam QS. al-Inshirah, terdapat nilai spiritual yang menegaskan pentingnya harapan dan usaha yang kontinu, aspek yang sangat relevan dalam konteks modern yang sering kali penuh dengan informasi yang membawa tekanan untuk bergerak cepat. Konsep "berharap hanya kepada Tuhan" mengajak individu untuk fokus pada kualitas pengalaman hidup daripada kecepatan, yang merupakan pokok pikiran dari *slow living*.⁷²

Gadamer juga berargumen bahwa makna suatu teks terpancar melalui penghayatan yang mendalam dari pengalaman dan interpretasi yang berbeda. QS. al-Inshirah mencerminkan pendekatan ini, dimana pemaknaan terhadap ayat-ayat tersebut dapat bervariasi bergantung pada pengalaman individu dan keadaan

⁷² Tara Damaya, "*Slow Living*," diakses 14 Mei 2025, dalam: <http://www.bloomsburycollections.com/collections/monograph>.

sosial mereka. Dengan demikian, upaya membangun kesadaran penuh terhadap proses kehidupan yang berkelanjutan seperti diperjuangkan dalam *slow living* dan juga dalam sikap spiritualitas yang ditawarkan oleh Al-Qur'an merupakan sebuah penemuan yang relevan dalam resistensi terhadap ritme kehidupan modern yang cepat dan sering kali membingungkan.⁷³

Konteks penelitian yang mendalami dampak spiritualitas terhadap kualitas hidup, ditemukan bahwa penerapan nilai-nilai Islami, seperti dalam praktik mediasi doa dan pembacaan Al-Qur'an, mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan individu. Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa *slow living* juga berfungsi sebagai penangkal stres dan kecemasan yang berasal dari kehidupan sehari-hari yang berfokus pada kecepatan. Melalui pembacaan Al-Qur'an, individu diharapkan dapat terhubung kembali dengan dirinya sendiri, memberi ruang untuk refleksi dan ketenangan, menggambarkan dinamika antara kesulitan dan kemudahan dalam hidup.⁷⁴

Terdapat korelasi yang erat antara nilai-nilai yang terkandung dalam QS. al-Inshirah dan prinsip-prinsip *slow living*, yang semuanya dapat dipahami melalui lensa hermeneutik Gadamer. Keduanya mendorong individu untuk menyadari keberadaannya di saat ini dan menghargai proses, alih-alih terjebak dalam siklus kesibukan yang tidak ada habisnya. Hal ini semakin mendekatkan kita pada pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kita dapat hidup secara

⁷³ Aan Nuraeni dkk., "Islamic Spiritual Care, Depression, and Quality of Life Among Patients with Heart Disease: A Systematic Review," *Journal of Holistic Nursing* 42, no. 2_suppl (1 Juni 2024): S7–25, dalam: <https://doi.org/10.1177/08980101231180514>.

⁷⁴ Khadijeh Moulai dkk., "The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes," *Health Science Reports* 6, no. 12 (2023): e1751, dalam: <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>.

lebih bermakna di tengah-tengah budaya informasi yang saturasi saat ini.

Konteks ayat 5 dan 6, yang menunjukkan bahwa kemudahan dan kesulitan bukanlah entitas yang terpisah, tetapi lebih pada suatu kesatuan yang saling melengkapi, pemikiran Hans-Georg Gadamer memberikan kaca mata hermeneutika yang bermanfaat untuk memahami bagaimana pendekatan ini relevan dengan filosofi *slow living* dan *mindfulness*. Gadamer mengedepankan konsep “*fusion of horizons*” (peleburan cakrawala), yaitu bagaimana pemahaman hanya terjadi ketika individu terlibat dalam dialog yang mempertemukan berbagai perspektif, termasuk dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam hal ini, hermeneutika Gadamer memberikan kerangka bagi individu untuk menginternalisasi dan memahami kesulitan serta kemudahan sebagai bagian dari pengalaman hidup yang utuh.⁷⁵

Lebih jauh, dalam konteks *post-truth* era yang ditandai dengan informasi yang tidak valid, Gadamer menekankan pentingnya dialog sebagai sarana untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam.⁷⁶ Dalam keriuhan informasi, pendekatan *mindfulness* yang didasarkan pada pemahaman yang reflektif memberikan landasan bagi individu untuk tidak bersikap reaktif terhadap tekanan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan hidup, sekaligus membantu individu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi, baik secara emosional maupun psikologis.

⁷⁵ Oliver Ramsbotham, “Hans-Georg Gadamer’s Truth and Method Revisited: On the Very Idea of a Fusion of Horizons in Intense, Asymmetric and Intractable Conflicts,” *Journal of Dialogue Studies* 7 (2019): 73–92, dalam: <https://doi.org/10.55207/VMPP5220>.

⁷⁶ Anna F. Dawson dkk., “Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials,” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 12, no. 2 (2020): 384–410, dalam: <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>.

Dengan mengadopsi sikap *mindful*, individu mampu mengelola stres dan mengembangkan pencerapan kognitif yang efektif terhadap situasi yang sulit.⁷⁷

Dari segi psikologis, QS. al-Inshirah tidak hanya memberikan tekanan kembali pada usaha setelah menyelesaikan tugas, tetapi juga menegaskan pentingnya hubungan dengan Tuhan sebagai sumber harapan dan makna. Dalam pandangan Gadamer, makna tidak dapat dipisahkan dari konteks situasi sosial dan budaya yang sedang berlangsung. Ketika individu mengatur ulang hubungan mereka dengan waktu dan produktivitas melalui pendekatan *slow living*, mereka berusaha menggali harapan lebih mendalam melalui spiritualitas Islam, yang terlihat dari pedoman ayat-ayat tersebut. Dengan demikian, tafsir ini menciptakan ruang untuk refleksi yang lebih besar atas realitas kehidupan yang dangkal dan terfragmentasi, yang sering kali tertangkap dalam narasi algoritma media sosial masa kini.⁷⁸

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, QS. al-Inshirah dapat dibaca sebagai landasan teologis yang menawarkan kemampuan untuk membangun kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna di tengah turbulensi modern. Melalui pemahaman Gadamerian yang tekanan dialog dan interaksi, kita mendapatkan wawasan penting tentang bagaimana teks, tindakan, dan harapan dapat saling terhubung, menciptakan jalur resistensi terhadap kecenderungan masyarakat yang lebih luas. Idealnya, pendekatan ini tidak hanya mengajak

⁷⁷ Vít Horák, "Public Sociology and Hermeneutics," *Critical Sociology* 43, no. 2 (1 Maret 2017): 309–25, dalam: <https://doi.org/10.1177/0896920515569083>.

⁷⁸ Kitty Maria Suddick dkk., "The Work of Hermeneutic Phenomenology," *International Journal of Qualitative Methods* 19 (1 Januari 2020): 1609406920947600, dalam: <https://doi.org/10.1177/1609406920947600>.

individu untuk merefleksikan pengalaman sehari-hari mereka, tetapi juga untuk menyadari betapa pentingnya pemahaman transendental yang diarahkan kepada Tuhan dalam setiap aspek kegiatan mereka.⁷⁹



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

⁷⁹ Ilyas Supena, "Gadamer? Philosophical Hermeneutics on Religious Language and Covid-19," *Filosofija. Sociologija* 33, no. 3 (2022), dalam: <https://doi.org/10.6001/fil-soc.v33i3.4780>.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan dua simpulan utama:

1. Relevansi *Slow Living* Berdasarkan Analisis *Post Truth* Era Terhadap Interpretasi QS. Al-Inshirah Ayat 5-7 ?

Konsep *slow living* terbukti relevan sebagai respons spiritual dan filosofis terhadap kompleksitas *post-truth* era, yang ditandai dengan banjir informasi, manipulasi fakta, dan dominasi emosi dalam membentuk opini publik. QS. Al-Inshirah ayat 5–7 mengajarkan prinsip bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan, dan mengajak manusia untuk terus berusaha dan mengandalkan harapan kepada Tuhan. Dalam kerangka hermeneutika Gadamer, pemahaman terhadap ayat ini mendorong pembaca untuk berdialog dengan teks secara reflektif dan kontekstual. Maka, *slow living* tidak sekadar gaya hidup lambat, tetapi merupakan bentuk perlawanan epistemik dan spiritual untuk menemukan makna dan ketenangan di tengah keriuhan disinformasi.

2. Implikasi Konsep *Slow Living* Berdasarkan Analisis *Post Truth* Era Terhadap Q.S Al-Inshirah Ayat 5-7

Implikasi dari konsep *slow living*, sebagaimana ditafsirkan dari QS. Al-Inshirah ayat 5–7, meliputi perubahan pola hidup menuju kesadaran penuh (*mindfulness*), pengelolaan stres secara spiritual, dan penguatan kualitas hidup melalui relasi yang bermakna serta harapan yang transendental. *Slow living*

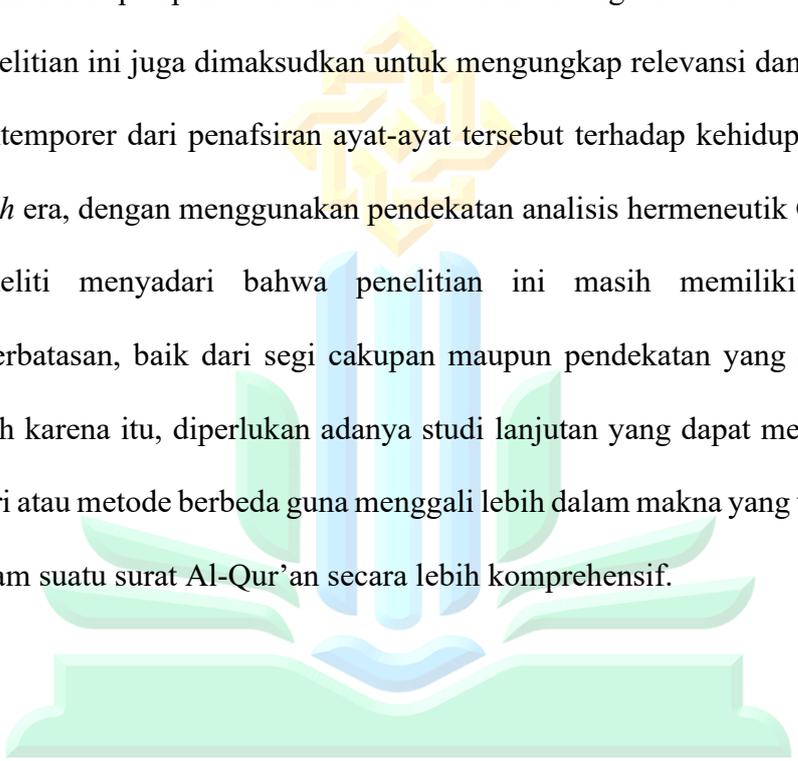
mengajarkan individu untuk memaknai waktu sebagai anugerah, bukan sekadar alat produksi. Dalam konteks era pasca-kebenaran, penerapan *slow living* menjadi fondasi untuk membangun ketahanan mental, mengembangkan sikap kritis terhadap informasi, dan merawat jiwa di tengah kehidupan yang cepat, serba instan, dan penuh tekanan.



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

B. Saran

1. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai makna ayat-ayat yang merefleksikan prinsip *slow living* dalam konteks *post-truth* era, sebagaimana terdapat dalam Surah Al-Inshirah ayat 5-7, melalui perspektif hermeneutika Hans-Georg Gadamer. Selain itu, penelitian ini juga dimaksudkan untuk mengungkap relevansi dan kontribusi kontemporer dari penafsiran ayat-ayat tersebut terhadap kehidupan di *post-truth* era, dengan menggunakan pendekatan analisis hermeneutik Gadamer.
2. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, baik dari segi cakupan maupun pendekatan yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan adanya studi lanjutan yang dapat menggunakan teori atau metode berbeda guna menggali lebih dalam makna yang terkandung dalam suatu surat Al-Qur'an secara lebih komprehensif.



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

DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Herbert Coleridge, dkk, 2020, "Oxford English dictionary. Edisi ke-2 "slow." Oxford University Press.
- Sabrina Ara, 2023, "*Slow Living Hidup Bukanlah Pelarian Tapi Perjalanan*".
- Tim penyusun, 2021, "*Pedoman Karya Ilmiah*", (Jember, UIN KHAS Jember).
- Siyang Gong, 2014, *Design for Slow Living*, (New York: MFA Industrial Design).
- Moleong, Lexi J. 2017, *Metodologi penelitian kualitatif / Lexy J. Moleong*. ed. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gadamer, 1975, Hans-Georg. *Truth and Method*. Sheed & Ward.
- Tara Damaya, 2024 "*The Joy of Slow Living*", (Desember).
- Zuhaili, 2022, Wahbah az. *Tafsir Al Munir Aqidah Syariah Manhaj*. http://archive.org/details/tafsir-munir-01_202201.
- Gadamer, Hans-Georg, Joel Weinsheimer, dan Donald G. Marshall, 2004, *Truth and Method*. 2nd, rev. ed ed. Continuum Impacts. London; New York: Continuum.

B. Skripsi

- Akhmad Zainul Arifin, 2024, "Emotional Intelligence Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik), (*Skripsi*, Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Ushuludin, UINKHAS Jember).
- Ridwan Muzir, 2007 "Relevansi Hermeneutika Filosofis Bagi Ceisteswissenschaften (Studi Tentang Buku Truth and Method Karya Hans Georg Gadamer [1900-2002]), (*Skripsi*, Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Wuti Wulandari, 2024, "Konsep Gaya Hidup Slow Living Persepektif Al-Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah Terhadap Ayat-Ayat Slow Living)," (*Skripsi*, Institut Ilmu al-Qur'an, Jakarta,).

C. Jurnal

- Adinda Aprilia, Kirana Ruspandi, dan Angger Sukma Mahendra, 2018 “Penerapan Healing Architecture Dengan Konsep Slow Living Dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres”, dalam <https://media.neliti.com/media/publications/489641-none-3b310ab4.pdf>, *Sains Dan Seni ITS*, Vol. 7, No. 2.
- Bertha Nursari dan Zainur Fitri, 2017 “*Slow Living* Fenomena Penduduk Usia Muda di Jepang”, dalam jurnal: http://repository.unsada.ac.id/174/1/SLOW%20LIVING_pdf, *Proseding Seminar*, Vol. 5 No. 1, Maret.
- Dewa Ayu Putu Ratih Permata Putri, dkk., 2019, “Health Retreat Bernuansa Slow Living *Eco-Tropical* Solusi untuk Kaum Urban”, dalam jurnal: *Patra*, <https://www.google.com/search?q=Health+Retreat+Benuansa+Slow+Living+EcoTropical+Solusi+untuk+Kaum+Urban%E2%80%9D&oq=Health+Retreat+Benuansa+Slow+Living+EcoTropical+Solusi+untuk+Kaum+Urban%E2%80%9D&gslcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRiPAjIHCAIQIRiPAAtIBCDIyMjFqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, Vol. 1, No. 1, Mei.
- Erik Setiawan, 2024, “6 Konsep Slow Living Menurut Dr. Fahrudin Faiz”, dalam jurnal: [6 Konsep Slow Living Menurut Dr. Fahrudin Faiz - Duta Damai Santri Jatim](#), diakses pada: 29 Juli.
- Ican Mandala, 2024, “Reinterpretasi Konsep Bermedia Sosial Dalam Al-Qur'an: Upaya Penguatan Karakter Kaum Milenial Di Era Post Truth”, dalam jurnal: <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/rsy/article/view/2155/1512>, Vol. 20, No. 1, 1 juni.
- Irsyadunnas, 2015, “Tafsir Ayat-Ayat Gender Ala Amina Wadud Perspektif Hermeneutika Gadamer”, dalam jurnal: <https://ejournal.uinsuka.ac.id/pusat/MUSAWA/article/download/923/860>, *Musawa*, Vol. 14, No. 2, Juli.

- Juninem, 2019, “Adab Bermedia Sosial Dalam Pandangan Islam”, dalam jurnal:
<https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/geneologi/article/view/1799/>, diakses pada: (Januari-Juni), Vol. 6, No. 1.
- M. Sja’roni, 2014, “Studi Tafsir Tematik”, dalam jurnal:
https://www.google.com/search?q=Health+Retreat+Bernuansa+Slow+Living+EcoTropical+Solusi+untuk+Kaum+Urban%E2%80%9D&oq=Health+Retreat+Bernuansa+Slow+Living+EcoTropical+Solusi+untuk+Kaum+Urban%E2%80%9D&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRiPAjIHCAIQIRiPatIBCDIyMjFqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8, 10.
- Muh Hanif, 2017, “Hermeneutika Hans-Georg Gadamer Dan Signifikansinya Terhadap Penafsiran Al-Qur’an”, dalam jurnal:
https://www.researchgate.net/publication/325401416_HERMENEUTIKA_HANSGEORG_GADAMER_DAN_SIGNIFIKANSINYA_TERHADAP_PENAFSIRAN_ALQUR%27AN/fulltext/5b0bfece0f7e9b1ed7fa99dc/HERMENEUTIKAHANSGEORG_GADAMERDANSIGNIFIKANSINYATERHADAPPENAFSIRANALQURAN.pdf?origin=publication_detail&tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1Ym91Y2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1Ym91Y2F0aW9uRG93bmxvYWQlLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ&_cf_chl_tk=Mh6P961rDK.w12p9LHDTth0LhrkjtX2BNdMJjV_MNFQ17363168111.0.1.1O7i9bnfWd5H9_1GL59CoP.h7CoQ.lFo_hD7eG7A_AQck, Vol.2, No.1, Januari – Juni.
- Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, Alderina Rosalia, 2024, “Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya”, dalam jurnal:
<https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JTA/article/view/12456>, Vol.19, No.1 (Universitas Palangka Raya).
- Rohatun Nihayah, 2021, “Kesetaraan Gender Melalui Pendekatan Hermeneutika Gadamer Dalam Kajian Q.S. Al-Hujurat Ayat 13, dalam jurnal:

<https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/syariati/article/download/2112/1349/>,

Vol VII, No 02, November.

Sirpulus Simamora, 2005 “Hermeneutika Persoalan Filosofis ± Biblis Penggalan Makna Tekstual”, dalam jurnal: 282750hermeneutikapersoalanfilo-sofis-biblis-9eddca51.pdf, Logos, Jurnal Filsafat-Teologi, Vol. 4 No. 2, Juni.

Sofyan A.P. Kau, 2014, “Hermeneutika Gadamer Dan Relevansinya Dengan Tafsir”, dalam jurnal: <https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/fa/article/download/782/602>, Vol 11, No 2. Desember.

Anas, Ahmad. “Yusuf Al-Qardhawi’s, 2024, Hermeneutics: An Alternative Moderate Reading of Qur’an.” *An-Nur International Journal of The Quran & Hadith* 2, no. 2 (30 November): 34–44. <https://doi.org/10.62032/aijqh.v2i2.49>.

Apuke, Oberiri Destiny, dan Bahiyah Omar, 2021, “Fake news and COVID-19: modelling the predictors of fake news sharing among social media users.” *Telematics and Informatics* 56 (Januari): 101475. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101475>.

Darmaji, Agus, 2024, “Dasar-Dasar Ontologis Pemahaman Hermeneutik Hans-Georg Gadamer.” *Refleksi* 13, no. 4 (26 Agustus): 467–92. <https://doi.org/10.15408/ref.v13i4.911>.

Dawson, Anna F., William W. Brown, Joanna Anderson, Bella Datta, James N. Donald, Karen Hong, Sophie Allan, Tom B. Mole, Peter B. Jones, dan Julieta Galante, 2020, “Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials.” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 12, no. 2: 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>.

Gadamer, Hans-Georg; Sahidah, 2024, *Kebenaran dan metode: pengantar filsafat hermeneutika / Hans-Georg Gadamer; Penerjemah: Ahmad Sahidah*. Pustaka Pelajar, [//digilib.walisongo.ac.id/slims/index.php?p=show_detail&id=13535](https://digilib.walisongo.ac.id/slims/index.php?p=show_detail&id=13535).

- Hartley, Kris, dan Minh Khuong Vu, 2020, "Fighting Fake News in the COVID-19 Era: Policy Insights from an Equilibrium Model." *Policy Sciences* 53, no. 4 (1 Desember): 735–58. <https://doi.org/10.1007/s11077-020-09405-z>.
- Hasanah, Hasyim, 2017, "Hermeneutik Ontologis-Dialektis (Sebuah Anatomi Teori Pemahaman Dan Interpretasi Perspektif Hans-George Gadamer Dan Implikasinya Dalam Dakwah)." *At-Taqaddum*, 31 Juli, 1–33. <https://doi.org/10.21580/at.v9i1.1785>.
- Horák, Vít, 2017, "Public Sociology and Hermeneutics." *Critical Sociology* 43, no. 2 (1 Maret): 309–25. <https://doi.org/10.1177/0896920515569083>.
- Horsthemke, Kai 2017, "'#FactsMustFall'? – Education in a Post-Truth, Post-Truthful World." *Ethics and Education* 12, no. 3 (2 September): 273–88. <https://doi.org/10.1080/17449642.2017.1343620>.
- Knowledge creation and play a phenomenological approach Emerald Insight." Diakses 16 Mei. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jd-11-20130152/full/html>.
- Loef, Bette, Ellen L. de Hollander, Cécile R. L. Boot, dan Karin I. Proper, 2016, "Physical activity of workers with and without chronic diseases." *Preventive Medicine Reports* 3 (1 Juni): 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.11.008>.
- "Motivational Interviewing to Increase Physical Activity in People with Chronic Health Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis - Paul D O'Halloran, Felicity Blackstock, Nora Shields, Anne Holland, Ross Iles, Mike Kingsley, Julie Bernhardt, Natasha Lannin, Meg E Morris, Nicholas F Taylor" Diakses 16 Mei. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215514536210>.
- Moulaei, Khadijeh, Ali-Akbar Haghdoost, Kambiz Bahaadinbeigy, dan Fatemeh Dinari, 2023, "The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes."

Health Science Reports 6, no. 12: e1751.
<https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>.

Nuraeni, Aan, Suryani Suryani, Yanny Trisyani, dan Anastasia Anna, 2024, "Islamic Spiritual Care, Depression, and Quality of Life Among Patients with Heart Disease: A Systematic Review." *Journal of Holistic Nursing* 42, no. 2_suppl (1 Juni): S7–25.
<https://doi.org/10.1177/08980101231180514>.

Palmer, Richard E Kamdani Hery, 2005, *Hermeneutika: Teori Baru Mengenai Interpretasi*. Pustaka Pelajar.
[//www.perpustakaankarmelindo.org/index.php?Fp%3Dshow_detail%26id%3D195701%26keywords%3D](http://www.perpustakaankarmelindo.org/index.php?Fp%3Dshow_detail%26id%3D195701%26keywords%3D).

Ramsbotham, Oliver, 2019, "Hans-Georg Gadamer's Truth and Method Revisited: On the Very Idea of a Fusion of Horizons in Intense, Asymmetric and Intractable Conflicts." *Journal of Dialogue Studies* 7: 73–92. <https://doi.org/10.55207/VMPP5220>.

Rasyidah, Rasyidah, 2017, "Hermeneutika Gadamer Dan Implikasinya Terhadap Pemahaman Kontemporer Al-Qur'an." *Religia* 14, no. 2 (3 Oktober).
<https://doi.org/10.28918/religia.v14i2.90>.

Sato, Miki, Feni Betriana, Ryuichi Tanioka, Kyoko Osaka, Tetsuya Tanioka, Savina Schoenhofer, Miki Sato, dkk, 2022, "Healthy Lifestyle, Autonomic Nervous System Activity, and Sleep Status for Healthy Aging." Dalam *Autonomic Nervous System - Special Interest Topics*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.101837>.

"Providing Public Access to Archival Materials and The Problem of Fact - Checking in The Post - Truth era - Wang - 2022 - Social Science Quarterly - Wiley Online Library." Diakses 16 Mei.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ssqu.13232>.

"Qur'an Kemenag." Diakses 15 Mei 2025. <https://quran.kemenag.go.id/>.

"Slow Living." Diakses 14 Mei 2025.
<http://www.bloomsburycollections.com/collections/monograph>.

- Prasanti, Ditha, 2020, "Internalisasi Nilai Islam Di Era Post-Truth: Instagram Dr@zaidulakbar Sebagai Media Literasi Informasi Kesehatan." *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian* 0, no. 0 (22 Mei): 68–80. <https://doi.org/10.31332/ai.v0i0.1790>.
- Putri, Dewa Ayu Putu Ratih Permata, Ngurah Gede Dwi Mahadipta, dan I. Putu Gede Suyoga, 2019, "Health Retreat Bernuansa Slow Living Eco-Tropical Solusi Untuk Kaum Urban." *Jurnal PATRA* 1, no. 1 (28 Mei): 41–49. <https://doi.org/10.35886/patra.v1i1.14>.
- Suddick, Kitty Maria, Vinette Cross, Pirjo Vuoskoski, Kathleen T. Galvin, dan Graham Stew, 2020, "The Work of Hermeneutic Phenomenology." *International Journal of Qualitative Methods* 19 (1 Januari): 1609406920947600. <https://doi.org/10.1177/1609406920947600>.
- Supena, Ilyas, 2022, "Gadamers Philosophical Hermeneutics on Religious Language and Covid-19." *Filosofija. Sociologija* 33, no. 3. <https://doi.org/10.6001/fil-soc.v33i3.4780>.
- Tarigan, Karisma Erikson, Murad Hassan Mohammed Sawalmeh, dan Margaret Stevani, 2021, "Assessing Students' Achievement through Problem-Based Learning to Reveal the Implicit Bias of Fake News." *Journal of World Englishes and Educational Practices* 3, no. 12. <https://doi.org/10.32996/jweep.2021.3.12.2>.
- Uluşan, Oshan, dan İbrahim Özejder, 2024, "Navigating the Intersection of Post-Truth and Sustainability in Journalism: Challenges Facing Sustainable Journalism in Northern Cyprus Media." *SAGE Open* 14, no. 2 (1 April): 21582440241263985, <https://doi.org/10.1177/21582440241263985>.
- Xiao, Kenan, Longwei Wang, Ashish Gupta, dan Xiao Qin, 2022, *Looking Beyond Content: Modeling and Detection of Fake News from a Social Context Perspective*, dalam: <http://hdl.handle.net/10125/79495>.
- Yoshikawa, Kento, Takumi Awa, Risa Kusano, Hiroyuki Sato, Masatsugu Ichino, dan Hiroshi Yoshiura, 2020, "A Fake News Dissemination Model Based on Updating Reliability and Doubt among Individuals." Dalam *2020 11th International Conference on Awareness Science and*

Technology (iCAST), 1–8. Qingdao, China: IEEE.
<https://doi.org/10.1109/iCAST51195.2020.9319485>.

Zhao, Zilong, Jichang Zhao, Yukie Sano, Orr Levy, Hideki Takayasu, Misako Takayasu, Daqing Li, Junjie Wu, dan Shlomo Havlin, 2020, “Fake News Propagates Differently from Real News Even at Early Stages of Spreading.” *EPJ Data Science* 9, no. 1 (Desember): 1–14.
<https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-020-00224-z>.

D. Website

Alisatul Aini, 2024, “Slow Living: Definisi, Contoh, Kesalahpahaman, dan Manfaatnya”, dalam *Glints* <https://glints.com/id/lowongan/slow-living-adalah/> diakses pada: 10 Januari.

Allianz Indonesia, 2023, “Slow Living: Cara Menikmati Hidup Di Era Serba Sibuk” <https://www.allianz.co.id/explore/slow-living-cara-menikmati-hidup-di-era-serba-sibuk.html> diakses pada: 3 Agustus.

Ardi Wina Saputra, 2019, “Senja Kala Era 4.0”, <https://www.kompas.id/baca/opini/2019/03/14/senja-kala-era-4-0/> diakses pada: 14 Maret.

Fathoni Ahmad, 2023, “Slow Living ala Gus Dur” dalam *NU Online*, <https://www.nu.or.id/humor/slow-living-ala-gus-dur-VgGby> diakses pada: 13 Januari.

Hana Lintang, 2023, “Apa Itu Era Post-Truth Dan Kaitannya Dengan Maraknya Hoax di Indonesia” <https://www.zenius.net/blog/era-post-truth/> diakses pada: 23 Februari.

KBBI Online <https://kbbi.web.id/adagium> diakses pada: 23 Desember 2024.

Myesha Fatina Rachman, 2024, “Menggali Filosofi dan Manfaat Slow Living Ketenangan dalam Hidup Modern,” <https://www.tempo.co/penulis/Myesha%20Fatina%20Rachman-327/> diakses pada: 2 juni.

Nayla Maisun Nur Aqila, 2024, “Post-Truth, Ancaman Serius bagi Kredibilitas Informasi,” <https://www.its.ac.id/news/2023/05/23/post-truth-ancaman-serius-bagi-kredibilitas-informasi/>, diakses pada: 23 Mei.

Penerapan Healing Architecture dengan Konsep Slow Living dalam Perancangan Ruang Publik Pereda Stres | Request PDF.” Diakses 16 Mei 2025.

https://www.researchgate.net/publication/331350305_Penerapan_Healing_Architecture_dengan_Konsep_Slow_Living_dalam_Perancangan_Ruang_Publik_Pereda_Stres.



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulidatus Zuhrotul Jannah
NIM : 212104010046
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

5 Mei 2025
ng menyatakan
METERAI
TEMPEL
3343AJX437556546

Maulidatus Zuhrotul J.
212104010046

BIOGRAFI PENULIS



Nama : Maulidatus Zuhrotul Jannah
NIM : 212104010046
TTL : Jember, 08 Juli 2002
Alamat : Gumuk Gebang, Nogosari, Rambipuji, Jember.
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Riwayat Pendidikan :
1. TK Al-Hikmah
2. MIMA Salafiah-Syafi'iyah
3. MTS Al-Barokah An-Nur Khumairoh
4. MA Al-Barokah An-Nur Khumairoh
5. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Np. Hp : 085708473804
E-mail : jannahmaulida50@gmail.com.