

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern saat ini ditandai dengan pola hidup yang serba cepat, padat, dan penuh tuntutan. Perkembangan teknologi dan tingginya persaingan sosial serta tuntutan ekonomi mendorong masyarakat untuk terus bergerak dan bekerja secara efisien dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi tersebut membuat masyarakat modern terbiasa dengan pola hidup yang cepat, sehingga akibatnya manusia kehilangan keseimbangan hidup. Pola hidup yang serba cepat tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap seseorang, lingkungan sosial, bahkan alam, terutama pada kesehatan mental dan emosional.¹

Tekanan pekerjaan, pendidikan, dan tuntutan sosial sering menyebabkan stres, kecemasan, kelelahan mental, bahkan menurunkan kualitas hidup seseorang. Stres menjadi permasalahan yang umum ditemukan dalam kehidupan modern akibat individu yang sering kali tidak memiliki waktu untuk beristirahat. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) tahun 2022, depresi dan kecemasan yang sebagian besar dipicu oleh tekanan pekerjaan dan gaya hidup serba cepat menyebabkan kerugian produktivitas global senilai USD 1 triliun per tahun serta menjadi penyebab kecacatan terbesar di dunia. Selain itu, Organisasi Perburuhan Internasional (*International Labour Organization/ILO*)

¹Ranuhandoko dkk., "Keterkaitan Konsep *Slow living* dengan Kehidupan Masyarakat Kampung Naga Di Era Modernisasi," *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, No. 2, Vol. 7 (2025), 462.

melaporkan bahwa stres kerja merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi pada penyakit jantung dan pembuluh darah, *burnout*, dan kematian prematur di kalangan pekerja global.² Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup serba cepat dapat memberi pengaruh besar terhadap kesehatan jiwa dan fisik.

Fenomena ini juga terlihat nyata di kalangan generasi muda Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI menemukan bahwa angka kejadian gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, meningkat signifikan dari 6% pada tahun 2013, dengan tingkat kejadian depresi pada kelompok usia yang sama mencapai 6,1%.³

Untuk mencapai segala tujuan, entah itu karir, materi, atau status sosial, manusia sering kali harus terus berlari hingga mengabaikan apa yang benar-benar dibutuhkan.⁴ Konsep *Slow living* hadir sebagai jawaban atas permasalahan tersebut. Konsep ini mengajak individu untuk tidak terlalu terburu-buru dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta lebih menghargai waktu, kesehatan, dan hubungan sosial. *Slow living* bukan berarti hidup dengan bermalas-malasan, melainkan menjalani kehidupan secara lebih sadar dan terarah tanpa tekanan yang berlebihan.⁵

Penerapan gaya hidup *Slow living* dapat memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan manusia, terutama dalam menjaga keseimbangan antara

²World Health Organization dan International Labour Organization, *Mental Health at Work: Policy Brief* (Geneva: WHO and ILO, 2022), 1; International Labour Organization, *Workplace Stress: A Collective Challenge* (Geneva: ILO, 2016), 8.

³Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2019), 153.

⁴Alya Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow living* (Yogyakarta: An-Nizam Media, 2024), 7.

⁵Malatika Kalta, *Filosofi Menikmati Hidup: Karena Hidup adalah Perjalanan* (Caesar Media Pustaka, t.t.), 26.

kebutuhan fisik dan mental. Gaya hidup ini membantu individu mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan akibat tuntutan kehidupan yang padat. Selain itu, *Slow living* juga mendorong seseorang untuk lebih menghargai kualitas hubungan sosial, menjaga kesehatan diri, serta memiliki waktu untuk beristirahat dan melakukan refleksi diri. Melalui konsep ini, manusia diajak untuk lebih sadar terhadap setiap aktivitas yang dijalani dan tidak berlebihan dalam mengejar materi maupun pencapaian sosial.⁶

Nilai-nilai dalam konsep *Slow living* sejatinya memiliki keterkaitan dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan, kesederhanaan, dan ketenangan hidup. Al-Qur'an mengajarkan manusia agar tidak bersikap berlebihan serta mampu menjalani kehidupan dengan penuh kesabaran dan kesadaran diri. Fenomena ini sejatinya telah diantisipasi dalam Al-Qur'an. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Anbiya': 37 bahwa manusia diciptakan bersifat tergesa-gesa, sehingga diperingatkan untuk tidak meminta disegerakan azab-Nya. Dalam Tafsir Al-Munir dijelaskan bahwa sifat tergesa-gesa ini dikaitkan dengan keletihan batin akibat tiadanya ruang refleksi dan kesadaran diri dalam hidup.⁷

Al-Qur'an mengandung banyak ayat yang secara tematis berkaitan dengan nilai-nilai *Slow living*, di antaranya ayat-ayat tentang kesederhanaan dan tidak berlebihan, keseimbangan hidup, kesadaran dan perenungan, serta kesabaran dalam menjalani setiap proses kehidupan. Ayat-ayat tersebut akan dikaji secara mendalam melalui pendekatan tafsir tematik dengan merujuk pada Tafsir Al-Azhar karya

⁶Alwi dkk., Perancang Ruang Publik: Slow living Space di Palangka Raya, *Jurnal Perspektif Arsitektur* No. 1, Vol. 1 (2024), 29.

⁷Wahbah Zuhaili, *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, jil. 12 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), 75.

Buya Hamka, guna memperoleh pemahaman yang utuh tentang konsep *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an.

Pemilihan *Slow living* sebagai pintu masuk kajian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa wacana tersebut, meskipun berakar dari pembahasan Barat, memuat nilai-nilai yang sejatinya sejalan dengan konsep-konsep keislaman seperti *zuhud*, *qanā'ah*, dan *tawāzun*, namun belum banyak diberi landasan Qur'ani yang sistematis agar dapat diterima dan diimplementasikan secara utuh oleh umat Muslim Indonesia. Dengan memberikan pijakan tafsir terhadap istilah yang sedang populer ini, penelitian diharapkan dapat menjembatani wacana kontemporer dengan sumber ajaran Islam yang terpercaya. Adapun Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dipilih sebagai satu-satunya sumber penafsiran karena corak *adab ijtīmā'ī* yang melekat padanya menjadikan tafsir ini secara khas responsif terhadap problem sosial dan kehidupan masyarakat modern, sehingga dipandang paling relevan untuk menjawab persoalan *Slow living* dalam konteks keindonesiaan dibandingkan tafsir-tafsir lain yang lebih berorientasi pada kajian kebahasaan atau fikih semata.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas konsep *Slow living* dari berbagai perspektif. Penelitian yang dilakukan oleh Maulidatus Zuhrotul Jannah membahas interpretasi populer *Slow living* pada *post-truth* era melalui studi tematik QS. Al-Inshirah ayat 5–7 yang menekankan nilai ketenangan, kesabaran, dan kesadaran diri dalam menghadapi derasny arus informasi modern.⁸ Selain itu, penelitian Ahmad Jawahir Amin Amrullah menjelaskan bahwa konsep *Slow living*

⁸Maulidatus Zuhrotul Jannah, “*Interpretasi Adagium Slow living Pada Post-Truth Era (Studi Tematik QS. Al-Inshirāḥ Ayat 5–7)*” (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2025), 1.

dalam Islam berkaitan dengan nilai kesederhanaan, ketenangan, dan hidup yang dijalani dengan penuh kesadaran sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 31 dan QS. Ar-Ra'd ayat 28.⁹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Satsa Indra Wadi membahas gaya hidup sederhana dalam Al-Qur'an melalui perspektif Tafsir Al-Nur dan Tafsir Al-Bayan karya T. M. Hasbi Al-Shiddieqy.¹⁰

Kajian-kajian terdahulu tentang *Slow living* dalam perspektif Islam umumnya mengkaji konsep ini melalui satu atau beberapa ayat secara parsial, atau merujuk pada multi-tafsir secara dicampur dari berbagai sumber tanpa kerangka konseptual yang sistematis. Sejauh penelusuran penulis, belum ada penelitian yang mengkaji *Slow living* melalui empat tema Qur'ani secara tematik dan sistematis sekaligus, yaitu kesederhanaan, keseimbangan hidup, kesadaran dan perenungan, serta kesabaran serta menggunakan Tafsir Al-Azhar secara eksklusif sebagai sumber penafsiran dengan alasan mendasar bahwa corak *adab ijtima'ī* Hamka menjadikannya paling relevan untuk konteks Indonesia modern dan merumuskan peta tematik komprehensif tentang berkaitan nilai-nilai Al-Qur'an dengan prinsip-prinsip *Slow living* secara sistematis. Celah inilah yang berusaha diisi oleh penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Melihat pemaparan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

⁹Ahmad Jawahir Amin Amrullah, "*Analisis Tafsir Tematik Mengenai Gaya Hidup Slow living dalam Al-Qur'an. Jember*" (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2025), 3.

¹⁰Satsa Indra Wadi, "*Gaya Hidup Sederhana Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Nur Dan Tafsir Al-Bayān Karya T. M. Hasbi Al-Shiddieqy*" (UIN Palopo, 2025), 1.

1. Bagaimana Al-Qur'an merespons fenomena gaya hidup serba cepat (*fast lite*) dalam persepektif tafsir tematik (*maudhu'i*)?
2. Bagaimana penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan prinsip gaya hidup *Slow living*?
3. Bagaimana relevansi nilai-nilai *Slow living* dalam tafsir Al-Azhar bagi kehidupan Muslim kontemporer?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep gaya hidup *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Untuk menganalisis penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan prinsip *Slow living* serta memahami maknanya dalam konteks kehidupan modern.
3. Untuk menunjukkan relevansi nilai-nilai *Slow living* dalam Tafsir Al-Azhar bagi kehidupan Muslim Indonesia kontemporer.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Secara akademis, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang konsep *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an melalui Tafsir Al-Azhar yang masih jarang dikaji secara eksklusif, sehingga memperkaya kajian keislaman terkait gaya hidup dan kesejahteraan manusia.
2. Secara praktis, penelitian ini menawarkan pandangan Islami terhadap gaya hidup modern yang sering kali penuh tekanan dan kesibukan, serta

memberikan panduan bagi umat Islam dalam menerapkan *Slow living* secara seimbang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.

3. Secara sosial, penelitian ini mendorong pola hidup yang lebih sehat, harmonis, dan berkesadaran dalam masyarakat, sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

E. Definisi Operasional

Agar tidak disalahpahami dan tidak mengulang definisi di setiap bab, penelitian ini menyediakan istilah kunci yang dipakai berkali-kali.

1. Slow living

Slow living dalam penelitian ini dipahami sebagai sebuah proses menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh perhatian dan kesadaran, bukan sekadar memperlambat aktivitas secara harfiah. Konsep ini menekankan upaya untuk menghadapi ritme, kompleksitas, dan rutinitas kehidupan sehari-hari secara bermakna, berkelanjutan, dan reflektif, sebagai bentuk negosiasi terhadap tekanan waktu yang dihadapi manusia modern.¹¹

Dalam penelitian ini, *Slow living* dipahami dalam konteks fenomena sosial-budaya kontemporer yakni sebagai respons terhadap percepatan ritme hidup akibat modernisasi dan globalisasi yang selanjutnya akan didialogkan dengan nilai-nilai Al-Qur'an melalui penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar pada Bab IV. Uraian lebih rinci mengenai konsep ini, termasuk rujukan teoretisnya, dijelaskan pada Bab II sub-bab B.

¹¹Wendy Parkins dan Geoffrey Craig, *Slow living* (New York: Berg: Oxford, 2006), 2-3.

2. Tafsir Tematik (*Maudhū'ī*)

Tafsir *Maudhū'ī* adalah metode penafsiran Al-Qur'an yang berfokus pada satu tema tertentu, seperti akidah, akhlak, sosial, atau alam. Metode ini dimulai dengan mengumpulkan seluruh ayat yang berkaitan dengan tema tersebut, kemudian dianalisis secara menyeluruh menggunakan kaidah-kaidah tafsir yang berlaku. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan utuh tentang suatu topik dalam Al-Qur'an secara kontekstual dan terpadu.¹²

3. Tafsir Al-Azhar

Tafsir Al-Azhar adalah karya berpengaruh Prof. Dr. Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah) yang mulai ditulis sejak tahun 1959 dan disampaikan dalam bentuk kuliah Subuh di Masjid Agung Al-Azhar Jakarta. Penulisannya diselesaikan ketika Hamka sedang menjalani masa tahanan, yakni dari tanggal 27 Januari 1964 hingga 21 Januari 1966. Tafsir ini terdiri dari tiga puluh jilid dan menggunakan *manhaj al-ra'y*, metode *tahlīlī*, corak *adab ijtīmā'ī*, serta mazhab Salaf dan Qadariyah. Corak *adab ijtīmā'ī* yang melekat pada Tafsir Al-Azhar menjadikannya responsif terhadap kondisi sosial masyarakat dan relevan dengan problem kehidupan modern.¹³

F. Penelitian Terdahulu

Pertama, skripsi karya Maulidatus Zuhrotul Jannah (2025) dari UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember berjudul “Interpretasi Adagium *Slow living* Pada *Post-*

¹²Hanifah, Nur, dan Fitrawati Kusnadi, “Metodologi Tafsir Tematik,” *Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'ān & Tafsir*, No. 2, Vol. 9 (2024), 74.

¹³Malkan, “Tafsir Al-Azhar: Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis,” *Jurnal Hunafa*, No. 3, Vol. 6 (2009), 361.

truth Era (Studi Tematik QS. Al-Inshirah Ayat 5-7)". Penelitian ini mengkaji relevansi *Slow living* dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan tafsir tematik, dengan kesimpulan bahwa QS. Al-Inshirah ayat 5-7 memberikan landasan spiritual berupa prinsip kesabaran dan ketenangan sebagai fondasi *Slow living* di era *post-truth*.¹⁴ Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji *Slow living* dalam Al-Qur'an dengan metode tafsir tematik. Perbedaannya, penelitian ini mengkaji *Slow living* secara lebih luas melalui berbagai tema ayat dengan perspektif eksklusif Tafsir Al-Azhar.

Kedua, skripsi karya Satsa Indra Wadi (2025) dari UIN Palopo berjudul "Gaya Hidup Sederhana Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Nūr Dan Tafsir Al-Bayān Karya T. M. Hasbi Al-Shiddieqy". Penelitian ini mengkaji konsep gaya hidup sederhana dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik, dengan hasil bahwa Al-Qur'an menolak sikap *tabdzīr*, *takātsur*, dan *israf* sebagai panduan menghadapi budaya konsumtif modern.¹⁵ Persamaannya adalah sama-sama mengkaji gaya hidup dalam perspektif mufassir Indonesia menggunakan metode tafsir tematik. Perbedaannya, penelitian ini mengkaji *Slow living* yang lebih luas mencakup kesadaran waktu dan pemaknaan hidup melalui perspektif Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

Ketiga, skripsi Ahmad Jawahir Amin Amrullah berjudul "Analisis Tafsir Tematik Mengenai Gaya Hidup *Slow living* dalam Al-Qur'an" mengkaji tiga prinsip utama *Slow living*, yaitu keseimbangan (*tawāzun*), kesederhanaan

¹⁴Jannah, "Interpretasi Adagium *Slow living* Pada Post-Truth Era (Studi Tematik QS. Al-Inshirāh Ayat 5–7)," 54-55.

¹⁵Wadi, "Gaya Hidup Sederhana Dalam Al-Qur'ān Perspektif Tafsir Al-Nūr Dan Tafsir Al-Bayān Karya T. M. Hasbi Al-Shiddieqy," 85-86.

(*qanā'ah*), dan ketenangan (*tuma'nīnah*) melalui pendekatan tafsir tematik dengan merujuk pada multi-tafsir sekaligus.¹⁶ Persamaannya terletak pada tema kajian *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an. Perbedaannya, penelitian ini secara khusus mengkaji nilai-nilai *Slow living* melalui Tafsir Al-Azhar sebagai satu-satunya sumber primer.

Keempat, artikel jurnal karya Putri Qurrota A'yun dan Khobirul Amru (2026) berjudul "*Slow living* in the Qur'an: A Thematic Analysis of Ḥayāh, Ma'īshah, Dunyā, Khushū', and Muṭma'innah" yang diterbitkan dalam *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran*. Penelitian ini mengkaji lima term menggunakan beberapa tafsir Indonesia sekaligus termasuk Tafsir Al-Azhar, namun pemikiran Buya Hamka belum dikaji secara mendalam dan eksklusif.¹⁷ Persamaannya adalah sama-sama mengkaji *Slow living* dalam Al-Qur'an menggunakan metode tafsir tematik. Perbedaannya, penelitian ini secara khusus mengkaji tema-tema ayat *Slow living* melalui Tafsir Al-Azhar sebagai satu-satunya sumber primer.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis berbasis tafsir tematik (*maudhū'ī*). Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mendalami ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *Slow living* melalui penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Pendekatan

¹⁶Amrullah, "Analisis Tafsir Tematik Mengenai Gaya Hidup *Slow living* dalam Al-Qur'ān. Jember," 78-79.

¹⁷A'yun, Putri Qurrota, dan Khobirul Amru, "Slow living in the Qur'ān: A Thematic Analysis of Ḥayāh, Ma'īshah, Dunyā, Khushū', and Muṭma'innah," *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran*, No. 2, Vol. 8 (2026), 253.

deskriptif digunakan untuk menggambarkan makna ayat-ayat tersebut secara kontekstual, sedangkan pendekatan analitis digunakan untuk menganalisis keterkaitan antara nilai-nilai dalam Tafsir Al-Azhar dengan konsep *Slow living* dalam kehidupan modern.¹⁸

2. Data dan Sumber Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema *Slow living*, yaitu: QS. Al-Furqān [25]: 67 dan QS. Al-A'rāf [7]: 31 tentang kesederhanaan dan tidak berlebihan QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 77 dan QS. Al-Isrā' [17]: 29 tentang keseimbangan hidup QS. Āli 'Imrān [3]: 191 dan QS. Al-Ḥasyr [59]: 18 tentang kesadaran dan perenungan serta QS. Al-Anbiyā' [21]: 37 dan QS. Al-Baqarah [2]: 153 tentang kesabaran dan tidak tergesa-gesa. Seluruh ayat tersebut dikaji melalui Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka sebagai sumber tafsir utama.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini meliputi literatur-literatur pendukung seperti kitab-kitab tafsir lain, buku, skripsi, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan tema *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an maupun kajian keislaman kontemporer. Data sekunder berfungsi sebagai bahan perbandingan dan pengayaan analisis, bukan sebagai sumber tafsir utama.¹⁹

¹⁸Suryana, *Metodologi Penelitian: Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2010), 16.

¹⁹Ismayani Ade, *Metode Penelitian* (Aceh: Syiah Kuala Universitas Press, 2019), 67.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi kepustakaan (library research), yaitu dengan cara mengumpulkan seluruh ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema *Slow living* menggunakan kitab mu'jam dan indeks Al-Qur'an, menelusuri penafsiran Buya Hamka terhadap ayat-ayat tersebut dalam Tafsir Al-Azhar secara menyeluruh serta mengumpulkan literatur sekunder berupa buku, jurnal, dan artikel yang berkaitan dengan konsep *Slow living* baik dari perspektif Islam maupun umum.

4. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, kategorisasi, yaitu ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *Slow living* dikelompokkan berdasarkan empat tema utama: kesederhanaan, keseimbangan hidup, kesadaran dan perenungan, serta kesabaran.²⁰ Kedua, analisis tematik (*maudhū'ī*), yaitu setiap tema dianalisis secara mendalam berdasarkan penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dengan memperhatikan konteks ayat, asbabun nuzul, dan relevansinya dengan prinsip-prinsip *Slow living*. Ketiga, interpretasi kontekstual, yaitu hasil analisis tafsir dihubungkan dengan konsep *Slow living* dalam konteks kehidupan masyarakat modern sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan aplikatif.²¹

²⁰Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014), 33.

²¹M. Sja'roni, "“Studi Tafsir Tematik,”” *Jurnal Studi Islam Panca Wahana*, 12, 2014, 2–3.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ini disajikan untuk memudahkan pemahaman tentang langkah-langkah sistematis yang dibahas dan disusun secara logis dalam penelitian ini agar lebih terarah. Adapun sistematikanya terbagi menjadi lima bab, di antaranya:

Bab Pertama, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab Kedua, menjelaskan landasan teori yaitu tafsir tematik (*maudhū'ī*), tinjauan umum tentang *Slow living*, prinsip-prinsip *Slow living*, serta relevansinya dengan nilai-nilai Islam.

Bab Ketiga, membahas biografi Buya Hamka dan tinjauan umum terhadap Tafsir Al-Azhar menyangkut sejarah penulisan, metode, corak penafsiran, serta relevansinya dengan kehidupan modern.

Bab Keempat, berisi analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema *Slow living* berdasarkan penafsiran Tafsir Al-Azhar, meliputi tema kesederhanaan, keseimbangan hidup, kesadaran dan perenungan, serta kesabaran.

Bab Kelima, memuat kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.