

BAB IV

ANALISIS AYAT-AYAT *SLOW LIVING* DALAM TAFSIR AL-AZHAR

Kajian tematik (maudhūṭ) yang menjadi pendekatan metodologis dalam penelitian ini menghendaki agar penafsiran tidak dilakukan secara terpecah-pecah, melainkan secara menyeluruh dan sistematis terhadap tema yang telah ditetapkan. Setelah pada bab-bab sebelumnya dipaparkan kerangka teori *Slow living*, biografi Buya Hamka, dan metodologi Tafsir Al-Azhar, bab ini menyajikan hasil analisis terhadap delapan ayat Al-Qur'an yang dikategorikan dalam empat tema pokok kesederhanaan dan tidak berlebihan, keseimbangan hidup, kesadaran dan perenungan, serta kesabaran dan tidak tergesa-gesa. Setiap tema dianalisis berdasarkan penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, kemudian dihubungkan secara argumen yang kuat dengan prinsip-prinsip *Slow living* yang telah diidentifikasi pada BAB II.

Pendekatan yang digunakan dalam bab ini adalah deskriptif-analitis dengan orientasi kontekstual, yaitu memahami makna ayat-ayat tersebut dalam konteks penafsirannya oleh Hamka, lalu mengaitkannya dengan realitas kehidupan modern yang menjadi latar belakang urgensi *Slow living*. Sebagaimana ditekankan oleh al-Farmawi, metode tafsir tematik menghendaki agar seluruh ayat yang dikumpulkan di bawah satu tema dianalisis secara mendalam dengan memperhatikan konteks, asbabun nuzul (apabila ada), dan keterkaitan antar-ayat, sehingga menghasilkan

pemahaman yang utuh dan tidak terpecah-pecah.¹ Prinsip metodologis inilah yang memandu seluruh analisis dalam bab ini.

A. Ayat-ayat tentang Kesederhanaan dan Tidak Berlebihan

1. Identifikasi Ayat-ayat Kesederhanaan dalam Al-Qur'an

a. QS. Al-Furqan: 67

QS. Al-Furqan [25]: 67 adalah bagian dari deretan sifat-sifat hamba-hamba Allah Yang Maha Pemurah (ibādur Rahmān) yang diuraikan secara berturutan sejak ayat 63. Surat Al-Furqan secara keseluruhan bersifat Makkiyyah, terdiri atas 77 ayat. Konteks ayat 67 ini tidak memiliki riwayat asbabun nuzul yang tercatat dalam kitab Imam As-Suyuthi, sehingga pemahamannya bertumpu pada pendekatan *siyāq al-āyat*, yaitu memahaminya dalam rangkaian deskripsi tentang karakter orang-orang beriman yang mulia.²

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

"Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebih-lebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian." (QS. Al-Furqan [25]: 67).

Ayat ini mengandung tiga unsur penting: larangan bersikap *isrāf* (berlebih-lebihan), larangan bersikap *taqtīr* (kikir), dan perintah untuk memilih sikap *qawāman* (pertengahan yang proporsional). Kata *qawāmān* secara menurut arti kata bermakna sesuatu yang tegak lurus atau seimbang,

¹Al-Farmāwī, *Metode Tafsir Maudu'i Suatu Pengantar*, 61.

²Imam Jalal al-Din 'Abd al-Rahman bin Abi Bakr As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), 390-394.

mencerminkan prinsip moderasi yang bukan sekadar kompromi antara dua ekstrem, melainkan posisi yang didasarkan pada kecerdasan dan kematangan jiwa. Hubungan ayat ini dengan prinsip *Slow living* sangat jelas, *Slow living* menolak budaya konsumsi berlebihan sebagaimana Islam melarang *isrāf*, dan keduanya sama-sama menekankan hidup yang proporsional, terukur, dan bermakna.³

b. QS. Al-A'raf: 31

QS. Al-A'raf [7]: 31 adalah surat Makkiyyah yang terdiri atas 206 ayat. Berbeda dari ayat sebelumnya, ayat ini memiliki asbabun nuzul yang tercatat secara sahih dalam kitab Imam As-Suyuthi: diriwayatkan oleh Muslim dari Ibnu Abbas bahwa pada masa Jahiliyah, seorang wanita melakukan thawaf keliling Ka'bah dalam keadaan telanjang. Maka turunlah perintah agar manusia mengenakan pakaian yang indah setiap memasuki masjid, disertai larangan berlebih-lebihan.⁴ Meskipun sebab turunnya berkenaan dengan konteks thawaf, kandungan ayat berlaku umum sesuai kaidah *al-'ibrah bi 'umūm al-lafzhi lā bi khushūsh al-sabab* (kaidah bahwa hukum diambil dari keumuman lafal, bukan dari kekhususan sebab turunnya).

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

³Awadin, A. P., B. M. Yunus, D. Rusmana, dan M. J. N. Ikhsan, "Consumerism in the Modern Era: A Study of the Extravagant Verses in the Qur'an," *Abdurrauf Journal of Islamic Studies* Vol 3, No. 3 (2024), 265–278.

⁴As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 237.

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf [7]: 31)

Ayat ini menggabungkan dua aspek kehidupan yang saling melengkapi: dimensi ibadah (berhias untuk memasuki masjid) dan dimensi kehidupan sehari-hari (makan dan minum secara proporsional). Penyatuan kedua dimensi ini dalam satu ayat mengisyaratkan bahwa Islam memandang seluruh aspek kehidupan sebagai satu kesatuan yang harus dijaga keseimbangannya. Seruan kepada seluruh anak Adam, bukan hanya kepada umat Muslim tertentu, menunjukkan bahwa prinsip moderasi ini adalah nilai universal yang berlaku bagi seluruh manusia. Relevansinya dengan *Slow living* terletak pada penekanan bahwa kehidupan yang berkualitas bukan soal memiliki atau mengonsumsi lebih banyak, melainkan soal bagaimana seseorang menjalani setiap aspek hidupnya dengan keselarasan dan kesadaran.⁵

c. Ayat-ayat Pendukung

Selain dua ayat utama di atas, beberapa ayat Al-Qur'an lainnya memperkuat tema kesederhanaan. QS. Al-Isra' [17]: 26-27 secara tegas mengkategorikan orang-orang yang boros (*mubadzdzin*) sebagai saudara-saudara setan. QS. Al-Takatsur [102]: 1-2 memberikan peringatan keras tentang bahaya bermegah-megahan yang melalaikan manusia dari tujuan hidup yang hakiki. QS. Al-Furqan [67] yang telah dibahas di atas juga menunjukkan bahwa kesederhanaan adalah salah satu sifat hamba Allah yang

⁵Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow living*, 8.

mulia (ibādur Rahmān). Keseluruhan ayat-ayat ini membentuk sebuah kerangka nilai Qur'ani yang secara konsisten menolak pola hidup berlebihan dan menganjurkan sikap moderat yang proporsional.⁶

2. Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menafsirkan QS. Al-Furqan: 67 dengan menggarisbawahi bahwa sikap *qawāmān* yang diperintahkan Allah bukan sekadar titik tengah matematis antara boros dan kikir, melainkan cerminan dari kecerdasan jiwa yang telah terlatih. Hamka menjelaskan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai Ibādur Rahmān adalah mereka yang apabila menafkahkan hartanya tidak ceroboh, royal, dan berlebih dari ukuran yang mesti, tetapi tidak pula sebaliknya, yaitu bakhil (kikir), melainkan berlaku sama tengah. Sikap ini, menurut Hamka, lahir dari cara pandang bahwa harta benda semata-mata pemberian Tuhan yang harus dirasai nikmat pemakaiannya, dan dijaga pula jangan sampai dipergunakan untuk yang tidak berfaedah.⁷

Penafsiran Hamka atas ayat ini juga mengandung dimensi psikologis yang sangat dalam. Beliau menjelaskan bahwa kedua sikap yang tercela, yaitu boros dan kikir, masing-masing merupakan alamat jiwa yang tidak stabil. Sikap boros adalah pertanda bahwa pertimbangan pikiran orang tersebut kurang matang dan tidak memikirkan hari depan, sehingga apabila ditimpa kesulitan ia tidak mampu menjaga keseimbangannya. Adapun sikap bakhil menjadikan seseorang putus hubungan dengan masyarakat karena dia salah pilih di dalam meletakkan cinta,

⁶Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow living*, 14-15.

⁷Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Juz 19 (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1994), 44.

yakni lebih mencintai harta daripada hubungan sosialnya.⁸ Hamka bahkan menegaskan hartabenda seharusnya dicari untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, bukan menjadi alat yang memperbudak pemiliknya sendiri.

Untuk QS. Al-A'raf: 31, penafsiran Hamka menunjukkan keterkaitan erat antara kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Hamka menyatakan bahwa tergabunglah kebersihan pakaian dan kebersihan makanan dan minuman, jangan berlebih-lebihan, sehingga tidak sekadar memperturutkan selera saja sebab makan minum yang berlebih-lebihan bisa mendatangkan penyakit, merusak rumah tangga, dan mengguncang perekonomian diri sendiri.⁹ Lebih jauh, Hamka mengutip hadis yang diriwayatkan oleh al-Baihaqi bahwa Rasulullah bersabda: makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah, tetapi tidak dengan sombong dan berlebih-lebihan. Dengan demikian, kesederhanaan dalam perspektif Hamka bukan sekadar penghematan material, melainkan merupakan bentuk syukur yang sejati kepada Allah.¹⁰

Hamka juga menguraikan batas-batas kesederhanaan dengan mengutip pandangan para sahabat dan ulama. Ibnu Abbas menjelaskan: makanlah apa yang engkau suka, minumlah apa yang engkau suka, tetapi janganlah memakai yang gila, yaitu sombong dan boros. Hamka menyimpulkan bahwa berlebih-lebihan ialah melampaui batas yang patut makanlah sampai kenyang kalau sudah mulai kenyang, berhentilah. Minumlah sampai lepas haus kalau haus sudah

⁸Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Juz 19, 44-45.

⁹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Juz 8, 304.

¹⁰Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Juz 8, 302.

lepas, jangan diteruskan, karena itu akan membebani badan dan melemahkan daya juang seseorang. Yang menjadi penyeimbang dari itu semua, menurut Hamka, adalah iman sebagai alat penimbangan yang halus dalam urusan kesederhanaan dan keborosan.¹¹

3. Relevansi dengan Prinsip *Slow living*

Penafsiran Hamka atas ayat-ayat kesederhanaan memiliki kesesuaian yang kuat dengan prinsip-prinsip inti *Slow living*, terutama yang berkaitan dengan penolakan terhadap budaya konsumsi berlebihan dan penghargaan terhadap kualitas atas kuantitas. Ioncică dan Petrescu menjelaskan bahwa *Slow living* pada dasarnya adalah cara menstrukturkan hidup di sekitar makna dan pemenuhan diri, bukan penumpukan material, dengan menekankan pendekatan *less-is-more* (semakin sedikit semakin baik).¹² Prinsip ini secara dasar berpadanan dengan konsep *qawāmān* yang diajarkan Hamka, di mana ketenangan jiwa dan kematangan spiritual justru lahir dari kemampuan menolak dorongan untuk memiliki lebih banyak dari yang dibutuhkan.

Botta dan Marta menegaskan bahwa *Slow living* tidak harus berarti hidup dalam kemiskinan atau kekurangan material yang lebih penting adalah sikap batin seseorang terhadap apa yang dimilikinya.¹³ Pandangan ini selaras sempurna dengan penafsiran Hamka yang tidak melarang seseorang untuk

¹¹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Juz 8, 305-306.

¹²Ioncica, Diana Eugenia, dan Eva Cristina Petrescu, “*Slow living* and the Green Economy,” 85.

¹³Botta dan Marta, “Evolution of the Slow Living Concept within the Models of Sustainable Communities,” 3.

memiliki kekayaan, melainkan mendorong agar kekayaan itu digunakan dengan bijak, proporsional, dan dalam kerangka nilai yang benar. Hamka bahkan menegaskan bahwa seseorang hendaklah kaya supaya dapat membayar zakat dan naik haji, karena keduanya merupakan tiang agama Islam. Yang menjadi titik temu penting antara tafsiran Hamka dan *Slow living* adalah penekanan bahwa cara seseorang mengelola harta dan konsumsinya merupakan cerminan langsung dari kualitas jiwanya, bukan sekadar urusan ekonomi belaka.¹⁴

Jika *Slow living* modern berbicara tentang mengurangi ketergantungan pada konsumsi sebagai respons terhadap krisis makna di era kapitalisme global, maka Tafsir Al-Azhar menawarkan dimensi yang jauh lebih dalam kesederhanaan bukan sekadar strategi psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup, melainkan manifestasi dari keimanan dan penghambaan kepada Allah. Dengan memandang harta sebagai amanah Ilahi yang harus dipertanggungjawabkan, seorang Muslim secara natural akan terdorong untuk hidup secara moderat dan proporsional, tanpa perlu propaganda gerakan gaya hidup tertentu. Inilah sumbangan terpenting Tafsir Al-Azhar dalam memperkaya dan diuraikan secara rinci prinsip *Slow living* dengan dimensi spiritual yang bersifat ketuhanan.

Dialog ini perlu dipertajam melalui perbedaan konseptual yang ditegaskan Ioncică dan Petrescu antara *Slow living* dengan sekadar penyederhanaan material. *Slow living* pada dasarnya adalah cara menstrukturkan

¹⁴Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Juz 19, 44.

hidup di sekitar makna dan pemenuhan diri, bukan sekadar pengurangan kuantitas kepemilikan.¹⁵ Dibaca melalui kacamata ini, penafsiran Hamka atas *qawāmān* justru berada tepat pada titik yang ditekankan *Slow living*, bukan pada titik *simple living*: sikap pertengahan yang digambarkan Hamka bukan soal berapa banyak harta yang boleh dibelanjakan, melainkan soal bagaimana kesadaran batin bekerja ketika harta itu digunakan, apakah dilandasi cara pandang bahwa harta benda semata-mata pemberian Tuhan yang harus dirasakan nikmat pemakaiannya, ataukah dilandasi ego yang tidak terkendali. Titik tekan pada sikap batin, bukan pada jumlah kepemilikan, inilah yang menjadikan kesederhanaan Qur'ani versi Hamka sejalan dengan dimensi kesadaran dan waktu yang menjadi inti *Slow living*, dan bukan sekadar sejalan dengan *simple living* yang berhenti pada pengurangan material semata.

Meski demikian, dialog ini juga perlu menunjukkan batasnya secara jujur. Prinsip *care and attention* dalam *Slow living*, sebagaimana dirumuskan Parkins dan Craig, pada dasarnya bertumpu pada kehadiran penuh subjek terhadap pengalamannya sendiri di dunia, sebuah kepedulian yang berpusat pada kualitas pengalaman manusia.¹⁶ Sementara itu, rasa nikmat yang dituntut Hamka dalam mengonsumsi harta tidak berhenti pada kepuasan pengalaman semata, melainkan diarahkan pada kesadaran bahwa harta adalah amanah yang kelak dipertanggungjawabkan. Dengan kata lain, *care and attention* dalam Tafsir Al-Azhar bukan sekadar perhatian terhadap momen, melainkan *murāqabah*, yaitu

¹⁵Ioncica, Diana Eugenia, dan Eva Cristina Petrescu, "Slow living and the Green Economy," 85.

¹⁶Wendy Parkins dan Geoffrey Craig, *Slow living*, xi.

kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap penggunaan nikmat.¹⁷ Perbedaan orientasi ini menunjukkan bahwa Tafsir Al-Azhar memberi fondasi ontologis pada apa yang dalam *Slow living* sekuler hanya berhenti sebagai anjuran psikologis: kepedulian dan perhatian penuh terhadap konsumsi, dalam bingkai Hamka, adalah wujud tanggung jawab teologis, bukan semata strategi menjaga kesejahteraan diri.

Dari dialog ini dapat dirumuskan sebuah perspektif baru: kesederhanaan dalam Tafsir Al-Azhar bukanlah versi Islami dari *simple living* Barat yang sekadar mengurangi kepemilikan, melainkan sebetulnya kesederhanaan reflektif (*qawāmān* ruhaniah) yang menyatukan disiplin material *Slow living* dengan pertanggungjawaban teologis yang tidak dimiliki gerakan tersebut. Penafsiran Hamka memperluas cakrawala *Slow living* dari sekadar strategi psikologis pengelolaan konsumsi (*less-is-more*) menjadi sebetulnya ibadah yang berorientasi pada *murāqabah*, sekaligus mengoreksi kecenderungan sebagian wacana *Slow living* kontemporer yang mereduksi kesederhanaan menjadi estetika gaya hidup tanpa akar pertanggungjawaban yang jelas.

B. Ayat-ayat tentang Keseimbangan Hidup

1. Identifikasi Ayat-ayat Keseimbangan dalam Al-Qur'an

a. QS. Al-Qasas: 77

¹⁷Mohammad Hazmi Fauzan, Undang Ahmad Darsa, dan Elis Suryani Nani Sumarlina, "Konsep Muraqabah: Wacana Keilmuan Tasawuf Berdasarkan Naskah Fathul 'Arifin," 77

QS. Al-Qasas [28]: 77 merupakan bagian dari kisah Qarun yang termaktub dalam ayat 76–82, yaitu seorang yang dianugerahi kekayaan luar biasa namun terjebak dalam kesombongan dan kelupaan akan akhirat. Surat Al-Qasas bersifat Makkiyyah dengan 88 ayat. Tidak ditemukan riwayat asbabun nuzul khusus untuk ayat 77 dalam kitab Imam As-Suyuthi, sehingga pemahamannya merujuk pada *siyāq al-qishshah* (konteks narasi kisah) sebagai kerangka penafsirannya.¹⁸

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ
الدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi." (QS. Al-Qasas [28]: 77)

Ayat ini mengandung struktur nilai yang berlapis orientasi utama kepada akhirat, pengakuan atas bagian dunia yang sah, perintah berbuat ihsan, dan larangan merusak bumi. Keempat lapisan ini secara bersama-sama membentuk prinsip keseimbangan hidup yang komprehensif. Relevansinya dengan *Slow living* terletak pada penolakan terhadap dua ekstrem yang sama-sama berbahaya terlalu terpaku pada dunia (materialisme) dan terlalu mengabaikan dunia (asketisme berlebihan). *Slow living*, sebagaimana Islam

¹⁸As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 398-304.

dalam ayat ini, menganjurkan kehidupan yang seimbang di mana setiap aspek kehidupan mendapat perhatian yang proporsional.

b. QS. Al-Isra': 29

QS. Al-Isra' [17]: 29 merupakan bagian dari rangkaian etika sosial-ekonomi dalam surat Al-Isra' (ayat 26–34). Surat ini bersifat Makkiyyah dengan 111 ayat. Terdapat satu riwayat dalam kitab As-Suyuthi halaman 322, namun berstatus dha'if karena sanadnya munqathi' (terputus), sehingga tidak dapat dijadikan hujjah yang kuat.¹⁹ Pendekatan yang lebih tepat adalah memahaminya dalam konteks rangkaian ayat tentang keseimbangan dalam berinfak.

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسِطِ
فَتَقْعَدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا

"Dan janganlah kamu jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan janganlah kamu terlalu mengulurkannya karena itu kamu menjadi tercela dan menyesal." (QS. Al-Isra' [17]: 29)

Ayat ini menggunakan dua metafora visual yang sangat kuat tangan yang terbelenggu di leher sebagai gambaran kekikiran, dan tangan yang terulur sepenuhnya sebagai gambaran pemborosan. Kedua gambaran itu menunjukkan konsekuensi nyata dari dua sikap ekstrem tersebut keduanya berujung pada penyesalan. Dalam konteks *Slow living*, metafora ini bermakna bahwa kehidupan yang tidak seimbang baik karena terlalu pelit pada diri

¹⁹As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 322.

sendiri maupun terlalu boros akan membawa ketidaktenangan dan penyesalan. *Slow living* justru mengundang seseorang untuk hidup dengan ritme yang seimbang, di mana pengeluaran dan pemasukan, kesenangan dan tanggung jawab, semuanya dikelola secara proporsional dan bermakna.

c. Ayat-ayat Pendukung

Sejumlah ayat Al-Qur'an lainnya memperkuat tema keseimbangan hidup ini. QS. Al-Jumu'ah [62]: 10 memerintahkan manusia untuk segera menyebar ke muka bumi dan mencari karunia Allah setelah selesai melaksanakan shalat Jum'at, menunjukkan keseimbangan antara dimensi spiritual (ibadah) dan dimensi material (kerja). QS. Al-Qashash: 77 yang telah dibahas mencakup keseimbangan antara dunia dan akhirat. Adapun QS. Al-Baqarah [2]: 201 yang berisi doa sapu jagad memohon kebaikan di dunia dan akhirat juga mencerminkan orientasi nilai Islam yang seimbang dan tidak mementingkan salah satu dimensi kehidupan secara berlebihan.²⁰

2. Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menafsirkan QS. Al-Qasas: 77 dengan menegaskan bahwa pesan utama ayat ini adalah nasihat agar manusia tidak melupakan bagiannya di akhirat meskipun sedang menikmati kehidupan dunia. Hamka menjelaskan harta benda itu adalah anugerah dari Allah. Dengan adanya harta itu janganlah engkau sampai lupa bahwa sesudah hidup ini engkau akan mati. Sesudah dunia ini engkau akan pulang ke akhirat. Hartabenda dunia ini,

²⁰Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow living*, 22-23.

sedikit ataupun banyak, hanya semata-mata akan tinggal di dunia.²¹ Penafsiran ini secara implisit menolak materialisme yang menjadikan dunia sebagai tujuan tertinggi, sekaligus menolak *asketisme* (paham menjauhi kenikmatan dunia) yang mengabaikan kehidupan dunia sepenuhnya.

Hamka mengupas konsep ihsan yang termaktub dalam ayat ini melalui tiga dimensi yang saling berkaitan. Pertama, ihsan kepada Allah melalui ibadah yang penuh kesadaran. Kedua, ihsan kepada sesama manusia melalui hubungan yang baik, budi yang baik, belas kasihan kepada fakir dan miskin. Ketiga, ihsan kepada diri sendiri dengan mempertinggi mutu diri dan memperteguh pribadi guna mencapai kemanusiaan yang lebih sempurna sehingga berguna dalam masyarakat.²² Tiga dimensi ihsan ini merupakan manifestasi dari keseimbangan hidup yang komprehensif antara manusia dengan Tuhan, antara manusia dengan sesama, dan antara manusia dengan dirinya sendiri.

Untuk QS. Al-Isra': 29, Hamka menafsirkan dengan sangat ekspresif tentang akibat dari dua sikap ekstrem. Ia menjelaskan bahwa orang yang bakhil akan tercela dalam pergaulan hidupnya karena dengan tidak disadarinya dia telah diperbudak oleh hartanya itu. Ia mau berputus-putus berkerat rotan dengan kaum keluarganya karena cintanya akan harta. Sementara orang yang ceroboh, boros, dan mencurahkan harta seakan-akan tangan tidak berkunci, akhir kelakny akan

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 20, 128.

²² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 20, 128.

menyesal sendirinya bilamana hartabenda itu telah punah dan licin tandas karena keluarnya tidak berperhitungan.²³

Hamka juga mengaitkan ayat 29 ini dengan lanjutan ayat 30 yang menyatakan bahwa sesungguhnya Tuhanmu meluaskan rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya dan menyempitkan. Hamka memahami bahwa kepasrahan kepada ketetapan Allah dalam urusan rezeki ini justru menjadi landasan spiritual bagi sikap sederhana dan tidak boros. Seseorang yang benar-benar meyakini bahwa rezeki datang dari Allah dan Allah yang mengaturnya, tidak akan berlebihan dalam menghamburkan harta karena khawatir kehabisan, dan tidak pula akan menahan harta secara berlebihan karena memahami bahwa kekayaan sejati bukan terletak pada jumlah simpanan, melainkan pada keberkahan yang Allah berikan.²⁴

3. Relevansi dengan Prinsip *Slow living*

Prinsip keseimbangan yang diuraikan secara rinci Hamka dalam kedua ayat di atas memiliki korespondensi yang kuat dengan semangat inti *Slow living*. Botta dalam analisisnya tentang komunitas-komunitas *Slow living* mengidentifikasi bahwa konsep *Slow living* dapat dianalisis melalui kerangka yang mencakup dimensi *sustaining* (berkelanjutan), *wholesome* (menyeluruh), dan *experiences* (pengalaman), yaitu sebuah kerangka yang menekankan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan.²⁵ Keseimbangan antara dunia

²³Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz 15, 51.

²⁴Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz 15, 51.

²⁵Botta dan Marta, "Evolution of the *Slow living* Concept within the Models of Sustainable Communities," 1-2.

dan akhirat yang diajarkan Hamka melalui QS. Al-Qasas: 77 justru melampaui keseimbangan yang ditawarkan *Slow living*, karena menambahkan dimensi transendental yang menghubungkan kualitas kehidupan dunia dengan persiapan menghadapi kehidupan akhirat yang kekal.

Lamb menemukan dalam penelitiannya bahwa para praktisi *Slow living* memahami gaya hidup ini sebagai lawan dari budaya konsumerisme dan masyarakat yang berorientasi pada pekerjaan semata, di mana kemandirian diri dan hidup berdasarkan nilai-nilai yang bermakna adalah prinsip-prinsip utama.²⁶ Prinsip bermakna ini dalam perspektif Hamka tidak hanya ditemukan dalam kualitas pengalaman hidup, tetapi lebih jauh ditemukan dalam orientasi ukhrawi yang mengarahkan setiap aktivitas duniawi kepada ridha Allah. Dengan demikian, Tafsir Al-Azhar menawarkan fondasi yang lebih kokoh bagi konsep keseimbangan hidup dalam *Slow living*, yaitu keseimbangan yang bukan semata bertujuan mereduksi stres, tetapi keseimbangan yang bermakna karena dilakukan dalam kerangka penghambaan kepada Allah.

Lebih dari itu, penafsiran Hamka tentang tiga dimensi ihsan dalam QS. Al-Qasas: 77 memberikan panduan yang sangat praktis tentang bagaimana keseimbangan hidup diimplementasikan. Ihsan kepada diri sendiri berarti menjalani hidup dengan proporsional tanpa mengabaikan kebutuhan jasmani dan rohani ihsan kepada sesama berarti menjalani kehidupan sosial yang hangat dan penuh empati dan ihsan kepada Allah berarti menjadikan setiap aspek kehidupan

²⁶Lamb dan David, "Taking It Day-by-Day: An Exploratory Study of Adult Perspectives on *Slow living* in an Urban Setting," 465.

sebagai ibadah. Ketiga dimensi ini secara bersama-sama membentuk kehidupan yang harmonis dan bermakna, persis seperti yang dicita-citakan *Slow living* dalam konteks kehidupan modern.²⁷

Dialog kedua ayat ini dengan *Slow living* akan lebih dalam apabila difokuskan melalui prinsip *ethics of time* yang dirumuskan Ioncica dan Petrescu melalui konsep *istidāma* (keberlanjutan), yaitu kesadaran bahwa setiap pilihan cara hidup memiliki konsekuensi jangka panjang yang melampaui kepentingan individual.²⁸ Tiga dimensi ihsan yang diuraikan Hamka atas QS. Al-Qasas: 77, yaitu ihsan kepada Allah, ihsan kepada sesama, dan ihsan kepada diri sendiri, pada dasarnya adalah rumusan etika waktu yang lebih terstruktur dibandingkan *ethics of time* versi Botta, yang umumnya berhenti pada tanggung jawab horizontal terhadap sesama manusia dan lingkungan alam bagi generasi mendatang.²⁹ Etika waktu dalam penafsiran Hamka menambahkan dimensi vertikal, yaitu pertanggungjawaban kepada Allah dan orientasi akhirat, yang menjadikan keseimbangan bukan sekadar keberlanjutan antargenerasi, melainkan keberlanjutan lintas alam, dari dunia menuju akhirat.

Sementara itu, metafora tangan terbelenggu dan tangan terulur penuh dalam QS. Al-Isra': 29 berdialog secara langsung dengan prinsip negosiasi waktu yang ditemukan Lamb, yakni kemampuan seseorang mengendalikan waktunya

²⁷Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 20, 128.

²⁸Ioncica, Diana Eugenia, dan Eva Cristina Petrescu, "*Slow living* and the Green Economy," 88.

²⁹Botta dan Marta, "Evolution of the Slow living Concept within the Models of Sustainable Communities," 18-19.

sendiri alih-alih dikendalikan oleh tuntutan eksternal.³⁰ Akan tetapi, penafsiran Hamka atas ayat 29 yang dikaitkannya dengan ayat 30 tentang keluasan dan kesempitan rezeki menunjukkan batas penting: negosiasi waktu dalam QS. Al-Isra' ini bukan murni ekspresi otonomi individu atas jadwalnya sendiri sebagaimana lazim ditemukan pada praktisi *Slow living* Barat, melainkan negosiasi yang berpangkal pada *tawakal*, yakni penyerahan diri kepada ketetapan Allah setelah berikhtiar secukupnya. Perbedaan ini perlu digarisbawahi secara objektif: jika negosiasi waktu Barat menempatkan individu sebagai pemegang kendali penuh atas waktu dan sumber dayanya, Hamka menempatkan Allah sebagai pemilik hakiki rezeki dan waktu, sementara manusia hanya diberi wewenang mengelolanya secara proporsional.

Sintesis dari dialog ini menghasilkan tawaran konseptual baru bagi kajian *Slow living* yaitu keseimbangan hidup yang diajarkan Hamka dapat disebut sebagai keseimbangan *tawakuli*, yaitu keseimbangan yang lahir bukan dari kalkulasi rasional semata atas untung-rugi penggunaan waktu dan harta, melainkan dari kepasrahan aktif kepada ketentuan Allah setelah upaya maksimal dilakukan. Konsep ini memperkaya *ethics of time* dan negosiasi waktu dalam *Slow living* dengan meletakkan dasar metafisik yang menjelaskan mengapa seseorang mampu berhenti mengejar lebih banyak, bukan karena kalkulasi psikologis tentang kebahagiaan, melainkan karena keyakinan teologis bahwa rezeki telah ditetapkan Allah.

³⁰Lamb dan David, "Taking It Day-by-Day: An Exploratory Study of Adult Perspectives on Slow living in an Urban Setting," 474.

C. Ayat-ayat tentang Kesadaran dan Perenungan

1. Identifikasi Ayat-ayat Kesadaran dalam Al-Qur'an

a. QS. Ali Imran: 191

QS. Ali Imran [3]: 191 merupakan bagian dari deskripsi ulul albab (orang-orang yang berakal) yang dimulai dari ayat 190. Surat Ali Imran bersifat Madaniyyah dengan 200 ayat. Tidak ditemukan riwayat asbabun nuzul khusus untuk ayat ini dalam kitab Imam As-Suyuthi, sehingga pemahamannya merujuk pada *siyāq al-āyat* dalam rangkaian deskripsi ulul albab (ayat 190–195).³¹

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي
خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

"(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi." (QS. Ali Imran [3]: 191)

Ayat ini menyebutkan dua aktivitas yang saling memperkuat dzikir (mengingat Allah) yang dilakukan dalam segala kondisi berdiri, duduk, atau berbaring dan tafakkur (merenungkan penciptaan langit dan bumi). Perpaduan dzikir dan tafakkur ini menggambarkan sosok manusia yang hidupnya dihiasi oleh kesadaran spiritual yang mendalam dan rasa ingin tahu intelektual yang aktif. Relevansinya dengan *Slow living* sangat signifikan

³¹As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 91-127.

Slow living mengajak manusia untuk hadir secara penuh (*mindful*) dalam setiap momen, dan inilah yang diajarkan Al-Qur'an melalui konsep dzikir yang tidak pernah berhenti di setiap kondisi. Kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap momen merupakan dimensi terdalam dari *mindfulness* yang dikenal dalam *Slow living*.³²

b. QS. Al-Hasyr: 18

QS. Al-Hasyr [59]: 18 merupakan bagian dari surat Madaniyyah dengan 24 ayat. As-Suyuthi mencatat bahwa surat Al-Hasyr secara keseluruhan diturunkan berkenaan dengan peristiwa Bani An-Nadhir, meskipun tidak ditemukan riwayat asbabun nuzul secara khusus untuk ayat 18 dalam kitab tersebut.³³

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah." (QS. Al-Hasyr [59]: 18)

Ayat ini mengandung perintah muhasabah (evaluasi diri) yang merupakan inti dari kesadaran dan perenungan dalam Islam. Kata 'liyanzur nafsun mā qaddamat lighad' (hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok) mengisyaratkan pentingnya refleksi diri yang aktif dan teratur. Perintah takwa yang diulang dua kali dalam satu ayat

³²Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow living*, 42-43.

³³As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 430.

memperkuat urgensi kesadaran ini. Relevansinya dengan *Slow living* terletak pada dimensi perenungan *Slow living* mengundang manusia untuk berhenti sejenak dan merenungkan makna dan arah hidupnya, dan inilah yang diperintahkan Al-Qur'an melalui konsep muhasabah sebagai bagian dari takwa.

c. Ayat-ayat Pendukung

Beberapa ayat Al-Qur'an lainnya memperkuat tema kesadaran dan perenungan. QS. Al-Ra'd [13]: 28 yang berbunyi 'alaā bi-dzikrillāhi tathmainnu al-qulūb (ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang) menunjukkan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah adalah sumber ketenangan jiwa yang sejati. QS. Al-Fajr [89]: 27-30 menyapa jiwa yang tenang (al-nafs al-muthmainnah) sebagai jiwa yang berhasil kembali kepada Tuhannya dengan penuh keridaan. QS. Al-Inshirah [94]: 5-7 yang mengajarkan prinsip 'bersama kesulitan ada kemudahan' dan perintah untuk beralih kepada ibadah setelah selesai bekerja juga mencerminkan kesadaran bersiklus yang menjadi inti dari *Slow living*.³⁴

2. Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menafsirkan QS. Ali Imran: 191 dengan menekankan ketidakterpisahan antara dzikir dan tafakkur sebagai dua sayap kesadaran spiritual. Beliau menjelaskan bahwa zikir itu hendaklah bertali di antara sebutan dengan ingatan kita sebut nama Allah dengan mulut karena dia

³⁴Khairunnisa, *Slow living dan Kesabaran dalam Islam*, 4.

telah terlebih dahulu teringat dalam hati. Hamka menegaskan bahwa orang yang benar-benar memiliki kualitas *ulul albab* adalah mereka yang tidak pernah lepas Allah dari ingatannya, baik sewaktu berdiri, duduk termenung, maupun tidur berbaring.³⁵

Hamka mempertemukan dua hal yang tidak terpisahkan dalam ayat ini zikir dan fikir. Beliau menjelaskan bahwa difikirkan semua yang terjadi itu, maka lantaran difikirkan timbullah ingatan kepada yang lebih nyata dari segalanya, yaitu Allah sang Pencipta. Karena memikirkan yang nyata, teringatlah kepada yang lebih nyata. Ilmu pengetahuan yang membawa kepada iman adalah pengetahuan yang sesungguhnya, bukan pengetahuan yang buntu.³⁶ Hamka bahkan mengutip pandangan Maulana Muhammad Iqbal yang menjelaskan bahwa ketaatan alam kepada Tuhan lahir dari *isyq* (cinta), yaitu cinta yang mendalam yang menjadi bahan bakar dari seluruh gerakan alam semesta.³⁷

Untuk QS. Al-Hasyr: 18, Hamka menafsirkan bahwa perintah muhasabah dalam ayat ini adalah seruan untuk melakukan audit diri secara jujur dan berkala. Beliau menjelaskan seyogyanyalah orang-orang yang telah mengaku beriman memupuk imannya dengan takwa, lalu merenungkan hari esoknya, apa gerangan yang akan dibawanya menghadap Tuhan. Hitunglah terlebih dahulu laba rugi hidup sendiri sebelum dihitung kelak. Renungkanlah apa baru perbekalan yang

³⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 4, 197.

³⁶Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 4, 198.

³⁷Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 4, 199.

telah ada dan mana lagi yang kurang. Karena perjalanan akan termaju dari dunia ini ke pintu kubur, ke alam barzakh, dan ke hari akhirat.³⁸

Hamka juga mengutip pandangan Ibnul Qayyim tentang bahaya melupakan Allah yang menyebabkan seseorang melupakan dirinya sendiri. barangsiapa yang lupa kepada Tuhannya, Tuhan akan membuatnya lupa kepada dirinya sendiri, sehingga dia tidak mengenal lagi siapa sebenarnya dirinya dan apa yang perlu untuk memelihara hidupnya. Hamka menyimpulkan bahwa mengenal Allah adalah pokok pangkal segala ilmu, pokok pangkal kebahagiaan dan kesempurnaan seorang hamba Allah, dunianya dan akhiratnya.³⁹

3. Relevansi dengan Prinsip *Slow living*

Penafsiran Hamka atas ayat-ayat kesadaran dan perenungan ini memiliki korespondensi yang sangat dalam dengan prinsip *mindfulness* dalam *Slow living*. Lamb mendefinisikan *mindfulness* dalam konteks *Slow living* sebagai gagasan tentang kesadaran untuk hidup di momen saat ini, di mana kelambatan dihargai dan menjadi inti dari tujuan hidup, yang dapat diterapkan dalam banyak aspek kehidupan.⁴⁰ Konsep dzikir yang diajarkan Hamka melalui QS. Ali Imran: 191, di mana seseorang mengingat Allah dalam setiap keadaan tanpa henti, adalah bentuk *mindfulness* spiritual yang paling mendalam dan paling asli

³⁸Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 28, 74.

³⁹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 28, 74-75.

⁴⁰Lamb dan David, "Taking It Day-by-Day: An Exploratory Study of Adult Perspectives on *Slow living* in an Urban Setting," 466.

menghadirkan kesadaran penuh dalam setiap momen karena seseorang menyadari kehadiran Allah di sana.

Muhasabah yang ditekankan Hamka melalui QS. Al-Hasyr: 18 memiliki padanan langsung dengan prinsip refleksi diri dalam *Slow living*. Para praktisi *Slow living* secara konsisten melaporkan bahwa gaya hidup mereka terasa lebih bermakna karena mereka mengambil waktu untuk merenungkan nilai-nilai dan prioritas hidup mereka secara berkala. Solahudin, Muslim, dan Thalib menambahkan bahwa konsep tafakkur (merenungkan tanda-tanda kekuasaan Allah) dan tadzabbur (merenungi makna Al-Qur'an) dalam Islam merupakan wujud paling konkret dari *Slow living* Qur'ani, di mana seorang Muslim diundang untuk berhenti dari kesibukan duniawi dan menggunakan waktunya untuk merenungkan kebesaran Allah.⁴¹

Yang membedakan sekaligus memperkaya konsep kesadaran dalam Tafsir Al-Azhar dibandingkan *mindfulness* dalam *Slow living* konvensional adalah dimensi teologisnya. Sementara *mindfulness* dalam *Slow living* barat umumnya bersifat merenung ke dalam diri dan pada nilai kemanusiaan, kesadaran dalam penafsiran Hamka adalah kesadaran akan kehadiran Allah (*murāqabah*) yang menghubungkan setiap momen dengan dimensi ilahi. Ioncică dan Petrescu menegaskan bahwa *Slow living* pada intinya menangani keinginan manusia untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan mengejar rasa

⁴¹Khairunnisa, Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow living, 42.

kesejahteraan yang lebih utuh.⁴² Dalam perspektif Hamka, menyeluruh tersebut tidak akan sempurna tanpa dimensi spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah sebagai Penciptanya.

Dialog antara ayat-ayat kesadaran ini dengan *Slow living* dapat diperdalam dengan menelusuri secara spesifik bangunan konsep *mindfulness* yang dipakai kajian *Slow living* kontemporer. Fitriana dan Syukron menjelaskan bahwa dalam Al-Qur'an, kesadaran penuh sejalan dengan praktik dzikir yang dianjurkan secara terus-menerus, di mana mengingat Allah dalam setiap momen kehidupan menjadi bentuk *mindfulness* spiritual tertinggi.⁴³ Titik krusial yang membedakan zikir-fikir Hamka dari *mindfulness* sekuler bukan terletak pada intensitas kehadiran seseorang di saat kini, melainkan pada objek kesadarannya. *Mindfulness* dalam *Slow living* konvensional umumnya bersifat fenomenologis, yaitu kesadaran terhadap sensasi dan pengalaman diri di momen kini, sementara zikir yang diajarkan Hamka menjadikan Allah, bukan sensasi diri, sebagai pusat kesadaran itu sendiri, sehingga struktur perhatiannya berbalik arah: bukan manusia yang mengamati dirinya secara sadar, melainkan manusia yang menyadari dirinya sedang diawasi dan mengingat Penciptanya (*murāqabah*).⁴⁴ Perbedaan struktural inilah yang menjelaskan mengapa Hamka memasangkan dzikir dengan fikir. Kesadaran dalam Tafsir Al-Azhar bukan sekadar kesadaran

⁴²Ioncica, Diana Eugenia, dan Eva Cristina Petrescu, "Slow living and the Green Economy," 88.

⁴³Muhammad Azizan Fitriana dan Ahmad Syukron, "Relevansi Mindfulness dalam Al-Qur'an terhadap Fenomena Quarter Life Crisis," *Revelatia: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 6, No. 1 (2025), 22.

⁴⁴Fauzan, Darsa, dan Sumarlina, "Konsep Muraqabah: Wacana Keilmuan Tasawuf Berdasarkan Naskah Fathul 'Arifin." 77.

tanpa penilaian terhadap saat kini sebagaimana lazim dipahami dalam *mindfulness* sekuler, melainkan kesadaran yang aktif menalar untuk kemudian bermuara pada pengakuan rububiyah Allah.

Batas ini penting ditegaskan secara objektif *mindfulness* sekuler dapat dilatih dan dirasakan manfaatnya secara psikologis tanpa mengandaikan keyakinan teologis apa pun, sehingga bersifat lebih inklusif dan mudah diadaptasi lintas keyakinan. Sebaliknya, dzikir dan tafakkur yang diajarkan Hamka mensyaratkan iman sebagai prasyarat maknanya, sebab ilmu pengetahuan yang bernilai bagi Hamka adalah ilmu yang membawa kepada iman, bukan ilmu yang buntu tanpa muara ketuhanan. Dengan demikian, dialog ini tidak menghasilkan kesetaraan sederhana antara dua konsep, melainkan pengayaan: Tafsir Al-Azhar menawarkan varian *mindfulness* yang lebih dalam sekaligus lebih eksklusif dalam prasyaratnya dibandingkan versi sekuler yang beredar luas dalam wacana *Slow living* populer.

Sintesis yang dapat dirumuskan dari dialog ini adalah bahwa *mindfulness* Qur'ani sebagaimana ditafsirkan Hamka merupakan bentuk kesadaran teosentris yang melampaui sekadar teknik menenangkan pikiran. Ia bukan sarana untuk mencapai ketenangan psikologis semata, melainkan tujuan itu sendiri sebagai wujud penghambaan. Perspektif ini mengoreksi kecenderungan sebagian penerapan *mindfulness* kontemporer yang mereduksinya menjadi teknik manajemen stres belaka, sekaligus menawarkan kepada wacana *Slow living* sebuah kerangka yang menjadikan kesadaran bermakna bukan karena hasil psikologisnya, melainkan karena keterhubungannya dengan yang transenden.

D. Ayat-ayat tentang Kesabaran dan Tidak Tergesa-gesa

1. Identifikasi Ayat-ayat Kesabaran dalam Al-Qur'an

a. QS. Al-Anbiya': 37

QS. Al-Anbiya' [21]: 37 merupakan bagian dari surat Makkiyyah dengan 112 ayat. Tidak ditemukan riwayat asbabun nuzul secara khusus untuk ayat ini dalam kitab Imam As-Suyuthi. Ayat 37 berada dalam konteks respons Al-Qur'an terhadap sikap orang-orang kafir Quraisy yang dengan penuh kebencian mengejek Nabi dan bahkan meminta agar azab segera ditimpakan.⁴⁵

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأْرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ

"Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan Aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (azab)-Ku. Maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkannya dengan segera." (QS. Al-Anbiya' [21]: 37)

Pernyataan 'khuliqal insānu min 'ajal' (manusia diciptakan dari sifat tergesa-gesa) adalah pengakuan Al-Qur'an atas salah satu kelemahan watak manusia yang paling mendasar. Sifat tergesa-gesa ('ajul) ini bukan sekadar kecenderungan psikologis individual, melainkan tabiat fitrah yang sudah tertanam dalam diri manusia sejak penciptaannya. Pengakuan atas kelemahan ini penting karena merupakan langkah pertama menuju pengendalian diri. Relevansinya dengan *Slow living* sangat langsung *Slow living* adalah lawan dari sifat 'ajul. Gerakan ini lahir justru dari kesadaran bahwa manusia modern

⁴⁵As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 351-353.

terjebak dalam sifat tergesa-gesanya yang tak terkendali, dan perlu kembali menemukan kecepatan hidup yang lebih manusiawi.⁴⁶

b. QS. Al-Baqarah: 153

QS. Al-Baqarah [2]: 153 merupakan bagian dari kelompok ayat tentang kiblat dan kesabaran dalam surat Al-Baqarah (ayat 148–153). Surat Al-Baqarah bersifat Madaniyyah dengan 286 ayat. Tidak ditemukan riwayat asbabun nuzul secara khusus untuk ayat ini dalam kitab Imam As-Suyuthi, karena peralihannya langsung dari ayat 150 ke ayat 154.⁴⁷

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Ayat ini memberikan solusi konkret berupa dua pilar penopang jiwa: sabar dan shalat. Penggabungan keduanya dalam satu perintah mengisyaratkan bahwa sabar dan shalat adalah satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, sabar membutuhkan penguatan spiritual yang diperoleh dari shalat, dan shalat membutuhkan kesabaran agar dapat dilaksanakan dengan khushyuk dan penuh kesadaran. Jaminan 'Allah beserta orang-orang yang sabar' (innallāha ma'a al-shābirīn) menunjukkan bahwa kesabaran bukan sekadar kemampuan psikologis untuk menahan diri, melainkan kondisi

⁴⁶Khairunnisa, *Slow living dan Kesabaran dalam Islam*, 3.

⁴⁷As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, 4-90.

spiritual yang menarik kedekatan Allah. Relevansinya dengan *Slow living*. kesabaran adalah fondasi dari kemampuan untuk 'melambat' dan tidak tergesa-gesa, yang merupakan inti dari seluruh gerakan *Slow living*.

c. QS. Al-Isra' 18

QS. Al-Isra' [17]: 18 merupakan bagian dari surat Makkiyyah yang terdiri atas 111 ayat. Tidak ditemukan riwayat asbabun nuzul secara khusus untuk ayat ini dalam kitab Imam As-Suyuthi. Ayat ini merupakan bagian dari rangkaian ayat 18-21 yang memaparkan perbandingan antara orientasi hidup duniawi yang segera (*al-'ājilah*) dengan orientasi akhirat.⁴⁸

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ
جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَّدْحُورًا

“Barangsiapa menghendaki kehidupan sekarang (duniawi), maka Kami segerakan baginya di dunia itu apa yang Kami kehendaki bagi orang yang Kami kehendaki, dan Kami tentukan baginya neraka Jahanam; ia akan memasukinya dalam keadaan tercela dan terusir.” (QS. Al-Isra' [17]: 18)

Kata *al-'ājilah* pada ayat ini berasal dari akar kata yang sama dengan *'ajal* (tergesa-gesa) yang telah dibahas pada QS. Al-Anbiya' [21]: 37, namun di sini berbentuk kata benda yang secara khusus merujuk pada kehidupan dunia yang bersifat segera atau instan, sebagai lawan dari akhirat yang bersifat kekal. Kata *'ajjalnā* (Kami segerakan) memperkuat pola makna yang sama: Allah memenuhi keinginan hamba yang berorientasi pada kesegeraan

⁴⁸As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*.

duniawi hanya sebatas di dunia, tanpa jaminan kebaikan di akhirat. Relevansinya dengan *Slow living* terletak pada kritik terhadap orientasi hidup yang hanya mengejar kepuasan segera (*instant gratification*) tanpa kesabaran menanti hasil yang lebih bermakna.⁴⁹

d. Ayat-ayat pendukung

Beberapa ayat lainnya memperkuat tema kesabaran dan tidak tergesa-gesa. QS. Al-Zumar [39]: 10 menyatakan bahwa orang-orang yang bersabar akan mendapatkan pahala yang tidak terbatas. QS. Ali Imran [3]: 200 memerintahkan orang-orang beriman untuk bersabar dan saling memperkuat kesabaran. QS. Al-Baqarah [2]: 155-157 menjelaskan berbagai bentuk ujian yang dihadapi manusia dan janji Allah kepada orang-orang yang bersabar dengan penerimaan penuh (*al-shābirīn*). Keseluruhan ayat-ayat ini membangun narasi Qur'ani yang komprehensif tentang kesabaran sebagai salah satu nilai tertinggi dalam kehidupan seorang Muslim, yang dalam konteks modern dapat dipahami sebagai kapasitas untuk menolak budaya instan dan tergesa-gesa.⁵⁰

2. Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menafsirkan QS. Al-Anbiya': 37 dengan menekankan bahwa ayat ini memberikan peringatan kepada manusia supaya

⁴⁹Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* Vol. 17, No. 2 (2020), 196-197.

⁵⁰Asri Jaya, Achmad Abubakar, dan Rusydi Khalid, "Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Mirai Management* Vol. 6, No.2 (2021), 72-81.

sadar akan kelemahannya, yaitu sifat ingin terburu-buru, sehingga kadang-kadang kudrat iradat Allah hendak diukurnya dengan sifat tergesa-gesanya itu. Sehingga dia lupa bahwa dia seorang hamba yang mesti patuh dan sabar menunggu ketentuan Tuhan, bukan Tuhan yang mesti menurut apa yang dia inginkan. Penafsiran ini sangat tajam dan relevan, sifat tergesa-gesa pada dasarnya adalah ekspresi dari kecenderungan manusia untuk menempatkan kehendaknya di atas kehendak Tuhan, sebuah bentuk kesombongan halus yang menghalangi seseorang dari ketenangan dan kepasrahan sejati.⁵¹

Hamka juga menegaskan bahwa Tuhanlah yang menentukan waktunya, dan kesadaran akan hal ini adalah fondasi dari pengendalian diri yang sejati. Seseorang yang mampu menghilangkan sifat tergesa-gesanya akan lebih mampu membuat keputusan yang bijak dan terencana dalam kehidupannya. Dalam menafsirkan ayat 38 yang berisi pertanyaan sinis orang-orang kafir, 'bilakah janji itu, jika memanglah kamu orang-orang yang benar?', Hamka mengomentari bahwa ini pun merupakan perangai manusia yang lekas, ingin cepat, dan bahwa ketidakpercayaan kepada hikmah dan waktu yang ditetapkan Allah adalah cerminan dari iman yang lemah.⁵²

Untuk QS. Al-Baqarah: 153, penafsiran Hamka menunjukkan pemahaman yang sangat mendalam tentang mekanisme sabar dan shalat sebagai teknologi spiritual. Hamka menyebutkan bahwa sampai seratus satu kali kalimat sabar tersebut dalam Al-Qur'an. Hanya dengan sabar orang dapat mencapai apa yang

⁵¹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 17, 47.

⁵²Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 17, 47.

dimaksud. Hanya dengan sabar orang bisa mencapai derajat iman dalam perjuangan. Hanya dengan sabar kebenaran dapat ditegakkan. Hamka juga memberikan analisis psikologis yang luar biasa tentang sabar dalam saat apabila datang suatu marabahaya atau suatu musibah dengan tiba-tiba, dengan tidak disangka-sangka, memang timbullah perjuangan dalam batin yang amat hebat, yaitu tarik-menarik di antara kegelisahan dengan ketenangan. Sebab itu, sabarlah perbentengan diri yang amat teguh.⁵³

Hamka juga menguraikan keterkaitan antara sabar dan shalat dalam menghadapi tekanan jiwa dalam saat yang demikian, sabar tidak boleh dipisahkan dengan shalat dan ingat kepada Tuhan. Hati kecil yang telah dikepung oleh kegelisahan dan kekacauan itu harus dibebaskan dari kepungan itu. Lepaskan dia menghadap Tuhan Allahu Akbar! Mengapa aku mesti gelisah? Padahal buruk dan baik adalah giliran masa yang pasti atas diriku. Ini adalah gambaran tentang shalat sebagai mekanisme reset spiritual yang memungkinkan seseorang menemukan kembali ketenangan di tengah badai kehidupan yang paling berat sekalipun. Hamka memberikan serangkaian kisah para nabi sebagai contoh nyata kekuatan sabar, mulai dari Ya'kub yang sabar lebih dari 25 tahun menunggu kepulangan Yusuf, hingga Nabi Yunus yang belajar sabar dalam perut ikan besar.⁵⁴

Dalam menafsirkan QS. Al-Isra' [17]: 18, Hamka menjelaskan bahwa golongan yang mengejar *al-'ājilah* digambarkan sebagai orang yang begitu

⁵³Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 2, 27.

⁵⁴Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 2, 27–28.

mencintai kehidupan dunia sehingga takut menghadapi kematian. Sebaliknya, ciri orang beriman menurut Hamka justru berlawanan: mencintai Allah, merindukan akhirat, tidak takut mati, serta tidak tergesa-gesa menuntut balasan atau menginginkan hasil seketika itu juga.⁵⁵ Penafsiran ini menegaskan bahwa sikap tergesa-gesa (*'ajal*) dan orientasi pada yang segera (*al-'ājilah*) merupakan dua sisi dari watak yang sama, yang keduanya dikritik Al-Qur'an sebagai kelemahan manusiawi yang perlu dikendalikan.

Penafsiran Hamka atas ayat ini semakin diperkaya oleh konteks historis yang beliau uraikan pada rangkaian ayat 18–21. Hamka mencatat bahwa sebagian pemuka Quraisy secara terang-terangan menantang kebenaran janji Allah dengan sikap seolah berkata, mana dia azab itu, bawa ke mari sekarang, sebuah tuntutan yang oleh Hamka dinilai sebagai puncak kesombongan sekaligus ketergesa-gesaan rohani, karena mereka hendak membuktikan kebenaran wahyu dengan ukuran kecepatan duniawi, bukan dengan kesabaran menanti ketetapan Allah pada waktu-Nya. Tantangan itu, menurut catatan Hamka, justru dikabulkan secepatnya oleh Tuhan: sebagian besar pemuka yang menentang tersebut kemudian mati dalam Perang Badar dan menjadi alas neraka, mati dengan nama yang tercela, dan seakan-akan terusir dari dunia, sejalan dengan penutup ayat yang menyebut keadaan *mazmūman madhūrā* (tercela dan terusir).⁵⁶ Peristiwa ini oleh Hamka diposisikan sebagai bukti historis bahwa *al-'ājilah*, kesegeraan yang dituntut secara paksa oleh manusia

⁵⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 15, 35.

⁵⁶Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 15, 35-36.

yang tergesa-gesa, memang dapat saja dikabulkan Allah, tetapi kesegeraan itu sendiri berbalik menjadi kehancuran ketika tidak disertai kesiapan batin untuk menerima konsekuensinya. Lebih jauh, Hamka menegaskan bahwa akar persoalan golongan ini adalah kecintaan berlebihan kepada kehidupan dunia yang menimbulkan rasa takut menghadapi kematian, berbeda dengan orang beriman yang dengan jiwa penuh cinta kepada Allah justru merindukan akhirat dan tidak gentar menghadapi ajal. Titik tekan Hamka di sini penting untuk dicermati secara kritis: perbedaan mendasar antara sikap kafir dan sikap mukmin dalam ayat ini bukan terletak pada cepat atau lambatnya seseorang memperoleh sesuatu, melainkan pada sikap batin dalam menyikapi waktu itu sendiri, yaitu kesombongan yang menuntut segala sesuatu dibuktikan seketika, berhadapan dengan ketenangan iman yang meyakini janji Allah tanpa perlu memaksakan pembuktian yang segera.

3. Relevansi dengan Prinsip *Slow living*

Dimensi Dimensi kesabaran dan penolakan terhadap sifat tergesa-gesa yang diuraikan secara rinci Hamka melalui kedua ayat ini merupakan inti dari seluruh gerakan *Slow living*. *Slow living* lahir justru dari kesadaran akan bahayanya sifat tergesa-gesa dalam kehidupan modern, dan menawarkan gaya hidup yang lebih lambat, lebih sadar, dan lebih tidak terburu-buru sebagai solusinya. Dalam hal ini, Al-Qur'an melalui QS. Al-Anbiya': 37 secara mengejutkan telah mengenali persoalan ini jauh sebelum gerakan *Slow living* lahir di Barat pada akhir abad ke-20 manusia memang bersifat 'ajul (tergesa-

gesa), dan karenanya perlu selalu diingatkan untuk bersabar dan tidak memaksakan kehendak.

Miskahuddin, dalam kajiannya atas konsep sabar dalam Al-Qur'an, menyimpulkan bahwa kesabaran (*ṣabr*) mencakup tiga dimensi, yaitu kesabaran dalam ketaatan, kesabaran dalam menjauhi larangan, dan kesabaran dalam menghadapi ujian, yang ketiganya berperan penting membentuk kepribadian yang tenang dan berorientasi pada ketakwaan.⁵⁷ Jika dibandingkan dengan prinsip negosiasi waktu dalam *Slow living*, yang umumnya dipahami sebagai strategi psikologis-sosial untuk melawan budaya kecepatan, penafsiran Hamka atas QS. Al-Isra' [17]: 18 memperlihatkan persamaan sekaligus perbedaan yang perlu dipertegas. Persamaannya terletak pada penolakan bersama terhadap orientasi hidup yang serba instan perbedaannya terletak pada landasan motivasinya. *Slow living* pada umumnya termotivasi oleh pertimbangan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup duniawi, sedangkan sabar dalam penafsiran Hamka termotivasi oleh kepasrahan teologis yang berorientasi pada kebenaran janji Allah dan balasan akhirat. Dengan demikian, kontribusi khas penafsiran Hamka bukan sekadar memperkuat prinsip *Slow living* secara paralel, melainkan memberikan fondasi teologis yang menjelaskan mengapa manusia beriman sanggup melambat, bukan karena telah menguasai teknik pengelolaan diri tertentu, melainkan karena keyakinan mendalam bahwa setiap ketentuan Allah mengandung hikmah yang baik, sebagaimana tergambar pada nasib golongan yang tergesa-gesa dalam QS. Al-Isra' [17]: 18, meskipun hikmah itu

⁵⁷Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an," 167.

tidak selalu tampak oleh akal manusia yang terbatas. Kepasrahan kepada waktu Allah inilah yang menjadikan seorang Muslim mampu menjalani kehidupan yang *slow* tanpa merasa terbebani oleh tekanan untuk selalu bergerak lebih cepat.

Lamb menemukan dalam penelitiannya bahwa para praktisi *Slow living* yang berhasil adalah mereka yang mampu menciptakan lebih banyak waktu untuk hal-hal yang bermakna dan tidak membiarkan jadwal dan tuntutan eksternal mendiktekan cara hidupnya tanpa filter.⁵⁸ Kemampuan ini dalam terminologi Al-Qur'an adalah kemampuan untuk bersabar, yaitu tidak terburu-buru mengikuti arus tuntutan eksternal, dan sebaliknya memilih dengan sadar dan penuh pertimbangan mana yang layak mendapatkan waktu dan energi seseorang. Dengan demikian, konsep sabar dalam penafsiran Hamka memberikan landasan teologis yang sangat kokoh bagi prinsip negosiasi waktu dalam *Slow living* bukan sekadar pilihan gaya hidup, melainkan ekspresi keimanan kepada Allah.

Penafsiran Hamka atas QS. Al-Isra' [17]: 18 memperkuat argumen bahwa *Slow living* dalam perspektif Qur'ani bukan sekadar menolak kecepatan secara fisik, melainkan menolak orientasi hidup yang hanya berorientasi pada kepuasan segera. Manusia yang terjebak pada *al-'ājilah* adalah manusia yang kehilangan kesabaran untuk menunggu hasil yang lebih bermakna di kemudian hari, persis pola pikir masyarakat modern yang dikritik oleh gerakan *Slow living*. Dengan demikian, tema kesabaran dalam penelitian ini tidak hanya didukung oleh QS.

⁵⁸Lamb dan David, "Taking It Day-by-Day: An Exploratory Study of Adult Perspectives on Slow Living in an Urban Setting," 474.

Al-Anbiya' [21]: 37 dan QS. Al-Baqarah [2]: 153, tetapi juga diperkuat oleh QS. Al-Isra' [17]: 18 yang secara leksikal menghubungkan sifat tergesa-gesa (*'ajal*) dengan orientasi hidup yang keliru (*al-'ājilah*).⁵⁹

Dialog atas ketiga ayat ini dengan *Slow living* perlu dipertajam melalui prinsip negosiasi waktu, yang oleh Firdaus dirumuskan melalui surah Al-'Ashr sebagai kemampuan mengisi waktu dengan iman, amal saleh, dan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran, bukan sekadar kesibukan menjalankan banyak aktivitas.⁶⁰ Prinsip ini beririsan dengan penafsiran Hamka atas QS. Al-Baqarah: 153 yang menegaskan sabar dan shalat sebagai dua pilar yang saling menopang sabar membutuhkan penguatan spiritual dari shalat, dan shalat membutuhkan kesabaran agar dilaksanakan dengan khusyuk. Akan tetapi, negosiasi waktu dalam kajian *Slow living* Barat, sebagaimana ditemukan Lamb pada para praktisinya yang mengurangi jam kerja atau mempercepat masa pensiun demi menciptakan lebih banyak waktu bagi diri sendiri, pada dasarnya tetap berpijak pada otonomi individu untuk menata ulang waktunya sesuai kehendak pribadi.⁶¹ Penafsiran Hamka atas sifat *'ajul* dalam QS. Al-Anbiya': 37 justru mengoreksi asumsi otonomi ini dari akarnya sifat tergesa-gesa, menurut Hamka, muncul justru ketika manusia hendak mengukur kudrat iradat Allah dengan sifat tergesa-gesanya sendiri, yaitu ketika manusia menempatkan

⁵⁹Asri Jaya, Achmad Abubakar, dan Rusydi Khalid, "Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an," Jurnal Mirai Management Vol. 6, No. 2 (2021), 72–81.

⁶⁰Firdaus, "Konsep Manajemen Waktu dalam Surat Al-'Ashr (Kajian Semiotika Al-Qur'an)," *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 1, No. 1 (2022), 9.

⁶¹Lamb dan David, "Taking It Day-by-Day: An Exploratory Study of Adult Perspectives on Slow Living in an Urban Setting," 478.

kehendaknya di atas kehendak Tuhan. Maka, kesabaran dalam Tafsir Al-Azhar bukanlah bentuk lain dari negosiasi waktu yang tetap berpusat pada otonomi diri, melainkan justru pelepasan otonomi itu sendiri kepada Allah, yang oleh Hamka disebut *tawakal* setelah ikhtiar.

Perbedaan ini bukan sekadar nuansa bahasa, melainkan perbedaan paradigmatis yang perlu dinyatakan secara objektif *Slow living* Barat berangkat dari premis bahwa manusia berhak dan mampu mengendalikan waktunya sendiri, sedangkan Tafsir Al-Azhar berangkat dari premis bahwa waktu sepenuhnya adalah milik Allah, dan yang dapat dikendalikan manusia hanyalah responsnya atas waktu tersebut, yaitu kesabarannya. Sintesis yang dapat dirumuskan dari dialog ini adalah sebuah koreksi konseptual yang konstruktif terhadap negosiasi waktu dalam *Slow living* kelambatan sejati, menurut Tafsir Al-Azhar, tidak akan pernah tercapai hanya dengan menata ulang jadwal atau mengurangi beban kerja, sebab selama pengendalian itu masih bertumpu pada ego dan kehendak pribadi, ia berpotensi melahirkan bentuk '*ajul*' yang baru, yaitu ketergesaan untuk segera merasa tenang dan terkendali. Kesabaran Qur'ani sebagaimana ditafsirkan Hamka menawarkan fondasi yang lebih kokoh ketenangan yang lahir bukan dari kendali penuh atas waktu, melainkan dari kerelaan melepaskan kendali itu kepada Allah setelah ikhtiar dilakukan sepenuhnya. Inilah sumbangan Tafsir Al-Azhar yang paling khas bagi wacana *Slow living* kontemporer, sebuah pengingat bahwa mengendalikan waktu secara berlebihan pun dapat menjadi bentuk halus dari ketergesaan itu sendiri.

D. Sintesis: Konsep *Slow living* dalam Tafsir Al-Azhar

1. Peta Tematik Ayat-ayat *Slow living* dalam Al-Qur'an

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap sembilan ayat Al-Qur'an dalam empat tema di atas, dapat disusun sebuah peta tematik yang menunjukkan bagaimana Al-Qur'an merespons secara komprehensif terhadap problem kehidupan yang serba cepat dan tidak seimbang. Tema kesederhanaan mencakup QS. Al-Furqan: 67 dan QS. Al-A'raf: 31, yang secara bersama-sama membangun prinsip moderasi (*wasathiyyah*) dalam pengelolaan harta dan konsumsi. Tema keseimbangan hidup mencakup QS. Al-Qasas: 77 dan QS. Al-Isra': 29, yang membangun prinsip *tawāzun* antara dimensi duniawi dan ukhrawi. Tema kesadaran dan perenungan mencakup QS. Ali Imran: 191 dan QS. Al-Hasyr: 18, yang membangun prinsip *ḥudūr al-qalb* dan muhasabah. Tema kesabaran mencakup QS. Al-Anbiya': 37, QS. Al-Baqarah: 153, dan QS. Al-Isra': 18, yang membangun prinsip *ṣabr* sebagai kebalikan dari sifat tergesa-gesa.

Peta tematik ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak berbicara tentang gaya hidup yang lambat dalam bahasa yang terisolasi dan terpecah-pecah, melainkan dalam kerangka nilai yang sistematis dan saling mendukung. Moderasi konsumsi tidak bisa dilepaskan dari keseimbangan dunia-akhirat, keseimbangan dunia-akhirat tidak bisa diwujudkan tanpa kesadaran yang mendalam dan kesadaran tidak akan bertahan tanpa fondasi kesabaran yang kokoh. Keempat tema ini membentuk sebuah ekosistem nilai yang saling memperkuat, di mana setiap nilai menjadi syarat awal dan konsekuensi dari nilai-nilai lainnya. Inilah yang membuat pendekatan Al-Qur'an terhadap

persoalan kehidupan jauh lebih komprehensif dibandingkan gerakan *Slow living* yang hanya bertumpu pada pertimbangan psikologis dan dari sudut pandang ilmu sosial semata.⁶²

2. Korelasi Nilai-nilai Al-Qur'an dengan Prinsip *Slow living*

Analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya berkaitan yang kuat dan bermakna antara nilai-nilai Al-Qur'an yang diidentifikasi melalui Tafsir Al-Azhar dengan prinsip-prinsip *Slow living* yang diidentifikasi dalam kajian akademis kontemporer. Tabel berkaitan berikut dapat dirumuskan prinsip *care and attention* dalam *Slow living* berkaitan dengan konsep *murāqabah* dan *ḥudūr al-qalb* yang diajarkan melalui QS. Ali Imran: 191 prinsip *mindfulness* berkaitan dengan dzikir dan tafakkur dalam ayat yang sama prinsip negosiasi waktu berkaitan dengan *ṣabr* dan penolakan terhadap 'ajul dalam QS. Al-Anbiya': 37, QS. Al-Isra': 18 dan QS. Al-Baqarah: 153 prinsip *pleasure* yang bermakna berkaitan dengan syukur dan *qanā'ah* dan prinsip *ethics of time* berkaitan dengan orientasi akhirat dalam QS. Al-Qasas: 77.

Meskipun berkaitan ini sangat kuat, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara nilai-nilai Al-Qur'an dan prinsip *Slow living* bukan hubungan yang sepenuhnya seimbang. Nilai-nilai Al-Qur'an memiliki dimensi yang jauh lebih luas dan lebih dalam dari prinsip *Slow living*, kesabaran dalam Islam bukan hanya tentang menolak budaya tergesa-gesa, melainkan juga tentang mempertahankan keimanan di bawah tekanan yang paling berat sekalipun

⁶²Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow Living*, 8-9.

kesadaran dalam Islam bukan hanya tentang hadir di momen ini, melainkan tentang menyadari kehadiran Allah yang maha mengetahui setiap gerak-gerik hamba-Nya. Perbedaan dimensi ini bukan alasan untuk tidak mengaitkan keduanya, melainkan justru menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an dapat memperkaya dan mengangkat prinsip-prinsip *Slow living* ke tingkat yang jauh lebih bermakna.⁶³

Botta dalam analisisnya tentang evolusi konsep *Slow living* mengidentifikasi bahwa gerakan ini mengalami perkembangan dari model tradisional komunitas spiritual (Model A), menuju model gabungan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan kehidupan modern (Model B), dan kini menuju model yang lebih berorientasi teknologi namun tetap mempertahankan nilai-nilai inti kelambatan (Model C).⁶⁴ Dalam konteks ini, Islam yang melalui Tafsir Al-Azhar menawarkan fondasi spiritual yang kuat bagi *Slow living* dapat dipandang sebagai gambaran dari Model A yang paling asli dan paling mendalam sebuah tradisi spiritual berusia empat belas abad yang telah mengajarkan *Slow living* jauh sebelum istilah itu diciptakan.

3. Kontribusi Tafsir Al-Azhar terhadap Konsep *Slow living*

Kontribusi Tafsir Al-Azhar terhadap konsep *Slow living* dapat diidentifikasi dalam beberapa dimensi yang saling berkaitan. Pertama, Tafsir Al-Azhar memberikan landasan teologis yang kokoh bagi prinsip-prinsip *Slow*

⁶³Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow Living*, 42-43.

⁶⁴Botta dan Marta, "Evolution of the Slow Living Concept within the Models of Sustainable Communities," 3.

living dengan menghubungkannya pada dimensi tauhid, yaitu keyakinan bahwa hidup yang berkualitas harus berorientasi kepada ridha Allah dan bukan semata kepada kenyamanan dan kebahagiaan duniawi. Hamka secara konsisten menunjukkan bahwa setiap nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Slow living*, entah itu kesederhanaan, keseimbangan, kesadaran, atau kesabaran, selalu bermuara pada hubungan manusia dengan Tuhannya. Inilah yang membuat *Slow living* Islami versi Tafsir Al-Azhar jauh lebih berubah daripada *Slow living* versi gerakan Barat.⁶⁵

Kedua, Tafsir Al-Azhar melalui corak adab ijtima'ī-nya memberikan penyesuaian dengan nilai-nilai *Slow living* dalam realitas kehidupan sosial masyarakat Indonesia. Hamka tidak menafsirkan ayat-ayat tersebut dalam gambaran umum teologis yang kering, melainkan selalu menghubungkannya dengan persoalan-persoalan konkret yang dihadapi masyarakatnya. Kesederhanaan ditafsirkan dalam konteks bahaya materialisme yang mulai merasuki masyarakat Indonesia keseimbangan ditafsirkan dalam konteks persaingan antara orientasi dunia dan akhirat yang menjadi dilema bagi umat Muslim modern kesadaran ditafsirkan dalam konteks kebutuhan akan spiritualitas yang asli di tengah modernisasi yang serba cepat. Penyesuaian dengan konteks inilah yang menjadikan Tafsir Al-Azhar sangat relevan sebagai sumber kajian *Slow living* untuk masyarakat Muslim Indonesia.⁶⁶ Ketiga, Tafsir Al-Azhar berkontribusi dalam menawarkan model *Slow living* yang meyeluruh

⁶⁵Fadil, Masiyan, dan Musli, "Epistemologi Tafsir Al-Azhar Karya Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka)," 215.

⁶⁶Malkan, "Tafsir Al-Azhar: Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis," 372-373.

dan tidak disederhanakan secara berlebihan. Berbeda dari beberapa manifestasi *Slow living* yang hanya fokus pada aspek tertentu seperti *slow food*, *slow travel*, atau gaya hidup minimalis model *Slow living* yang dapat diambil intisarinya dari Tafsir Al-Azhar mencakup seluruh dimensi kehidupan spiritual, material, sosial, dan temporal. Seseorang yang menghayati ajaran Al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan Hamka akan secara natural mengintegrasikan semua aspek *Slow living* dalam kehidupannya, bukan sebagai pilihan gaya hidup yang mengikuti tren sesaat, melainkan sebagai konsekuensi logis dari keimanannya kepada Allah.⁶⁷

4. Implementasi *Slow living* dalam Kehidupan Muslim Modern

Berdasarkan seluruh analisis yang telah dilakukan, dapat dirumuskan beberapa panduan implementasi *Slow living* dalam kehidupan Muslim modern yang bersumber dari Tafsir Al-Azhar. Pertama, implementasi kesederhanaan dalam konsumsi seorang Muslim modern perlu secara aktif mengevaluasi pola konsumsinya berdasarkan prinsip *qawāmān* yang diajarkan QS. Al-Furqan: 67. Ini berarti menolak dorongan iklan dan tekanan sosial untuk selalu memiliki yang terbaru dan terbaik, dan sebaliknya memilih konsumsi yang proporsional, bermakna, dan dalam kerangka syukur kepada Allah. Hamka mengingatkan bahwa sikap boros adalah tanda jiwa yang tidak stabil, sehingga moderasi konsumsi sejatinya adalah jalan menuju ketenangan jiwa.⁶⁸

⁶⁷Musolin dkk., "Methodology of Interpreting Hamka in the Tafsir Al-Azhar," 2461.

⁶⁸Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 19, 44.

Kedua, implementasi keseimbangan dunia-akhirat seorang Muslim modern perlu secara sadar membangun keseimbangan antara aktivitas duniawi dan aktivitas ukhrawi dalam jadwal hariannya. Penafsiran Hamka atas QS. Al-Qasas: 77 menunjukkan bahwa Islam tidak menghendaki seseorang meninggalkan dunia, melainkan menggunakan dunia sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan akhirat. Dalam konteks praktis, ini berarti mengalokasikan waktu yang cukup untuk ibadah, keluarga, dan pengembangan diri spiritual, tidak hanya untuk pekerjaan dan produktivitas material. Keseimbangan ini bukan sekadar manajemen waktu, melainkan orientasi nilai yang menentukan hierarki prioritas dalam kehidupan.⁶⁹

Ketiga, implementasi muhasabah dan dzikir sebagai praktik kesadaran harian seorang Muslim modern dapat mengintegrasikan shalat lima waktu sebagai sesi muhasabah dan pembaruan kesadaran yang teratur setiap hari. Penafsiran Hamka atas QS. Ali Imran: 191 menunjukkan bahwa dzikir yang sejati harus mengalir dari hati ke lisan, bukan sekadar ritual mekanis tanpa makna. Shalat, dalam perspektif ini, adalah praktik *mindfulness* terdalam yang tersedia bagi seorang Muslim sebuah momen di mana seseorang berhenti total dari segala kesibukan duniawi dan menghadapkan dirinya sepenuhnya kepada Allah. Khairunnisa menegaskan bahwa shalat dan dzikir merupakan praktik spiritual Islam yang sangat sejalan dengan prinsip *Slow living*.⁷⁰

⁶⁹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 20, 128.

⁷⁰Khairunnisa, *Menyederhanakan Kehidupan: Perspektif Islam tentang Slow Living*, 42.

Keempat, implementasi kesabaran sebagai etika kehidupan harian seorang Muslim modern perlu melatih kesabaran sebagai respons terhadap budaya instan dan tergesa-gesa yang mendominasi kehidupan modern. Penafsiran Hamka atas QS. Al-Anbiya': 37 dan QS. Al-Isra': 18 mengingatkan bahwa sifat 'ajul adalah kelemahan fitrah yang perlu dikendalikan, bukan sekadar kecenderungan negatif yang kebetulan. Dalam praktiknya, ini berarti bersedia menjalani proses panjang tanpa memaksa hasil, menghargai setiap tahap perjalanan sebagai bagian penting dari tujuan, dan menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Allah. Inilah yang dalam terminologi Hamka disebut sebagai *tawakkal* setelah ikhtiyar, yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin.⁷¹ Implementasi menyeluruh dari keempat nilai ini akan menghasilkan seorang Muslim modern yang benar-benar mampu menjalani *Slow living*, bukan sebagai sebuah tren gaya hidup yang mengikuti tren sesaat, melainkan sebagai ekspresi asli dari keimanan dan penghambaan kepada Allah.⁷²

⁷¹Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz 17, 47 dan Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 15, 35-36.

⁷²Khairunnisa, *Slow Living dan Kesabaran dalam Islam*, 27.