

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep gaya hidup *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an dipahami sebagai pola hidup yang menekankan kesederhanaan, keseimbangan, kesadaran spiritual, perenungan, kesabaran, dan pengendalian diri dari sifat tergesa-gesa. Al-Qur'an tidak menggunakan istilah *Slow living* secara langsung, tetapi nilai-nilainya tampak dalam ajaran tentang larangan berlebih-lebihan, perintah hidup seimbang antara dunia dan akhirat, dorongan untuk berdzikir dan bertafakur, serta anjuran untuk bersabar dalam menghadapi proses kehidupan. Dengan demikian, *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar gaya hidup lambat, melainkan cara hidup yang sadar, terarah, proporsional, dan berorientasi pada ketenangan jiwa serta kedekatan kepada Allah.

Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan prinsip *Slow living* menunjukkan corak yang kontekstual, sosial, dan praktis. Melalui corak adab ijtima'ī, Hamka tidak hanya menjelaskan makna ayat secara tekstual, tetapi juga menghubungkannya dengan problem kehidupan manusia, seperti sikap konsumtif, ketidakseimbangan hidup, kegelisahan batin, dan sifat tergesa-gesa. Dalam pandangan Hamka, kesederhanaan bukanlah kemiskinan, melainkan kemampuan menggunakan nikmat Allah secara tepat keseimbangan hidup bukan berarti meninggalkan dunia, melainkan menjadikan dunia sebagai

jalan menuju akhirat sedangkan dzikir, tafakur, sabar, dan shalat menjadi fondasi spiritual untuk membentuk kehidupan yang tenang dan bermakna.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *Slow living* dalam Al-Qur'an dan Tafsir Al-Azhar memiliki makna yang lebih dalam dibandingkan konsep *Slow living* dalam pemikiran Barat. Jika *Slow living* Barat umumnya berorientasi pada kualitas hidup, kesehatan mental, dan keseimbangan psikologis, maka *Slow living* dalam perspektif Islam memiliki landasan tauhid, ibadah, akhlak, dan orientasi akhirat. Hidup yang tenang, sederhana, dan tidak tergesa-gesa bukan hanya bertujuan untuk mengurangi tekanan hidup modern, tetapi juga menjadi bagian dari pengamalan iman dan bentuk penghambaan kepada Allah.

Oleh karena itu, konsep *Slow living* dalam perspektif Al-Qur'an melalui penafsiran Buya Hamka dapat dipahami sebagai model kehidupan Islami yang relevan bagi masyarakat modern. Nilai-nilai tersebut mengarahkan manusia agar tidak diperbudak oleh kecepatan, materi, dan tuntutan sosial, tetapi mampu menjalani hidup secara sadar, seimbang, sabar, dan bertanggung jawab. Dengan cara ini, Tafsir Al-Azhar memberikan kontribusi penting dalam menghadirkan pemahaman Al-Qur'an yang aplikatif terhadap persoalan gaya hidup modern.

B. Saran

Penelitian ini masih terbatas pada kajian tematik terhadap ayat-ayat *Slow living* dalam perspektif Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan menggunakan tafsir lain, baik tafsir Indonesia seperti Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab,

Tafsir Al-Nūr dan Tafsir Al-Bayān karya T. M. Hasbi Ash-Shiddieqy, maupun tafsir kontemporer lainnya. Kajian komparatif tersebut penting dilakukan agar konsep *Slow living* dalam Al-Qur'an dapat dilihat dari sudut pandang mufasir yang lebih beragam.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan ayat dan tema yang dikaji. Penelitian ini berfokus pada empat tema utama, yaitu kesederhanaan, keseimbangan hidup, kesadaran dan perenungan, serta kesabaran dan tidak tergesa-gesa. Tema-tema lain seperti pengelolaan waktu, etika konsumsi, kesehatan mental, relasi sosial, penggunaan teknologi digital, dan kepedulian terhadap lingkungan masih dapat dikaji lebih lanjut dalam perspektif Al-Qur'an.

Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti pendekatan maqāṣid al-Qur'ān, psikologi Qur'ani, semantik Al-Qur'an, atau *living Qur'an*. Pendekatan tersebut dapat memperkaya kajian *Slow living* agar tidak hanya berhenti pada pemahaman teks, tetapi juga mampu menjelaskan bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat diterapkan dalam kehidupan nyata masyarakat Muslim modern.

Di samping kajian kepustakaan, penelitian lanjutan juga dapat dikembangkan melalui penelitian lapangan. Misalnya, dengan meneliti bagaimana mahasiswa, pekerja, keluarga Muslim, atau komunitas tertentu menerapkan nilai-nilai *Slow living* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kajian tentang *Slow living* dalam Al-Qur'an tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi

pembentukan pola hidup Muslim yang lebih sadar, seimbang, sederhana, dan bermakna.