

***SLOW LIVING* DALAM KEHIDUPAN SANTRI PUTRI PONDOK
PESANTREN NURUL QUR'AN KRAKSAAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag) Dalam
Program Studi Aqidah Filsafat Islam



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun oleh:

Choirun Nisak

NIM: 07030121060

PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Choirun Nisak

Nim : 07030121060

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Slow Living Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan*" secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali pada bagian- bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 4 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



Choirun Nisak
07030121060

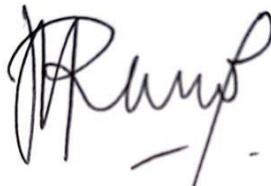
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “*Slow Living* Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren
Nurul Qur’an Kraksaan”, yang ditulis Choirun Nisak ini

Telah disetujui pada tanggal 4 Juni 2025

Surabaya, 4 Juni 2025

Pembimbing



Dr. Ida Rochmawati, M.Fil.I
197601232005012004

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "*SLOW LIVING* DALAM KEHIDUPAN SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN NURUL QUR'AN KRAKSAAN" yang ditulis oleh Choirun Nisak ini telah diuji di depan tim penguji pada 18 Juni 2025

Tim penguji

1. Dr. Ida Rochmawati, M.Fil.I (Penguji I)


.....

2. Dr. Tasmuji, M.Ag (Penguji II)


.....

3. Dr. Loekisno Choiril Warsito, M.Ag (Penguji III)


.....

4. M. Nikmal Anas Alhadi, M.A (Penguji IV)


.....

Surabaya, 18 Juni 2025

Dekan,



Prof. H. Abdul Kadir Riyadi, M.Soc.Sc., Ph.D
NIP. 19700813005011003

PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-

Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Choirun Nisk

NIM : 07030121060

Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Ilmu Hadis

E-mail address : nisakhairun825@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

SLOW LIVING DALAM KEHIDUPAN SANTRI PUTRI

.....
PONDOK PESANTREN NURUL QUR'AN
.....

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juni 2024

Penulis


(Choirun Nisak)

ABSTRAK

Judul : Slow Living Ala Santri: Studi Tentang Representasi
Nilai Stoik Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok
Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan

Nama Mahasiswa : Choirun Nisak

NIM : 07030121060

Pembimbing : Dr. Ida Rochmawati, M.Fil.I

Penelitian ini mengkaji praktik *slow living* pada kalangan santri putri pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dengan menggunakan teori habitus Pierre Bourdieu sebagai landasan analisis penelitian. Fenomena *slow living* yang menekankan pola hidup yang sederhana, kesadaran dan keseimbangan selaras dengan kehidupan Pesantren yang menjali kehidupan *zuhud, qona'ah, tuma'ninah, wasathaniyah* dll. Kehidupan dengan pola seperti ini secara alami membentuk nilai-nilai pada diri santri seperti, kesabaran, rasa syukur, pengendalian diri dan kebijaksanaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menelusuri bagaimana habitus santri putri terbentuk melalui rutinitas atau kegiatan Pesantren yang teratur, terstruktur dan berulang sehingga menjadi sebuah pembiasaan atau habitus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan *slow living* dalam kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an berjalan dengan baik dan membentuk karakter santri menjadi seorang yang hidup sederhana, sabar, syukur, tanggung jawab, dan bijaksana. Temuan ini menegaskan praktik *slow living* yang dibicarakan dunia luar sekarang ternyata sudah diterapkan sejak zama dahulu dalam lingkungan Pesantren.

Kata kunci: *Slow living, Kehidupan santri, Pesantren*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa tulus, saya persembahkan karya ini sebagai ungkapan rasa terima kasih saya kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya, Bapak Muhammad Misbahul Munir dan Alm. Ibu Absari. Beliau memang tidak pernah berada di bangku perkuliahan. Tetapi mereka tidak pernah menyerah untuk memberikan tenaga dan doanya agar saya dan saurda saya bisa merasakan dunia perkuliahan. Terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan.
2. Kepada kakak saya paling saya sayangi, Muhammad Ridwani. Terimakasih telah memberikan semangat, dukungan dan Do'a. Serta terimakasih telah membantu segala hal yang dibutuhkan penulis dalam setiap permasalahan. Terima kasih sudah menjadi saudara terbaik sepanjang masa.
3. Ibu Dr. Ida Rochmawati, M.Fil.I. selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan juga arahan secara tulus selama proses penulisan skripsi sampai selesai.
4. Aa' Muhammad Bachrul Ulum. Terima kasih telah menemani saya dan membantu poses penulisan skripsi sampai selesai dengan tulus dan sangat sabar.
5. Arum Puspita dan Alya Qotrundana. terima kasih sudah menemani, membantu saya dari mulai awal kuliah. Terima kasih sudah menjadi sabat yang sangat baik. Terima kasih atas semangat yang selalu kalian berikan.

6. Teman-teman AFI A1 angkatan 2021 khususnya *circle* saya. Terima kasih telah memberi semangat dan kebahagiaan bagi saya selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada Cahya Ardana yang sudah memberikan tema judul skripsi sehingga saya dapat menemukan judul yang baik.
7. Teman-teman Asrama al-Masykuriah. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan kesda saya.
8. Terima kasih saya ucapkan kepada Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Syarifah Ummi Klustum Al- Habsyi yang telah memberikan saya izin penelitian di Pondok Pesantren Nurul Qur'an. Saya juga ucapkan terima kasih kepada para guru, teman-teman santri khususnya yang sudah bersedia menjadi narasumber. Terima kasih atas dukungan dan Do'a kalian. Kepada Afrida, Syafa, Nabila, dan Cahya. Terima kasih sudah membantu penulis dalam segala hal. Mengerjakan skripsi bersama, saling memberi tahu, dan tidak pelit ilmu. Terima kasih untuk segala hal yang sudah diberikan kepada penulis.
9. Kepada seluruh keluarga dan teman-teman saya yang sudah berkontribusi melalui do'a selama masa perkuliahan.
10. Kepada Choirun Nisak, diri saya sendiri. Terima kasih sudah mau berproses, berjuang sampai titik saat ini.

MOTTO

Hidup sederhana tanpa ada hasrat untuk mencari perhatian di hadapan manusia
adalah diantara sebab ketenangan hati dan bahagia

- Imam Al-Ghazali -

*The great benefit of slowing down is reclaiming the time and tranquility to make
meaningful connections*

(Manfaat besar dari memperlambat adalah mendapatkan kembali waktu dan
ketenangan untuk membuat koneksi yang bermakna)

- Carl Honore -

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat hidayah dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Slow Living* Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur’an Kraksaan”. Skripsi ini disusun dan diajukan untuk memenuhi syarat-syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam program studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.

Terselesaikannya skripsi ini bukan hanya atas usaha serta panjatan do'a penulis saja, tetapi melainkan juga atas bantuan dan kemurahan hati dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Akh. Muzakki, M.Ag.Grad. Dip.SEA, M.Phil, Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Bapak Prof. Abdul Kadir Riyadi, Lc., MSSC., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.
3. Bapak Dr. Isa Anshori, M. Ag, selaku Ketua Jurusan Pemikiran Islam Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.
4. Bapak Dr. Fikri Mahzumi, S. Hum., M. Fil.I, selaku Ketua Program Studi Aqidah. dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.
5. Ibu Dr. Ida Rochmawati, M.Fil.I, selaku Dosen Pembimbing Skripsi ini.
6. Bapak Dr. Isa Anshori, M. Ag, selaku Dosen Wali Studi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak lain karena keterbatasan kemampuan penulis. Oleh

sebab itu, besar harapan penulis kepada para pembaca untuk bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun atas penelitian skripsi ini. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan juga bagi pembaca pada umumnya. Diiringi dengan do'a serta harapan dari pertolongan Allah SWT. Kiranya bantuan, serta dorongan dan bimbingan selama ini yang penulis terima, semoga menjadi amal baik dan mendapat ridho Allah SWT.

Surabaya, 4 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	II
PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
PENGESAHAN SKRIPSI	IV
PERSETUJUAN PUBLIKASI	V
ABSTRAK	VI
HALAMAN PERSEMBAHAN	VII
MOTTO	IX
KATA PENGANTAR	X
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR TABEL	XV
PEDOMAN TRANSLITERASI	XVI
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Penelitian Terdahulu.....	10
G. Metode Penelitian	14
H. Analisis Data	18
I. Kajian Teori.....	19
J. Sistematika Pembahasan	20
BAB II LANDASAN TEORI	22
A. Konsep <i>Slow Living</i>	22
1. Definisi dan Sejarah Perkembangan <i>Slow Living</i>	22
2. Definisi Operasional <i>Slow Living</i> Dalam Kehidupan Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan.....	26
3. Indikator <i>Slow Living</i> dalam Kehidupan Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan	28
B. Teori Habitus Pierre Bourdieu.....	40
1. Definisi Habitus Pierre Bourdieu	40

2. Habitus dan Praktek Sosial.....	44
BAB III DATA KEHIDUPAN <i>SLOW LIVING</i> DI PONDOK PESANTREN NURUL QUR'AN KRAKSAAN.....	50
A. Profil Pondok Pesantren Nurul Qur'an	50
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	51
2. Filosofi Penamaan Nurul Qur'an.....	54
3. Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	55
B. Modalitas Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	56
1. Lembaga Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	56
2. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Nurul Qur'an	57
3. Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Qur'an	58
4. Jumlah Santri dan Pengajar Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	63
C. Paparan Data Penelitian.....	64
1. Nilai-Nilai Utama Yang Diajarkan Kepada Santri Putri Sebagai Pondasi Kehidupan Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an	64
2. Kebijakan Pondok Pesantren Nurul Qur'an Dalam Menghadapi Gaya Hidup Modren Yang Serba Cepat.....	66
3. Peran Guru (Ustadzah) Dalam Membentuk Karakter Santri.....	68
4. Tradisi Atau Kebiasaan Kehidupan Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	71
5. Dampak Penerapan Konsep <i>Slow Living</i> Terhadap Perkembangan Kehidupan Dan Emosional Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an	76
6. Kehidupan Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	79
BAB IV ANALISIS <i>SLOW LIVING</i> DALAM KEHIDUPAN PONDOK PESANTREN PUTRI NURUL QUR'AN PERSPEKTIF HABITUS PIERRE BOURDIEU	94
A. Analisis Kehidupan <i>Slow Living</i> Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an.....	94
1. Proses Internalisasi Konsep <i>Slow Living</i> Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an	94
2. Implementasi Konsep <i>Slow Living</i> Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an	98
B. Analisis <i>Slow Living</i> Dalam Kehidupan Sntri PPNQ Perspektif Pierre Bourdieu	108
1. Analisis Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Perspektif Habitus Pierre Bourdieu	108
BAB V PENUTUP.....	116
A. Kesimpulan.....	116
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Denah Pondok Pesantren Nurul Qur'an	51
Gambar 3. 2 Struktur Kepengurusan PPNQ Putri.....	58
Gambar 3. 3 Wawancara dengan Ustadzah Fifin.....	66
Gambar 3. 4 Wawancara dengan Ustadzah Syarifah Ummi Kultsum.....	68
Gambar 3. 5 Wawancara dengan Ustadzah Isnaini.....	71
Gambar 3. 6 Wawancara dengan Ustadzah Fatimah	73
Gambar 3. 7 Wawancara dengan Ustadzah Ilham	73
Gambar 3. 8 Wawancara dengan Ustadzah Novi.....	79
Gambar 3. 9 Wawancara dengan Neng Ima.....	81
Gambar 3. 10 Wawancara dengan Wilda.....	82
Gambar 3. 11 Wawancara dengan linda	83
Gambar 3. 12 Wawancara dengan Khotim	83
Gambar 3. 13 Wawancara dengan Vera dan Tari	84
Gambar 3. 14 Wawancara dengan Ning Ima, Fara, dan Nabil	85
Gambar 3. 15 Santri Sholat Berjamaah.....	86
Gambar 3. 16 Pembacaan A'malul Yaum.....	87
Gambar 3. 17 Santri Mengaji Kitab Kelompok	87
Gambar 3. 18 Santri Mengaji Kitab Khusus	88
Gambar 3. 19 Santri Mengaji Bin-nadhior.....	88
Gambar 3. 20 Santri Mengaji Tahfidz.....	89
Gambar 3. 21 Santri Belajar Bersama.....	90
Gambar 3. 22 Santri Piket Harian	91
Gambar 3. 23 Santri Piket Akbar	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Mapping Kajian Terdahulu	13
Tabel 1. 2 Lampiran Penelitian	14
Table 2. 1 Indikator Penelitian.....	29

PEDOMAN TRANSLITERASI

Berikut adalah tabel pedoman transliterasi yang digunakan penulis dalam skripsi ini:

No	Arab	Latin	No	Arab	Latin
1	ا	A	16	ط	T
2	ب	B	17	ظ	Z
3	ت	T	18	ع	'
4	ث	Th	19	غ	Gh
5	ج	J	20	ف	F
6	ح	H	21	ق	Q
7	خ	Kh	22	ك	K
8	د	D	23	ل	L
9	ذ	Dh	24	م	M
10	ر	R	25	ن	N
11	ز	Z	26	و	W
12	س	S	27	هـ	H
13	ش	Sh	28	ء	'
14	ص	S	29	ي	Y
15	ض	D			

1. Vokal tunggal (monoftong) yang dilambangkan dengan harakat, ditranliterasikan berikut:
 - a. Tanda fathah (ـَ) dilambangkan dengan huruf “a”
 - b. Tanda kasrah (ـِ) dilambangkan dengan huruf “i”
 - c. Tanda dammah (ـُ) dilambangkan dengan huruf “u”
2. Vokal rangkap (diftong) yang dilambangkan secara gabungan antara harakat dan huruf, ditransliterasikan sebagai berikut:
 - a. Vokal (وِ) dilambangkan dengan huruf aw seperti: mandu’i, mawquf.
 - b. Vokal (يَ) dilambangkan dengan huruf ay, seperti: layāli, Quraysh.
3. Vokal panjang (madd) ditransliterasikan dengan menuliskan huruf vokal di sertai coretan horizontal (macron) di atasnya, contoh: qālā, fālā, mansūr.
4. Syaddah ditransliterasikan dengan menuliskan huruf yang bertanda syaddah dua kali seperti: tayyib, rabbana dan lain sebagainya.
5. Lam ta’rif (kata sandang) ditransliterasikan melalui teks dan (bukan bacaan) meskipun bergabung dengan huruf shamsiyah, antara Alif-Lam dan kata benda, dihubungkan dengan tanda penghubung, misalnya: al-qalām, al-kitāb, al-shams, al-ra’d dan lain sebagainya

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era sekarang kehidupan seakan terasa sangat cepat, waktu yang berjalan seperti hanya dalam hitungan jam setiap harinya. Seiringnya perkembangan zaman, kebutuhan manusia sudah tidak sulit untuk terpenuhi dengan cepat. Perkembangan teknologi dan media sosial yang terus - menerus memberikan aliran informasi dengan mudah dan membuat ketergantungan untuk menggunakannya. Sehingga manusia sulit lepas dengan media sosial dan menghiraukan keadaan sekitar, seolah-olah kita harus mencuri saat-saat berharga untuk dinikmati.

Dalam era digital yang cepat dan global ini, secara tidak langsung menjadi tekanan untuk masyarakat modern, tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Misalnya, selalu produktif, terhubung dan sekaligus sebagai konsumen. Di sisi lain, seseorang tidak dapat menipu diri mereka sendiri dalam kenyataan. Ketika semua masalah menjadi lebih mudah, dikarenakan kemajuan teknologi yang membuatnya lebih mudah bagi manusia untuk mengakses segala hal, berdampak pada keterasingan baru "kesendirian", yaitu penurunan solidaritas, kebersamaan, dan silaturahmi.¹

¹ Muh David Balya Al, "Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya," *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora* 1, no. 3 (21 Juni 2023): 26–53, <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.272>.

Orang yang hidup pada masa sekarang menyukai sesuatu yang cepat, dan membuat mereka terburu-buru dalam segala hal. Hal ini menyebabkan percepatan dalam semua aktivitas, bahkan aktivitas yang bisa dilakukan secara santai. Dampaknya hasil yang di dapatkan lebih memfokuskan kepada kuantitas daripada kualitas yang akan di dapatkan.²

Fenomena ini, sering disebut sebagai "budaya kecepatan," telah menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), telah terjadi peningkatan yang signifikan, terutama di kalangan generasi muda. Ini menunjukkan bahwa perubahan dan tekanan yang cepat untuk beradaptasi dengan persyaratan kehidupan tinggi memiliki efek negatif pada semua individu.³

Secara tidak sadar membuat tekanan menjadi produktif, terhubung, dan mengikuti perkembangan zaman dan menjadikan perputaran siklus yang melelahkan, serta seringkali menjadikan manusia kehilangan arah dan makna dari kehidupan. Bahkan sering bermasalah dengan pendapat orang lain, takut akan masa depan, masa lalu, atau hal-hal yang menjadi di luar kendali, seperti kegagalan.⁴

Menanggapi tren ini, *slow living* muncul sebagai alternatif yang menarik. *Slow living* menawarkan gaya hidup alternatif yang menekankan

² Shinta Ardiana Sari dan Yulia Nurliani Lukito, "Slow Living as an Alternative Response to Modern Life,".

³ World Health Organization, *WHO Guidelines on Mental Health at Work* (World Health Organization, 2022).

⁴ Regitha Mandasari Putri Suryana, "7 Prinsip Stoikisme untuk Membantu Kamu Jalani Hidup Lebih Santai dan Bahagia," *Beautynesia*, diakses 23 Februari 2025.

pada pengakuan, keberadaan, dan menghargai proses. Konsep *slow living* sebagai cara alternatif untuk tidak terlalu terlena dari kehidupan yang serba cepat dan instans. *Slow living* memiliki prinsip memperlambat langkah dalam menghadapi dunia, melalui cara berpikir, pengendalian emosi, hingga proses hidup yang lebih fokus pada rutinitas harian untuk menjalani hidup yang bermakna dan penuh ketenangan.⁵

Konsep ini tidak berarti bahwa hidup itu malas, melainkan mengenali segalanya, lebih lambat dan lebih bijaksana.⁶ Penelitian menunjukkan bahwa praktik hidup yang lambat seperti meditasi, waktu alami, dan kegiatan kreatif terlibat, mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan dan memperkuat hubungan sosial.⁷

Di tengah maraknya modernisasi dan percepatan kehidupan, Pondok Pesantren sebagai lembaga dan sentral perkembangan pendidikan agama Islam, lahir dan berkembang dari masa ke masa, semenjak awal kedatangan agama Islam di Indonesia sampai saat ini masih banyak Pondok Pesantren yang menjalani kehidupan sederhana.⁸ Pondok Pesantren merupakan

⁵ Tara Damaya, *The Joy of Slow Living: Prinsip, Manfaat, dan Aktivitas Slow living yang Dapat Diterapkan dalam Rutinitas Harian* (Jl. Wonosari, Baturetno, Banguntapan, Yogyakarta: DIVA PRESS, 2024) 11.

⁶ Wendy Parkins dan Geoffrey Craig, *Slow Living* (Oxford ; New York: Berg, 2006) 7.

⁷ Danielle comitre, Thomaz, "Slowing down to live with purpose: a systematic review on Slow Living," diakses 27 Februari 2025. https://www.researchgate.net/publication/376546030_Slowing_down_to_live_with_purpose_a_systematic_review_on_Slow_Living.

⁸ Qurotul Aini Farida, "Eksistensi Kesederhanaan Di Era Industri 4.0 Dalam Bingkai Kehidupan Sufistik Pada Santri Pondok Pesantren Kalisodo Bumi Nabung," *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.1, No 2, (1 Juni 2020), 154-165.

lembaga pendidikan Islam tradisional dan mempunyai peran utama dalam membentuk karakter dan gaya hidup santri.⁹

Kehidupan yang ada di kalangan Pesantren berjalan dalam satu arah dengan konsep *slow living*. Sehingga kehidupan Pesantren yang dikenal dengan kesederhanaan, kebersamaan, serta spiritualitas cocok dengan penerapan konsep *slow living*. Dalam lingkungan Pesantren, para santri dilatih untuk hidup secara mandiri, disiplin, sederhana, saling merangkul dan dilatih fokus pada pengembangan diri mereka secara keseluruhan.¹⁰ Ritme kehidupan di Pesantren terstruktur, jauh dari kebisingan dunia luar, dapat menciptakan ruang untuk praktik *slow living*.

Di Indonesia, penerapan nilai-nilai *slow living* bisa ditemukan dalam berbagai praktik kehidupan tradisional dan religius. Contohnya adalah kehidupan di Pesantren, terutama pada kalangan santri. Pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional, mempunyai karakteristik yang unik. Kehidupan santri yang sederhana, disiplin, mandiri dan fokus pada pengembangan spiritualitas mencerminkan nilai-nilai yang sesuai dengan *slow living*.¹¹ Seorang santri terlepas dari keterbatasan material, tetap memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Menunjukkan adanya kemampuan untuk menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan. Pondok

⁹ Fitri Ariana Putri, “Analisis Isi Terhadap Potret Kehidupan Santri Di Pesantren Dalam Akun Instagram ‘Alasantri’”, *Jurnal Selasar KPI : Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, Vol. 2, No. 1, (8 Juni 2022): 9–36.

¹⁰ K. Mohd Ilham Muttaqin, Zulhannan Zulhannan, dan Umi Hijriyah, “Implementasi Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, Vol. 5, No. 1 (19 Januari 2023): 4815–4819.

¹¹ Fitri Ariana Putri, “Analisis Isi Terhadap Potret Kehidupan Santri di Pesantren Dalam Akun Instagram ‘Alasantri,’” 9–36.

Pesantren Nurul Qur'an (PPNQ) Kraksaan merupakan salah satu pondok Pesantren yang memiliki sejarah panjang serta memiliki reputasi yang baik di Jawa Timur, tepatnya Kabupaten Probolinggo. Pesantren ini didirikan oleh Habib Hamid bin Syeikh Al Habsyi pada tahun 1967 M/1387 H. Jumlah santri saat terbilang cukup banyak, yaitu sekitar 1500 santri, terdiri dari santri putra dan santri putri. Pendidikan di Pesantren tersebut mempunyai kurikulum yang seimbang karena terdapat pembelajaran ilmu agama dan pengetahuan umum, jadi tidak hanya berfokus kepada ilmu agama saja, tidak hanya itu saja PPNQ Kraksaan juga mempunyai beberapa program, diantaranya: program tahfiz, kursus kaligrafi, kursus bahasa arab, dan tilawah. Program tahfidz (Menghafal al- Qur'an) yang setiap tahunnya mencetak para Huffadz, program inilah yang menjadi salah satu branding, menjadikan Pesantren ini terkenal dan banyak menarik hati masyarakat untuk memondokkan putra- putri mereka di Pesantren ini. Dalam penelitian ini, PPNQ Kraksaan yang menjadi objek dari penelitian karena berpotensi menjadi studi kasus penelitian yang menarik tentang bagaimana konsep *slow living* dalam kehidupan sehari- hari di lingkungan PPNQ Kraksaan. Karena dengan banyaknya kegiatan yang ada, disertai aturan yang ketat bagaimana santri dapat menajalani konsep *slow living* dengan baik.

Era sekarang dengan kehidupan yang sudah modern, PPNQ Kraksaan tetap mempertahankan kehidupan yang sederhana dan tidak terpengaruh dengan hiruk piruk dunia luar. Akan tetapi tidak juga mengabaikan kemajuan yang ada pada era sekarang. Peneliti hanya

mengambil objek penelitian terhadap santri putri saja, karena untuk lebih memfokuskan penelitian, sehingga bisa terarah dan tidak terlalu luas.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat menganalisa bagaimana santri putri menerapkan konsep *slow living* dalam rutinitas sehari-hari mereka. Misalnya, apakah mereka mampu dengan kehidupan Pesantren yang ketat dengan aturan dan terstruktur dapat menikmati proses belajar mengaji atau beribadah?. Bagaimana cara santri putri mengendalikan dirinya tetap tenang dan sedang dalam menjalani kehidupan sehari-hari di Pesantren dengan adanya kegiatan yang cukup padat?.

Oleh karena itu peneliti menggunakan teori habitus Pierre Bourdieu untuk menggali dan menganalisis bagaimana konsep *slow living* direpresentasikan dalam kehidupan santri putri di PPNQ Kraksaan. Teori habitus Pierre Bourdieu menyediakan kerangka analisis yang menarik untuk memahami bagaimana konsep *slow living* dalam praktek kehidupan santri. Menurut Bourdieu, habitus adalah sistem disposisi yang diperoleh melalui pengalaman sosial dan lingkungan, yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Habitus ini terinternalisasi dalam diri individu dan memengaruhi tindakan mereka secara tidak sadar.¹² Kehidupan di Pesantren seringkali diisi dengan rutinitas harian yang terstruktur, seperti shalat berjamaah, mengaji, dan kegiatan sosial kemasyarakatan. Melalui

¹² Admin, "Teori Habitus Dan Modal Sosial Oleh Pierre Bourdieu: Memahami Struktur Dan Agensi Dalam Kehidupan Sosial," *Biro Publikasi, Jurnal Ilmiah & Informasi Digital* (blog), <https://bpjiid.uma.ac.id/2024/12/18/teori-habitus-dan-modal-sosial-oleh-pierre-bourdieu-memahami-struktur-dan-agensi-dalam-kehidupan-sosial/>, diakses 18 Desember 2024.

rutinitas ini, santri putri belajar menghargai waktu dan momen-momen sederhana, yang merupakan esensi dari *slow living*.

Dengan menggunakan teori habitus Bourdieu, penelitian ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana konsep *slow living* dalam kehidupan santri tidak hanya dipraktikkan secara sadar, tetapi juga menjadi bagian dari struktur mental dan kebiasaan sehari-hari mereka. Hal ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana kehidupan di Pesantren membentuk individu yang lebih bijaksana dan seimbang dalam menghadapi tantangan hidup.¹³

Santri putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan juga terlibat dalam berbagai kegiatan sosial yang memperkuat konsep *slow living* seperti pengelolaan waktu, menikmati proses dan kesadaran penuh dalam menjalani aktivitas. Mereka belajar bekerja sama dan saling mendukung dalam komunitas, yang membantu mereka memahami pentingnya kerja sama dan solidaritas sosial. Teori habitus Bourdieu membantu menjelaskan bagaimana kegiatan sosial ini memengaruhi pembentukan disposisi dan kebiasaan sehari-hari santri.

Dalam masyarakat modern yang sering menekankan kecepatan dan efisiensi, kehidupan santri di Pesantren menawarkan alternatif yang menarik. Mereka menunjukkan bahwa kehidupan sederhana dan terstruktur dapat membawa kebahagiaan dan ketenangan yang lebih dalam. Dengan

¹³ Mega Mustikasari, Arlin Arlin, dan Syamsu A. Kamaruddin, "Pemikiran Pierre Bourdieu Dalam Memahami Realitas Sosial," *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, Vol. 6, No. 1 (29 Januari 2023): 9–14.

mempelajari bagaimana konsep *slow living* dipraktikkan dalam kehidupan santri, penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi masyarakat luas untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih seimbang dan bijaksana yang dihasilkan dari kehidupan yang *slow living*.

Dalam konteks Pesantren, di mana rutinitas dan disiplin sangat dijunjung tinggi, penerapan prinsip-prinsip *slow living* dapat membantu santri putri untuk lebih menghargai setiap momen dan proses pembelajaran yang mereka jalani.

Kehidupan santri putri di PPNQ Kraksaan mencerminkan berbagai tantangan yang memerlukan pendekatan yang bijaksana untuk menghadapinya. Dalam lingkungan yang ketat dan terstruktur, santri putri dituntut untuk beradaptasi dengan cepat terhadap berbagai aturan dan etika yang ada. Oleh karena itu, penerapan prinsip *slow living* dapat menjadi cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Slow living dalam kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan merupakan pembahasan yang cukup meluas, maka karena itu perlu adanya indentifikasi untuk menentukan batasan masalah yang dibahas pada skripsi ini diantaranya:

1. Pentingnya memahami apa yang dimaksud dengan konsep *slow living*.
2. Mengenal dan mengetahui kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan.

3. Mengetahui kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dengan menggunakan konsep *slow living*.

C. Rumusan Masalah

Setelah penjabaran latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah di atas penulis menentukan rumusan masalah yang dianggap penting, yaitu:

1. Bagaimana konsep *slow living* diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan?
2. Bagaimana konsep *slow living* diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dengan menggunakan teori habitus Pierre Bourdeiu?

D. Tujuan

Seiring dengan penentuan rumusan masalah sebelumnya, untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan memahami konsep *slow living* diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan.
2. Untuk menganalisis santri putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dalam menerapkan konsep *slow living* dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan teori habitus Pierre Bourdeiu.

E. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini bisa bermanfaat dengan baik untuk segi teoritis maupun pada aspek fungsional praktis. Secara keilmuan teoritis, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan yang baru terlebih untuk prodi Aqidah Filsafat Islam tentang bagaimana nilai-nilai tradisional dapat relevan dan diterapkan dalam konteks kehidupan modern melalui tema *slow living* dalam kehidupan santri putri PPNQ Kraksaan.

Secara fungsional praktis penelitian ini diharapkan mampu membantu menambah wawasan pengetahuan dan memberikan inspirasi pada mahasiswa serta seluruh masyarakat untuk menerapkan gaya hidup *slow living*, lebih sadar, dan lebih bermakna, serta untuk membangun ketahanan mental dan spiritual di tengah tantangan zaman. Penulis mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membuka pemahaman tentang *slow living* lebih luas.

F. Penelitian Terdahulu

Untuk mempermudah penelitian, maka penulis lampirkan penelitian terdahulu sebagai berikut:

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal Pulisher Level Sinta	Rumusan Masalah	Hasil Penelitian
1.	Nabil Rabba ni,	Aktivitas Komunikasi Antar Budaya	Jurnal riset Jurnalistik dan media digital	Penelitian ini menjelaskan aktivitas budaya	Jurnal lini memberikan pemahaman bahwa

	Rini Rinawati.	“ <i>Slow Living</i> ”	(JRJMD) vo. 4 no. 2 2024 FIK Unisba Indonesia.	<i>slow living</i> di kalangan generasi Z.	adanya situasi, peristiwa, dan komunikatif dalam aktifitas budaya <i>slow living</i> di kalangan generasi Z. ¹⁴
2.	Fitri Ariana Putri	Jurnal Sela sar KPI: Refr ensi Media Komunikasi dan Dakwah.	Analisis Isi Terhadap Potret Kehidupan Santri di Pesantren Dalam Akun Instagram “Alasantri”.	Penelitian ini menjelaskan tentang potret kehidupan santri di Pesantren dalam akun instagram “Alasantri”..	Jurnal ini memberikan gambaran potret kehidupan santri di Pesantren yang sesuai dengan panca jiwa pondok sebanyak sembilan postingan diantaranya lalaran, kebersamaan “Alasantri” dengan bernyanyi, muhadhoroh, dompet “Alasantri” penampilan santri, mayoran santri, adab di atas ilmu dan fasilitas Pesantren. ¹⁵
3.	Halimat ussa diah	Kemampuan Penyesuain Diri Santri Pada Kehidupan Pesantren Di Pondok Pesantren Modern Ummul Qura Al Islami Leuwilang Bogor	Skriksi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.	Penelitian ini menjelaskan mengenai kemampuan penyesuain diri santri pada kehidupan Pesantren di Pondok Pesantren Modern Ummul Qura Al Islami	Skripsi ini memberikan pemahaman tentang kemampuan penyesuain diri santri terus mengalami peningkatan dengan adanya upaya Pesantren dalam membantu dan faktor pendukung seperti program program yang

¹⁴ Nabil Rabbani, Rini Rinawati, “Aktivitas Komunikasi Antar Budaya ”Slow Living”, *Jurnal Riset Jurnalistik dan Media Digital*, Vol. 4 No. 2 (Desember 2024), 99-106.

¹⁵ Putri, “Analisis Isi Terhadap Potret Kehidupan Santri di Pesantren Dalam Akun Instagram ‘Alasantri’”, *Jurnal Selasar KPI : Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, Vol. 2, No. 1, (08 Juni 2022), 9-36.

				dengan melihat dari 3 proses belajar menyesuaikan dirinya: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar Penyesuain diri.	memotivasi santri diantaranya: training motivasi, sharing time, dll. ¹⁶
4.	K. Mohd. Ilham Muttaqin, Zulhannah, Umi Hijriah	Implementasi Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Al- Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan.	Jurnal Pendidikan dan Konseling vol. 5 no. 1 2023 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.	Jurnal ini menjelaskan mengenai Implementasi Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Al- Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan.	Jurnal ini memberikan gambaran bentuk sikap disiplin di pondok Pesantren Al Ishlah yaitu dengan adanya kegiatan yang tersusun secara sistematis terencana dan terarah, selain itu dengan adanya tata tertib Pesantren yang dapat mengontrol tingkah laku santri serta mengontrol kegiatankegiatan santri, Dan adanya takzir supaya santri dapat berfikir apa dampak yang akan didapat jika melanggar peraturan, juga adanya hadiah berupa pengahrgaan-penghargaan yang diberikan kepada mereka yang mampu berdisiplin tinggi dan mampu

¹⁶ Halimatu Sakdiah, (Skripsi-Program studi bimbingan dan penyuluhan islam fakultas ilmu dakwah dan ilmu komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 1-138.

					berprestasi. ¹⁷
5.	Mega Mustikasari, Arlin, Syamsu A Kamaruddin	Pemikiran Pierre Bourdieu dalam Memahami Realitas Sosial.	Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA) Vol. 6, No.1, Januari-Juni 2023, Universitas Negeri Makasar, Universitas Pejuang Republik Indonesia Makasar.	Penelitian ini menjelaskan tentang pemikiran Pierre Bourdieu dalam memahami realitas sosial.	Jurnal ini memberikan pemahaman tentang bagaimana pemikiran Pierre Bourdieu dalam Memahami realitas sosial. ¹⁸

Tabel 1. 1 Mapping Kajian Terdahulu

Setelah melihat beberapa jurnal penelitian terdahulu di atas, peneliti berupaya menemukan fokus pada beberapa penelitian jurnal sebelumnya. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian beberapa jurnal tersebut terdapat perbedaan yang terkait dengan penelitian yang sekarang berdasarkan observasi sementara, peneliti menemukan adanya beberapa perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penilian yang sekarang, yaitu terletak pada fokus subjek dan teori yang dipakai oleh peneliti. Karena dari subjek dan teori yang sudah berbeda maka hasil yang akan didapatkan juga akan berbeda. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat ada tabel berikut.

¹⁷ K. Mohd Ilham Muttaqin, Zulhannan Zulhannan, dan Umi Hijriyah, “Implementasi Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, Vol. 5, No. 1 (19 Januari 2023): 4815–1945.

¹⁸ Mustikasari, Arlin, dan Kamaruddin, “Pemikiran Pierre Bourdieu Dalam Memahami Realitas Sosial”, *Kaganga:Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, Vol. 6, No. 1, (29 Januari 2023), 9-14.

Nama	Judul	Rumusan Masalah	Hasil Yang Diinginkan
Choirun Nisak	<i>Slow living</i> dalam kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan.	Membahas mengenai bagaimana konsep <i>slow living</i> diterapkan pada kehidupan sehari-hari santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dan bagaimana menerapkan menganalisis santri putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan menerapkan konsep <i>slow living</i>	Hasil yang diinginkan oleh penulis dari penelitian ini mengetahui penerapan nilai-nilai <i>slow living</i> dalam kehidupan sehari-hari santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dan cara penerapannya dalam menghadapi tantangan.

Tabel 1. 2 Lampiran Penelitian

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif lebih fokus pada pemahaman yang mendalam pada suatu masalah yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, contohnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll dengan cara holistik, dan secara deskriptif yang dikemas dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁹

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif karena untuk mendeskripsikan objek pada penelitian. Tujuan dari penelitian ini untuk

¹⁹ Dr. Abdul Fatah Nasution, M.pd, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jl. Cilandak, Astanaayar, Bandung: CV. Harva Creative, 2023), 34.

mendeskripsikan dan menganalisis representasi konsep slow living dalam kehidupan PPNQ Kraksaan.

2. Pendekatan

Pendekatan ini akan menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif. Pendekatan studi kasus deskriptif adalah suatu penelitian yang digunakan untuk menjelaskan peristiwa alam dan sosial yang terjadi di masyarakat secara spesifik melalui suatu gambaran atau hasil dari suatu peristiwa, situasi, perilaku, subjek atau fenomena dan data-data yang diperoleh.²⁰

Melalui pendekatan ini, peneliti bertujuan akan mengamati, menganalisis dan mendeskripsikan pembahasan tentang *Slow living* dalam kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan dengan menggunakan teori habitus Peirre Bourdieu.

3. Sumber Data

Pada penelitian ini juga menggunakan dua sumber data yaitu primer dan sekunder. Data primer didapatkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi di PPNQ Kraksaan. Contohnya wawancara terhadap pengasuh, ustadzah, pengurus dan santri putri yang berada di PPNQ.

²⁰ Salmaa, "Penelitian Deskriptif: Pengertian, Kriteria, Metode, dan Contoh," *Penerbit Deepublish* (blog), (10 Maret 2023), <https://penerbitdeepublish.com/penelitian-deskriptif/>.

Sementara untuk data sekunder sendiri di dapatkan melalui berbagai buku, jurnal ilmiah dan berbagai sumber lainnya yang masih berhubungan dengan perumusan permasalahan peneliti.

4. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara pengumpulan, pengukuran, dan analisis data yang akurat dari berbagai macam sumber yang relevan untuk mendapatkan jawaban atas masalah penelitian, menjawab pertanyaan, dan mengevaluasi hasil.²¹ Dalam metode pengumpulan data peneliti akan menggunakan 3 teknik pengumpulan data yakni observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Observasi

Notoatmodjo mendefinisikan observasi ialah sebuah perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian dalam menyadari adanya rangsangan. Rangsangan tadi ketika sudah mengenai indra maka akan menimbulkan kesadaran untuk melakukan pengamatan.²²

Pengamatan yang akan dilakukan oleh peneliti tidak hanya sekedar melihat saja, akan tetapi terlibat langsung dengan kegiatan keseharian santri putri PPNQ. Peneliti akan terlibat dalam kegiatan kehidupan sehari-hari santri untuk mengamati

²¹ Dr Rostime Hermayerni Simanullang dkk., “Pengantar Metodologi Penelitian”, (Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2023) 57.

²² Dr. B. Sanjaja Albertus Heriyanto, M. Hum MSPH, *Panduan Penelitian* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2006), 143.

langsung praktik *slow living* yang dilakukan selama 1 minggu, sehingga dapat mengamati proses kegiatan sehari-hari santri putri dari bangun tidur sampai tidur kembali.

Dalam kehidupan keseharian santri putri peneliti akan mengamati proses berjalannya kegiatan yang dilakukan diantaranya: shalat berjamaah, mengantri untuk makan dan mandi, piket (membersihkan lingkungan), belajar, sekolah, interaksi dll. Dengan jangka waktu 1 minggu yang sudah ditentukan.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu tanya jawab secara tatap muka yang dilakukan oleh pewawancara dengan narasumber untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.²³ Sedangkan untuk wawancara mendalam peneliti akan melakukan wawancara dengan beberapa narasumber yakni terhadap pengasuh, 3 ustadzah seorang pengajar baik yang formal (Madrasah Aliyah) dan non formal (Madrasah Diniyah), 4 pengurus putri, dan 10 santri putri, yang terdiri dari 5 santri putri yang sudah lulus sekolah formal dan 5 santri putri yang masih melaksanakan sekolah formal dan non formal yang berada di PPNQ Kraksaan. Dengan adanya narasumber yang banyak serta beragam kalangan bertujuan agar mendapat jawaban yang lebih luas dan

²³ Albertus Heriyanto, M. Hum, 147.

pendapat yang berbeda, karena melihat dari kesibukan dari narasumber yang tidak sama tentunya akan mendapatkan dan merasakan hal yang berbeda juga, untuk menggali pemahaman, pengalaman dan pendapat mereka tentang kehidupan Pesantren yang diterapkan dengan konsep *slow living*.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data selanjutnya peneliti menggunakan dokumentasi. Dokumentasi adalah proses pengumpulan, penyimpanan dan penyebaran informasi dalam berbagai bentuk (gambar, video, tulisan dll) sebagai pelengkap dari teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini dokumentasi yang diambil berupa foto kegiatan sehari-hari kehidupan santri putri PPNQ, peraturan-peraturan yang ada dan beberapa catatan dokumen Pesantren.

H. Analisis Data

Model analisis data dalam penelitian ada 2, yaitu induktif dan deduktif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan induktif. Analisis data induktif adalah cara analisis yang diawali dengan data spesifik lalu menuju pada teori yang lebih umum, berdasarkan data yang dikumpulkan.²⁴

²⁴ Rizal Hans, "Contoh Teknik Analisis Data: Mengenal Ragam Jenis Teknik Analisis Data Induktif", diakses 12 Maret 2025, <https://dqlab.id/contoh-teknik-analisis-data-mengenal-ragam-jenis-teknik-analisis-data-induktif>, diakses 12 Maret 2025.

Dalam konteks penelitian tentang *Slow living* dalam kehidupan santri putri PPNQ Kraksaan pendekatan induktif lebih cocok karena untuk menapatkan data yang relevan, harus mengumpulkan data dari lapangan yang dihasilkan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi tanpa harus melewati hipotesis yang sudah ada. Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini berdasarkan data yang dikumpulkan, bukan dari hasil pembuatan hipotesis di awal penelitian.

I. Kajian Teori

Penulis menggunakan teori habitus Peirre Bourdieu dalam penelitian ini, teori habitus merupakan salah satu teori sosiologi. Sebuah gagasan yang dicetus oleh seorang ilmuwan sosial Prancis, memiliki latar belakang pendidikan filsafat yang sangat kuat yaitu Peirre Bourdieu.²⁵ Teori habitus merupakan sistem disposisi yang diperoleh melalui pengalaman sosial dan lingkungan, yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya.

Teori habitus Pierre Bourdieu menyediakan kerangka analitis yang efektif untuk memahami hubungan dinamis antara struktur sosial dan tindakan individu. Dengan menitikberatkan pada pentingnya pengalaman sosial dan proses internalisasi nilai-nilai, teori ini memberikan pemahaman tentang cara individu merespons dan mereproduksi realitas sosial di sekeliling mereka.

²⁵ La Ode Abdul Munif, "Teori Sosiologi" (Jawa Tengah: CV. Eureka Media Aksara, 2024), 146.

Habitus berfungsi sebagai struktur kognitif yang menjadi perantara antara individu dan realitas sosial. Individu menggunakan habitus untuk berinteraksi dengan realitas sosial di sekitarnya. Habitus merupakan struktur subjektif yang terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain, yang terikat dalam jaringan struktur objektif di dalam ruang sosial. Struktur kognitif ini memberikan kerangka bagi tindakan individu dalam kehidupan sehari-hari saat berinteraksi dengan orang lain.²⁶ Maka teori ini dianggap cocok untuk mengkaji dan menganalisis tentang pembahasan *Slow living* Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan.

J. Sistemika Pembahasan

Sistemika pembahasan terdiri dari beberapa bab, yaitu antara lain:

Bab *pertama* berisikan pendahuluan dari riset berupa latar belakang masalah, perumusan permasalahan, tujuan riset, kajian sebelumnya, metodologi riset juga sistemika pembahasan. Bab *kedua* menjelaskan tentang konsep *slow living*, definisi operasional, indikator serta teori habitus Peirre Bourdieu Bab *ketiga* berisi penelajelasan seputar profil PPNQ Kraksaan, modalitas PPNQ dan paparan data penelitian tentang kehidupan sehari hari santri putri. Bab *keempat* secara khusus menyajikan analisis tentang nilai nilai *slow living* pada kehidupan santri putri PPNQ Kraksaan dengan menggunakan habitus Peirre Bourdieu. Bab *kelima* membuat

²⁶ Mustikasari, Arlin, dan Kamaruddin, "Pemikiran Pierre Bourdieu Dalam Memahami Realitas Sosial", 9-14.

kesimpulan sebagai bentuk jawapan dari rumusan masalah penelitian dan hal penting lainnya yang direkomendasikan dalam bentuk saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Slow Living

1. Definisi dan Sejarah Perkembangan *Slow Living*

Slow living adalah suatu filosofi serta pendekatan hidup, yang menekankan pentingnya memperlambat laju kehidupan untuk bisa menikmati setiap momen dengan kesadaran dan memahami makna yang terdapat di dalamnya. Carl Honoré dalam karyanya yang berjudul *Elogio de la Lentitud* yang diterjemahkan dalam bahasa Inggris berjudul *In Praise of Slowness*, menerangkan bahwa *slow living* muncul sebagai respons serta protes terhadap budaya modern yang serba cepat dan penuh tekanan, yang seringkali memicu stres, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup.

Di dalam buku tersebut, Honoré juga menjelaskan bahwa *slow living* berasal dari gerakan *slow food* di tahun 1980-an, sebagai bentuk protes terhadap makanan cepat saji (*fast food*) dan budaya konsumsi yang instan.¹ Konsep ini mulai diperkenalkan pada dekade 1980-an di Italia. Saat itu, penulis bernama Carlo Petrini bersama sekelompok aktivis memulai gerakan *slow food* sebagai reaksi terhadap pembukaan

¹ Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, dan Alderina Rosalia, "Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya," *Jurnal Perspektif Arsitektur*, Vol. 19, No. 1 (28 Juni 2024): 27–40.

restoran cepat saji di jantung Kota Roma. Tujuan utama dari gerakan ini adalah untuk melestarikan makanan lokal.²

Seiring waktu, kampanye *slow food* ini berkembang pesat hingga mencapai 150 negara hingga hari ini. Prinsip-prinsip ini dianggap krusial untuk mendukung proses pembuatan makanan, memperjuangkan upah yang adil bagi pekerja, serta menjamin bahwa setiap hidangan disajikan dengan kualitas yang baik. Dalam pengertian lain, industri makanan seharusnya tidak hanya fokus pada rasa dan kecepatan penyajian. Ketekunan gerakan *slow food* memotivasi Carl Honoré untuk memperkenalkan ide *slow living* yang dituangkan dalam bukunya yang berjudul *Elogio De La Intitud*. Sejak saat itu, banyak orang terinspirasi untuk mengadopsi gaya hidup tersebut bahkan bergabung dengan komunitas yang memiliki ketertarikan yang sama.³

Hidup dengan lebih tenang dianggap sebagai solusi yang efektif untuk menghadapi ritme kehidupan yang cepat yang dapat menyebabkan stres. Gerakan *slow living* merupakan bagian dari tradisi perlawanan yang dimulai jauh sebelum era industri. Bahkan di dunia kuno, nenek moyang kita marah dengan tirani pengukuran waktu yang begitu cepat. Banyak organisasi-organisasi yang mendukung gerakan *slow living*. Sehingga gerakan ini berkembang menjadi sebuah filosofi

² Carl Honore, *ELOGIO DE LA LENTITUD*, 71.

³ BCALife, "Wujudkan Hidup Nyaman dan Berkualitas dengan Prinsip Slow Living", <https://www.bcalife.co.id/info/tahapan-kehidupan/masa-lajang/wujudkan-hidup-nyaman-dan-berkualitas-dengan-prinsip-slow-living>. Diakses 20 April 2025.

yang mencakup berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, relasi sosial, dan interaksi dengan lingkungan.

Pada tahun 100 SM C., penulis drama Romawi Plautus menulis ratapan:

“Semoga para dewa mempermalukan manusia pertama yang menemukan cara membedakan jam, dan semoga mereka juga mempermalukan orang yang meletakkan jam matahari di tempat ini untuk memotong dan menghancurkan hari-hariku dengan sangat mengerikan menjadi pecahan-pecahan yang sangat kecil! Aku bahkan tidak bisa duduk untuk makan kecuali matahari terbenam”⁴

Di dunia modern yang serba cepat ini, kita selalu memiliki perasaan bahwa waktu yang kita jalani tidak pernah cukup. Tidak peduli seberapa cepat kita melakukannya dan tidak peduli seberapa terampil kita merencanakan program kita, waktu yang ada dalam sehari tidak akan pernah cukup. Sampai batas tertentu, hal ini selalu terjadi, namun saat ini kita mengalami tekanan waktu yang jauh lebih besar dibandingkan sebelumnya. Umat manusia selalu menjadi budak waktu dan merasakan kehadiran serta kekuatannya, namun tidak pernah tahu secara pasti bagaimana mendefinisikannya.⁵

Seiring berjalannya waktu dan teknologi, memungkinkan kita melakukan segala sesuatu dengan lebih cepat, ketergesaan menguasai setiap sudut kehidupan. Seseorang diharapkan untuk berpikir, bekerja, berbicara, membaca, menulis, makan, dan bergerak lebih cepat. Seorang pengamat abad ke-19 bercanda, bahwa rata-rata warga New

⁴ Carl Honore, *ELOGIO DE LA LENTITUD*, 55.

⁵ Ibid, 31.

York selalu berjalan seolah-olah ia memiliki jamuan makan malam yang lezat di depannya dan seorang sheriff di belakangnya. Pada tahun 1880, Nietzsche mendeteksi budaya tergesa-gesa yang berkembang, tergesa-gesa yang tidak senonoh dan berkeringat, yang ingin menyelesaikan segala sesuatunya dengan segera. Kaum intelektual mulai menyadari bahwa teknologi membentuk kita sama seperti kita membentuknya.⁶

Ketika laju kehidupan sudah semakin cepat, manusia mengkritik dampak kecepatan yang tidak manusiawi ini. Pada tahun 1908, penulis Prancis Octave Mirabeau mengamati, Pikiran, perasaan, dan cinta kita adalah angin puyuh. Di mana-mana kehidupan bergerak cepat tak menentu, bagaikan serbuan pasukan berkuda. Segala sesuatu di sekitarnya, manusia, melompat, menari, berpacu dalam gerakan yang tak selaras dengan kemampuannya. Sepanjang abad ke-20, perlawanan terhadap kultus kecepatan tumbuh, hingga akhirnya terbentuk gerakan sosial yang luas. Pada akhir tahun 1980-an, Institut Penelitian Tren yang berpusat di New York mengidentifikasi fenomena yang disebutnya *downshifting*, yang berarti peralihan dari gaya hidup bertekanan tinggi, berpendapatan tinggi, dan serba cepat ke gaya hidup yang lebih santai dan kurang konsumtif. Sebagaimana defisini dan penerapan dari *slow living*.⁷

⁶ Ibid., 38.

⁷ Ibid., 58-59.

Honoré menekankan bahwa *slow living* tidak berarti melakukan apapun dengan lambat secara ekstrem, melainkan melakukan kegiatan dengan kecepatan yang seimbang dan penuh perhatian.⁸ Konsep ini mengajak orang untuk menghindari tergesa-gesa serta multitasking yang berlebihan, sehingga bisa fokus pada satu hal pada satu waktu dan hadir sepenuhnya dalam setiap aktivitas. Dengan cara ini, *slow living* berkontribusi pada peningkatan kualitas pengalaman hidup dan kesejahteraan mental. Honoré menekankan bahwa *slow living* memiliki nilai-nilai kesederhanaan, keberlanjutan, serta penghargaan terhadap proses. Dengan memperlambat laju hidup, seseorang bisa menjadi lebih peka terhadap kebutuhan diri sendiri serta lingkungan di sekitarnya, dan membangun hubungan sosial yang lebih bermakna.

2. Definisi oprasional *slow living* dalam kehidupan Pondok Pesantren

Nurul Qur'an Kraksaan

Slow living merupakan sebuah ide tentang cara hidup yang pentingnya untuk tidak menjalani kehidupan berjalan secara otomatis dalam kesibukan dan rutinitas yang padat tanpa adanya keterburubuan. Sebaliknya, ini mendorong kita untuk menghentikan kebiasaan tersebut agar dapat menciptakan ruang bagi kehidupan yang lebih

⁸ Geoffrey Craig dan Wendy Parkins, *Slow Living* (Berg, 2006), 4.

sadar dan bermakna, sehingga individu tidak terjebak dalam pola hidup yang tak perlu dipikirkan secara berlebihan.⁹

Slow living di dalam kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan adalah suatu cara hidup yang menekankan pada keteraturan dalam menjalani aktivitas sehari-hari untuk mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, akademik, sosial, dan kebutuhan pribadi. Pola ini mendorong santri untuk menjalani setiap aktivitas dengan kesadaran penuh, sehingga setiap proses, dalam hal belajar, beribadah, atau berinteraksi sosial dilalui dengan makna dan tanpa tergesa-gesa.¹⁰

Konsep *slow living* ini diharapkan agar santri tidak hanya menjalani rutinitas secara otomatis dan cepat, tetapi memberikan kesempatan untuk refleksi diri, penghayatan spiritual, serta penghargaan terhadap nilai-nilai kehidupan di Pesantren. Dengan demikian, santri dapat mengembangkan kualitas hidup yang lebih sehat baik secara mental maupun emosional, meningkatkan ketahanan menghadapi tekanan dan stres, serta memperkuat hubungan yang harmonis dengan sesama santri, pengajar, dan lingkungan di sekitar mereka.

Selain itu, hidup *slow living* juga berarti manajemen waktu yang cerdas, di mana santri dapat memilah prioritas aktivitas dengan

⁹ Ndaru Ranuhandoko, "Keterkaitan Konsep Slow Living Dengan Kehidupan Masyarakat Kampung Naga Di Era Modernisasi", *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, Vol. 07, No. 02 (Januari 2025), 461-472.

¹⁰ Ibid.

seimbang tanpa mengorbankan kualitas ibadah dan akademik. Santri dianjurkan untuk menjauhi pola hidup boros dan tergesa-gesa yang bisa menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Sebaliknya, mereka diajarkan untuk menjalani hidup yang sederhana, penuh kesadaran, serta berfokus pada aspek-aspek yang fundamental dan bernilai.¹¹

Dalam penerapannya, hidup perlahan pada santri putri juga mencakup kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan dunia dan akhirat, memperhatikan kesehatan fisik dan mental, serta menciptakan suasana Pesantren yang mendukung pertumbuhan karakter dan spiritual yang optimal. Dengan mengadopsi hidup perlahan, santri diharapkan dapat menjadi individu yang sabar, gigih, dan bijaksana dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan Pesantren maupun dalam kehidupan sosial secara keseluruhan.

3. Indikator *slow living* dalam kehidupan Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan

Ada beberapa landasan filosofis dan nilai utama dari *slow living* yang berfungsi sebagai dasar transformatif dalam menanggapi kegelisahan masyarakat kontemporer terkait budaya 'cepat' yang menggerogoti makna kehidupan. Prinsip-prinsip ini lebih dari sekadar ide, melainkan sebuah tindakan nyata untuk mendapatkan kendali atas waktu, tubuh, dan hubungan di tengah arus percepatan kapitalis dan

¹¹ "Slow Living, Beri Jeda dan Nikmati Hidupmu," *Tebuireng Online* (blog), 11 Mei 2024, <https://tebuireng.online/slow-living-beri-jeda-dan-nikmati-hidupmu/>.

menjadi indikator *slow living* yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut adalah indikator operasional *slow living* yang dapat digunakan dalam penelitian atau pengukuran di lingkungan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan:

No.	Indikator	Deskripsi
1.	Kesadaran Penuh (Mindfulness) dan Refleksi	Melaksanakan aktivitas atau kegiatan dengan fokus dan menikmati proses, tidak terburu-buru serta melakukan refleksi dengan baik
2.	Manajemen Waktu	Mengatur waktu belajar, ibadah, intraksi sosial dan pribadi secara bijaksana
3.	Keseimbangan Hidup (<i>Work-Life Harmony</i>)	Menyeimbangkan kegiatan dunia dan akhirat
4.	Syukur dan Berkelanjutan (<i>sustainability</i>)	Tidak mengeluh dengan keadaan yang ada dan selalu menjaga kelestarian lingkungan
5.	Kualitas di atas Kuantitas	Menekankan terhadap mutu dalam ibadah dan pembelajaran bukan sekedar banyak yang dicapai

Table 2. 1 Indikator Penelitian

a. Kesadaran Penuh (Mindfulness) dan Refleksi

Slow living mengajarkan kita pentingnya untuk hadir secara penuh dengan apa yang sedang dikerjakan atau setiap aktivitas yang dikerjakan, tanpa terburu-buru atau terdistraksi oleh teknologi. Praktik kesadaran ini mendorong individu untuk memusatkan perhatian pada saat ini, seperti menikmati hidangan, berkomunikasi dengan orang lain, atau melaksanakan tugas dengan konsentrasi yang tinggi. Dengan mengurangi multitasking dan penggunaan perangkat yang berlebihan.

Secara ilmiah, *mindfulness* terbukti memberikan efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritualitas. Penelitian kuantitatif yang dilakukan pada mahasiswa di STAB Maitreyawira Pekanbaru menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi efektif sebesar 20,49% dalam peningkatan spiritualitas mahasiswa. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki seseorang, semakin besar pula spiritualitas dan kesadaran diri mereka. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan spiritualitas, dengan koefisien korelasi mencapai 0,560, yang menandakan kekuatan hubungan yang cukup kuat.¹²

Kesadaran penuh juga membantu dalam menciptakan kualitas hidup yang lebih baik melalui pengurangan stres dan penguatan hubungan sosial yang berarti. Orang yang menerapkan *mindfulness* cenderung lebih menikmati waktu bersama keluarga, beristirahat dengan lebih efektif, dan menjalani hidup dengan lebih tenang. Oleh karena itu, *mindfulness* dalam konteks *slow living* bukan hanya sebuah teknik relaksasi, tetapi juga menjadi dasar untuk mencapai keseimbangan hidup dan kebahagiaan yang berkelanjutan.

¹² Dharmaji Chowmas, “Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru”, *Jurnal Maitreyawira*, Vol. 2, No. 2 (30 November 2021), 27–34.

b. Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang seimbang adalah salah satu elemen krusial dalam penerapan konsep *slow living* di kalangan santri perempuan di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan. Santri diharapkan dapat merencanakan waktu mereka dengan seimbang antara berbagai kegiatan utama, seperti belajar, beribadah, berkegiatan sosial, dan menikmati waktu pribadi atau "me time". Penataan waktu yang seimbang ini ditujukan agar santri tidak hanya terfokus pada aspek tertentu dalam kehidupan, melainkan dapat menjalani kehidupan yang utuh dan seimbang.

Ketika diaplikasikan, santri yang melakukan manajemen waktu yang seimbang tidak mengalami tekanan dari beban tugas atau jadwal yang padat. Mereka mampu mengatur waktu secara bijaksana sehingga setiap aktivitas mendapat bagian yang memadai tanpa mengorbankan mutu atau kesehatan mental mereka. Sebagai contoh, waktu belajar diatur sedemikian rupa agar menjadi maksimal dan efisien, diiringi dengan waktu istirahat yang cukup dan kesempatan untuk melaksanakan ibadah dengan khusyuk.

Selain itu, santri juga menyediakan waktu untuk berinteraksi dengan teman dan guru, yang berperan sebagai cara untuk membangun hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan emosional. Santri yang menerapkan prinsip-prinsip ini juga tidak terburu-buru dalam menyelesaikan tugas atau kewajiban mereka.

Mereka lebih mengedepankan mutu hasil dan proses belajar dibandingkan hanya berfokus pada penyelesaian tugas dengan cepat. Sikap ini mencerminkan kesadaran penuh dalam menjalani setiap kegiatan, sehingga santri dapat memahami dan meresapi materi pelajaran dengan baik, serta menghindari stres yang disebabkan oleh tekanan waktu yang berlebihan.

c. Keseimbangan Hidup (*Work-Life Harmony*)

Keseimbangan dalam arti *slow living* menunjukkan usaha untuk membangun harmoni dan stabilitas antara berbagai elemen kehidupan yang saling berhubungan, seperti pekerjaan, waktu luang, kegiatan sosial, dan peningkatan diri. Di tengah kehidupan modern yang sering kali menuntut dan cepat, ide ini menjadi sangat relevan sebagai solusi untuk mengatasi efek buruk dari rutinitas yang terlalu padat dan sangat cepat. Menurut Ndaru Ranuhandoko kajiannya tentang hubungan konsep *slow living* dengan kehidupan masyarakat di zaman modern, keseimbangan hidup yang ditawarkan oleh *slow living* berperan sebagai pengingat dan penyeimbang terhadap stres yang muncul dari kehidupan yang cepat dan padat.¹³ Dalam keadaan ini, kecepatan dan kemajuan teknologi sering membuat individu merasa terdesak, kehilangan arti, dan mengalami kelelahan mental. Maka dari itu, *slow living* menekankan pentingnya memperlambat

¹³ Ranuhandoko, "Keterkaitan Konsep Slow Living Dengan Kehidupan Masyarakat Kampung Naga Di Era Modernisasi".

laju kehidupan agar tercipta suasana yang lebih tenang dan bermakna.

Dalam implementasinya, keseimbangan ini diwujudkan melalui pengelolaan waktu dan aktivitas secara sadar dan terencana. Seseorang diajak untuk tidak terlalu fokus pada pencapaian banyak, melainkan pada kualitas pengalaman dan hubungan sosial yang berarti. Sebagai contoh, meluangkan waktu untuk beristirahat, bersosialisasi secara langsung, dan menghargai momen-momen kecil yang sering terlewatkan dalam kehidupan yang penuh kecepatan.¹⁴ Dengan demikian, hidup tidak lagi diisi dengan aktivitas yang otomatis dan tidak bermakna, tetapi dipenuhi dengan perhatian penuh terhadap setiap kegiatan yang dilakukan.

Secara keseluruhan, mencapai keseimbangan dalam gaya hidup lambat tidak hanya melibatkan pembagian waktu yang setara, namun lebih kepada menciptakan keselarasan antara kegiatan dan waktu istirahat, antara usaha dan relaksasi, serta antara kebutuhan jasmani dan jiwa. Dengan menerapkan pendekatan ini, orang diharapkan dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas hidup, serta menjalani eksistensi yang lebih berarti dan penuh kesadaran.

¹⁴ Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, dan Alderina Rosalia, "Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya", *Jurnal Perspektif Arsitektur*, Vol. 19, No. 1 (28 Juni 2024), 27–40.

d. Syukur dan Berkelanjutan (*sustainability*)

Slow living merupakan suatu gerakan yang mendorong individu untuk memperlambat tempo kehidupan, menikmati setiap aspek momen, dan menghargai hal-hal yang sederhana. Salah satu prinsip sentral dalam *slow living* adalah rasa syukur. Di sini, syukur bukan hanya sekadar ucapan terima kasih, melainkan sebuah sikap mendalam yang mengajak untuk menghargai segala sesuatu yang ada, baik yang besar maupun yang kecil. Menekankan bahwa praktek syukur yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kesejahteraan mental dan meredakan stres. Mereka menemukan bahwa individu yang secara konsisten mencatat hal-hal yang mereka syukuri merasakan peningkatan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup.¹⁵

Rasa syukur dalam konteks *slow living* juga berfungsi sebagai cara untuk mengurangi konsumsi yang berlebihan. Rasa syukur dapat mengurangi keinginan untuk memiliki barang-barang, sehingga individu lebih mampu merasa puas dengan yang sudah dimiliki.¹⁶ Ini sejalan dengan prinsip *slow living* yang menentang budaya konsumsi yang cepat dan berlebihan. Dengan demikian, rasa

¹⁵ Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2 (Februari 2003), 377–389.

¹⁶ Jianping Liang dan Leilei Guo, "Gratitude and Sustainable Consumer Behavior: A Moderated Mediation Model of Time Discounting and Connectedness to the Future Self", *Psychology & Marketing*, Vol. 38, No. 8 (Agustus 2021), 1238–49.

syukur tidak hanya meningkatkan kebahagiaan, tetapi juga mendukung kehidupan yang lebih sederhana dan memiliki makna.

Syukur juga bisa dipandang sebagai suatu bentuk *mindfulness* atau kesadaran penuh. Dengan mengapresiasi setiap momen, individu belajar untuk sepenuhnya hadir dalam aktivitas sehari-hari, tanpa terburu-buru atau terjebak dalam kekhawatiran mengenai masa depan. Ini menghasilkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, rasa syukur dalam *slow living* bukan hanya sekadar nilai etis, melainkan juga strategi psikologis untuk hidup lebih bahagia dan sehat.

Selain rasa syukur, prinsip keberlanjutan juga menjelma sebagai dasar yang krusial dalam konsep *slow living*. *Slow living* mendorong kita untuk berkontribusi pada harmoni dengan alam dan meminimalisir dampak buruk terhadap lingkungan. Ketika seseorang melakukan tindakan yang ramah lingkungan seperti pengurangan konsumsi yang berlebihan, penggunaan barang lokal, serta pengelolaan limbah yang efektif. Dengan memperlambat tempo kehidupan, individu menjadi lebih sadar tentang pilihan yang mereka ambil dan pengaruhnya terhadap planet kita.

Latihan rasa syukur tidak hanya memperbaiki suasana hati yang baik dan kepuasan hidup, tetapi juga memperdalam pengalaman spiritual. Ini memperkuat hubungan antara gaya hidup

santai dan pengembangan ketenangan batin serta keterhubungan yang lebih mendalam dengan diri sendiri dan lingkungan di sekitar. *Slow living* memperkuat hubungan sosial melalui komunitas yang peduli dan mendukung perekonomian lokal dengan memilih barang yang etis serta berkelanjutan. Pendekatan ini membantu membangun keseimbangan yang komprehensif antara manusia, lingkungan, dan masyarakat.¹⁷

Prinsip keberlanjutan dalam *slow living* juga mengajarkan pentingnya konsumerisme yang bijak dan bertanggung jawab. Daripada melakukan pembelian secara impulsif, *slow living* mendukung pemilihan barang yang awet, berkualitas tinggi, dan memiliki dampak lingkungan yang minimal. Tindakan ini tidak hanya mengurangi limbah tetapi juga menghemat sumber daya alam yang semakin menipis. Selain itu, *slow living* mengajak orang untuk mengadopsi gaya hidup minimalis yang berfokus pada kebutuhan pokok dan menghindari pemborosan. Dengan cara ini, prinsip keberlanjutan dalam *slow living* menjadi strategi praktis guna menangani krisis lingkungan yang semakin mendesak saat ini.

Nilai rasa syukur dan keberlanjutan dalam *slow living* sebenarnya saling mendukung dan menguatkan satu sama lain. Rasa syukur membuat seseorang merasa puas dan menghargai apa yang

¹⁷ Supriya Srivastava dan Naved Iqbal, "Gratitude Exercise and Well-Being in Relation to Spirituality: A Mixed-Method Study", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 13, No. 3 (30 September 2023), 111.

mereka miliki, sehingga mengurangi nafsu untuk berlebihan dalam konsumsi yang dapat merusak lingkungan. Di sisi lain, kesadaran akan keberlanjutan mendorong individu untuk lebih menghormati sumber daya alam dan menjalani hidup dengan cara yang bertanggung jawab.

Kedua nilai tersebut juga berperan dalam peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, sementara keberlanjutan berfungsi menjaga kesehatan fisik serta lingkungan di mana manusia tinggal. Dengan demikian, gaya hidup lambat bukan hanya memberikan ketenangan, tetapi juga menjadi solusi untuk masalah sosial dan ekologis yang kita hadapi saat ini.

e. Kualitas di atas Kuantitas

Slow living lebih mementingkan kualitas daripada kuantitas, karena dengan menekankan kualitas hidup yang kita jalani akan lebih bermakna dan dapat dinikmati dengan baik. Dalam kerangka konsep *slow living*, kualitas diartikan sebagai kedalaman pengalaman, makna dalam interaksi, serta kesadaran penuh dalam setiap langkah yang diambil. Ini berbeda dari metode kuantitatif yang lebih memprioritaskan angka daripada inti dari pengalaman itu sendiri.

Riset dalam psikologi positif mendukung pendekatan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Diener dan Seligman, menunjukkan

bahwa orang-orang yang lebih mementingkan pengalaman yang bermakna seperti meluangkan waktu bersama orang-orang terkasih atau berkomitmen pada kegiatan hobi dengan penuh perhatian cenderung mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih konsisten, dibandingkan mereka yang lebih memfokuskan diri pada akumulasi barang.¹⁸ Temuan ini sejalan dengan esensi *slow living*, yang menggarisbawahi bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kuantitas, tetapi pada sejauh mana kita terlibat dengan lingkungan kita.

Dalam kehidupan sehari-hari, prinsip ini dapat diimplementasikan dalam berbagai sektor. Sebagai contoh, dalam hal konsumsi, memilih beberapa barang berkualitas unggul yang memiliki daya tahan lama dibandingkan banyak produk murah yang cepat rusak. Dalam penelitian tentang perilaku konsumen, terungkap bahwa pola konsumsi seperti ini tidak hanya mengurangi limbah, tetapi juga memperdalam hubungan antara individu dengan barang yang dimilikinya. Dengan cara yang sama, dalam konteks pekerjaan, menerapkan monotasking dengan fokus penuh pada satu tugas terbukti menghasilkan kualitas pekerjaan yang lebih baik

¹⁸ Ed Diener dan Martin E.P. Seligman, "Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being," *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 5, No. 1 (Juli 2004), 1–31.

daripada multitasking, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Ophir.¹⁹

Namun, menerapkan prinsip ini tidak tanpa rintangan. Di dalam masyarakat yang ditentukan oleh logika kapitalis, di mana nilai sering kali diukur berdasarkan hasil dan produktivitas, memilih untuk melambat dan melakukan sesuatu dengan lebih mendalam sering kali dipandang sebagai pemborosan waktu. Di sinilah *slow living* menjadi ajaran yang halus menyatakan bahwa kualitas hidup yang baik tidak terletak pada seberapa banyak yang kita capai atau miliki, tetapi pada seberapa dalam kita mengalami dan menghargai setiap momen yang ada.

Pada akhirnya, prinsip menekankan kualitas di atas kuantitas dalam hidup lambat mendorong kita untuk merenungkan secara kritis tentang hal-hal yang benar-benar berarti. Ini bukan tentang menolak kemajuan atau menjalani hidup dalam kesederhanaan total, tetapi bagaimana menemukan keseimbangan antara kemajuan dan makna.²⁰

Slow living mengajarkan bahwa kita seharusnya tidak tergesa-gesa menyelesaikan berbagai hal sekaligus, melainkan lebih baik berkonsentrasi pada satu aktivitas dengan kesadaran penuh agar hasilnya lebih optimal dan memuaskan. Oleh karena itu, kualitas

¹⁹ Eyal Ophir, Clifford Nass, dan Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Vol. 106, No. 37 (15 September 2009), 87.

²⁰ Ibid.

dari pekerjaan atau interaksi sosial akan meningkat dan lebih memuaskan jika dibandingkan dengan sekadar menyelesaikan sebanyak mungkin tugas tanpa memberikan perhatian yang cukup.

B. Teori Habitus Peirre Bourdiue

1. Definisi Habitus Pierre Bourdiue

Pierre Bourdieu (1930–2002) adalah salah satu figur penting dalam pemikiran sosial abad ke-20 yang memberikan dampak signifikan terhadap sosiologi, antropologi, dan studi kebudayaan. Ia lahir di sebuah desa kecil di bagian tenggara Prancis, dari latar belakang keluarga kelas menengah yang sederhana, dengan ayah yang bekerja sebagai pegawai pos. Pada awal tahun 1950-an, Bourdieu menempuh pendidikan tinggi di *École Normale Supérieure* (ENS) yang terletak di Paris. Selama di sana, ia mempelajari filsafat di bawah bimbingan Louis Althusser, seorang tokoh terkemuka dalam pemikiran Marxisme. Setelah menyelesaikan studinya pada tahun 1955, ia sempat menjadi pengajar di sebuah sekolah di Moulins sebelum menjalani wajib militer di Aljazair dari tahun 1958 hingga 1960.²¹

Setelah kembali ke Prancis pada tahun 1960, Bourdieu mulai bekerja sebagai asisten sosiolog Raymond Aron di Universitas Paris. Ia juga berpartisipasi aktif dalam kuliah antropologi yang diberikan oleh Claude Lévi-Strauss di *Collège de France*, yang sangat memengaruhi pandangannya mengenai struktur sosial. Pada tahun 1968, ia

²¹ La Ode Abdul Munafi, *Teori Sosiologi* (CV. Erueneka Media Aksara, 2024), 145.

mengambil alih kepemimpinan Centre de Sociologie Européenne, sebuah lembaga penelitian sosial yang didirikan oleh Aron. Di tempat ini, Bourdieu menciptakan beberapa konsep penting, termasuk habitus, modal budaya, dan ranah (field), yang menjadi landasan bagi teorinya tentang reproduksi ketidaksetaraan sosial.

Bourdieu meninggal pada tanggal 23 Januari 2002, meninggalkan warisan pemikiran yang kuat mengenai hubungan antara struktur sosial, kekuasaan, dan tindakan sehari-hari. Konsep-konsep yang ia kembangkan tetap relevan untuk analisis ketidakadilan dalam masyarakat modern saat ini.²² Salah satu teori sosiologi yang dikembangkan oleh Pierre Bourdieu yaitu habitus, teori yang digunakan untuk menjadi analisis dalam penelitian ini.

Habitus merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin yang merujuk pada keadaan, penampilan, keadaan yang khas atau biasa, terutama yang berkaitan dengan fisik. Istilah ini berasal dari kata Yunani kuno *héxis*, yang berarti disposisi perilaku yang permanen, yang terbentuk sebagai hasil dari pengalaman dan praktik.²³ Konsep habitus bukanlah penemuan baru dari Pierre Bourdieu; ia memperluas pemahaman yang sudah ada sebelumnya, yang juga dibahas dalam tulisan-tulisan Aristoteles, Max Weber, Norbert Elias, Hegel, Durkheim, dan Edmund Husserl.²⁴

²² Ibid .

²³ "Habitus - Hyperkulturell.de", <https://www.hyperkulturell.de/habitus-7/>. Diakses 28 Juni 2023.

²⁴ La Ode Abdul Munafi, *Teori Sosiologi*, 152.

Habitus menurut Pierre Bourdieu adalah sistem disposisi yang relative stabil dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks yang terbentuk dari pengalaman sosial dan sejarah individu dalam lingkungan sosial yang spesifik. Habitus berperan sebagai kerangka mental atau kognitif yang memandu cara seseorang melihat, memahami, dan beraksi dalam masyarakatnya. Habitus tidak bersifat bawaan, melainkan merupakan hasil dari internalisasi nilai-nilai, norma-norma, dan struktur sosial yang diperoleh melalui proses sosialisasi serta interaksi dalam komunitas tertentu. Dengan kata lain, habitus adalah hasil dari perjalanan sejarah yang membentuk pola pikir, kebiasaan, dan tindakan yang tampak seolah-olah alami, tetapi sebenarnya merupakan produk dari pembelajaran sosial yang terjadi secara bertahap dan halus.²⁵

Habitus ialah ide yang diperkenalkan oleh Pierre Bourdieu sebagai hasil dari internalisasi struktur sosial yang ada di lingkungan sosial. Habitus terbentuk melalui pengalaman seseorang selama bertahun-tahun dalam posisi sosial tertentu, mencerminkan distribusi objektif dalam struktur kelas yang mencakup faktor-faktor seperti umur, kelas sosial, kelompok sosial, dan gender. Konsep habitus adalah perpaduan antara kecenderungan individu dan struktur objektif dari

²⁵ Kompasiana, "Konsep Habitus Pierre Bordieu di Kehidupan Sehari-hari Halaman 1 - Kompasiana.com", https://www.kompasiana.com/ncangyogi/639ac1b28b803334d3623113/konsep-habitus-pierre-bordieu-di-kehidupan-sehari-hari?lgn_method=google&google_btn=onetap; Srivastava dan Iqbal, "Gratitude Exercise and Well-Being in Relation to Spirituality". Diakses 21 April 2025.

arena sosial di mana individu dan kelompok berinteraksi. Di samping itu, habitus juga dipengaruhi oleh jenis modal yang dimiliki individu, seperti modal ekonomi, budaya, dan sosial. Oleh karena itu, habitus bervariasi berdasarkan posisi sosial seseorang, dan individu yang berada dalam posisi sosial yang serupa biasanya memiliki habitus yang sejalan, sehingga habitus dapat dipandang sebagai fenomena kelompok.²⁶

Dalam kehidupan sehari-hari, habitus berfungsi sebagai sekumpulan pengetahuan yang bersifat pasif, yang mempengaruhi pola tindakan dan interaksi, seperti cara berjalan, berbicara, dan berperilaku, tanpa memerlukan pertimbangan sadar terhadap konteks sosial dan budaya. Habitus juga terbentuk melalui proses panjang sejak anak-anak, dan menjadi "penginderaan kedua" atau sifat yang sudah otomatis bagi individu. Dengan demikian, habitus adalah hasil dari penanaman budaya yang menentukan gaya hidup dan preferensi khas bagi kelompok sosial tertentu, serta menjadi alat dominasi dari kelas yang lebih berkuasa terhadap yang terkuasai.²⁷

²⁶ Ibid.

²⁷ Nur Ika Fatmawati, "Pierre Bourdieu Dan Konsep Dasar Kekerasan Simbolik", *Madani Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan*, Vol. 12, No. 1 (21 Februari 2020), 41–60.

Secara keseluruhan, habitus memiliki tiga makna utama dalam pemikiran Bourdieu:

- a. Sebagai pemikiran sederhana yang muncul dalam akal seseorang saat habitus tersebut berada dalam pikiran.
- b. Gaya dan praktik yang muncul dari interaksi aktor dengan lingkungan mereka, bukan hanya gagasan abstrak.
- c. Tubuh sebagai sarana taksonomi praktik dan skema generatif habitus, dimana pengalaman indrawi dan simbol-simbol sosial terwujud dalam tindakan sehari-hari.²⁸

Dengan demikian, habitus menjelaskan cara struktur sosial terinternalisasi dan muncul dalam perilaku sosial individu secara otomatis dan berulang.

2. Habitus dan Praktek Sosial

Habitus sebagai hasil dari internalisasi struktur sosial yang berada di lingkungan sosial, berfungsi sebagai landasan yang menghasilkan praktik sosial yang terstruktur dan terintegrasi dengan cara yang objektif. Dengan kata lain, tindakan sosial yang dilakukan oleh seseorang bukan hanya sekadar hasil dari keputusan otonom atau keinginan sendiri, tetapi merupakan hasil dari interaksi antara struktur sosial yang ada dan kecenderungan yang telah terbentuk dalam habitus. Habitus membentuk cara seseorang beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka, sehingga praktik sosial yang

²⁸ Si La Ode Abdul Munafi, *Teori Sosiologi*, 154.

muncul menjadi cerminan dari struktur sosial yang telah tertanam dalam diri mereka.²⁹

Dalam praktik sosial Pierre Bourdieu memberikan pandangan subjektif dialektika yang diusulkan, keahlian dan penguasaan berfungsi dalam permainan analog yang sejalan dengan habitus. Kepemilikan individu atas modal akan terwujud ketika keahlian dan penguasaan dalam permainan tersebut terdapat dalam suatu ranah (arena). Untuk membangun ide-ide lebih lanjut, Bourdieu mengembangkan sebuah rumusan menurut penjelasannya sendiri. Rumusan ini menggantikan setiap hubungan sederhana antara individu dan struktur dengan hubungan antara habitus dan ranah. Rumusan yang bersifat generatif, yang menjelaskan praktik sosial, dinyatakan sebagai: $(\text{Habitus} \times \text{Modal}) + \text{Ranah} = \text{Praktik}$.³⁰

Konsep $(\text{Habitus} \times \text{Modal}) + \text{Ranah} = \text{Praktik}$ merupakan sebuah kerangka yang dirumuskan oleh sosiolog Pierre Bourdieu untuk menunjukkan bagaimana tindakan sosial terbentuk dan diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari.³¹ Dalam konteks ini, Bourdieu mengartikan definisi modal sangat luas dan meliputi hal-hal material (yang bisa mempunyai nilai simbolik) dan berbagai

²⁹ Dede Syarif Madihatur Rabiah, Pierre Bourdieu: Habitus dan Arena, dikutip dari Youtube Perspektif Sosiologi 3 Januari 2021, diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=Ci4susJQoU&pp=ygUWdGVvcmkgaGFiaXR1cyBib3VyZGll dQ%3D%3D>.

³⁰ Richard, Cheelen amahar, Chris Wikes, (*Habitus x Modal*) + *Ranah = Praktik* (Kidul No. 25 Yogyakarta: Jalasutra, 2005), 9.

³¹ *Ibid.*

tanda yang tidak bisa disentuh, akan tetapi mempunyai signifikansi secara kultural.³² Modal juga sebagai sumber daya yang dimiliki seseorang, seperti modal ekonomi (uang dan kepemilikan), modal budaya (pendidikan, pengetahuan, keahlian), modal sosial (relasi dan koneksi), serta modal simbolik (penghargaan, status, atau pengakuan).³³

Modal menjadi faktor kunci karena ia memberikan kemampuan dan peluang bagi individu untuk mewujudkan niat dan kebiasaan mereka dalam bentuk tindakan nyata. Semakin banyak modal yang dimiliki, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut untuk mempengaruhi lingkungan sosial mereka dan bertindak sesuai dengan habitus yang mereka miliki.

Ranah, yang sering kali disebut sebagai “field,” berfungsi sebagai arena atau ruang sosial tempat interaksi dan kompetisi antara individu atau kelompok terjadi.³⁴ Setiap ranah memiliki seperangkat aturan, norma, dan struktur kekuasaan yang spesifik, yang baik membatasi maupun membuka peluang bagi aktor sosial untuk beroperasi. Contohnya, ranah pendidikan di Pesantren memiliki regulasi yang berbeda dibandingkan dengan ranah politik atau seni.

³² Richard, Cheelen amahar, Chris Wikes, (*Habitus x Modal*) + *Ranah = Praktik*, 16.

³³ Mangihut Siregar, “Teori Gado-gado Pierre-Felix Bourdieu”, *Jurnal Studi Kultural*, Vol. 1, No. 2, (2016), 79-82.

³⁴ Kompasiana, “Habitus, Ranah, dan Modal dalam Tinjauan Sosiologis Pierre Bourdieu”, https://www.kompasiana.com/yuliana.windi/60471d43d541df677070c482/habitus-ranah-dan-modal-tinjauan-sosiologis-pierre-bourdieu#google_vignette, diakses 29 April 2025.

Dalam konteks ini, habitus dan modal individu diuji dan diwujudkan dalam praktik sosial yang konkret.

Modal harus ada di dalam sebuah ranah, agar ranah tersebut bisa memiliki arti. Keterkaitan antara habitus, modal dan ranah bersifat langsung.³⁵ Ketika habitus dan modal seseorang berinteraksi di suatu ranah tertentu, praktik sosial terjadi, mencerminkan tindakan atau perilaku yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Praktik ini bukan hasil dari kebetulan, melainkan merupakan produk dari proses kompleks di mana kebiasaan dan sumber daya individu disesuaikan dengan konteks sosial yang ada. Misalnya, seorang santri dengan habitus belajar yang teratur dan modal budaya yang baik serta modal sosial dari jaringan Pesantren, akan mampu berkontribusi secara efektif di arena pendidikan dan kehidupan sosial di lingkungan Pesantren.

Oleh karena itu, rumus $(\text{Habitus} \times \text{Modal}) + \text{Ranah} = \text{Praktik}$ menggambarkan bahwa tindakan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh karakter atau motivasi individu semata, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara disposisi internal (habitus), sumber daya yang ada (modal), dan konteks sosial di mana tindakan itu terjadi (ranah).

Praktik sosial yang dihasilkan oleh habitus memiliki dua ciri utama: berlangsung dalam ruang dan waktu tertentu, serta diatur

³⁵ Richard, Cheelen amahar, Chris Wikes, *(Habitus x Modal) + Ranah = Praktik*, 16.

secara tidak sepenuhnya sadar. Seseorang dalam praktik sosialnya bertindak berdasarkan kebiasaan yang telah terinternalisasi, yang membuat mereka merasa terhubung dengan dunia sosial mereka. Habitus juga meliputi pengetahuan dan pemahaman mengenai dunia sosial yang membentuk realitas sosial serta identitas sosial seseorang. Melalui habitus, struktur sosial dan pengetahuan seseorang berinteraksi dan memunculkan tindakan sosial yang khas.³⁶

Praktik sosial ini meliputi berbagai macam dimensi kehidupan seperti perilaku, cara hidup, dan interaksi sosial yang secara naluriah terus-menerus mengulang dan mereproduksi struktur sosial yang sudah ada. Habitus juga memungkinkan individu untuk memiliki "kepekaan terhadap permainan" dalam konteks sosial tertentu, sehingga tindakan mereka bersinergi dengan aturan dan norma yang berlaku dalam "bidang" atau arena sosial tersebut.³⁷

Singkatnya habitus merupakan sistem disposisi yang berkesinambungan dan dapat beradaptasi, yang berasal dari pengalaman sosial dan posisi dalam struktur sosial yang mengarahkan tindakan serta persepsi individu dalam praktik sosial, meskipun tidak sepenuhnya menentukan pilihan mereka. Habitus menjembatani struktur sosial dengan agen individu dalam sebuah

³⁶ Mega Mustikasari, Arlin Arlin, dan Syamsu A Kamaruddin, "Pemikiran Pierre Bourdieu dalam Memahami Realitas Sosial", *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, Vol. 6, No. 1 (29 Januari 2023), 9–14.

³⁷ Ibid.

dialektika yang menghasilkan praktik sosial yang unik dan beragam sesuai dengan konteks sosial masing-masing.

BAB III

DATA KEHIDUPAN *SLOW LIVING* DI PONDOK PEANTREN NURUL QUR'AN KRAKSAAN

A. Profil Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Dalam penyajian data penelitian ini, agar mudah dalam memahami letak geografis lokasi dalam penelitian. Penelitian ini di PPNQ Patokan Kraksaan. Tepatnya di jalan raya Ir.H. Juanda no 41 Kelurahan Patokan Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo Jawa Timur. Penelitian dilakukan selama satu minggu mulai tanggal empat sampai sepuluh Mei 2025. Peneliti tidak hanya memperhatikan kegiatan keseharian santri, akan tetapi ikut hadir dalam beberapa kegiatan keseharian santri, dengan ikut hadirnya peneliti bisa lebih mengerti kehidupan sehari-hari di Pondok Pesantren putri Nurul Qur'an.

Letak Pondok Pesantren Nurul Qur'an terletak di Jl. Ir. H. Juanda No. 41, di kelurahan Patokan, Kecamatan Kraksaan. Dari segi geografis, Kelurahan Patokan Kecamatan Kraksaan berada di utara berbatasan dengan laut (Selat Madura), sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Krejengan, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Pajarakan dan sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Paiton.¹

Posisi Pesantren ini sangat menguntungkan, karena berada di tepi jalan Jl. Ir. H. Juanda, yang menghubungkan Jalan Raya Kecamatan Kraksaan

¹ Simanullang dkk.

yang merupakan jalan utama menuju Probolinggo dan Situbondo, serta pesisir Kalibuntu. Oleh karena itu, Jl. Ir. H. Juanda menjadi pusat kegiatan masyarakat, terutama dalam hal ekonomi masyarakat Desa Kalibuntu yang menjual hasil tangkapan ikan mereka ke pasar Semampir yang terletak di Kraksaan bagian selatan.² Berikut adalah denah lokasi untuk penelitian:



Gambar 3. 1 Denah Pondok Pesantren Nurul Qur'an

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Pondok Pesantren Nurul Qur'an didirikan pada tahun 1988 H / 1967 M. yang di asuh oleh pendiri pertama Sayyid Hamid Al-Habsy 1930-1999 M. Dia mengemban amanat yang sangat besar untuk bisa mencetak santrinya yang berperilaku sesuai dengan al-Qur'an, setelah Sayyid Hamid wafat maka misi ini di lanjutkan oleh menantu pertamanya, yaitu Sayyid Husein Ba'aly sebagai pengasuh kedua.³

² Fajar Sidqil Muhtarom, "Strategi Pengembangan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Di PPNQ Patokan Kraksaan Probolinggo", (Skripsi-Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 20214) ", 67-68.

³ Ibid.

Berdirinya PPNQ bermula dengan adanya gagasan dari Sayyid Hamid Al-Habsyi pendiri serta pengasuh pertama untuk membangun sebuah Pondok kecil yang hanya berukuran 10x5 M, yang mana bangunan tersebut digunakan sebagai tempat bermukim santri yang hendak menghafalkan Al-Qur'an pada Sayyid Hamid. Jumlah awal santri pada waktu itu tersiri dari 6 orang saja, semuanya adalah santri pindahan Nurul Jadid yang masih belum sempurna dalam menghafalkan Al-Qur'annya. Kemudian mereka meneruskan hafalannya di tempat yang baru sekaligus membantu dalam mengembangkan dan memakmurkan Pondok Pesantren sebagaimana yang di rencanakan oleh Sayyid Hamid.

Sayyid Hamid Al-Habsyi merupakan pengasuh pertama PPNQ Patokan Kraksaan. Sayyid Hamid dilahirkan pada tanggal 08 Februari 1930 dari keluarga yang sederhana, tepatnya di Kelurahan Patokan Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo, ayahnya bernama Habib Syeh Bin Hasyim adalah seorang guru ngaji di mushollah, yang sehari-harinya mengajarkan tentang ajaran agama Islam secara mendasar pada masyarakat sekitar. Keluarga Sayyid Hamid berasal dari Daratan Jazirah Arab, tepatnya di Daerah Hadramaut termasuk wilayah Yaman. Dan diantara silsilahnya yang pertama kali masuk ke Indonesia untuk menyebarkan agama Islam adalah Sayyid Husen Bin Abdullah, di perkirakan pada tahun 1800 M.

Sayyid Hamid Al-Habsyi adalah seorang yang gigih dan tak kenal lelah dalam mencari ilmu. Ketika berumur 7 tahun Sayyid Hamid sudah ditinggal wafat oleh ayahnya Habib Syeih Bin Hasyim. Sebelum memasuki pendidikan formal Sayyid Hamid sempat berguru kepada bapak Djojo seorang guru ngaji yang dekat dengan rumahnya selama beberapa bulan. Selanjutnya meneruskan pendidikannya di Madrasah Al Khoiriyah selama 6 tahun dan melanjutkan studinya ke Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong, yang pada waktu itu masih di asuh oleh pendiri, Syaih Muhammad Hasan bin Syamsuddin, tidak ada sumber yang jelas berapa lama menimba ilmu disana.

Setelah menginjak dewasa Sayyid Hamid Al-Habsyi menikah dengan Sayyidah Luluk Al-Idrus dari Kecamatan Pajajaran, pada tahun 1963 M. dan dari pernikahannya di karuniai 6 orang anak, Sayyidah Ummi Kulsum, Sayyidah Sundus, Sayyidah Khodijah, Sayyidah Zahroil Batul, Sayyid Ali, Sayyid Anis. Dimasa hidupnya Sayyid Hamid Al-Habsyi selalu mengajarkan ilmu-ilmu yang berhubungan dengan Al-Qur'an, karna memang hal itu lah yang menjadi kegemarannya hingga kemudian hari mendirikan Pondok Pesantren yang bernama Nurul Qur'an. Pada tahun 1999 akhir, harus memenuhi panggilan ilahi dan pulang ke rahmatullah.

Di samping itu berdirinya PPNQ ini juga berawal dari kecemasan Sayyid Hamid, setelah melihat kondisi masyarakat yang sangat minim akan pengetahuan agama dan akhalaqul karimah terutama

dalam bidang Al- Qur'an. Walaupun banyak Pondok Pesantren yang ada di Kecamatan Kraksaan akan tetapi tidak ada yang memprioritaskan pada Al-Qur'an, sehingga hal ini sangat cocok pada kondisi ini dan kebutuhan masyarakat sekitar. Dalam kata lain Sayyid Hamid ingin meng-Al-Qur'an-kan masyarakat dan memasyarakatkan Al-Qur'an.⁴

2. Filosofi Penamaan Nurul Qur'an

Apabila dilihat dari nama Pondok ini "Nurul Qur'an", menurut penyampainnya ketika diwawancarai oleh Abd fatah pada tanggal 16 Mei 1995. Sayyid Hamid menyampaikan bahwa pemberian nama Pondok Pesantren ini berkaitan dengan latar pendidikannya, yang mana pernah mengenyam pendidikan di Nurul Jadid Paiton, maka mengambil kata "Nurul" pada bagian nama "Nurul Jadid" dan menambahkan "Al-Qur'an" karna orientasi dakwah dan visi didirikaannya Pondok Pesantren ini karena lebih memfokuskan pada Al-Qur'an terutama dalam hafalan.

Menurut Sayyid Hamid nama "PPNQ Al-Islami" dapat di artikan bahwa selama kita mengaji, mempelajari dan mengamalkan al-Qur'an dari segi lafadz dan maknanya, maka kita akan mendapat hidayah dan inayah Allah melalui pancaran dari sinar Al-Qur'an.

Berkibarnya PPNQ ini yang mengatas namakan Pondok yang berorientasi pada bidang Al-Qur'an terutama dalam bidang Hifdzul

⁴ Ibid.

Qur'an mendapat tanggapan baik dari para santri dan masyarakat. Terbukti para santrinya dengan gigih dan patuh menjalankan program serta metode yang di berikan kepadanya, begitu juga masyarakat sekitar banyak yang memondokkan anak mereka agar dibimbing untuk mendalami Al-Qur'an.

3. Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Semua lembaga pasti mempunyai visi, misi serta tujuan sebagai landasan dalam menjalankan aktivitas pendidikan dan pembinaan santri, begitu juga dengan PPNQ mempunya visi, misi dan tujuan sebagai berikut:

a. Visi

- 1) Mencetak santri yang berbudi luhur dan berjiwa qur'ani.

b. Misi

- 1) Mencetak santri yang berakhlaqul karimah
- 2) Dapat mengamalkan al Qur'an dalam kehidupan sehari hari
- 3) Santun, bertanggung jawab serta siap tampil dalam masyarakat.⁵

c. Tujuan

PP. Nurul Qur'an berasaskan Ahlus Sunnah Waljamaah yang bertujuan mempersiapkan kader-kader penerus cita-cita perjuangan agama dan bangsa, guna:

⁵ Ibid.

- 1) Meningkatkan pengetahuan dan keimanan.
- 2) Meningkatkan akhlakul karimah dan budi luhur.
- 3) Memantapkan kepribadian qur'ani dan kemandirian,serta
- 4) Mempertebal rasa tanggung jawab keagamaan dan ke masyarakatan berbangsa.⁶

B. Modatiltas Pondok Pesantren Nurul Qur'an

1. Lembaga Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Pondok Pesantren Nurul Qur'an merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang awalnya berorientasi pada pengembangan ilmu agama dan penghafal al quran saja. Namun seiring berjalannya waktu, berkembang menjadi lembaga pendidikan yang lengkap, mulai dari pendidikan non formal, formal dan ekstrakurikuler. Semua lembaga ini di bawah naungan yayasan PPNQ yang di ketuai oleh Sayyid Anis Al Habsyi putra bungsu dari sayyid Hamid Al Habsyi.⁷ Berikut lembaga yang ada di Pondok Pesantren Nurul Qur'an:

a. Pendidikan non formal

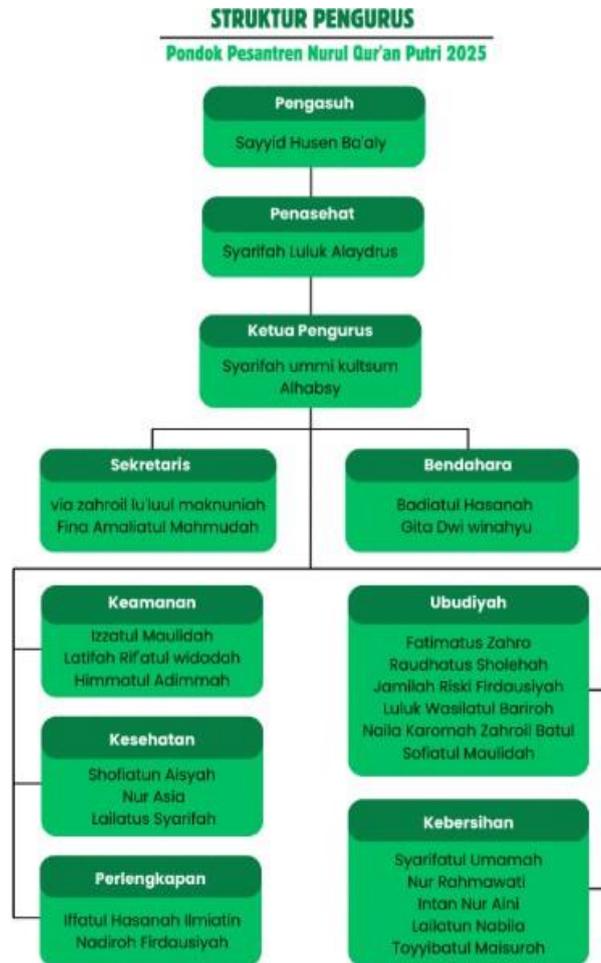
- 1) *Madrasah Diniyah (MD)*
- 2) *Madrasatul Qur'an (MQ)*
- 3) *Tahfidzul Qur'an*
- 4) *Tahsinul Qiro'ah (Bin Nadzor)*
- 5) *Tilawatil Qur'an*

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

- 6) *Khottil Qur'an*
 - 7) *Al-Itqon*
 - 8) Bahasa Arab
 - 9) MC *Syahri Tilawah*
- b. Pendidikan formal
- 1) *Raudatul Athfal (RA)*
 - 2) *Madrasah Ibtida'iyah (MI)*
 - 3) *Madrasah Tsanawiyah (MTs)*
 - 4) *Madrasah Aliyah (MA)*
- c. Ektrakurikuler
- 1) Kajian Kitab *Ta'lim Muta'allim*
 - 2) Banjari
2. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Nurul Qur'an
- Struktur kepengurusan di PPNQ dibentuk dengan tujuan untuk memastikan kelancaran pengelolaan pendidikan, pembinaan santri serta manajemen peraturan yang ada di Pesantren secara menyeluruh. Berikut stuktur Kepengurusan PPNQ tahun 2025:⁸

⁸ Ibidk.



Gambar 3. 2 Struktur Kepengurusan PPNQ Putri

3. Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Qur'an

a. Jadwal Kegiatan Harian

NO.	WAKTU	JENIS KEGIATAN
1.	03:30 – 04:30	Sholat Subuh Berjamaah Dan Sima`An
2.	04:30 – 06:15	Mengaji Tahfidz , Bin Nadhor Dan Al Itqon

3.	06:15 – 06:30	Piket Pagi Dan Sarapan
4.	06:45 – 09:30	Masuk Sekolah Madrasah Diniyah
5.	09:30 – 10:00	Istirahat , Piket Dan Makan
6.	10:00 – 12:45	Masuk Sekolah MI , MTS , DAN MA
7.	12:45 – 14:00	Sholat Dhuhur Berjamaah Dan Muroqobah
8.	14:00 – 15:00	Istirahat , Piket Dan Makan
9.	15:00 – 15:30	Sholat Ashar Berjamaah
10.	15:30 – 16:30	Istirahat , Piket Dan Makan
11.	16:00 – 17:00	Persiapan Extra Kurikuler MQ
12.	17:00 – 18:00	Pengajian Kitab Kuning Ke Ustadina
13.	18:00 – 18:15	Sholat Maghrib Berjamaah
14.	18:15 – 19:00	Mengaji Tahfidz , Bin Nadhor Dan Al Itqon
15.	19:30 – 20:30	Sholat Isya` Berjamaah
16.	20:30 – 21:30	Wajib Belajar Dan Kegiatan Extra Kurikuler Madrasatul Qur`An Dan MDNQ
17.	21:30 – 23:00	Istirahat , Piket Dan Tidur Malam

Table 3. 1 Jadwal Kegiatan Harian

b. Jadwal Kegiatan Mingguan

NO.	WAKTU	JENIS KEGIATAN
1.	Ba`Da Maghrib	Istighosah
2.	Ba`Da Ashar (Jum`At Dan Selasa)	Pembacaan Rotibul Haddad
3.	Ba`Da Shubuh (Hari Jum`At)	Pembacaan Tahlil , Maulid Dan Muhadhoroh
4.	Hari Jum`At (Pagi)	Pembacaan Wirdul Latif
5.	<i>Malam Jum`At Dan Senin</i>	<i>Senam Sehat Jasmani</i>
6.	Hari Jum`At	Khotmil Qur`An Bil Ghoib

Table 3. 2 Jadwal Kegiatan Mingguan

c. Jadwal Kegiatan Bulanan

NO.	WAKTU	JENIS KEGIATAN
1.	Tanggal 1 Dan 15 Hijriah Ba`Da Maghrib)	Pembacaan Qosidatul Burdah
2.	Tanggal 11 Hijriah (Ba`Da Maghrib)	Pwmbacaan Manaqib Nurul Burhani
3.	Awal Bulan (Ba`Da Isya`)	Pengotrolan Kuku Dan Rambut

Table 3. 3 Jadwal Kegiatan Bulanan

d. Jadwal Kegiatan Tahunan

NO.	WAKTU	JENIS KEGIATAN
1.	Akhir Tahun Bulan Hijriah (Sebelum Dan Sesudah Maghrib)	Pembacaan Do'a Awal Dan Akhir Tahun
2.	Tanggal 8 Dan 9 Dzulhijjah	Khotmil Qur 'An Dan Puasa Sunnah Tarwiyah Dan Arofah
3.	Tanggal 10 Dzulhijjah	Sholat Idul Adha Dan Khotmil Qur ' An
4.	Tanggal 11 Dzulhijjah (Pagi)	Pembacaan Maulid Oleh Pengurus Dan Ketua Kamar Dan Khotmil Qur ' An
5.	Tanggal 10 Muharram	Pembacaan Do'a Asyura' Dan Khotmil Qur 'An
6.	Akhir Bulan Shofar (Hari Rabu Pagi)	Pembacaan Do'a Rabu Wekasan
7.	Tanggal 27 Rajab	Peringatan Isra' Mi'raj

8.	Tanggal 15 Sya'ban	Pembacaan Do'a Nisfus Sya'ban
9.	Bulan Sya'ban	Musabaqah Akhir Sanah Dan Haflatul Imtihan (Putra)
10.	Bulan Maulid	Peringatan Maulid Dan Wisuda Hifdzil Qur'an (Putra)
11.	Bulan Maulid	Musabaqoh Akhir Sanah Dan Haflatul Imtihan (Putri)
12.	Bulan Sya'ban	Peringatan Maulid Dan Wisuda Hifdzil Qur'an (Putri)
13.	Bulan Maulid Dan Ramadhan	Pulangan Santri

Table 3. 4 Jadwal Kegiatan Tahunan

4. Jumlah Santri Dan Pengajar Pondok Pesantren Nurul Qur'an

a. Santri

Santri PPNQ berasal dari berbagai Kota dan tingkatan ekonomi sosial yang berbeda. Jumlah santri putri PPNQ saat ini terdapat 680 santri, yang terbagi menjadi 2 golongan, yaitu: santri yang masih aktif sekolah formal atau non formal dan santri yang sudah lulus, yang mana mereka menetap di Pesantren untuk mengabdikan saja atau mengabdikan disertai melanjutkan kuliah dari pondok. Berikut tabel jumlah data santri putri:

No.	Jenjang	Jumlah Santri
1.	Madrasah Ibtida'iyah (MI)	132
2.	Madrasah Tsanawiyah (MTs)	255
3.	Madrasah Aliyah (MA)	254
4.	Santri Mengabdikan	39
Total		680

Table 3. 5 Jumlah Santri

b. Pengajar

Guru atau pengajar di pondok Pesantren putri terdapat sekitar 60 guru, terbagi menjadi 2 golongan, golongan yang pertama guru yang dari luar Pesantren dan golongan yang kedua dari dalam Pesantren, yaitu pengajar yang masih berstatus santri putri.⁹

C. Paparan Data Penelitian

1. Nilai-Nilai Utama Yang Diajarkan Kepada Santri Putri Sebagai

Fondasi Kehidupan Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Kehidupan santri yang dijalani dalam kehidupannya mempunyai nilai-nilai utama yang menjadi fondasi santri dalam menjalani kehidupan keseharian di Pesantren.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ustdzah Fifin Lutfiyah salah satu guru putri santri putri saat diwawancarai mengatakan:

“Nilai utama yang diajarkan kepada santri khususnya santri putri Nurul Qur'an yang pertama adalah tentunya akhlaqul karimah, karena sebagai santri yang pertama kali dilihat itu kesopannya dan itu yang paling utama masyarakat menilai seorang santri. Akhlaq ini untuk semua tidak hanya pada manusia, tetapi juga pada Allah dan rosulnya atau biasanya disebut dengan ketatan. Itu juga termasuk akhlak, suatu contoh kalau di pesantren itu kan sholatnya sangat terjaga sekali karena setiap sholat diwajibkan berjamaah, terus kejujuran, satu contoh dalam kelas yaitu kejujuran santri dalam tugas yang diberikan guru, timbal baliknya akan kepada dirinya juga. Kalau santri sudah jujur insyaallah semua akan tercapai. Disiplin juga, kemudian tanggung jawab, karena hidup di pesantren bagaikan masyarakat kecil jadi semua nilai nilai itu pasti sangat dibutuhkan”¹⁰

⁹ Ibid.

¹⁰ "Ffin Lutfiah", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

Gagasan ini dikuatkan oleh pendapat ustzah Novita salah satu guru putri juga saat diwawancarai mengatakan:

"Hal yang perlu ditekankan dalam nilai utama ialah akhlak yang baik terhadap guru, orang tua, teman dan orang sekitarnya, dan hal itu dapat dicapai dengan pembiasaan. Pembiasaan itu yang harus dibiasakan, dalam artian, ketika seorang santri melakukan kesalahan harus kita tegur kemudian kita arahkan kepada yang lebih baik lagi. Dan di Pesantren itu santri juga diajarkan tentang hidup sederhana, ya namanya hidup di pondokkan apa yang ada ya di syukuri aja, seperti itu"¹¹

Dari hasil wawancara dengan beberapa guru, hanya diambil 2 kutipan saja, karena kurang lebih jawaban mereka hampir sama dengan jawaban Ustzah Fifin dan Ustadzah Novita. Nilai utama yang diajarkan kepada santri putri PPNQ yakni nilai-nilai Islam, seperti ketaatan, akhlaq yang baik, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kemandirian, dan kepedulian sosial. Fondasi kokoh ini yang mereka pegang dan terintegrasi dalam rutinitas harian mereka. Keikhlasan, kemandirian, kesederhanaan, ukhuwah Islamiyah atau persaudaraan di antara umat Islam, serta tanggung jawab yang dilakukan dengan disiplin dalam berbagai aspek kehidupan di Pesantren, mulai dari ibadah sampai interaksi sosial.

Nilai-nilai ini menjadi dasar fundamental dalam membentuk karakter santri agar tidak hanya terampil dalam

¹¹ "Novita Sari", wawancara, Probolinggo, jum'at 9 mei 2025.

pengetahuan akademis dan keagamaan, tetapi juga memiliki sikap yang sopan, disiplin, dan peduli terhadap orang lain. Kesederhanaan dalam hidup dianggap sebagai salah satu ciri yang selalu ditekankan, sebagai lawan dari gaya hidup hedonis yang umum terjadi di luar Pesantren. Selain itu, Pesantren menekankan pentingnya membangun hubungan yang baik dengan Allah SWT melalui berbagai ibadah dan amaliyah, serta menjaga hubungann sosial dengan sesama melalui sikap saling membantu, sopan santun, dan kerjasama.



Gambar 3. 3 Wawancara dengan Ustadzah Fifin

2. Kebijakan Pondok Pesantren Nurul Qur'an Dalam Menghadapi Gaya Hidup Modren Yang Serba Cepat

Dari wawancara yang telah dilakukan kepada ketua pengurus Pesantren, PPNQ mempunyai beberapa kebijakan atau aturan yang sudah ditetapkan untuk menghadapi kehidupan modern yang serba cepat dan instan dengan serangkaian kebijakan yang bertujuan untuk

mempertahankan keseimbangan antara tradisi Pesantren dan kemodernan.

Menurut Syarifah Ummi Kulstum Al-Habsyi selaku ketua pengurus saat diwawancarai mengatakan:

“Alhamdulillah Pesantren ini mempunyai kebijakan terhadap santri yang ada di Pesantren dan menjadi kewajiban santri untuk mentaati semua apa yang menjadi aturan juga program di Pesantren ini, bahkan jika mereka melanggarnya pasti nanti akan di sanksi. Pesantren ini mempunyai aturan dan batasan yang memang menjadi aturan diPesantren, karena jika anak anak itu dibebaskan tidak akan fokus dengan tujuan mereka. Contohnya dalam memegang hp anak-anak itu nantinya seperti hafalan akan tertinggal jika dibiarkan. Bolehnya memegang hp dikala ujian, tetap mengikuti perkembangan zaman tetapi tetap ada batasan sehingga anak anak tidak selalu dalam semua perbuatan semua yang ada di luar bisa dilakukan di Pesantren jadi semuanya ada batasan. Sebenarnya waktu yang mereka gunakan dengan menjalani aturan dan program tersebut merupakan bekal di masa depannya mereka. Sehingga apa yang menjadi kesempatan program yang ada di Pesantren ini harus mereka benar-benar mereka patuhi karena untuk masa depan mereka”¹²

Wawancara yang dilakukan dengan Syarifah Ummi Kultsum, atau sering dipanggil Pa Tin oleh santri. Dia merupakan istri pengasuh dan sekaligus ketua pengurus Pondok Pesantren Nurul Qur'an, menjelaskan bahwa Pesantren mempunyai kebijakan atau aturan yang harus diikuti oleh semua santri, dan juga ada sanksi yang akan diberikan ketika santri melanggar kepada aturan tersebut.

Dalam kebijakan atau aturan yang ada di Pesantren, dilakukan untuk membatasi aktivitas santri yang kurang bermanfaat. Contohnya

¹² "Syarifah Ummi Kulstum", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 Mei 2025.

dalam penggunaan alat elektronik seperti hp. Karena jika santri tidak dibatasi akan mengganggu terhadap aktivitas lain, seperti hafalan, intraksi social yang kurang dan kurangnya perhatian terhadap lingkungan sekitar. Sehingga tidak bisa menikmati proses kehidupan keseharian mereka. Akan tetapi kebijakan ini tidak menghambat mereka mengikuti perkembangan zaman, dikarenakan mereka dapat menggunakannya jika memang sangat dibutuhkan, seperti ujian dll.

Lembaga ini umumnya memiliki sikap yang hati-hati dalam mengadopsi teknologi dan pengaruh eksternal, dengan niat untuk melindungi nilai-nilai fundamental Pesantren agar tidak tercampur dengan budaya luar, sehingga dapat merusak tradisi Pesantren dan menjadika santri tidak fokus kepada tujuan awal mereka, yaitu mencari ilmu.



Gambar 3. 4 Wawancara dengan Ustadzah Syarifah Ummi Kultsum

3. Peran Guru (Ustadzah) Dalam Membentuk Karakter Santri

Peran guru (ustdazah) dalam membentuk karakter santri sangat krusial dan beragam. Mereka tidak sekadar sebagai pengajar yang membagikan ilmu pengetahuan dan ajaran agama, tetapi juga berperan

sebagai pembimbing, motivator, dan panutan yang secara langsung mempengaruhi perkembangan kepribadian santri secara menyeluruh. Dalam rutinitas sehari-hari, pendidik menjadi sosok yang paling dekat dan berinteraksi dengan santri, sehingga setiap perilaku, ucapan, dan tindakan mereka dapat menjadi contoh nyata yang diikuti oleh para santri.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ustdzah Fifin Lutfiyah salah satu guru putri santri putri saat diwawancarai mengatakan:

“Guru dalam membentuk karakter sangat berperan sekali, guru itu menjadi tauladan untuk santri, membingbing moral spiritual, ataupun sosialnya juga, atau pembedakan emosionalnya santri kepada lingkungan atau kepada santri atau sesama santri. Dan peran guru itu sangat bereperan aktif dalam pembedakan karakter kepemimpinan, tentunya pemiimpin yang bijaksana. Kalau spritualnya yaitu kasih sayang, pendekatan lah, kenapa, karena menurut saya seorang santri itu kan hidup sangat mandiri, tidak seperi anak yang di rumah. Anak yang di rumah selalu ada dampingan dan bimbingan orang tua tapi santri yang di Pesantren siapa yang akan memehartikan mereka kalua bukan gurunya. Jadi harus dilakukan dalam pendekan spritualnya adalah kasih sayang dan pedekatan emosional. Karena kalau sudah dekat dengan guru mereka tidak akan takut atau kaku justru semakin gampang diarahkan dalam kebaikan”¹³

Ustdazah Isnaini saat diwawancarai juga menjelaskan:

“Peran seorang guru itu sangat dibutuhkan sekali oleh seorang santri atau murid, karena dia yang akan mengajarkan dan membimbing mereka. Guru tidak hanya memberika pelajaran secara teori saja. Akan tetapi memberika contoh tingkah laku yang baik epada murid-muridnya atau kalua di pondok kepada santri-santrinya, karena sebagai pendidik yang akan ditiru oleh muridnya. Contoh, ketika mengajarkan kedisiplinan, seorang guru tidak boleh terlambat, jika gurunya saja terlambat bagaimana nanti dengan muridnya, itu hanya contoh kecilnya. Banyak contoh-contoh yang lain yang bisa dipraktekkan, tetntunya hal-hal yang baik dan

¹³ "Fifin Lutfiyah", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

bijaksana”¹⁴

Gagasan ini dikuatkan oleh pendapat ustadzah Novita salah satu guru putri saat diwawancarai juga mengatakan:

*“ bahwa peran guru atau ustadzah untuk muridnya yang berada di pondok Pesantren itu adalah mampu memberi teladan yang baik bagi mereka, jadi dengan teladan yang baik contoh atau perilaku akhlaq yang baik dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya di kelas saja tapi juga pada saat sedang berkomunikasi di luar kelas itu merupakan hal sangat penting bagi mereka, karena seorang guru itu diguguh dan ditiru pastinya oleh setiap murid atau santri yang ada disekitar kita, dengan tauladan-tauladan yang baik maka mampu akan lebih meresap pada diri mereka dari pada hanya mengucapkan atau memberi nasehat saja seperti itu. Kita memberi nasehat disertai dengan perilaku yang real atau nyata dalam keseharian maka akan memberi kesan yang jauh lebih baik dan mereka bisa menirukan dengan mudah dalam merepkan di kehidupan mereka masing-masing. Sehingga mampu menjadikan kehidupan mereka kedepannya”*¹⁵

Dari hasil wawancara kepada tiga guru di atas dapat disimpulkan, peran guru sangat penting. Baik dalam pembelajaran ataupun pembentukan karakter murid. Seorang guru tidak hanya memberikan ilmu secara teoritis saja, akan tetapi harus diiringi dengan praktek nyata, agar murid atau santri dapat mencontoh dengan baik apa yang disampaikan. Keteladanan dari guru menjadi elemen utama dalam pembentukan karakter santri

Pendidik yang menunjukkan sifat bijaksana, sabar, rendah hati, dan konsisten dalam menerapkan kebaikan akan menciptakan

¹⁴ "Isnaini", wawancara, Probolinggo, selasa 8 mei 2025.

¹⁵ "Novita Sari", wawancara, Probolinggo, jum'at 9 mei 2025.

rasa hormat dan kepercayaan dari santri. Wibawa guru yang tidak dibangun melalui kekerasan atau otoritarianisme, tetapi melalui sikap yang kasih sayang dan penuh pengertian, mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif serta membangun hubungan yang harmonis antara pendidik dan santri.



Gambar 3. 5 Wawancara dengan Ustadzah Isnaini

4. Tradisi Atau Kebiasaan Kehidupan Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Tradisi atau kebiasaan yang ada di Pesantren sangat kental dengan praktik keagamaan dan berhubungan dengan aspek sosial. Misalnya seperti shalat jamaah, mengaji baik al-qur'an ataupun kitab, pembiasaan dalam hal kebaikan dll. Hal ini menjadi sebuah fondasi utama yang menjadi pembelajaran agama di Pesantren.

Ustadzah Fatumatus Zahro saat diwawancarai mengatakan:

“Kebiasaan dan tradisi pesantren itu banyak, yaitu kegiatan Pesantren seperti ngaji kitab, sholat berjamaah, pembacaan a'malul yaum, burdah piket, mengantri dalam hal apapun dll.

Cuman, kalau kebiasaan diPesantren itu harus atau memang wajib dilaksanakan semua santri putri selama tidak berhalangan, karena di situ isinya kebanyakan adalah sesuatu yang memang mempunyai tujuan baik untuk santri itu sendiri. Santri itu memang harus melaksanakannya karena itu memang menjadi tradisi dan kebiasaan di Pesantren”¹⁶

Ustdazah Ilham Siddiqoh saat diwawancarai juga mengatakan:

“Menurut saya kebiasaan di Pesantren sehari-hari itu banyak ya, diantaranya seperti sholat berjamaah, mengaji, piket bersama dll. Selain itu budaya atau tradisi santri itu yang paling menonjol yaitu mengantri, seperti mengatri saat menggunakan kamar mandi, entah itu mandi, berwudu, buang air kecil, juga dalam hal makan, santri itu juga mengantri ketikan mau mengambil makan. Sebenarnya tujuan dari kebiasaan tersebut bagaimana menjadikan seorang antri menjadi santri yang disiplin, sabra, istiqomah dalam kehidupan sehari-harinya”¹⁷

Dari hasil wawancara di atas yang ditanyakan kepada Ustdzah Fatimatuz Zahro dan Ustdzah Ilham, menunjukkan bahwa tradisi di Pesantren banyak sekali, diantaranya: kegiatan Pesantren seperti sholat berjamaah, pembacaan a’ malul yaum, burdah, mengaji kitab, mengaji al- qur’an, mengantri dalam berbagai aktivitas, seperti menggunakan kamar mandi, makan dll. Kebiasaan ini yang mejadi pola hidup keseharian santri putri yang harus dilaksanakan. Tujuan dari pembiasaan yang diterapkan untuk membentuk seorang santri menjadi disiplin, sabar dan istiqomah

¹⁶ "Fatimatus Zahro", wawancara, Probolinggo, rabu 7 mei 2025.

¹⁷ "Ilham Siddiqoh", wawancara, Probolinggo, rabu 7 mei 2025.



Gambar 3. 6 Wawancara dengan Ustadzah Fatimah



Gambar 3. 7 Wawancara dengan Ustadzah Ilham

Keselarasan antara konsep slow living dengan kehidupan santri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Keselarasan antara konsep slow living dengan kehidupan Pondok Pesantren justru sangat selaras, karena dalam Pondok Pesantren diajarkan untuk hidup sederhana, dan interaksi sosial yang sangat yang bagus, tidak bergantung dengan dunia maya.

Ustadzah Novita salah satu guru putri saat diwawancarai mengatakan:

“Antara slow living dengan kehidupan di Pesantren itu sangat mempunyai keterkaitan yang luar biasa, seperti contoh adalah ketika anak-anak santri mampu menjalani rutinitas dengan sangat baik, menjalani kehidupan-kehidupan di Pesantren itu dengan gaya hidup yang sangat sederhana sekali, dimana di Pesantren itu tidak ada anak-anak Pesantren berpakaian yang sangat mewah, berpenampilan yang berlebihan, seperti itu. Karena memang dituntut untuk bisa lebih sederhana lagi kehidupannya dan harus menikmati kesederhanaan itu. Selaras ini dengan konsep slow living yang salah satunya memang mendorong untuk menyederhanakan kehidupan, agar lebih fokus pada kualitas diri dari pada kuantitas yang didapatkan nantinya. Kemudian juga bagaimana mereka itu bisa berfokus pada proses yang mereka jalani, tentunya yang tidak bisa mereka dapati dengan cara yang instan atau cara yang cepat, seperti contoh salah satu santri yang mengikuti program tahfidz, dimana mereka itu menghafalkan ayat demi ayat di dalam Al- Qur’an setiap hari penuh ketekunan kesabaran untuk menuju kepada kesuksesan mereka, yaitu menjadi hafidzul Qur’an tiga puluh juz, yang tentunya itu tidak mudah dan sangat sulit untuk mereka capai. Jadi pada saat mereka berusaha mencapai kepada tujuan mereka, mereka harus rela mengorbankan waktu-waktu senggang mereka demi mencapainya”¹⁸

Ustdzah Fifin Lutfiyah salah satu guru putri santri putri saat diwawancarai menyampaikan:

“Menurut saya santri itu sangat sederhana kehidupannya, sederhanya di sana kan mengikuti lingkungan, kesederhanaan itu ada sosial itu tinggi, komitasnya bagus, pergaulannya juga bagus. Mungkin karena di Pesantren itu ada peraturan dilarangnya pemakaian hp kecuali memang benar-benar dibutuhkan, jadi santri tidak sibuk dengan sendirinya, jadi menjadi lebih sadar dengan keadaan sekitar, dan mereka lebih banyak berintraksi dengan temannya, kan apalagi kalau di Pesantren itu dua puluh empat jam selalu bersama, jadi sosialnya lebih kental dan kesadarannya lebih tinggi, dan saya melihat santri itu sangat menikmati dengan keadaan seperti itu, ya mungkin kembali lagi karena keadaan lingkungan yang mendukung. Dan seorang santri itu juga diajarkan tanggung jawab. Misalkan pengurus, kan dalam Pesantren ada struktur kepengurusan, dalam struktur itu ada bermacam-macam bidang, ketika waktunya menjalankan tugas sebagaimana status mereka seperti ubudiyah, keamanan, pendidikan, kebersihan mereka melakukan tugas mereka dengan baik dan penuh tanggung jawab. Kemudian ketika mereka dalam waktu istirahat mereka juga

¹⁸ "Novita Sari", wawancara, Probolinggo, jum'at 9 mei 2025.

berbaur dengan santri lainnya. Jadi secara tidak langsung itu juga bentuk dari sifat kebijaksanaan mereka dalam menjalani tanggung jawab yang diberikan”¹⁹

Dari hasil wawancara yang sudah ditanyakan kepada beberapa guru jawabannya hamper semuanya sama, peneliti hanya mengambil dua kutipan. Dari dua kutipan wawancara tersebut menjelaskan bahwa kehidupan di Pesantren dengan konsep slow living sangat selaras. Santri menjalani rutinitas dengan gaya hidup sederhana, tanpa kemewahan atau penampilan berlebihan. Mereka fokus pada proses pembelajaran dan pengembangan diri secara bertahap. Selaras dengan konsep slow living yang salah satunya mendorong untuk menyederhanakan kehidupan, agar lebih fokus pada kualitas diri dari pada kuantitas yang didapatkan nantinya. Seperti contoh dalam program tahfidz yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan untuk menghafal Al-Qur'an secara menyeluruh. Kehidupan sederhana ini mendorong santri untuk menghargai kualitas diri dan proses, bukan hasil yang instan.

Kesederhanaan dan kehidupan sosial santri yang tinggi, dengan interaksi sosial yang kuat dapat dicapai karena pembatasan penggunaan HP dan waktu bersama yang lama. Sehingga santri lebih sadar akan lingkungan dan aktif berinteraksi dengan teman-temannya. Selain itu, santri juga diajarkan tanggung jawab melalui

¹⁹ "Fifin Lutfiyah", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

struktur kepengurusan yang membagi tugas dalam berbagai bidang seperti ibadah, keamanan, pendidikan, dan kebersihan. Santri menjalankan tugasnya dengan penuh tanggung jawab dan bijaksana, sekaligus menikmati waktu istirahat dengan berbaur bersama teman.

5. Dampak Penerapan Konsep *Slow Living* Terhadap Perkembangan Kehidupan Dan Emosional Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Penerapan konsep *slow living* di PPNQ memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kesadaran diri dan kedewasaan spiritual para santri putri. Melalui rutinitas yang terstruktur dan gaya hidup sederhana yang dijalani setiap hari, para santri dibiasakan untuk hidup dengan penuh perhatian terhadap peran dan tanggung jawab mereka sebagai santri.

Ustdzah Novita Sari salah satu guru putri saat diwawancarai menyampaikan:

“Dampak yang nampak dari penerapan konsep slow living dan nilai stoik adalah dapat meningkatkan kesadaran diri dan kedewasaan spiritual kepada mereka, jadi ketika anak santri itu mereka dibiasakan dengan kehidupan-kehidupan yang ada di Pesantren, baik dengan rutinitas mereka yang harus mereka jalani dengan begitu banyak kegiatan yang terstruktur, kemudian juga dengan pola hidup yang sederhana sekali, pola hidup yang luar biasa penuh dengan apa adanya di pondok Pesantren itu membuat mereka itu menjadi sadar. Sadar ini adalah menyadari bahwa mereka itu adalah seorang santri yang harus mememahatui kepada aturan yang ada, menjalani rutinitas yang ada, kemudian mereka harus mampu menyadari posisi mereka sebagai seorang anak yang memang dimondokkan di Pesantren agar menjadi watina yang sholihah yang diharapkan oleh kedua orang tuanya. Dengan kesadaran diri itu tentunya mereka menumbuhkan sikap-sikap yang

*lebih baik juga, karena mereka sadar maka mereka mampu menjadi yang terbaik. Kemudian dari kedewasaan spiritual yang ada dari pola-pola hidup yang ada di Pesantren itu membiasakan diri mereka bahwa, seorang anak santri itu harus mampu menerima apa adanya. Nah, kehidupan yang mereka hadapi di Pesantren itu kemudian menjadikan kehidupan di masyarakat akan seperti itu juga, menerima apa adanya. Jadi pada saat mereka ada titik terbawah suatu terpurukan mereka sudah biasa, misalkan mereka sedang jatuh tidak memiliki apa-apa mereka akan terbiasa. Jadi pola kehidupan di Pesantren yang selaras dengan konsep *slow living* ini sangat berpengaruh untuk proses menjalani kehidupan selanjutnya. Dan kehidupan di pesantren itu menjadikan mereka mandiri dan bijaksana. Sehingga tidak butuh bantuan yang lain. Seperti ketika mau makan, mengatasi konflik mereka mampu menyelesaikan hal itu dengan baik, yang nantinya juga berguna saat mereka terjun dimasyarakat”²⁰*

Dari hasil wawancara dengan Ustadzah Novi, dampak dari penerapan konsep *slow living* di PPNQ sangat nyata terhadap perkembangan kesadaran diri dan kedewasaan spiritual para santri putri. Melalui rutinitas yang terstruktur dan pola hidup sederhana yang dijalani sehari-hari, para santri dibiasakan untuk hidup dengan penuh kesadaran akan peran dan tanggung jawab mereka sebagai santri.

Kehidupan di Pesantren yang penuh dengan berbagai aktivitas terjadwal membuat santri sadar akan kewajiban untuk mematuhi aturan yang ada dan menjalani setiap rutinitas dengan keseriusan. Kesadaran ini menumbuhkan sikap kedewasaan kepada santri, sehingga mereka memahami posisi mereka sebagai anak yang

²⁰ "Novita Sari", wawancara, Probolinggo, jum'at 9 mei 2025.

sedang dididik untuk menjadi wanita sholihah, sesuai dengan harapan orang tua dan Pesantren.

Dari kedewasaan spiritual yang terbentuk, para santri belajar untuk menerima keadaan apa adanya. Pola hidup yang sederhana dan penuh ketenangan ini melatih mereka untuk menghadapi segala situasi dengan lapang dada, termasuk menghadapi masa-masa sulit atau keterpurukan. Mereka menjadi terbiasa menghadapi tantangan tanpa keluhan dan tetap tegar, sehingga ketika kembali ke masyarakat nanti, mereka sudah memiliki mental yang kuat dan sikap yang bijaksana.

Kehidupan di Pesantren yang selaras dengan konsep *slow living* ini menumbuhkan kemandirian pada santri putri. Mereka tidak hanya mampu mengurus kebutuhan sehari-hari seperti makan dan bergaul, tetapi juga mampu menyelesaikan konflik secara mandiri. Kemandirian dan kebijaksanaan ini merupakan bekal berharga yang akan bermanfaat ketika mereka menghadapi berbagai tantangan di luar Pesantren, di tengah masyarakat. Dengan demikian, penerapan *slow living* dan nilai stoik di PPNQ tidak hanya membentuk santri yang taat dan disiplin, tetapi juga menjadikan mereka pribadi yang matang secara emosional dan spiritual, siap menjalani hidup dengan penuh kesadaran, ketenangan, dan kebijaksanaan.



Gambar 3. 8 Wawancara dengan Ustadzah Novi

6. Kehidupan Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai sepuluh santri yang sebagai narasumber untuk mengetahui kehidupan sehari-hari mereka di PPNQ dengan beberapa pertanyaan, Data santri yang menjadi narasumber tersaji dalam tabel di bawah ini:

No	Nama	Usia	Lama menyantri	Status
1.	Neng Ima	21 tahun	9 tahun	Lulus
2.	Wilda	21 tahun	9 tahun	Lulus
3.	Ipa Vera	17 tahun	6 tahun	3 MA
4.	Linda	22 tahun	11 tahun	Lulus
5.	Khotim	22 tahun	11 tahun	Lulus
6.	Tari	17 tahun	6 tahun	3 MA
7.	Husnul	24 tahun	11 tahun	Lulus

8.	Nabila	17 tahun	6 tahun	3 MA
9.	Nabil	17 hanun	6 tahun	3 MA
10.	Fara	17 tahun	6 tahun	3 MA

Table 3. 6 Narasumber Wawancara

- a. Awal penyesuaian santri putri dengan kehidupan di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Ning Ima *"ya namanya kehidupan yang baru pasti awal-awalnya itu nangis karena berpisah dengan orang tua, ya namanya anak baru kan sama orang-orangnya itu tidak kenal, jadi untuk penyesuaiannya itu berkenalan dengan teman yang lain, dengan bertanya nama, alamat, jadi kenalan dulu cari teman yang banyak supaya banyak temannya dan akhirnya kerasan karena sudah punya teman"*²¹

Wilda *"Awalnya ketika saya mondok itu merasa sedih tapi juga senang, sedihnya itu karena jauh dari orang tua, senangnya itu bisa erjumpa dengan teman-teman yang baru dan akan lebih banyak teman. Kalau saya sendiri adaptasinya sulit sekitar 2 bulan lebih, yang tidak kerasan lah alesan sakit karena pengen pulang, tapi saya mencoba untu berkenalan dengan teman yang lain dan seiringnya wakktu bisa beradaptasi dengan kehidupan di Pesantren"*²²

Linda *"Sebenarnya saya sudah terbiasa dengan rutinitas di Pesantren karena di rumah sedikit banyak juga melakukan kegiatan seperti itu, jadi cepat beradaptasi tapi permasalahan saya terletak di makan yang antri, mandi yang antri yang bikin tidak kerasan karena kan kalau di rumah makan disiapkan mandi tinggal mandi"*²³

²¹ "Ning Ima", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 mei 2025.

²² "Wilda", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 mei 2025.

²³ "Linda", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 mei 2025.



Gambar 3. 9 Wawancara dengan Neng Ima

b. Aktivitas santri putri dalam kehidupan Pondok Pesantren Nurul

Qur'an

Wilda “Aktivitas di pondok itu kan banyak ya seperti sholat berjamaah, ngaji kitab, kegiatan –kegiatan rutinan piketan dll, tapi yang paling berkesan itu piket masala tau roan akbar di hari jumat, karena kenapa saya bilang terkesan, karena itukan kita bisa bersosialisasi satu dengan yang lain trus komunikasinya ketika piketan itukan saling tolong menolong”²⁴

Linda “Aktivitas yang dilakukan di Pesantren itu krang lebih sama dengan di rumah kalau seperti mengaji kan di rumah juga mengaji, sholat berjamaah juga jadi yang berkesan itu dan menjadi hal yang baru ialah piket bersama, di situ kita diberikan tugas yang sudah dibagi oleh perngurus, di situ kita bisa mencoba apa yang tidak pernah dilakukuan di rumah, seperti membersihkan sampahnya orang lain, jadi hal itu merupakan yang baru dan sedikit menantang bagi diri saya”²⁵

Ipa Vera “akitivitas yang saya lakukan di pondok itu seperti, ngaji kitab, menjalani kegiatan rutinan, seperti pembacaan a'mal dan burdah, piketan dll. Dan itu semuanya aktivitas yang dijalani di pondok itu berekesan bagi saya”²⁶

²⁴ "Wilda", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 mei 2025.

²⁵ "Linda", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 mei 2025.

²⁶ "Ipa Vera", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 mei 2025.



Gambar 3. 10 Wawancara dengan Wilda

- c. Kebiasaan yang awalnya sulit dan akhirnya dapat diambil manfaatnya

Neng Ima *“Kebiasaan yang awalnya sulit itu menurut saya ketika menerapkan budaya mengantri, tapi sekarang sudah terbiasa dan kerasa manfaatnya, seperti ketika berdiri di mall untuk mengantri menjadi sabar bankan kadang mengalah untuk mempersilahkan yang lebih tua untuk duluan karena di Pesantren itu sudah terbiasa mengantri dan juga diajarkan sabar”*²⁷

Linda *“Kebiasaan yang awalnya sulit dijalani seperti antri, manfaatnya kerasanya dalam konteks bersabar, jadi melatih kesabaran sekali, jadi biasanya kalau ada orang tua mandi lama biasanya kita marah-marah, tapi karena sudah biasa di pondok jadi tidak lagi. Jadi manfaatnya itu melatih kesabaran saya”*²⁸

Nabila *“yang sulit itu mengatur wakktu untuk menyesuaikan dengan kegiatan-keguatan di Pesantren dan pelajaran yang bisa saya ambil itu dari kegiatan di Pesantren bisa mengatur waktu dengan baik, karena kan di santren kegiataanya padat tapi terstruktur jadi saya bisa mengambil pelajaran dari itu, mau tidak mau ssaya harus bisa mengatur waktu dengan baik, itu sih salah satu yang bisa saya ambil dari dan saya dapatkan dari pola kehidupan di Pesantren”*²⁹

²⁷ "Ning Ima", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 mei 2025.

²⁸ "Linda", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 mei 2025.

²⁹ "Nabila", wawancara, Probolinggo, Sabtu 10 mei 2025.



Gambar 3. 11 Wawancara dengan linda

- d. Tantangan santri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Khotimah *"Tantangan keinginan terus berhenti, karena sudah merasa tertalu sudah lama mondok, jadi fikiran saya itu kapan sih berhentinya ini lo sudah hampir sebelas tahun. cara saya mengatasinya saya lebih ke focus dengan kegiatan yang harus dikejarkan dulu, seperti mengerjakan tugas , dan lebih ke yakin juga nanti akan pasti berhenti di waktu yang tepat, bukan diwaktu yang cepat, saya juga mentakini tenatnag adanya barokah jadi saya tetap menjalani sekalipun perasaan berhenti itu selalu ada"*³⁰



Gambar 3. 12 Wawancara dengan Khotim

Tari *"Tantangan terberat yang saya rasakan itu ketika ada konflik dengan teman. Kalau saya cara mengatasinya dengan tidak bicara dulu, menenangkan hati dulu, baru jika sudah tenang dibicarakan pelan-pelan dicari titik permasalahannya. Kalau untuk kegiatannya itu karena padatnya kegiatan, tapi akhirnya terbiasa dan akhirnya saya bisa menikmati momen-*

³⁰ "Khotim", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

momen tersebut, jadi masih lebih berat ketika ada konflik dengan teman”³¹

Wilda “Namanya mondok merasakan culture syok gitukan ya, kayak melakukan aktivitas, kegiatan yang padat dan juga itu adakan temennya yang suka ada yang enggak. Nah untuk mengatasinya itu mau gak mau kita kan harus mengikuti tapi lambat laun jadi terbiasa tapi kalau menghadapi teman ya udah lah egp aja, anggap angin, berlalu, karena jika teman tidak suka kepada kita kita bisak mengontrol hal itu, jadi tetap focus aja sama kegiatan-kegiatan yang lain”³²



Gambar 3. 13 Wawancara dengan Vera dan Tari

- e. Pelajaran hidup yang didapatkan dari pola hidup di Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Neng Ima “Pelajaran hidup yang ada di pesantren itu sosialisasinya, kan namanya anak-anak itu tidak sama jadi bagaimana kita menyikapi satu anak dengan anak yang lain sesuai sikap mereka masing masing, juga kalau di pondok Pesantren itu mengajarkan kalimat maaf, terima kasih, permissi, nilai sopan santunnya yang saya sangat suka, yang mana sebelum mondok tu saya menyepelkan tiga hal itu., ternyata sesampai disini sangat bermakna, bahkan saya ketika sudah berhenti akan tetap membiasakan”³³

Fara “pelajaran yang bisa saya ambil itu dari kegiatan di Pesantren bisa mengatur waktu dengan baik, hidup sederhana dan menghargai sesama teman dll, karena kan di Pesantren itu hidupnya sosial ya jadi sering berintraksi, jadi bisa saling memahami dan menggargai satu sama lain”³⁴

³¹ "Tari", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

³² "Wilda", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 Mei 2025.

³³ "Ning Ima", wawancara, Probolinggo, Selasa 6 Mei 2025.

³⁴ "Fara", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

Nabil “pelajaran hidup yang saya dapatkan diPesantren itu banyak sekali ya, seperti kesederhanaanya, kesabarnya biasanya santri itukan antri ya jadi sabar bisa melatih kesabaran, terus terutama kahlaq yang baik, kan di Pesantren juga diajarkan bagaimana cara kita berakhlaq yang baik sama siapapun jadi secara tidak langsung itu mengajari kita menghargai semua orang”³⁵



Gambar 3. 14 Wawancara dengan Ning Ima, Fara, dan Nabil

Hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa santri putri 90% awal memasuki Pesantren tidak kerasan dan sedih karena lingkungan yang baru, dan jauh dari orang tua. Namun 10% dari narasumber yang diwawancarai mempunyai perasaan yang senang, karena akan memiliki teman yang baru. Cara penyesuaian mereka terhadap kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren juga tidak jauh berbeda, yaitu dengan mengikuti kegiatan dan perturan pesantren yang terstruktur dengan tertip. Tidak kalah penting juga mereka beradaptasi dengan lingkungan Pesantren melalui cara berkenalan dengan teman satu sama yang lain. Untuk memperluas sosial mereka mengalihkan perasaan sedih dan tidak kerasan tersebut.

³⁵ "Nabil", wawancara, Probolinggo, Kamis 8 Mei 2025.

Aktivitas di Pesantren memiliki kegiatan yang padat dalam kesehariannya, diantaranya:

1) Sholat berjama'ah

Sholat berjama'ah dilakukan oleh semua santri putri PPNQ yang sedang tidak berhalangan setiap sholat fardhu, yaitu sebanyak lima kali dalam sehari. Tujuan dari sholat berjama'ah agar santri selalu melaksanakan kewajiban sholatnya dan bersama-sama saling mengingatkan terhadap kewajibannya yang harus dilakukan.



Gambar 3. 15 Santri Sholat Berjamaah

2) Pembacaan *a'malul yaum* dan *burdah*

Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang sudah terjadwal setiap minggunya. Pembacaan *a'malul yaum* dibaca tiga kali dalam seminggu, di hari selasa pembacaan *rotibul haddad*, hari rabu pembacaan *istighasah*, dan malam jum'at pembacaan tahlil. Buku *a'malul yaum* mempunyai buku khusus yang ditulis dan dicetak sendiri oleh Pondok Pesantren Nurul Qu'an. Sedangkan untuk kegiatan *burdah* dibaca dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin dan kamis.



Gambar 3. 16 Pembacaan A'malul Yaum

3) Ngaji kitab

Ngaji kitab juga termasuk salah satu kebiasaan yang sudah terprogram dengan rapi, kebiasaan ini dibagi menjadi dua bagian.

Diantaranya:

- a) Ngaji kitab yang dibagi setiap kelas sesuai kemampuan santri



Gambar 3. 17 Santri Mengaji Kitab Kelompok

- b) Ngaji kitab yang dikhususkan kelompok tertentu sebagai pembelajaran di waktu belajar malam



Gambar 3. 18 Santri Mengaji Kitab Khusus

4) Ngaji al-Qur'an

Ngaji al-qur'an merupakan salah satu pembiasaan yang sangat ditekankan di Pondok Pesantren Nurul Qu'an, karena awal berdirinya Pesantren ini untuk mempelajari dan memperdalam bacaan al-qur'an. Ngaji al-qur'an dilakukan dua kali setiap harinya, yaitu sehabis subuh dan setelah sholat maghrib. Ngaji al-qur'an ini juga terdapat dua kelompok yang berbeda, yaitu:

a) Bin-nadhhor

Ngaji *bin-nadhhor* khusus santri yang hanya memperbaiki bacaan al-qur'an saja bukan untuk menghafalkan.



Gambar 3. 19 Santri Mengaji Bin-nadhhor

b) *Tahfidz*

Tahfidz dikhususkan untuk santri yang mau menghafalkan al-qur'an dengan baik, untuk menghafalkan al-qur'an, santri harus lulus dari *bin nadhor* terlebih dahulu, atau bacaannya sudah lancar. Sehingga dalam menghafal lebih fokus, tidak lagi kesulitan memperbaiki bacaan yang belum lancar.



Gambar 3. 20 Santri Mengaji Tahfidz

Bin-nadhor dan *tahfidz* mempunyai masing-masing kelompok dan program yang berbeda dalam pembelajarannya sesuai dengan tujuannya masing-masing.

5) Belajar bersama

Pondok Pesantren Nurul Qur'an mempunyai pembiasaan belajar bersama setiap malamnya. Belajar bersama dilakukan setiap jam 08:00-09:30, pembiasaan ini sangat bagus, karena santri dapat mengulang pembelajaran yang sudah didapatkan dari sekolah formal atau non formal dan bisa bertanya kepada temannya jika tidak

memahami pembelajaran yang dipelajarinya.



Gambar 3. 21 Santri Belajar Bersama

6) Roan (piketan)

Roan atau piketan juga salah satu kegiatan yang dilakukan santri putri setiap harinya. Piketan merupakan kegiatan Pesantren yang menunjukkan rasa peduli terhadap lingkungan sekitar mereka, dengan adanya piketan santri dapat menjaga lingkungannya tetap bersih dan secara tidak langsung dapat menumbuhkan sosial yang baik, karena piketan ini dilakukan secara bersama- sama. Piketan yang ada di Pondok Pesantren Putri Nurul Qur'an dibagi menjadi 2, yaitu:

a) piketan harian

Piketan harian dilakukan oleh santri setiap harinya sesuai jadwal yang sudah ditentukan oleh pengurus kebersihan, jadwal yang diberikan yaitu dalam satu minggu setiap kamar mempunyai satu hari bagian untuk membersihkan lingkungan Pesantren.



Gambar 3. 22 Santri Piket Harian

b) piketan akbar

Pembagian tugas piketan *akbar* dikelompokkan sesuai kamar masing-masing oleh pengurus kebersihan.



Gambar 3. 23 Santri Piket Akbar

Diantara berbagai aktivitas atau kegiatan yang banyak ini, banyak santri putri yang berkesan dengan dengan piket bersama atau dalam istilah yang dibutkan anak pondok ialah roan. Piketan di pondok Pesantren dilakukan setiap hari, yang dibagi setiap kamar. Kecuali hari ju'mat terdapat roan *akbar*. Dalam roan *akbar* semua santri melaksanakan piket untuk membersihkan lingkungan di Pesantren. Mereka terkesan dengan roan *akbar*, menurut pendapat mereka dalam roan *akbar* terdapat social yang sangat tinggi, karena saling bergotong royong membantu satu sama lain dalam membersihkan lingkungan Pesantren.

Sebuah Pesantren pasti memiliki kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri. Kebiasaan yang awalnya sulit dilakukan ternyata memiliki dampak atau manfaat yang baik untuk mereka. Salah satu contoh yang dialami oleh salah satu santri yaitu sulitnya mengatur waktu. Akan tetapi dengan adanya kegiatan yang padat dan terstruktur dia bisa lebih bijak dalam mengatur waktu yang dimiliki. Contoh yang lain, budaya mengantri, banyak dari santri putri yang awalnya sulit menerapkan salah satu budaya antri ini, karena malas untuk menunggu karena lama, akan tetapi pembiasaan di Pesantren mengajarkan hal itu, secara tidak sadar mereka menumbuhkan kesabaran dalam menjalinya. Dampaknya ketika di luar Pesantren jika mereka dihadapkan dengan antrian seperti mengantri untuk mengambil makanan, atau mengantri kamar mandi tidak akan terburu-buru bahkan bisa mengalah untuk orang yang lebih membutuhkan dan menajdi seseorang yang lebih sabar.

Dalam menjalankan kegiatan-kegiatan dan kehidupan di pondok pesantren pasti mereka mempunyai tantangan tersendiri. Dari hasil wawancara dengan narasumber 90% santri mempunyai tantangan pada ranah sosial, ketika ada konflik dengan teman, 10% tidak kerasan karena sudah merasa terlalu lama. Menurut mereka konflik dengan teman yang menjadi tantangan terbesar dari pada menjalani rutinitas kehesarian atau kegiatan-kegiatan di Pesantren. Karena kehidupan di pesantren itu interaksi sosialnya sangat tinggi, jadi ketika ada konflik dengan teman bagaikan dunia menjadi sempit. Dalam menghadapi konflik tersebut beragam cara santri untuk menyelaikan. Diantaranya, dengan menenangkan diri terlebih dahulu, langsung dibicarakan baik-baik, bahkan ada yang membiarkan saja, karena merasa tidak terlalu penting dan nantinya akan mereka sendiri. Akan tetapi dari beragam cara yang mereka lakukan tujuannya satu yaitu memperbaiki permasalahan dan kesalahan fahaman yang ada.

Aktivitas atau kegiatan serta tantangan yang mereka jalani dan hadapi, menjadi pelajaran hidup bagi mereka, mulai dari ranah ubudiyah, seperti shalat jama'ah, pembacaan *a'malul yaum*, mengaji dll, sampai aktivitas yang ranahnya sosial seperti belajar bersama piket, mengantri dll. Semua itu membuat mereka belajar menjadi pribadi yang mempunyai akhlak yang baik dan lebih positif dalam menjalani kehidupan

BAB IV
ANALISIS *SLOW LIVING* DALAM KEHIDUPAN PONDOK
PESANTREN PUTRI NURUL QUR'AN PERSPEKTIF
HABITUS PIERRE BOURDIEU

A. Analisis Kehidupan *Slow Living* Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an

1. Proses Internalisasi Konsep *Slow Living* Dalam Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Konsep *slow living* sejatinya telah ada sejak zaman lampau dalam kehidupan lingkungan Pondok Pesantren. Namun di Lingkungan Pesantren, konsep *slow living* tidak disebut dengan "*slow living*" secara eksplisit seperti budaya Barat atau media sosial modern menyebutnya. Di Pesantren, santri juga diajarkan tentang nilai- nilai utama *slow living* dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan *slow living* versi Pesantren.

Slow living mengajarkan tentang kesederhanaan, di PPNQ juga diajarkan tentang hidup sederhana, bahkan terkenal dengan kesederhanaannya, tidak berlebihan, tidak terkait dengan duniawi, merasa cukup dengan apa yang mereka punya dan menikmati hidup tanpa ambisi yang berlebihan. Kehidupan sederhana ini disebut dengan *zuhud* dan *qona'ah*.

Di tengah transformasi zaman yang semakin cepat, PPNQ tidak meninggalkan warisan tradisinya dan tetap memilih untuk menjalani

kehidupan yang sederhana. Pesantren juga mengajarkan kehidupan yang tertata, tidak terburu-buru (*tuma'ninah*), ketenangan dan penuh kesadaran, ketika menjalani kegiatan sehari-hari baik dalam beribadah, belajar maupun ketika berintraksi sosial di lingkungan Pesantren. Hal ini sejalan dengan konsep *slow living* yang menekankan menjalani kehidupan dengan lebih lambat dan tepat waktu, tapi dengan arah tujuan yang jelas.

Proses internalisasi konsep *slow living* dalam kehidupan santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an tidak terjadi secara instan, terdapat proses adaptasi yang harus mereka lewati terlebih dahulu. Santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an berasal dari berbagai macam Kota dan ekonomi sosial yang berbeda. Mereka berkumpul dalam satu lingkungan yang baru, sehingga butuh adaptasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada di Pesantren. Penyesuaian yang mereka lakukan diawali dengan mengikuti kebiasaan atau kegiatan yang ada dalam kehidupan sehari-hari Pesantren dan dengan cara berintraksi dengan sesama teman santri.

Setelah melewati adaptasi yang dilakukan, mereka mulai mengenali dan memahami nilai-nilai yang terdapat dalam konsep *slow living* yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Qur'an. Proses

internalisasi ini berlangsung secara bertahap melalui beberapa langkah penting, yaitu pengenalan, pemahaman dan pembiasaan.¹

a. Pengenalan

Dalam pengenalan nilai, konsep *slow living* yang meliputi kesederhanaan (*zuhud*), *qona'ah*, kesadaran penuh dalam menjalani aktivitas, *tuma'ninah*, serta penghargaan terhadap waktu. Proses ini diperkenalkan melalui berbagai kegiatan yang ada Pesantren, baik secara formal melalui pembelajaran non formal, formal dan ekstrakurikuler, maupun secara informal yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari seperti ubudiyah, sosial dan lain-lain. Proses pengenalan ini peran pengasuh dan para ustadzah menjadi teladan dalam menerapkan prinsip *slow living*, seperti mengajarkan santri untuk tidak menggunakan uang secara berlebihan, tidak terburu-buru, menikmati setiap proses belajar, dan memperhatikan kualitas ibadah, serta interaksi sosial.

b. Pemahaman

Dalam konteks pemahaman. Santri putri diajarkan untuk tafakkur, merengungkan makna dan mengambil manfaat dari setiap aktivitas yang mereka jalani di Pesantren. Melalui keterangan yang disampaikan oleh para guru, tentang sebuah manfaat dan hikmah

¹ Vivi Chumaidah Amit Snandany, "Internalisasi Nilai-Nilai Budaya Regilius Pesantren Dalam Membentuk Karakter Santri", (Tesis- Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019),51.

dalam menjalani kehidupan yang ada di Pesantren serta diskusi atau obrolan yang dilakukan dengan teman sesama santri, lambat laun mereka dapat merasakan hasil dari kesederhaan dan kesabaraan yang mereka terapkan, mereka belajar untuk mengerti betapa pentingnya menjalani hidup dengan *zuhud*, *qona'ah*, *tuma'ninah* agar lebih tenang, tidak terburu-buru, serta mampu mengelola stres dan tekanan yang mungkin muncul akibat rutinitas Pesantren yang padat. Pada fase ini, santri mulai menyadari dan memahami bahwa *slow living* tidak berarti bersantai dengan malas, melainkan menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan ketenangan.

c. Pembiasaan

Setelah memahami tradisi yang ada di Pesantren atau *slow living* ala Pesantren dalam keseharian mereka, santri mulai membiasakan diri untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mereka belajar hidup *qona'ah*, merasa cukup dengan apa yang mereka miliki dan bersabar dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan berbagai rutinitas. Membiasakan untuk *tafakkur* dan *muhasabah* diri, untuk memperbaiki perlakuan atau tindakan mereka agar lebih baik.

Selain itu, mereka juga membiasakan untuk *tuma'ninah* dalam melakukan aktivitas, tidak secara terus-menerus dilakukan tetapi ada jeda waktu untuk istirahat serta menikmati sebuah proses, baik proses belajar, proses menghafal, sehingga tidak hanya

berfokus pada hasil, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, spiritual, dan sosial. Seiring berjalannya waktu, internalisasi nilai-nilai *slow living* semakin tertanam dalam diri santri. Hal ini tercermin dari perubahan sikap dan perilaku mereka yang menjadi lebih tenang, sabar, dan mampu mengelola waktu dengan baik. Internalisasi ini juga terlihat dari kemampuan santri dalam mengatur prioritas, menjaga kesehatan mental, serta membangun hubungan sosial yang harmonis dengan teman atau guru.

Dengan demikian, proses internalisasi konsep *slow living* dalam kehidupan santri putri PPNQ berlangsung secara bertahap melalui pengenalan, pemahaman, pembiasaan, hingga akhirnya menjadi bagian dari karakter dan budaya santri atau bisa disebut dengan habitu santri. Proses ini tidak hanya membentuk individu yang lebih tenang dan sadar akan makna hidup, tetapi juga menciptakan suasana Pesantren yang harmonis dan penuh kedamaian.

2. Implementasi Konsep *Slow Living* Dalam Kehidupan Santri Putri

Pondok Pesantren Nurul Qur'an

Setelah proses internalisasi dilakukan oleh para santri dengan cara pengenala, pemahaman dan pembiasaan, tahap selanjutnya ialah santri mengimplementasi konsep *slow living* dalam kehidupan yang mereka jalani sehari-hari dengan baik dan bijaksana. Implementasi ini sebagai bentuk tindakan santri untuk melaksanakan berbagai program,

aturan kegiatan dan tradisi yang ada di PPNQ. Implementasi *slow living* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas, kegiatan dan aturan di dalamnya. Diantaranya:

a. Moderasi dan Rutinitas Terstruktur

Santri putri dalam PPNQ menjalani kehidupan harian yang teratur, mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Aktivitas tersebut termasuk ibadah, belajar, dan interaksi sosial, semuanya dilakukan dengan penuh perhatian. Keteraturan yang mereka jalani mempermudah mereka dalam pengelolaan waktu dan mencegah stres yang disebabkan oleh beban aktivitas yang berlebih.² Santri mengikuti rutinitas harian yang terencana dengan penjadwalan untuk ibadah, pembelajaran, dan waktu istirahat yang seimbang. Mereka dididik untuk menjalani kehidupan yang teratur tanpa berlebihan, menjauhi cara hidup yang kurang bermanfaat dan fokus pada perbaikan kualitas diri, sesuai dengan prinsip moderasi (*wasatiyyah*) dalam ajaran Islam.

Prinsip keseimbangan (*wasatiyyah*) dan moderasi (*'adl*) adalah fondasi penting dalam ajaran Islam, yang menyoroti perlunya menjalani kehidupan dengan seimbang dan menghindari posisi yang ekstrem dalam semua aspek, baik dalam ibadah maupun

² Khamida Khamida dkk., "The Effectiveness of Santri's Life Style Management on Santri's Coping Mechanisms", *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, Vol. 9, No. 3 (23 Desember 2021), 89.

interaksi sosial.³ Konsep ini tercermin dalam istilah *wasatiyyah*, yang secara etimologi berarti "tengah", "seimbang", atau "jalur tengah", dan dalam konteks teologis, mengarahkan umat Muslim untuk menjalani hidup dengan prinsip proporsional, keadilan, dan tidak berlebihan.⁴ Di dalam Al-Qur'an, prinsip *wasatiyyah* tercantum dalam QS. Al-Baqarah ayat 143 yang berbunyi:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا
وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ
وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ
وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّعَ إِيمَانِكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَّءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤٣﴾

*Artinya: “Demikian pula Kami telah menjadikan kamu (umat Islam) umat pertengahan agar kamu menjadi saksi atas (perbuatan) manusia dan agar Rasul (Nabi Muhammad) menjadi saksi atas (perbuatan) kamu. Kami tidak menetapkan kiblat (Baitulmaqdis) yang (dahulu) kamu berkiblat kepadanya, kecuali agar Kami mengetahui (dalam kenyataan) siapa yang mengikuti Rasul dan siapa yang berbalik ke belakang. Sesungguhnya (pemindahan kiblat) itu sangat berat, kecuali bagi orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah. Allah tidak akan menyalahkan imanmu. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada manusia”.*⁵

³ Muhtarom.Muhammad Ilyas Marwal dan Muhammad Fadhlirobby Ilyas, “Analysis Of Wasatiyyah Thoughts Of Muhammad Mahfudh Tarmadzi’s On Takfirism In His Is’af Al Mathali’,” *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 32, No. 2 (17 September 2024), 152

⁴ Harian Muslim, “Wasathiyah Adalah: Mengenal Arti, Konsepnya Dan Penerapannya Dalam Kehidupan”, <https://harianmuslim.com/wasathiyah-adalah>. Diakses 17 April 2025

⁵ “QS. Al-Baqarah: 143”, (<https://quran.nu.or.id/al-baqarah#143>), diakses 29 April 2025.

Ayat di atas menjelaskan bahwa sebagai umat Islam harus menjadi ummatan wasatan, yang diartikan sebagai komunitas yang adil, seimbang, dan menjadi panutan bagi komunitas lainnya.

Pandangan Muhammad Mahfudh Tarmadzi, yang dibahas dalam Jurnal Ushuluddin, menunjukkan bahwa prinsip *wasataniyyah* sangat relevan dalam menghadapi tantangan zaman modern, termasuk respons terhadap ekstremisme dan intoleransi. Ia menekankan bahwa keseimbangan dalam beragama adalah penting, yang artinya tidak berlebihan dalam melakukan ibadah atau bersikap terlalu longgar, serta mengutamakan pemahaman yang mendalam yang selaras dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Moderasi juga harus diterapkan dalam muamalah, yang berarti menjaga keadilan, menghormati hak orang lain, dan menjauhi tindakan penindasan atau perilaku sewenang-wenang.⁶

Dalam konteks *slow living*, prinsip *wasataniyyah* dan *'adl* memiliki relevansi yang tinggi. *Slow living* mendorong orang untuk memperlambat ritme serta tekanan hidup, sehingga tercipta keseimbangan antara bekerja, beribadah, serta bersantai. Ini selaras dengan ajaran Islam yang menyerukan keseimbangan antara aspek kehidupan dunia dan akhirat, serta menjauhi perilaku ekstrem dalam mengejar kehidupan dunia atau dalam beribadah. Dengan

⁶ Marwal dan Ilyas, "Analysis Of Wasatiyyah Thoughts Of Muhammad Mahfudh Tarmadzi's On Takfirism In His Is'af Al Mathali'".

menerapkan prinsip moderasi, seseorang dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, memperkuat hubungan sosial, dan tetap konsisten dalam ibadah dengan kesadaran serta tanggung jawab.

b. Kesederhanaan

Kesederhanaan dalam istilah Pesantren disebut dengan *zuhud* dan *qona'ah* ini sudah menjadi hal biasa dalam lingkungan Pondok Pesantren Nurul Qur'an. Hal ini sudah menjadi tradisi Pesantren, yang menekankan cara hidup tanpa kemewahan dan menjalani kehidupan dengan mensyukuri, menikmati apa yang mereka miliki. Santri diajarkan untuk bersyukur dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Gaya hidup semacam ini berkontribusi dalam membentuk sikap sabar, *tawakkal*, dan pengendalian diri yang kuat, yang merupakan fondasi utama dalam pengembangan karakter santri.

Santri diajarkan menjalani kehidupan *zuhud* dan *qona'ah*, menghindari hal-hal berlebihan, dan menekankan pada kebutuhan dasar sebagai bagian dari pengembangan karakter dan spiritualitas yang mendalam.⁷ Sebagaimana disampaikan oleh ustdzah Novita, bahwasanya santri sangat hidup sederhana di Pesantren dan *qona'ah* sekali. Kesederhanaan ini merupakan lebih dari sekadar cara hidup, tapi merupakan nilai inti yang menjadi bagian dari

⁷ Muhammad Kevin Saputra, Zaim Rais, dan Elfi Elfi, "Marcus Aurelius' Stoicism and Its Solution to Overthinking", *Islamic Thought Review*, Vol. 1, No. 1 (30 Juni 2023), 43.

pendidikan di Pesantren serta sejalan dengan prinsip *slow living* dan ajaran Islam. Kesederhanaan dalam kehidupan sehari-hari santri putri PPNQ dapat dilihat dari cara mereka berpakaian yang tidak mewah dan membawa baju secukupnya, serta menghindari produk bermerek yang terlalu mahal. Selain itu, menu makan mereka juga merefleksikan sangat *qona'ah* sekali, dengan menu yang cukup dan bergizi tanpa kekurangan atau kelebihan.⁸

Kehidupan tersebut sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang melarang sikap berlebihan dalam hal makanan dan minuman (QS Al-A'raaf: 31) yang berbunyi:

يٰٓبٰنِيٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱

*Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”.*⁹

Sudah jelas dalam ayat tersebut manusia dilarang untuk berlebihan dalam menggunakan atau memakan sesuatu, para santri melalui kebiasaan yang teratur serta sederhana, tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang agama dan pelajaran umum saja, tetapi juga diajarkan untuk mengatur waktu dan menjalani hidup dengan bijaksana, hingga pada akhirnya membentuk karakter

⁸ Humas Pondok Modern Darussalam Gontor, “Nilai Kesederhanaan Dalam Diri Santri”, (<https://gontor.ac.id/nilai-kesederhanaan-dalam-diri-santri/>), diakses 28 Juli 2021.

⁹ “QS. Al- A'raaf: 31”, (<https://quran.nu.or.id/al-araf#31>), diakses 29 April 2025.

yang disiplin, mandiri, dan mempunyai akhlaqul karimah yang nantinya sangat berpengaruh dalam kehidupan mereka di masyarakat.

c. Keterhubungan sosial santri dengan lingkungan

Dalam dunia Pesantren, santri menjalani kehidupan belajar secara kolektif, bukan sekedar secara pribadi, melainkan juga berada dalam komunitas yang saling mendukung dan solid. Hubungan sosial ini merupakan unsur penting yang membangun karakter, sikap toleransi, dan rasa tanggung jawab sosial pada setiap santri. Prinsip *slow living* yang diterapkan di Pesantren mendorong santri untuk menghargai interaksi sosial yang berkualitas dan menjaga keseimbangan dengan lingkungan sekitarnya, baik dalam aspek sosial maupun alam.

Begitu juga yang dilakukan oleh santri putri PPNQ mereka berinteraksi dalam suasana yang nyaman dan sopan, namun tetap menekankan rasa kekeluargaan dan solidaritas. Mereka diajarkan untuk saling menghargai, bekerjasama, dan berbagi dalam aktivitas sehari-hari, mulai dari belajar bareng, beribadah bersama, hingga kegiatan sosial seperti piket atau roan *akbar* dengan bergotong-royong untuk membersihkan area Pesantren. Interaksi yang intens ini menumbuhkan rasa kebersamaan dan empati yang

kuat diantara para santri.¹⁰ Sebagaimana disampaikan oleh ustdzah, Fatimah, Linda dan Wilda, bahwa setiap harinya santri wati dijadwalkan untuk piketan atau membersihkan lingkungan sesuai kelompok kamar, akan tetapi khusus hari jum'at semua santri mempunyai bagian tertentu yang sudah untuk melaksanakan roan *akbar* dalam membersihkan semua lingkungan Pesantren.

Selain itu, Pesantren juga mengajarkan nilai-nilai toleransi dan penghormatan terhadap perbedaan, baik dari segi latar belakang, budaya, maupun karakter individu. Mereka juga diajarkan untuk menyelesaikan perselisihan melalui musyawarah dan saling menghargai, sehingga menciptakan suasana yang harmonis dan kondusif bagi pengembangan pribadi mereka. Ini sejalan dengan filosofi *slow living* yang menekankan pentingnya kualitas hubungan sosial daripada kuantitas atau kecepatan dalam berinteraksi.¹¹

Di samping aspek sosial, santri putri PPNQ juga diajarkan untuk menjaga dan merawat lingkungan alam Pesantren sebagai bagian dari tanggung jawab mereka sebagai *khalifah* di bumi,

¹⁰ La Hadisi dkk. "Peran Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Modern Gontor 7 Riyadhatul Mujahidin Kabupaten Konawe Selatan," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 01 (25 Februari 2022), 1213-1228.

¹¹ Faizah Melani, Mamlu'atun Ni'mah, dan Babul Bahrudin, "Peran Pondok Pesantren Bani Rancang Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Santri Di Era Globalisasi," *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter* 5, no. 2 (29 Juli 2022), 98.

sebagaimana yang sudah ada dalam ajaran al quran (QS Al-baqarah:

31)

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ
إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ۝ ٣١

Artinya: “Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya, kemudian Dia memperlihatkankannya kepada para malaikat, seraya berfirman, “Sebutkan kepada-Ku nama-nama (benda) ini jika kamu benar!”¹²

Konsep khalifah dalam Islam menggarisbawahi bahwa manusia diberi amanah untuk merawat dan melestarikan alam sebagai ciptaan Allah. Dalam praktiknya, santri dengan aktif melakukan kegiatan lingkungan seperti roan akbar untuk menjaga kebersihan Pesantren dan merawat tanaman yang ada di Pesantren.

Suasana Pesantren yang asri dan tenang membantu tercapainya *slow living*, di mana santri dapat hidup sejalan dengan alam dan lebih mudah melakukan aktivitas spiritual serta akademik dengan fokus dan ketenangan. Kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan ini juga menumbuhkan rasa syukur dan penghormatan terhadap ciptaan Tuhan, sekaligus membentuk karakter yang bertanggung jawab dan peduli terhadap keberlanjutan lingkungan.

¹² “QS. Al-Baqarah: 31”, (<https://quran.nu.or.id/al-baqarah#31>), diakses 29 April 2025.

Santri diharapkan bisa menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari dengan mengekspresikannya melalui tindakan yang baik, baik di area Pesantren, dalam kelas, maupun dalam interaksi sosial. Pesantren memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendidik santri. Di lingkungan Pesantren, santri tidak hanya diberikan ilmu, tetapi juga diharuskan untuk menerapkan dan bertanggung jawab atas pengetahuan yang telah mereka serap.¹³

Slow living mengajarkan santri untuk tidak terburu-buru dan terjebak dalam pola hidup konsumtif yang merusak hubungan sosial dan lingkungan. Dengan menghargai setiap interaksi sosial dan momen kebersamaan, santri belajar membangun hubungan yang kuat dan berarti. Sementara itu, perhatian terhadap lingkungan mengajarkan mereka untuk hidup sederhana dan bertanggung jawab, menghindari pemborosan sumber daya, serta menjaga keseimbangan ekosistem.

Keseimbangan hubungan sosial dan lingkungan ini menjadi landasan penting dalam membangun pribadi santri yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Mereka berkembang menjadi individu yang dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan

¹³ Badrul Arifin, "Relasi Interpersonal Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Ganjaran Gondanglegi Malang", *Jurnal Studi Pesantren*, Vol. 4, No. 2 (29 Juli 2024), 1–19.

sekitar, sesuai dengan prinsip-prinsip Islam dan filosofi *slow living*.¹⁴

Dalam konteks kehidupan santri putri di PPNQ Kraksaan, nilai *slow living* yang dijelaskan oleh Honoré yang menekankan pada kesabaran, ketenangan, dan pengendalian diri.

B. Analisis *Slow Living* Dalam Kehidupan Santri PPNQ Perspektif

Habitus Pierre Bourdieu

1. Analisis Kehidupan Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Perspektif Habitus Pierre Bourdieu

Kehidupan santri putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai Islam sebagai fondasi utama yang diajarkan kepada mereka, mulai dari ibadah sampai interaksi sosial, seperti ketaatan, akhlaq yang baik, kesederhanaan, kemandirian, disiplin, kesadaran penuh dan ukhuwah Islamiyah. Nilai-nilai ini tidak hanya diajarkan secara teori dan pembelajaran kitab saja, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang dijalani oleh mereka. Para santri terbiasa untuk bangun pagi, melaksanakan shalat secara berjamaah, mengikuti jadwal Pesantren yang terstruktur, melaksanakan piket bersama serta ini secara tidak langsung membentuk habitus pada santri, yaitu pola pikir dan tindakan yang tertanam secara otomatis dalam diri

¹⁴ La Hadisi dkk., "Peran Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Modern Gontor 7 Riyadhatul Mujahidin Kabupaten Konawe Selatan"..

santri akibat proses sosialisasi yang berlangsung secara berulang dan sistematis.¹⁵

Analisis terhadap kehidupan santri putri PPNQ melalui kerangka teori Habitus Pierre Bourdieu menjelaskan bagaimana konsep habitus, ranah dan modal berkolaborasi secara epik, sehingga menjadi praktik sosial. Dalam kerangka pemikirannya, Pierre Bourdieu mengembangkan tiga konsep utama yakni habitus, modal dan ranah. Rumusan yang bersifat generatif, yang menjelaskan praktik sosial, dinyatakan sebagai: $(\text{Habitus} \times \text{Modal}) + \text{Ranah} = \text{Praktik}$.¹⁶ Konsep $(\text{Habitus} \times \text{Modal}) + \text{Ranah} = \text{Praktik}$ merupakan sebuah kerangka yang dirumuskan oleh sosiolog Pierre Bourdieu untuk menunjukkan bagaimana tindakan sosial terbentuk dan diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷

a. Habitus

Dalam konteks PPNQ Putri, habitus terbentuk oleh struktur kegiatan yang sistematis, pembiasaan menjalani hidup sehari-hari mereka dengan teratur. Santri dibiasakan hidup dengan sederhana, baik dalam hal pakaian atau makanan. Kegiatan santri mulai mereka bangun tidur sampai tidur kembali terjadwal dengan rapi, seperti bangun pagi untuk sholat subuh berjamaah, mengaji bin-nadhhor

¹⁵ Najib Habibi dan Mar'atus Sholikha, "Kontekstualisasi Teori Bourdieu Dalam Pembentukan Karakter Santri Di Pondok Pesantren Darul Falah Amsilati", *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 06, No. 2 (28 April 2025), 73-261.

¹⁶ Richard, Cheelen amahar, Chris Wikes, *(Habitus x Modal) + Ranah = Praktik* (Kidul No. 25 Yogyakarta: Jalasutra, 2005), 9.

¹⁷ Ibid.

atau tahfidz, piket dan kegiatan lainnya yang ditutup dengan belajar bersama sebelum waktu tidur. Rutinitas yang mereka jalani tidak hanya sebagai kegiatan yang telah diatur, akan tetapi dapat menanamkan nilai-nilai kemandirian, kedisiplinan dan pengaturan waktu yang baik.¹⁸

Habitus ini semakin kuat dengan adanya pengasuh, para guru atau ustadzah, dan pengurus Pesantren menjadi sosok utama yang menanamkan nilai-nilai tersebut melalui teladan yang dicontohkan, seperti cara berbicara, pengambilan keputusan, cara menyelesaikan masalah dengan menunjukkan sikap yang tenang dan sabar serta pengawasan secara langsung terhadap tingkah laku santri. Santri yang selalu melihat dan berintraksi dengan para guru secara otomatis mencontoh perilaku dan cara berpikir tersebut. Maka dari sinilah mereka dapat dengan cepat menyatukan nilai-nilai, sehingga habitus yang terbentuk di Pesantren menjadi bagian dari karakter santri, bukan hanya sekedar peraturan yang harus diikuti.¹⁹

Selain itu, lingkungan sosial Pesantren yang homogen, serta penerapan aturan ketat terkait penggunaan teknologi dan hubungan dengan dunia luar, semakin memperdalam habitus *slow living* di kalangan santri, tujuannya meminimalkan gangguan eksternal agar santri dapat fokus pada kegiatan Pesantren, dan menikmati

¹⁸ Habibi dan Sholikha, "Kontekstualisasi Teori Bourdieu Dalam Pembentukan Karakter Santri Di Pondok Pesantren Darul Falah Amtsilati", 261-273.

¹⁹ Ibid.

kehidupan yang dijalani dalam lingkungan Pesantren. Di samping itu santri dapat berintraksi sosial bersama temannya dengan nyaman.

b. Modal

Dalam konteks modal, santri Pondok Pesantren Nurul Qur'an dilengkapi dengan beragam sumber daya sosial dan budaya yang memperkuat kemampuan mereka bertindak dalam interaksi sosial di lingkungan Pesantren maupun di masyarakat nantinya. Modal budaya yang dimiliki santri terwujud melalui penguasaan terhadap pembacaan al-qur'an yang baik, kitab-kitab kuning, hafalan a'malul yaum yang berupa hafalan tahlil, pemahaman tentang fiqh dan tasawuf, serta kemampuan berbahasa Arab dan kaligrafi yang merupakan bagian dari kurikulum di pondok. Keunggulan metode pembacaan al-qur'an, yang fokus pada pengulangan materi lewat pembelajaran tajwid serta menghafalkan al-qur'an samapai tiga puluh juz, berfungsi sebagai alat yang efektif dalam menyisipkan nilai-nilai ke dalam kesadaran bawah sadar santri. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Bourdieu yang menyatakan bahwa modal budaya merupakan unsur disposisi yang didapatkan melalui proses internalisasi yang berlangsung lama terhadap praktik-praktik simbolik.²⁰

²⁰ Ibid.

Modal sosial juga memiliki peran penting dalam menjaga solidaritas serta membangun jaringan yang mendukung terhadap kehidupan Pesantren. Rangkaian kegiatan Pesantren yang bersifat kolektif menciptakan ikatan yang erat di antara para santri. Kepercayaan, serta norma-norma sosial seperti disiplin dan tanggung jawab menjadi landasan bagi terbentuknya modal sosial yang kokoh. Ustdzah fifin menekankan bahwa dalam Pondok Pesantren Nurul Qur'an, interaksi antara santri dengan santri yang lain dan hubungan mereka dengan pengasuh dan guru mereka menciptakan suasana yang mendukung pembelajaran dan perkembangan moral. Modal sosial ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga ketertiban kehidupan di Pesantren, namun juga memperkuat struktur dukungan emosional dan spiritual yang esensial bagi pertumbuhan pribadi santri.

c. Ranah

Ranah lingkungan pendidikan di PPNQ berfungsi sebagai tempat utama bagi praktik sosial yang membangun dan menguji habitus serta modal santri. Wilayah ini memiliki aturan internal, struktur wewenang, dan mekanisme evaluasi yang unik, yang semuanya bertujuan untuk mencapai kehidupan santri. Kurikulum yang terstruktur dan lengkap mulai dari sekolah formal, non formal dan ekstrakurikuler mencerminkan tatanan yang terorganisir dengan baik. Setiap lembaga yang ada mengharuskan penguasaan

pengetahuan dan keterampilan tertentu, serta pencapaian nilai akademik dan moral yang tinggi. Dalam konteks ini, Bourdieu mengungkapkan bahwa ranah itu bersifat kompetitif, di mana individu atau kelompok saling berusaha untuk mengumpulkan modal guna memperbaiki posisi sosial mereka.

Dinamika Pesantren terlihat dari pengalihan fokus kurikulum, yang kini tidak hanya mengajarkan kitab kuning dan ilmu keagamaan saja, melainkan juga mengintroduksi pelajaran umum seperti matematika, ilmu pengetahuan, dan bahasa asing. Pondok Pesantren Nurul Qur'an sudah mengembangkan kurikulumnya, kurikulum non formal dan formal. Kurikulum non formal atau yang dikenal dengan Madrasah Diniyah tetap mengajarkan kitab- kitab kuning dan ajaran Islam lainnya, sedangkan untuk kurikulum formal seperti MA, MTs, MI terdapat pelajaran umum seperti matematika, IPS, IPA, bahasa asing dan pembelajaran umum lainnya.

Sehingga kurikulum yang ada di PPNQ tidak tertinggal dan sudah mengikut modernisasi, akan tetapi juga tidak meninggalkan ciri khas pembelajaran yang sudah ada di Pesantren sejak dulu. Dengan adanya perkembangan kurikulum ini terdapat ranah yang membantu dalam perkembangan santri, walaupun Ini menjadi tantangan juga, sebab Pesantren harus menyeimbangkan antara menjaga tradisi keagamaan serta mengikuti perkembangan

pengetahuan modern.²¹ Akan tetapi santri putri Pondok Pesantren Nurul Qur'an dapat menyeimbangkan dengan baik.

Selain dari perubahan kurikulum, penggunaan teknologi juga menjadi salah satu pendukungnya untuk mempercepat proses pembelajaran dan memperluas akses informasi bagi para santri. Namun, di sisi lain, Pesantren perlu memastikan bahwa teknologi tidak merusak nilai-nilai moral dan spiritual yang menjadi ciri utama Pesantren. Pengelolaan teknologi harus dilakukan secara selektif dan terarah agar pendidikan berbasis nilai Islam tetap terdukung.²²

Dalam penggunaan teknologi PPNQ mempunyai aturan sendiri yang sudah ditetapkan, sebagaimana yang disampaikan Syarifah Ummi Kulstum selaku ketua pengurus, bahwasanya penggunaan teknologi dibatasi, dan boleh digunakan ketika sangat dibutuhkan. Contoh, ketika ada ujian yang mengharuskan santri memakai hp atau laptop. Maka dengan adanya aturan yang ada santri dapat terkontrol, dan penggunaan teknologi tidak berdampak buruk sehingga dapat mengikis nilai-nilai moral dan spiritual yang menjadi ciri khas dari Pesantren.

Seluruh rangkaian kegiatan dan kehidupan di PPNQ Putri mencerminkan suatu sistem yang beroperasi secara harmonis antara

²¹ Ani Fatimah Zahra Saifi, "Tipologi dan Dinamika Pondok Pesantren Bagi Santri Di Pesantren Mahasiswa An Najah Purwokerto", (Skripsi- UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024), 63-64.

²² Ibid.

struktur kegiatan (kurikulum dan norma), agensi (santri), dan modal (pengetahuan, nilai, serta jaringan sosial). Dengan mengintegrasikan nilai-nilai religius, kesederhanaan, latihan spiritual, pengembangan potensi diri, dan pembiasaan sosial, Pesantren ini berhasil menciptakan habitus Pesantren yang baik dan karakter santri yang tidak sekadar teoritis, namun juga kontekstual dan aplikatif dalam kehidupan santri. Tindakan sosial yang terjadi di Pesantren menunjukkan relevansi dan kekuatan analitis dari teori Bourdieu dalam memahami dinamika kehidupan sehari-hari santri di Pesantren.

Oleh karena itu, kehidupan santri putri di PPNQ Qur'an dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi yang kompleks antara habitus yang terbentuk melalui kebiasaan dan teladan, modal yang didapat melalui proses belajar dan interaksi sosial, serta ranah lingkungan Pesantren dan pendidikan yang menyediakan struktur dan norma untuk mendisiplinkan serta membimbing perkembangan moral santri. Ketiganya saling terkait dalam suatu sistem kehidupan khas Pesantren yang terbukti mampu menghasilkan generasi muda yang tidak hanya berkompeten secara intelektual, tetapi juga matang secara moral dan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Konsep *slow living* sebenarnya sudah ada sejak zaman dahulu, utamanya pada pendidikan tradisional seperti Pondok Pesantren. Dalam praktik dan filosofi pemikirannya, hanya saja penyebutannya bukan *slow living*, tapi memakai istilah ajaran Islam, seperti *zuhud*, *qona'ah*, *tuma'ninah* dan lain-lain. *Slow living* ala santri yang dipresentasikan dalam kehidupan sehari-hari PPNQ Putri tidak terjadi secara instan, ada beberapa tahapan hingga menjadi habitus santri. Tahapan tersebut ialah melalui proses internalisasi, seperti pengenalan, pemahaman, dan pembiasaan. Sampai tahap implementasi sebagai bentuk praktek santri terhadap pembiasaan atau habitus yang ada di lingkungan PPNQ Putri.
2. Kegiatan santri putri PPNQ mempunyai jadwal yang terata, teratur, berulang dan sistematis secara tidak langsung membentuk habitus pada santri, yaitu pola pikir dan tindakan yang tertanam secara otomatis dalam diri santri. Habitus terbentuk oleh struktur kegiatan yang sistematis, pembiasaan secara berulang dalam menjalani hidup sehari-hari dengan teratur, mulai dari pagun tidur sampai tidur kembali. Dalam konteks modal, santri PPNQ dilengkapi dengan beragam sumber daya sosial dan budaya yang memperkuat kemampuan mereka bertindak dalam interaksi sosial di lingkungan Pesantren. Modal budaya yang dimiliki santri terwujud melalui penguasaan terhadap pembelajaran

yang ada di Peantren. Sedangkan modal sosial mereka dapatkan dari kegiatan Pesantren banyak bersifat kolektif. Selanjutnya ranah atau arena, ranah lingkungan Qur'an sangat mendukung, terutama pendidikan di PPNQ Putri, karena dimanika kurikulum yang baik. Sehingga berfungsi sebagai tempat utama bagi praktik sosial yang membangun dan menguji habitus serta modal santri. Dari semua kegiatan yang mereka jalani melalui pembiasaan-pembiasaan dalam Pesantren secara perlahan membentuk nilai-nilai pada diri santri putri, diantaranya: kesabaran, pengendalian diri dan kebijaksanaan. Nilai ini akan sangat bermanfaat untuk para santri.

B. Saran

Dari penelitian yang sudah peneliti lakukan, menyadari bahwa, *slow living* yang selama ini dicari oleh masyarakat ternyata sudah ada dan dilakukan dalam Pondok Pesantren, begitu juga dengan santri putri PPNQ melalui kegiatan-kegiatan sehari-hari yang mereka jalani di lingkungan Pesantren. Dengan menggunakan teori Habitus Pierre Bourdieu memberikan pengetahuan lebih luas tentang bagaimana habitus Pesantren membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku santri dalam menerapkan konsep *slow living*. Namun pengembangan pengelolaan Pesantren hanya dalam lingkup lingkungan Pesantren saja, mungkin dapat mengembangkannya dengan lebih memanfaatkan media digital sebagai sarana dokumentasi praktik *slow living* yang sudah berjalan, sehingga dapat menginspirasi masyarakat luas. Dengan demikian, habitus Pesantren yang telah terbentuk

dalam Pesanrten dapat menjadi contoh kehidupan pada era modern tanpa menghilangkan spiritualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Abdul Fatah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*. jl. Cilandak, Astanaayar, Bandung: CV. Harva Creative, 2023.
- Albertus Heriyanto, B. Sanjaja, *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2006.
- B. Sanjaja Albertus Heriyanto, *Panduan Penelitian* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2006, 143.
- Carl Honore. *ELOGIO DE LA LENTITUD*. Novoprint, 2004.
- Craig, Geoffrey, dan Wendy Parkins. *Slow Living*. Berg, 2006.
- Henry Manampiring. *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019.
- Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta: CV Budi Utama, 2023.
- L Ode Muhammad Rauda Agus Udaya Manarfa, Muhammad Aris, Arditya Prayogi, Hartini Amin, Andri Tenri, Kuflia Muak Hara, Kartika Sari, Tesa Annisa, La Ode Abdul Munafi, Wa Ode Rohmiati Mandati. *Teori Sosiologi*. CV. Erueneka Media Aksara, 2024.
- Mangunnegaran Kidul No. 25 Yogyakarta 55131: Jalasutra, 2005.
- Richard,Cheelen amahar, Chris Wikes. (*Habitus x Modal*) + *Ranah = Praktik*. jl.
- Rostime Hermayerni Simanullang dkk, *Pengantar Metodologi Penelitian*,
- Tara Damaya, *The Joy of Slow Living: Prinsip, Manfaat, dan Aktivitas Slow living yang Dapat Diterapkan dalam Rutinitas Harian*, Jl. Wonosari, Baturetno, Banguntapan, Yogyakarta: DIVA PRESS, 2024.

Skripsi:

- Halimatu Sakdiah, Kemampuan Penyesuain Diri Santri Pada Kehidupan Pesantren Di Pondok Pesantren Modern Ummul Qura Al Islami Leuwilang Bogor. Skripsi, Program studi bimbingan dan penyuluhan islam fakultas ilmu dakwah dan ilmu komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Muhtarom, Fajar Sidqil. “Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2014,” T.T.

Jurnal:

“Aktivitas Komunikasi Antar Budaya ”Slow Living” | Jurnal Riset Jurnalistik dan Media Digital.” Diakses 5 Maret 2025.

<https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRJMD/article/view/5238>.

2004): 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.

261–73. <https://doi.org/10.58577/dimar.v6i2.397>.

[3514.84.2.377](https://doi.org/10.58577/dimar.v6i2.397).

Alwi, Rasyidah, Indrawan Permana, dan Alderina Rosalia. “Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya.” *Jurnal Perspektif Arsitektur* 19, no. 1 (28 Juni 2024): 27–40.

<https://doi.org/10.36873/jpa.v19i1.12456>.

Badrul Arifin. “Relasi Interpersonal Santri Pondok Pesantren Mansyaul Ulum Ganjaran Gondanglegi Malang.” *Jurnal Studi Pesantren* 4, no. 2 (29 Juli 2024): 1–19. <https://doi.org/10.35897/studiPesantren.v4i2.1425>.

Bourdieu Dalam Memahami Realitas Sosial.” *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora* 6, no. 1 (29 Januari 2023): 9–14.

<https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i1.5089>.

Chowmas, Dharmaji. “Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.” *Jurnal Maitreyawira* 2, no. 2 (30 November 2021): 27–34.

<https://doi.org/10.69607/jm.v2i2.44>.

Diener, Ed, dan Martin E.P. Seligman. “Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being.” *Psychological Science in the Public Interest* 5, no. 1 (Juli

Emmons, Robert A., dan Michael E. McCullough. “Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (Februari 2003): 377–89. <https://doi.org/10.1037/0022->

Fatmawati, Nur Ika. “Pierre Bourdieu Dan Konsep Dasar Kekerasan Simbolik.” *Madani Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan* 12, no. 1 (21 Februari 2020): 41–60. <https://doi.org/10.52166/madani.v12i1.1899>.

Habibi, Najib, dan Mar’atus Sholikhah. “Kontekstualisasi Teori Bourdieu Dalam Pembentukan Karakter Santri Di Pondok Pesantren Darul Falah Amsilati.” *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (28 April 2025):

Hadisi, La, Zulkifli Musthan, Rasmi Gazali, Herman Herman, dan Sarjaniah Zur. “Peran Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di

Pondok Pesantren Modern GONTOR 7 RIYADHATUL MUJAHIDIN Kabupaten Konawe Selatan.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 01 (25 Februari 2022). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2955>.

Heriyudanta, Muhammad. “Modernisasi Pendidikan Pesantren Perspektif Azyumardi Azra.” *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 8, no. 1 (10 September 2016): 145–72. <https://doi.org/10.18326/mdr.v8i1.145-172>.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>.
<https://doi.org/10.21043/jupe.v9i2.1325>.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11752>.

Khamida, Khamida, Ah Yusuf, Rizki Fitryasari, Riska Rohmawati, Siti Nur Hasina, dan Awatiful Azza. “The Effectiveness of Santri’s Life Style Management on Santri’s Coping Mechanisms.” *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 9, no. E (23 Desember 2021): 1586–89. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7868>.

Konawe Selatan.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 01 (25 Februari 2022). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2955>.

Liang, Jianping, dan Leilei Guo. “Gratitude and Sustainable Consumer Behavior: A Moderated Mediation Model of Time Discounting and Connectedness to the Future Self.” *Psychology & Marketing* 38, no. 8 (Agustus 2021): 1238–49. <https://doi.org/10.1002/mar.21502>.

Ma’rifah, Siti. “Pesantren Sebagai Habitus Peradaban Islam Indonesia.” *JURNAL PENELITIAN* 9, no. 2 (1 Agustus 2015): 347.

Marwal, Muhammad Ilyas, dan Muhammad Fadhlirobby Ilyas. “Analysis Of Wasatiyyah Thoughts Of Muhammad Mahfudh Tarmadzi’s On Takfirism In His Is’af Al Mathali’.” *Jurnal Ushuluddin* 32, no. 2 (17 September 2024): 152. <https://doi.org/10.24014/jush.v32i2.31889>.

Melani, Faizah, Mamlu’atun Ni’mah, dan Babul Bahrudin. “Peran Pondok Pesantren Bani Rancang Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Santri Di Era Globalisasi.” *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter* 5, no. 2 (29 Juli 2022): 98. <https://doi.org/10.31764/pendekar.v5i2.9977>.

Mustikasari, Mega, Arlin Arlin, dan Syamsu A. Kamaruddin. “Pemikiran Pierre

Muttaqin, K. Mohd Ilham, Zulhannan Zulhannan, dan Umi Hijriyah. “Implementasi Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (19 Januari 2023): 4815–19.

Ophir, Eyal, Clifford Nass, dan Anthony D. Wagner. “Cognitive Control in Media Multitaskers.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 37 (15 September 2009): 15583–87.

Putri, Fitri Ariana. "Analisis Isi Terhadap Potret Kehidupan Santri Di Pesantren Dalam Akun Instagram 'Alasantri.'" *Jurnal Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah* 2, no. 1 (8 Juni 2022): 9–36.
<https://doi.org/10.33507/selasar.v2i1.477>.

Ranuhandoko, Ndaru. "Keterkaitan Konsep Slow Living Dengan Kehidupan Masyarakat Kampung Naga Di Era Modernisasi." *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya* 07 (Januari 2025): 461–72.

Rasyidah Alwi, Indrawan Permana, dan Alderina Rosalia. "Perancangan Ruang Publik: Slow Living Space Di Palangka Raya." *Jurnal Perspektif Arsitektur* 19, no. 1 (28 Juni 2024): 27–40.
<https://doi.org/10.36873/jpa.v19i1.12456>.

Saputra, Muhammad Kevin, Zaim Rais, dan Elfi Elfi. "Marcus Aurelius' Stoicism and Its Solution to Overthinking." *Islamic Thought Review* 1, no. 1 (30 Juni 2023): 43. <https://doi.org/10.30983/itr.v1i1.6422>.

Simangunsong, Ali Abdurahman. "Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Al-Qur'an," t.t.

Simanullang, Dr Rostime Hermayerni, S Kep, M Kes, Dior Manta Tambunan, dan M Kep. "Pengantar Metodologi Penelitian," t.t.

Siregar, Mangihut. "Teori Gado-gado Pierre-Felix Bourdieu," t.t.

Srivastava, Supriya, dan Naved Iqbal. "Gratitude Exercise and Well-Being in Relation to Spirituality: A Mixed-Method Study." *International Journal of Wellbeing* 13, no. 3 (30 September 2023): 111–33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i3.3281>.

Internet:

Admin. "Teori Habitus Dan Modal Sosial Oleh Pierre Bourdieu: Memahami Struktur Dan Agensi Dalam Kehidupan Sosial." *Biro Publikasi, Jurnal Ilmiah & Informasi Digital* (blog), 18 Desember 2024.
<https://bpjiiid.uma.ac.id/2024/12/18/teori-habitus-dan-modal-sosial-oleh-pierre-bourdieu-memahami-struktur-dan-agensi-dalam-kehidupan-sosial/>.

Aititeru.com. "Mindfulness dari Perspektif Islam & Penerapan dalam mencapai Prestasi." Diakses 17 April 2025. https://fpsi.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mindfulness-dari-perspektif-islam-penerapan-dalam-mencapai-prestasi.

"Detail." Diakses 30 Mei 2025.
<https://myplanet.enseval.com/learningtime/details.php?l=1709>.

- “Habitus - Hyperkulturell.de,” 28 Juni 2023.
<https://www.hyperkulturell.de/habitus-7/>.
- “Habitus, Ranah, dan Modal dalam Tinjauan Sosiologis Pierre Bourdieu - Kompasiana.com.” Diakses 29 April 2025.
https://www.kompasiana.com/yuliana.windi/60471d43d541df677070c482/habitus-ranah-dan-modal-tinjauan-sosiologis-pierre-bourdieu#google_vignette.
- Hans, Rizal. “Contoh Teknik Analisis Data: Mengenal Ragam Jenis Teknik Analisis Data Induktif.” Diakses 12 Maret 2025. <https://dqlab.id/contoh-teknik-analisis-data-mengenal-ragam-jenis-teknik-analisis-data-induktif>.
- Harian Muslim. “Wasathiyah Adalah: Mengenal Arti, Konsepnya Dan Penerapannya Dalam Kehidupan.” Diakses 17 April 2025.
<https://harianmuslim.com/wasathiyah-adalah>.
- Humas. “Nilai Kesederhanaan Dalam Diri Santri.” *Pondok Modern Darussalam Gontor* (blog), 28 Juli 2021. <https://gontor.ac.id/nilai-kesederhanaan-dalam-diri-santri/>.
- “internalisasi nilai-nilai budaya regilius,” t.t.
- “Konsep Habitus Pierre Bordieu di Kehidupan Sehari-hari Halaman 1 - Kompasiana.com.” Diakses 21 April 2025.
<https://www.kompasiana.com/ncangyogi/639ac1b28b803334d3623113/ko-nsep-habitus-pierre-bordieu-di-kehidupan-sehari->
- “Mengenal Teori Habitus Pierre Bourdieu di Lingkungan Pesantren - Kompasiana.com.” Diakses 29 April 2025.
<https://www.kompasiana.com/hilmaayunina/639bb55a43b73e21ee254d92/mengenal-teori-habitus-pierre-bourdieu-di-lingkungan-Pesantren>.
- Mapcarta. “Kelurahan Patokan.” Diakses 15 Mei 2025.
<https://mapcarta.com/26004420>.
- Muharrom, Alwi. “Nalar Inklusif: Menghadapi Kehidupan Modern Dengan Pandangan Stoik Dalam Islam – Pondok Pesantren Darul Ma’arif,” 11 November 2024. <https://darulmaarif.net/nalar-inklusif-menghadapi-kehidupan-modern-dengan-pandangan-stoik-dalam-islam/>.
- NU Online. “Slow Living Perspektif Pendidikan Islam.” Diakses 17 April 2025.
<https://banten.nu.or.id/opini/slow-living-perspektif-pendidikan-islam-Vrmxc>.
- Salmaa. “Penelitian Deskriptif: Pengertian, Kriteria, Metode, dan Contoh.” *Penerbit Deepublish* (blog), 10 Maret 2023.
<https://penerbitdeepublish.com/penelitian-deskriptif/>.

“Surat Al-A’raf: Arab, Latin Dan Terjemah Lengkap | Quran NU Online.”
Diakses 29 April 2025. <https://quran.nu.or.id/al-araf#30>.

“Surat Al-Baqarah: Arab, Latin Dan Terjemah Lengkap | Quran NU Online.”
Diakses 29 April 2025. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah#142>.

“Surat Ali ’Imran: Arab, Latin Dan Terjemah Lengkap | Quran NU Online.”
Diakses 29 April 2025. <https://quran.nu.or.id/ali-imran#189>.

Taufiq, Amal, Mohd Zainizan Sahdan, dan Dwi Setianingsih. “Construction of Religious Habitus in Indonesian Islamic Boarding Schools” 10 (2024).

“Wujudkan Hidup Nyaman dan Berkualitas dengan Prinsip Slow Living.”

Diakses 20 April 2025. <https://www.bcalife.co.id/info/tahapan-kehidupan/masa-lajang/wujudkan-hidup-nyaman-dan-berkualitas-dengan-prinsip-slow-living>.

Wawancara:

Khotim, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Linda, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Nabil, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Nabila, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 10 Mei 2025.

Ning Ima, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 06 Mei 2025.

Syarifah Ummi Kulstum, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 06 Mei 2025.

Syarifah Vera, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Tari, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Ustadzah Fatimatuz Zahro, *Wawancara*. Probolinggo 07 Mei 2025.

Ustadzah Fifin Lutfiyah, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Ustadzah Ilham Siddiqoh, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 07 Mei 2025.

Ustadzah Isnaini, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 08 Mei 2025.

Ustadzah Novita Sari, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 09 Mei 2025.

Wilda, *Wawancara*. Probolinggo, tanggal 06 Mei 2025.

