

KETERKAITAN KONSEP *SLOW LIVING* DENGAN KEHIDUPAN MASYARAKAT KAMPUNG NAGA DI ERA MODERNISASI

Ndaru Ranuhandoko¹⁾, Sunarmi²⁾, Santosa³⁾

^{1,2,3}Program Pascasarjana Program Studi Seni Program Doktor, Institut Seni Indonesia Surakarta

Email: ndaruranuhandoko1969@gmail.com

Abstrak

Media sosial saat ini ramai membahas konsep gaya hidup *slow living*. Konsep *slow living* merupakan konsep yang menekankan gaya hidup santai dan sederhana. Kemunculan konsep *slow living* menjadi kontradiktif dengan gaya hidup modern yang serba cepat. Kemudian karena *slow living* sering diterapkan dan diperlihatkan oleh kalangan berkelas di media sosial, pola hidup ini terlihat seolah membutuhkan biaya tinggi dan tabungan yang besar untuk diterapkan. Dasar konsep *slow living* adalah mengajak melambatkan ritme hidup, hal ini diharapkan dapat mengurangi stres dan memungkinkan seseorang lebih menikmati hal-hal sederhana dengan kesadaran penuh. Konsep *slow living* kerap dipandang sebagai gaya hidup eksklusif dan membutuhkan banyak simpanan uang. Namun, pada kenyataannya, konsep *slow living* dapat diterapkan dan diadaptasi oleh siapa saja dari berbagai kalangan. Gaya hidup *slow living* tidak hanya diterapkan oleh orang yang memiliki banyak tabungan, namun sudah diterapkan sejak lama oleh masyarakat Kampung Naga. Dalam penelitian ini terdapat environment dan bangunan kuno tapi bersahaja pada Kampung Naga yang menarik jika dijadikan objek fotografi, dengan salah satu jenis fotografi yang populer yaitu Fotografi Arsitektur dengan bangunan rumah kuno Kampung Naga sudah jarang ditemui di era modern ini. Objek foto environment Kampung Naga tentunya menjadi surga bagi pecinta fotografi dengan environment warisan leluhur. Tujuan penelitian ini dilakukan dengan metode observasi, studi pustaka, serta analisis data kualitatif. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menjelaskan bahwa Masyarakat Kampung Naga sampai di era modernisasi ini, masih hidup dalam tatanan yang diliputi suasana kesahajaan dan lingkungan kearifan tradisional yang lekat. Nilai budaya lokal yang terdapat di Kampung Naga adalah terdapatnya sejumlah pantangan (tabu) yang terbagi kedalam tiga jenis tabu yaitu: 1) Tabu Ucapan, 2) Tabu Perbuatan, dan 3) Tabu Benda, tabu benda yang di implementasikan di dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak menggunakan listrik dan elektronik yang menggunakan listrik (kecuali baterai). Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembuktian bahwa konsep hidup *slow living* sebagai penyeimbang hidup bagi masyarakat modern di tengah pesatnya perubahan zaman yang kini serba instan. Di tengah kehidupan yang modern terdapat kemajuan teknologi dalam bersosial dan cara cepat bertransaksi dan berpindah tempat.

Kata Kunci : *Slow living*, Kampung Naga, Fotografi Arsitektur, modernisasi.

Abstract

Social media is currently abuzz with the concept of the slow living lifestyle. The slow living concept is a living concept that emphasizes a relaxed and simple lifestyle. The slow living concept can encourage a mindset to live with full self-awareness which ultimately makes you feel happier. The emergence of the slow living concept is a contradiction to the fast-paced life, but because of the slow living concept, more classy people are implementing it and showing it on social media, so it can be seen that the slow living lifestyle is a lifestyle that requires a lot of savings and is expensive to implement. The basic concept of slow living invites you to slow down your rhythm of life. This is expected to reduce stress and enjoy simple things more consciously. The concept of slow living is often seen as an exclusive lifestyle and requires saving a lot of money. But in reality, the slow living concept can be applied and adapted to anyone and all groups. From an economic background, this slow living lifestyle is not only for people who have a lot of savings, in fact it has been implemented in the Kampung Naga community and has been going on for a long time. In this research, there are ancient but unpretentious environments and buildings in Kampung Naga that are interesting if used as photography objects, with one type of photography that is popular, namely Architectural Photography, where the ancient houses of Kampung Naga are rarely found in this modern era. The Kampung Naga environmental photo object is certainly a paradise for photography lovers with an ancestral heritage environment. The aim of this research was carried out using observation methods, literature study, and qualitative data analysis. Based on the results of the analysis carried out, it is clear that the Kampung Naga community, up to this era of modernization, still lives in an order that is surrounded by an atmosphere of simplicity and an environment of inherent traditional wisdom. The local cultural value found in Kampung Naga is that there are a number of taboos (taboos) which are divided into three types of taboos, namely: 1) Speech Taboos, 2) Action Taboos, and 3) Object Taboos, object taboos that are implemented in everyday life. by not using electricity and electronics that use electricity (except batteries). The results of this research can be used as proof that the concept of slow living is a balance of life for modern society in the midst of rapid changes which are now instantaneous. In the midst of modern life there are technological advances in socializing and fast ways of making transactions and moving places.

Keywords: *Slow living, Kampung Naga, Architectural Photography, modernization.*

Correspondence author: Ndaru Ranuhandoko, ndaruranuhandoko1969@gmail.com, Surakarta, Indonesia.

PENDAHULUAN

Di zaman modernisasi, ini kehidupan dituntut untuk serba cepat dan tepat dengan aktivitas padat dan terus menerus, dampak dari rutinitas yang cepat dan tepat dapat menimbulkan stres dan menyebabkan emosi dan kebiasaan yang tidak stabil. Ritme hidup yang memerlukan kecepatan sangat dibutuhkan dalam kehidupan modern namun memiliki dampak cenderung negatif terhadap individu, lingkungan sosial dan alam. Dampak negatif dari kehidupan serba cepat akan berdampak buruk pada kesehatan jiwa mental, pikiran yang mengakibatkan stress

Stres merupakan hal mudah ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan di era modern, bahkan Seyle (2004) menyebutkan bahwa tanpa adanya stres, maka tidak akan ada kehidupan. Stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun respon negatif (Seyle, 1976 dalam Ridner, 2004 536-545). Pengertian lain menyebutkan bahwa stres merupakan respon individu terhadap adanya stressor (Mulhall, 1996, dalam Barnes & Montefusco, 2011). Aneshenhel (1992, dalam Barnes & Montefusco, 2011) menjelaskan bahwa stressor merupakan stimulus, baik eksternal, maupun internal, yang berpotensi menjadi penyebab terjadinya stres.

Slow living dapat dijadikan alternatif bagi individu yang ingin menghindari stres dalam menghadapi hidup yang serba cepat. Konsep *slow living* dapat dijadikan solusi bagi individu

yang ingin hidup tenang tanpa autopilot setiap harinya. *Slow living* adalah ritme hidup yang bertolak belakang dengan kehidupan modern dengan melakukan perlambatan sebagai kompromi terhadap kecepatan, tujuannya untuk kualitas hidup individu lingkungan komunitas dan alam sekitar. Menurut Ardiana Sari (2016) menjelaskan empat prinsip *slow living* yaitu tempo lambat dan tepat, sosial, lokalitas, serta ekologi. Dalam praktiknya, *slow living* tercipta melalui proses internal pelaku, proses pemahaman ruang, dan waktu.

Slow living adalah konsep gaya hidup yang menekankan untuk tidak hidup secara otomatis dalam rutinitas dan aktivitas yang padat, melainkan menghentikan kebiasaan tersebut untuk memberi ruang bagi kehidupan yang lebih sadar dan penuh makna, sehingga individu tidak lagi terjebak dalam pola hidup yang tidak perlu banyak dipikirkan. Kehidupan dengan konsep *slow living* sebenarnya sudah berjalan sejak zaman dahulu pada masyarakat Kampung Naga.

Kehidupan masyarakat, dalam keterhubungannya dengan ruang hidup (*living space*) dan waktu, telah membentuk pola perilaku dalam wujud kebudayaan. Menurut Malinowski dalam S.Susanto (1985: 123), *culture is an integral composed of partly autonomous, partly coordinated institutions*. Selanjutnya dikemukakan bahwa kehidupan bermasyarakat berlandaskan pada cara, kebiasaan, nilai, dan norma yang bersifat kontinu dan terikat oleh rasa identitas bersama hingga terbentuk adat istiadat. Kebudayaan yang menguntungkan dan dapat berfungsi mempertahankan eksistensi masyarakat dalam lingkungan alam, biologi dan fisik, akan diteruskan ke generasi berikutnya hingga terbentuk tradisi. Menurut Soekanto (1982: 172-177) terdapat tiga fungsi kebudayaan bagi masyarakat, yaitu; (1) Karya melindungi masyarakat dari lingkungan alam; (2) karsa untuk mengatur kehidupan bermasyarakat yang disebut adat istiadat; dan (3) cipta untuk mengespresikan keinginan atau perasaan.

Menurut Sajogyo (1985: 91), masyarakat tradisional adalah orang-orang atau suku bangsa yang sudah hidup sesuai dengan tradisi yang tidak terputus-putus. Menurut Mannheim (1987: 44), tradisi adalah tali pengikat yang kuat dalam membangun tata tertib masyarakat, sedangkan yang berfungsi sebagai tata kelakuan yang terhimpun dalam adat istiadat. Kampung Naga diyakini telah ada sejak abad ke-16 dan menjadi tempat tinggal bagi masyarakat Sunda yang masih mempertahankan tradisi-tradisi lama. Ada yang mengatakan, nama Naga berasal dari “Na Gawir”, yaitu bahasa sunda yang artinya “pinggir/tepi jurang.” Ini karena kampung Naga berada pada lereng lembah sungai Ciwulan.

Kampung ini secara administratif berada di wilayah Desa Neglasari, Kecamatan Salawu, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat. Yang lokasinya tidak jauh dari jalan raya yang menghubungkan kota Garut dengan kota Tasikmalaya. Kampung ini berada di lembah yang subur, dengan batas wilayah, di sebelah Barat perkampungan dibatasi oleh hutan keramat karena di dalam hutan tersebut terdapat makam leluhur Kampung Naga. Di sebelah selatan perkampungan, dibatasi oleh sawah-sawah penduduk dan di sebelah utara dan timur dibatasi oleh Kali Ciwulan yang sumber airnya berasal dari Gunung Cikuray di daerah Garut. Jarak tempuh dari kota Tasikmalaya ke Kampung Naga kurang lebih 30 kilometer, sedangkan dari kota Garut jaraknya 26 kilometer.

Rumah adat Kampung Naga, umumnya memiliki bentuk rumah panggung dengan atap terbuat dari ayaman daun nipah atau ijuk, dan berpondasi dari batu alam sehingga rumah panggung Masyarakat Kampung Naga tahan terhadap guncangan gempa, uniknya Masyarakat Kampung Naga mempercayai bahwa penataan rumah mempengaruhi rezeki pemilik rumah, sehingga penentuan letak rumah didasarkan pada hari kelahiran anggota keluarga. Gaya arsitektur rumah adat Kampung Naga juga memiliki filosofi dan nilai islami. Arsitektur dari rumah adat Kampung Naga dapat menjadi daya Tarik bagi pecinta fotografi yang dapat diterapkan dalam jenis Fotografi Arsitektur. Fotografi Arsitektur atau Fotografi Bangunan yaitu jenis fotografi dengan menampilkan estetika dalam segi arsitektural, ekspresi, etika, seni, komunikasi, abstraksi, realita, imajinasi, emosi, drama, harmoni, kejujuran waktu serta dimensi yang tersirat.

Nilai budaya lokal yang terdapat di Kampung Naga adalah terdapatnya sejumlah pantangan (tabu) yang terbagi kedalam tiga jenis tabu yaitu: 1) Tabu Ucapan, 2) Tabu

Perbuatan, dan 3) Tabu Benda, yang di implementasikan di dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak menggunakan listrik dan elektronik yang menggunakan listrik (kecuali baterai).

Masyarakat Kampung Naga sampai di era modernisasi ini, masih hidup dalam tatanan yang diliputi suasana kesahajaan dan lingkungan kearifan tradisional yang lekat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana nilai-nilai budaya leluhur yang ada pada Masyarakat Kampung Naga dapat bertahan di tengah perubahan zaman yang serba cepat.

Zaman modern dimulai saat memasuki era milenium dimana ditandai oleh munculnya inovasi-inovasi di bidang telekomunikasi yang berdampak kepada semakin cepatnya laju perkembangan zaman. Perkembangan di bidang telekomunikasi dan teknologi menduduki peringkat pertama dalam rangka ikut membawa perubahan pada keadaan sosial masyarakat di dunia. Dengan perkembangan teknologi telekomunikasi maka bisa diartikan sebagai semakin hilangnya jarak yang memisahkan antara individu satu dengan individu yang lain, sehingga transfer teknologi dan transfer ilmu pengetahuan akan semakin cepat terjadi. Fenomena tempat belanja online (*olshop*) ataupun ojek online telah merubah paradigma kita terhadap pasar atau ojek tradisional dimana perbedaan keduanya sangat jelas terlihat.

Penelitian ini bertujuan untuk menjadi pengingat dan penyeimbang pada kehidupan di era modern yang serba cepat dan tepat, diharapkan dapat menjadi alternatif bagi individu yang memilih hidup dengan Sederhana, tempo hidup yang lambat dan tepat, sosial yang tidak terlalu luas, dan lebih menikmati dan menghargai alam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang memungkinkan untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara mendalam. Metode ini dirancang untuk menggali pemahaman yang lebih luas tentang fenomena yang diteliti, terutama terkait dengan nilai-nilai budaya masyarakat Kampung Naga yang berakar pada tradisi leluhur mereka. Untuk itu, penelitian ini mengadopsi tiga pendekatan utama, yaitu observasi, studi pustaka, dan analisis data kualitatif. Berikut langkah-langkah penelitian yang digunakan:

A. Observasi

Metode observasi digunakan untuk mengamati langsung kehidupan masyarakat Kampung Naga dalam konteks keseharian mereka, terutama dalam hal pelestarian kebudayaan. Penelitian ini dilakukan secara langsung dalam mengamati aktivitas sosial dan budaya masyarakat setempat, mengamati kebiasaan, ritual, serta interaksi sosial yang terjadi. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih hidup dan autentik tentang bagaimana masyarakat Kampung Naga menjaga dan meneruskan tradisi mereka, meskipun menghadapi tantangan dari dunia modern.

B. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan dengan mempelajari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, artikel, jurnal, dan sumber-sumber lainnya yang membahas tentang kebudayaan, pelestarian tradisi, serta gaya hidup masyarakat tradisional. Sumber pustaka ini penting untuk memberikan dasar teoritis yang kuat, sehingga dapat memahami konteks sosial budaya Kampung Naga dan memperkaya wawasan dalam menganalisis data yang diperoleh dari lapangan.

C. Analisis Data Kualitatif

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif untuk menggali makna yang lebih dalam dari data yang dikumpulkan. Data Primer diperoleh secara langsung dari Kampung Naga, berupa informasi verbal atau lisan yang diungkapkan oleh informan dalam bentuk wawancara, diskusi, dan observasi langsung terhadap perilaku dan tindakan masyarakat Kampung Naga. Data ini berfungsi untuk menggambarkan secara autentik upaya masyarakat dalam mempertahankan kebudayaan mereka.

Data Sekunder adalah data pendukung yang diperoleh dari sumber-sumber lain yang tidak langsung terkait dengan observasi langsung, namun tetap relevan untuk mendalami topik penelitian Kampung Naga ini. Data sekunder berupa foto, artefak budaya, atau dokumen-dokumen yang terkait dengan sejarah dan kebudayaan Kampung Naga. Data ini berfungsi untuk memperkaya pemahaman tentang konteks sosial dan budaya yang sedang diteliti.

Proses analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan secara induktif, yaitu dengan menggali tema-tema utama yang muncul dari data yang diperoleh, serta menghubungkannya dengan teori-teori yang relevan. Hasil tulisan ini merupakan interpretasi mengenai fenomena yang diamati, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana masyarakat Kampung Naga berupaya melestarikan kebudayaan mereka di tengah arus modernisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kampung Naga administratif berada di wilayah Desa Neglasari, Kecamatan Salawu, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat. Yang lokasinya tidak jauh dari jalan raya yang menghubungkan kota Garut dengan kota Tasikmalaya. Kampung ini berada di lembah yang subur, dengan batas wilayah, di sebelah Barat perkampungan dibatasi oleh hutan keramat karena di dalam hutan tersebut terdapat makam leluhur Kampung Naga. Di sebelah selatan perkampungan, dibatasi oleh sawah-sawah penduduk dan di sebelah utara dan timur dibatasi oleh Kali Ciwulan yang sumber airnya berasal dari Gunung Cikuray di daerah Garut. Jarak tempuh dari kota Tasikmalaya ke Kampung Naga kurang lebih 30 kilometer, sedangkan dari kota Garut jaraknya 26 kilometer.

Warga Kampung Naga masih memegang teguh amanat nenek moyang mereka, seperti Tabu Ucapan, Tabu Perbuatan, dan Tabu Benda, yang menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari. Mereka menjalani kehidupan tanpa menggunakan listrik, dan seluruh aktivitas mereka sangat bergantung pada alam sekitar. Dalam menganalisis suatu kebudayaan, seorang ahli antropologi membagi kebudayaan menjadi unsur-unsur yang terintegrasi. Karena kebudayaan itu sangat luas, konsepnya perlu dibagi ke dalam unsur-unsur yang lebih spesifik. Menurut Koentjaraningrat (2005: 81), terdapat tujuh unsur kebudayaan, yaitu:

- a. Sistem religi dan upacara keagamaan
- b. Sistem dan organisasi kemasyarakatan
- c. Sistem pengetahuan
- d. Bahasa
- e. Kesenian
- f. Sistem mata pencaharian hidup
- g. Sistem teknologi dan peralatan

Cultural universals tersebut diatas, dapat dijabarkan lagi kedalam unsur-unsur yang lebih kecil. Sebagai contoh *cultural universal*, pencarian hidup dan ekonomi, antara lain mencakup kegiatan-kegiatan seperti pertanian, peternakan, sistem produksi, sistem distribusi dan lain-lain. Masyarakat Kampung Naga sampai di era modernisasi ini, masih hidup dalam tatanan yang diliputi suasana kesahajaan dan lingkungan kearifan tradisional yang lekat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana nilai-nilai budaya leluhur yang ada pada Masyarakat Kampung Naga dapat bertahan di tengah perubahan zaman yang serba instan.

Di tengah perubahan perubahan zaman yang semakin serba cepat tidak membuat Masyarakat kampung Naga meninggalkan tradisi leluhurnya dan tetap memilih hidup sederhana dan lebih membumi. Kehidupan sederhana dan tetap berjalan dengan baik-baik saja pada Kampung Naga dapat di jadikan prinsip hidup yang menyeimbangi gaya hidup yang kini serba pesat dan mudah didapat. Namun memiliki dampak yaitu tingkat kerapuhan mental yang tinggi. Relasi keseimbangan hidup *slow living* dengan kesibukan yang padat adalah dapat menjadi pengingat, penyeimbang bahkan pencegahan stress. Dalam kehidupan sehari-hari umumnya ada beberapa yang menjadi pemicu stress yaitu perihal Rumah tangga, sekolah dan kantor, menjadi pemicu seseorang menjadi letih berlebihan, jenuh, mudah gusar, merasa frustrasi, dan suasana hati yang

mudah berubah, hal demikian pada umumnya akan sulit menenangkan pikiran, kesepian, merasa rendah hati, bingung, sulit mengendalikan diri, menghindari orang lain, maupun depresi. Dalam hal ini seseorang harus membiasakan diri untuk menahan diri serta pandai-pandai menarik diri dari kesibukan padat yang membelenggu, jika itu sangat diperlukan jika diri sudah di ambang stress.

Masyarakat Kampung Naga, jauh sebelum dari tren gaya hidup *slow living* mereka sudah terlebih dahulu menerapkan gaya hidup yang sahaja dan apa adanya yang dapat mendorong pola pikir untuk hidup dengan penuh kesadaran diri yang pada akhirnya membuat merasa hidup lebih bahagia. Tentunya dengan melambatkan ritme hidup hal ini diharapkan dapat mengurangi stres dan lebih menikmati hal-hal sederhana secara sadar. Hidup tidak banyak tuntutan dan menjadi diri sendiri dengan kesahajaannya. Masyarakat Kampung Naga berhasil bahagia dengan menerapkan konsep hidup yang sederhana dan saling menghargai alam, dapat di lihat dari menolak menggunakan listrik dan tetap hidup sederhana sehingga perubahan kehidupannya berhenti di tahun 1950an dengan lingkungan dan kehidupan sederhana sebelum modernisasi di Indonesia pada fase pertama di tahun (1950-1960). Berikut ini adalah foto-foto Kampung Naga yang tidak menggunakan aliran listrik untuk memenuhi kebutuhan premier:

- a. Bangkai radio yang pernah di pakai oleh Masyarakat Kampung Naga hanya menggunakan Baterai



Gambar 1:
Dokumentasi bangkai radio di Kampung Naga
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- b. Air yang selalu mengalir tidak menggunakan mesin pompa air



Gambar 2:
Dokumentasi gaya hidup *slow living* pada Masyarakat Kampung Naga
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- c. Masjid di Kampung Naga tidak menggunakan pengeras suara / microphone



Gambar 3:
Dokumentasi Gaya arsitektur Masjid Kampung Naga
memiliki filosofi dan nilai islami
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- d. Anak-anak bermain permainan tradisional, tidak seperti anak-anak pada umumnya di luar Kampung Naga yang sudah menggunakan alat telekomunikasi (*handphone*).



Gambar 4:
Dokumentasi gaya hidup *slow living* pada anak-anak
Kampung Naga yang tidak bermain gadget
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- e. Rumah adat Kampung Naga dengan bentuk rumah panggung berpondasi batu kali sehingga tahan gempa



Gambar 5:
Dokumentasi Rumah adat dengan konsep rumah panggung
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- f. Atap rumah adat Kampung Naga terbuat dari anyaman daun nipah atau ijuk, dan berpondasi dari batu alam sehingga Rumah panggung Masyarakat Kampung Naga tahan terhadap guncangan gempa.



Gambar 6:
Dokumentasi atap rumah adat Kampung Naga terbuat dari anyaman daun nipah atau ijuk
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

g. Environment Kampung Naga yang sahaja



Gambar 7:

Gaya hidup *slow living* dengan memanfaatkan keramahan alam yaitu dengan berternak ikan

Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

h. Gaya arsitektur interior rumah adat Kampung Naga, bahan bakunya di ambil dari alam yaitu kayu, batu, bamboo, nipas, serabut kelapa dll.



Gambar 8:

Arsitektur interior pada rumah adat Kampung Naga
Memiliki pondasi dari batu alam, sehingga tahan gempa.

Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

i. Gaya arsitektur Rumah Ibadah (Masjid) di Kampung Naga, semua bahan bakunya di ambil dari alam yaitu kayu dan bambu.



Gambar 9:

Rumah Ibadah (Masjid) di Kampung Naga terbuat dari bahan baku dari alam

Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- j. Masyarakat Kampung Naga mempercayai bahwa penataan rumah mempengaruhi rezeki pemilik rumah, sehingga penentuan letak rumah didasarkan pada hari kelahiran anggota keluarga.



Gambar 10:
Penataan rumah adat dengan berdasarkan hari kelahiran anggota keluarga
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

- k. Environment Kampung Adat Masyarakat Kampung Naga masih terlihat seperti era tahun 1950 seperti sebelum modernisasi *fase* pertama (1950-1960).



Gambar 11:
Environment Rumah adat Kampung Naga
Sumber: Dokumentasi Ranuhandoko, 2023

Masyarakat Kampung Naga adalah contoh nyata bagaimana kehidupan tradisional yang sederhana dan harmonis dengan alam dapat bertahan di tengah arus modernisasi. Dari dokumentasi yang ada, terlihat bahwa mereka secara konsisten menolak penggunaan listrik dan teknologi modern, seperti terlihat dari bangkai radio yang hanya menggunakan baterai, sistem air alami tanpa pompa listrik, dan masjid yang tidak menggunakan pengeras suara. Kehidupan mereka didominasi oleh pemanfaatan sumber daya alam, mulai dari bahan bangunan rumah adat yang terbuat dari kayu, bambu, batu alam, dan daun nipah, hingga arsitektur rumah ibadah yang sederhana namun sarat makna filosofis. Rumah panggung mereka yang tahan gempa dan penataan rumah berdasarkan hari kelahiran anggota keluarga menunjukkan kearifan lokal yang mendalam.

Anak-anak di Kampung Naga tumbuh dengan permainan tradisional, jauh dari pengaruh gadget, yang mencerminkan komitmen masyarakat untuk mempertahankan nilai-nilai budaya dan gaya hidup "slow living". Mereka hidup dalam lingkungan yang sahaja, memanfaatkan keramahan alam untuk kegiatan seperti beternak ikan dan bercocok tanam. Environment

Kampung Naga yang masih terjaga seperti era 1950-an menjadi bukti ketahanan mereka terhadap modernisasi fase pertama di Indonesia. Secara keseluruhan, Masyarakat Kampung Naga tidak hanya berhasil mempertahankan tradisi leluhur tetapi juga menawarkan alternatif gaya hidup yang lebih sederhana, berkelanjutan, dan selaras dengan alam, yang dapat menjadi inspirasi bagi masyarakat modern untuk menemukan keseimbangan antara kemajuan dan kesejahteraan mental.

Di tengah kehidupan modern yang serba instan dan penuh tekanan, Masyarakat Kampung Naga justru memilih untuk hidup dengan kesederhanaan dan kesadaran penuh. Gaya hidup "*slow living*" yang mereka terapkan telah ada jauh sebelum tren ini populer di masyarakat modern. Mereka menikmati hal-hal kecil, menghargai alam, dan hidup tanpa banyak tuntutan. Ini kontras dengan kehidupan modern yang seringkali diwarnai oleh stres, kelelahan mental, dan ketidakseimbangan emosional. Faktor-faktor seperti tuntutan pekerjaan, rumah tangga, dan pendidikan sering menjadi pemicu stres, yang dapat berujung pada frustrasi, kelelahan, bahkan depresi. Masyarakat Kampung Naga, dengan gaya hidupnya, menawarkan alternatif untuk menghindari tekanan tersebut. Gaya hidup ini juga menekankan pentingnya keseimbangan antara tuntutan hidup dan kesejahteraan diri. Dalam konteks modern, prinsip-prinsip ini dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah stres dan kelelahan mental yang semakin umum terjadi.

Kehidupan Masyarakat Kampung Naga juga memberikan pelajaran berharga tentang pelestarian budaya dan harmoni dengan alam. Mereka menunjukkan bahwa modernisasi tidak harus mengorbankan identitas budaya. Dengan mempertahankan nilai-nilai leluhur, mereka berhasil menciptakan kehidupan yang selaras dengan alam dan berkelanjutan. Ini relevan dengan isu-isu lingkungan global saat ini, di mana kesadaran akan pentingnya menjaga alam semakin mendesak. Masyarakat Kampung Naga menjadi contoh bagaimana manusia dapat hidup berdampingan dengan alam tanpa merusaknya.

Secara keseluruhan, Masyarakat Kampung Naga adalah bukti nyata bahwa nilai-nilai budaya tradisional tidak hanya dapat bertahan di tengah modernisasi, tetapi juga memberikan solusi terhadap masalah kontemporer seperti stres dan ketidakseimbangan hidup. Gaya hidup sederhana dan "*slow living*" yang mereka terapkan tidak hanya menjaga kesejahteraan mental tetapi juga melestarikan kearifan lokal dan harmoni dengan alam. Kehidupan mereka menjadi pengingat bahwa kebahagiaan sejati seringkali ditemukan dalam kesederhanaan dan kesadaran akan diri sendiri serta lingkungan sekitar.

SIMPULAN

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa manusia memerlukan keseimbangan hidup antara kesibukan dan gaya hidup menahan diri dari kesibukan yaitu hidup yang bersahaja tidak berlebihan seperti konsep hidup *slow living*, artinya di era serba cepat ini di butuhkan juga sikap yang tidak berlebihan atau merasa cukup terhadap apa yang telah dimiliki. Berprilaku yang jujur tanpa adanya kepura-puraan di dalamnya, ketika seseorang bersahaja maka ia akan menunjukkan sikap yang jujur, rendah hati dan otentik. Serta cenderung menunjukkan perilaku seperti adanya sesungguhnya, tidak ada niatan buruk yang tersembunyi terlebih kompetitif dengan persaingan yang rentan dengan sifat ambisus bahkan banyak yang berpura-pura seperti menjadi seperti orang lian agar disukai.

Masyarakat Kampung Naga dapat di jadikan tolak ukur bagi seseorang yang ingin menerapkan gaya hidup dengan konsep *slow living*, bahwa *slow living* tidak selalu membutuhkan modal besar atau dengan tabungan yang banyak. Jika di lihat dari media sosial *slow living* adalah gaya hidup yang membutuhkan banyak tabungan dan mahal untuk di terapkan. Konsep *slow living* kerap di pandang jadi gaya hidup eksklusif dan membutuhkan banyak simpanan uang. Tapi pada kenyataannya, konsep *slow living* dapat diterapkan dan diadaptasi bagi siapa saja dan semua kalangan. Dari latar belakang ekonomi gaya hidup *slow living* ini bukan hanya untuk orang yang memiliki banyak tabungan, seperti yang sudah diterapkan pada Masyarakat Kampung Naga dan sudah berlangsung lama.

Berdasarkan penjelasan yang telah dilakukan terhadap keterkaitan konsep *slow living* dengan kehidupan Masyarakat Kampung Naga di tengah Modernisasi, maka dapat disimpulkan sebagai

berikut: (1) konsep hidup Masyarakat Kampung Naga berkaitan dengan konsep *slow living* yang menjadi solusi hidup di tengah kesibukan padat di era modernisasi. (2) *slow living* di nilai dapat menjadi solusi bagi seseorang yang ingin hidup terhindar bahkan terbebas dari stress, seperti keseharian Masyarakat Kampung Naga yang hidup bersahaja dan menyatu dengan alam. (3) Masyarakat Kampung Naga dapat di simpulkan sebagai contoh terapan gaya hidup *slow living* terlihat dari Masyarakat Kampung Naga yang menolak masuknya listrik dan hidup dari hasil alam sbar menunggu alam memproses kebutuhan pangan. (4) Gaya hidup denga konsep *slow living* tidak hanya dapat diterapkan pada kelas ekonomi kelas atas yang membutuhkan banyak tabungan, nyatanya Masyarakat Kampung Naga selama ini dapat hidup bersahaja dengan alami dan sederhana tanpa menghabiskan banyak materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18, 15–38. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.000311>
- Barnes, A. P., & Montefusco, J. E. (2011). *Role of stress in psychological disorder*. Nova Science Publishers.
- Harara, A. (2016, February 20). *Budaya hedonisme dalam masyarakat era global*. Academia.edu. https://www.academia.edu/7277965/Budaya_Hedonisme_Dalam_masyarakat_Era_Global_Oleh_Alviaani_Harara
- Heryadi, D. (2005). *Mitos: Nilai kearifan masyarakat tradisional*. Tasikmalaya.
- Koentjaraningrat. (2005). *Pengantar antropologi I*. PT Asdi Mahasatya.
- Mannheim, K. (1987). *Sosiologi sistematis*. Bina Aksara.
- Mulhall, S. (2005). *Routledge philosophy guidebook to Heidegger and Being and Time* (2nd ed.). Routledge.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Sajogyo, P. (1985). *Sosiologi pembangunan sosial*. Masagi Foundation.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Revised ed.). McGraw-Hill.
- Soekanto, S. (1990). *Sosiologi: Suatu pengantar*. CV. Rajawali.
- Susanto, S. A. (1985). *Pengantar sosiologi dan perubahan sosial*. Bina Cipta.