

Research Article

Keseimbangan Hidup Dalam Tafsir Al-Misbah Dan Ibnu Katsir

Afifatun Nisa Hasibuan¹, Arifinsyah²

1. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: afifatunnisa263@gmail.com 
2. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: arifinsyah@uinsu.ac.id



Copyright © 2025 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : March 25, 2025
Accepted : May 12, 2025

Revised : April 27, 2025
Available online : June 20, 2025

How to Cite: Afifatun Nisa Hasibuan and Arifinsyah (2025) "Life Balance in the Tafsir of Al-Misbah and Ibn Kathir", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), pp. 1992–2012. doi: 10.31943/afkarjournal.v8i2.2335.

Life Balance in the Tafsir of Al-Misbah and Ibn Kathir

Abstract. This research explores the concept of balanced living ("keseimbangan hidup") within Islam through a comparative analysis of Tafsir Al-Mishbah by M. Quraish Shihab and Tafsir Ibn Kathir. Employing a qualitative descriptive method with a thematic interpretive approach, the study examines how both interpretations address the multifaceted aspects of a balanced life. The analysis reveals points of convergence and divergence, particularly concerning the balance between worldly and otherworldly pursuits, the integration of physical, intellectual, and spiritual dimensions, and the responsibilities towards oneself, others, and the environment. This comparative study contributes to

a richer understanding of the Islamic concept of balanced living by highlighting the nuanced perspectives offered by these two influential tafsirs.

Keywords: Balanced living, Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibnu Katsir.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep keseimbangan hidup dalam perspektif Islam melalui studi komparatif antara Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan interpretasi tematik, studi ini menelaah bagaimana kedua tafsir tersebut membahas berbagai aspek kehidupan yang seimbang. Analisis yang digunakan untuk mengungkap persamaan dan perbedaan, khususnya mengenai keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi, integrasi dimensi fisik, intelektual, dan spiritual, serta tanggung jawab terhadap diri sendiri, sesama, dan lingkungan. Studi komparatif ini memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih kaya tentang konsep keseimbangan hidup dalam Islam dengan menyoroti perspektif bernuansa yang ditawarkan oleh dua tafsir berpengaruh ini.

Kata Kunci : Keseimbangan Hidup, Tafsir Al-Misbah, Tafsir Ibnu Katsir.

PENDAHULUAN

Kepuasan menjadi hal yang sangat penting bagi siapapun individu yang hidup di zaman ini. Kepuasan berarti kondisi pikiran, yaitu penilaian berdasarkan kriteria dan standar tertentu untuk menentukan nilai atau kualitasnya. Kepuasan hidup dilihat sebagai cara pandang seseorang dalam memandang kehidupannya dan bagaimana kehidupan berjalan secara keseluruhan. Sinonim dari kata kepuasan hidup ialah kebahagiaan atau kesejahteraan sebagai penerimaan individu terhadap keadaan hidupnya. Ketidakpuasan terjadi karena tidak adanya keseimbangan hidup. Menurut pengamatan penulis masih banyak manusia yang tidak memiliki keseimbangan, antara kemampuan dan ketertarikan, dimana kemampuan yang dimiliki kecil, namun memiliki ketertarikan yang besar akhirnya terjadilah stress.

Islam sebagai agama yang komperhensif, yang memperhatikan segala aspek kehidupan manusia, termasuk dalam hal menjaga keseimbangan hidup. Keseimbangan hidup merupakan suatu kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap individu, untuk mengembangkan potensi spiritual dan material mereka secara seimbang. Dalam islam kehidupan tidak hanya tentang memahami kebutuhan fisik dan material, tetapi juga tentang memenuhi kebutuhan rohani dan sosial.

Seseorang yang menerapkan keseimbangan hidup menjadikan dirinya membentuk hubungan yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Tindakan dan kebiasaan baik perlu diterapkan oleh seluruh generasi baik sekarang atau juga untuk di masa depan. Hakikatnya manusia hidup adalah untuk beribadah dan menjadi pribadi yang baik di muka bumi. Cara merealisasikan tugas-tugas tadi adalah dengan bekerja yang baik. Bekerja yang baik bukan berarti harus bekerja sampai di luar batas nalar artinya mampu membagi waktu dan tenaga untuk kehidupan pribadi dan pekerjaannya.

Oleh karena itu, keseimbangan hidup membantu individu untuk mencapai keselarasan dalam semua aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan dengan

Allah, keluarga, masyarakat, dan diri sendiri. Selain itu, keseimbangan hidup dalam islam juga membantu mencegah terjadinya perilaku ekstrem yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat kemampuan kita dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Tafsir al-Miṣbāḥ karya M. Quraish Shihab, menjadi salah satu tafsir yang menarik untuk dikaji karena pendekatan kontemporeranya. Quraish Shihab berusaha mengkaitkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan realitas sosial modern, sehingga pembaca dapat memahami relevansi ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif ini, keseimbangan hidup tidak hanya dilihat dari sudut pandang ibadah, tetapi juga mencakup interaksi sosial dan pemenuhan kebutuhan manusia secara menyeluruh.

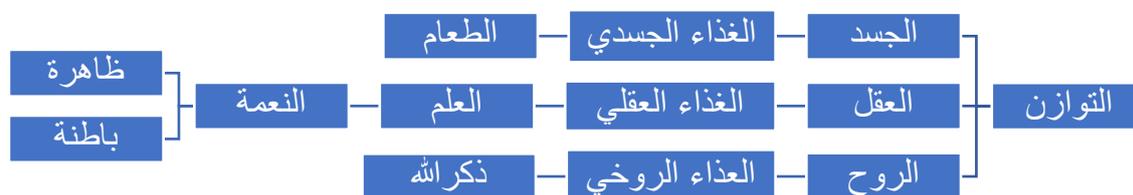
Di sisi lain, Tafsir Ibnu Katsir merupakan salah satu tafsir klasik yang sangat diakui. Dalam karyanya, Ibnu Katsir memberikan penjelasan mendalam mengenai konteks historis dan makna ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan yang digunakan oleh Ibnu Katsir lebih tradisional, tetapi sangat kaya akan nilai-nilai moral dan etika. (Muhyin & Nasir, 2023) beliau menekankan pentingnya akhlak yang baik, hubungan manusia dengan Allah, serta interaksi sosial yang positif.

Kedua tafsir ini menawarkan perspektif yang berbeda tentang keseimbangan hidup, yang menarik untuk dibandingkan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan nilai-nilai universal yang dapat diterapkan dalam konteks kehidupan masyarakat modern. Keseimbangan hidup, dalam pandangan Islam, harus mencakup aspek spiritual dan material, sehingga individu tidak hanya terpaku pada satu dimensi kehidupan. Konsep ini mengajarkan bahwa setiap bagian dari hidup, baik itu pekerjaan, keluarga, ibadah, maupun perawatan diri, memiliki peran penting dalam mencapai kehidupan yang harmonis. Islam mengingatkan umatnya untuk tidak melupakan bagian duniawi dalam pencapaian akhirat, dan sebaliknya, tetap menjaga kewajiban spiritual saat meraih kebahagiaan dunia.

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang peneliti gunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan tafsir tematik. Sumber data utama berasal dari Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Ibnu Katsir, serta kajian literatur dari jurnal, buku, kitab, ensiklopedia, ataupun hasil penelitian lain yang masih memiliki keterkaitan dengan tema dari penelitian penulis ini serta tak lupa penulis coba untuk mengembangkan pemahaman yang terhimpun. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis komparatif, dengan membandingkan pemahaman kedua tafsir terhadap ayat-ayat keseimbangan hidup yang bertujuan untuk membahas secara rinci dan spesifik dengan referensi yang telah di kumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Pengertian Keseimbangan Hidup Dalam Islam

Di dalam KBBI Keseimbangan berasal dari kata “imbang” artinya sama berat, sama banyak, sebanding dan sepadan. (Nurdin, 2022) Sedangkan keseimbangan hidup dalam Islam disebut tawazun yang berarti menyeimbangkan segala aspek kehidupan tanpa berpihak pada salah satu aspek dan berlandaskan pada Al-Qur’an dan Hadits.

Akar kata tawazun dari Al-Wazn الوزن tambah ta’ dan alif menjadi توازنا توازن - توازنا توازن - توازن, berasal dari kata tawaazana yang artinya berimbang tawazun bermakna memberi sesuatu akan haknya, tanpa ada penambahan dan pengurangan. Sedangkan seimbang berarti keadaan yang terjadi jika semua hal yang saling berlawanan atau bertentangan memiliki kekuatan yang sama, sehingga terciptanya keseimbangan.¹

Apabila diperhatikan dengan saksama, dari dua puluh tiga kali pengulangan kata yang berasal dari al-wazn ini, tujuh belas di antaranya adalah ayat-ayat Makkiyah. Fenomena ini memperkuat kesan bagaimana Al-Quran berbicara dengan masyarakat Makkah yang ditandai oleh aktivitas perdagangan, yang memakai peralatan yang akrab dengan kehidupannya seperti timbangan dan takaran. Keseluruhan ayat yang mengungkapkan al-wazn dalam berbagai bentuk kata jadinya, secara garis besar dapat dikelompokkan kepada tiga makna:

1. Menunjuk kepada arti hukum kosmos yang menggambarkan keseimbangan penciptaan alam, dan ia merupakan sunnah Allah. Allah berfirman pada Q.s. al-Rahman/55:7

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ^١

“Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan (keadilan)”

Dalam menafsirkan ayat diatas, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata الميزان adalah berarti alat menimbang, kata ini juga bisa dipahami dalam arti keadilan, baik dalam arti menempatkan sesuatu pada tempatnya maupun dalam arti

¹ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka) t.thn, hlm 1050.

keseimbangan. Shihab juga mengutip pendapat Ibnu 'Asyur yang memahami makna *mīzān* dengan makna keadilan. Allah membandingkan langit dengan timbangan (keadilan) untuk mengisyaratkan betapa penting dan agung keadilan itu dengan mengkaitkannya kepada alam yang tinggi, yang merupakan alam kebenaran dan keutamaan, dan bahwa keadilan itu turun dari langit ke bumi atas perintah Allah swt. itu sebabnya al-Qur'an berulang-ulang menyebut keadilan (*al-haq*) bersamaan dengan penciptaan langit, di antaranya dalam Q.S. Yūnus [10]: 5, al-Ḥijr [15]: 85 dan al-Dukhān [44]: 38-39).M. Quraish Shihab, Tafsir-Al-Mishbah dan Pesan, Kesan, dan Keserasian dalam Al-Qur'an, Jakarta : Lentera Hati, 2006 hlm. 499.

Muhammad Quraish Shihab juga menjelaskan kata *mīzān* digunakan untuk menimbang sesuatu. Ini karena keharmonisan hubungan ditandai oleh kejujuran yang antara lain dengan menggunakan neraca/timbangan dalam berinteraksi jual beli. Kata *mīzān* ini juga bisa dipahami dalam arti agama, karena agama digunakan untuk mengukur keyakinan dan amal perbuatan manusia. Agama merupakan sendi kebahagiaan hidup manusia secara individu maupun kolektif. Quraish Shihab, "Tafsir Al- Mishbah, Pesan, Kesan, Dan Keserasian dalam Al-Qur'an," hlm.47.

Menurut Yusuf Qardhawi Keseimbangan hidup adalah keseimbangan yang menyeluruh pada semua aspek kehidupan, seperti keseimbangan antara aspek ideologi dan praktis, keseimbangan antara roh dan materi antara akal dan hati, antara dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, antara individu dan masyarakat dan sebagainya. Yusuf Qardhawi, "Karakteristik Islam Kajian Analitik". Terjemahan Rofi Munawwar dan Tujuddin. Surabaya: Risalah Gusti, 1994,hlm.145.

2. Menjelaskan alat yang dipergunakan untuk menimbang, yaitu timbangan, seperti dalam firman Allah pada Q.s. al-A'raf/7:85

وَالِى مَدِيْنَ اٰخَاهُمْ شُعَيْبًا قَالَ يٰقَوْمِ اعْبُدُوا اللّٰهَ مَا لَكُمْ مِّنْ اِلٰهٍ غَيْرُهُۥ قَدْ جَاءَتْكُمْ بَيِّنَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ فَاَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيْزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ اَشْيَاءَهُمْ وَلَا تَفْسِدُوْا فِى الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا ذٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

3. Menggambarkan situasi "keadilan" di akhirat kelak, yaitu adanya "timbangan " untuk mengadili seluruh perbuatan manusia, yang menunjuk terwujudnya kepastian baik atau buruk, benar atau salah pada hari keadilan itu. Untuk mengungkapkan situasi pertanggung jawaban manusia di akhirat kelak, yang pada saat itu segala amal perbuatan manusia akan ditimbang, dengan risiko seperti dijelaskan pada Q.s. al-Mu'minūn/23:102 dan 103 berikut:

فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُۥ فَاولٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ

Siapa yang berat timbangan (kebaikan)-nya, mereka itulah orang-orang beruntung.

Keseimbangan hidup merupakan salah satu prinsip ajaran islam. Keseimbangan dapat mendorong terciptanya kebenaran, kebaikan dan keindahan. Dengan menerapkan keseimbangan hidup manusia dapat meraih kebahagiaan hakiki, ketentraman dan kesejahteraan yang merata secara lahir dan bathin. (Gimri et al., 2023) Kehidupan sehari-hari mencakup berbagai aspek, meliputi kehidupan individu, keluarga, karier dan sosial yang saling terkait dan menuntut keseimbangan hidup yang dinamis. Mencapai keseimbangan hidup bukan sekedar membagi waktu secara merata, melainkan memprioritaskan kebutuhan masing-masing aspek kehidupan secara seimbang agar tercapainya kesuksesan.

Islam sebagai agama yang tidak mengabaikan dua sisi yang bertolak belakang antara spiritual (ruhiyah) dengan material (maadiyah), individu (fardiyah) individu dengan berkelompok (jam'iyah) dan lain sebagainya. Islam mengajarkan prinsip keadilan dalam islam, yang memungkinkan manusia menjalani kehidupan secara harmonis dan dan bahagia, tanpa sikap berlebihan terhadap aspek kehidupan lainnya. Islam menghendaki ketiga aspek manusia berada dalam keadaan tawazun.

Keseimbangan merupakan sikap yang seimbang dalam berkhidmat demi terciptanya keserasian hubungan antara sesama ummat manusia dan antara manusia dengan Allah Swt. Firman Allah Swt

لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ

Sungguh, Kami benar-benar telah mengutus rasul-rasul Kami dengan bukti-bukti yang nyata dan Kami menurunkan bersama mereka kitab dan neraca (keadilan) agar manusia dapat berlaku adil. Kami menurunkan besi yang mempunyai kekuatan hebat dan berbagai manfaat bagi manusia agar Allah mengetahui siapa yang menolong (agama)-Nya dan rasul-rasul-Nya walaupun (Allah) tidak dilihatnya. Sesungguhnya Allah Maha kuat lagi Maha perkasa.

Dilihat dari ayat tersebut, konsep tawazun memahami sikap keadilan, seimbang dan tidak berpihak serta tidak keluar dari garis yang sudah ditetapkan. Karena tidak adilan termasuk salah satu cara untuk menghancurkan keseimbangan serta keselarasan jalannya alam semesta yang diciptakan Tuhan Yang Maha Esa.

Keseimbangan Antara Jasad, Akal, dan Ruh

Allah menciptakan segala sesuatu di bumi ini dengan berpasangan, siang-malam, bumi-langit, bulan-bintang, laki perempuan, begitu juga dengan kehidupan dunia dan akhirat. Dimana kehidupan dunia merupakan sarana yang akan mengantarkan ke akhirat. Dalam rangka menyiapkan kehidupan akhirat manusia

pun membutuhkan harta untuk memenuhi hajatnya seperti makan, minum, pakaian, tempat tinggal, dan lain sebagainya.

Islam mengajarkan keseimbangan dalam memelihara eksistensi kemanusiaan yang terdiri dari unsur al-jasad (jasad), al-aql (akal), dan ar-ruh (ruh). Ajaran Islam mengarahkan manusia agar memperhatikan ketiga unsur itu secara seimbang. Akal, berfungsi sebagai alat berpikir dan pembeda antara yang benar dan salah. Dengan akal manusia dapat merenungkan ciptaan Allah, mengambil keputusan, serta memahami hukum-hukum yang telah ditetapkan. (Aryandika Firmansyah et al., 2024) Selain akal, ruh juga menjadi aspek penting yang menentukan esensi manusia. Dalam islam, ruh dianggap sebagai bagian dari manusia yang bersifat ilmiah, yang berasal dari Allah dan akan Kembali kepadanya. Kehadiran ruh inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lain, sekaligus menjadi sumber kekuatan spiritual yang membimbing manusia dalam menjalani hidup sesuai dengan petunjuk Allah. (Tirta Bayu et al., 2024) Namun, manusia juga dilengkapi dengan nafsu, yaitu dorongan-dorongan emosional dan keinginan duniawi. Nafsu dalam Islam dianggap sebagai elemen yang perlu dikendalikan agar tidak menguasai hidup manusia. (Reza, 2024)

Tiga elemen tersebut sangatlah berkaitan dalam membentuk kepribadian dan kehidupan manusia untuk mencapai ketenangan dan keridhaan Allah. Islam memberikan panduan yang jelas untuk mengelola akal, memperkuat ruh, dan mengendalikan nafsu agar terjadinya keseimbangan hidup sebagai berikut:

1. Kebutuhan Jasmani dan Rohani

Dalam upaya untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan manusia, aspek pembinaan jasmaniah dan rohaniah ini berfokus pada manusia sebagai subjek dan objek dalam menentukan aspek kehidupan duniawi dan ukhrawi. Jika manusia tidak memperoleh keseimbangan jasmaniah dan rohaniah melalui pengembangan keagamaan, mereka tidak dapat hidup secara layak. Demikian pula, untuk mencapai kebahagiaan di akhirat, diperlukan pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat dan tujuan hidup manusia (Mar Sholihah, et.al 2024:57).

Integrasi antara jasmani dan rohani adalah konsep yang menekankan pentingnya keseimbangan antara dua dimensi kehidupan manusia fisik dan spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh dan jiwa manusia saling bergantung dan mempengaruhi satu sama lain. Kesehatan jasmani yang baik memberikan energi dan ketahanan tubuh yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk beribadah.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga, pola makan sehat, tidur yang cukup, dan kebiasaan hidup sehat merupakan bagian penting dari kewajiban manusia. Allah Swt berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.

Manusia adalah makhluk yang membutuhkan makanan dan minuman akan tetap seperti itu karena Allah menciptakannya demikian. Jika manusia kekurangan makanan dan minuman tentu manusia akan menjadi lemah, hal yang demikian pasti akan mengganggu aktivitas kehidupannya, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi.

2. Kebutuhan Akal

Akal merupakan unsur yang membedakan manusia dengan hewan. Akal pulalah yang menjadikan manusia lebih mulia dari makhluk lainnya. Dengan akal manusia mampu mengenali hakikat sesuatu, mencegahnya dari kejahatan dan perbuatan buruk. Membantunya dalam memanfaatkan kekayaan alam yang oleh Allah diperuntukkan baginya supaya manusia dapat melaksanakan tugasnya sebagai khalifatullah fil-ardhi. Adapun kebutuhan akal adalah ilmu dalam rangka untuk pemenuhan sarana kebutuhannya.

Seperti yang dijelaskan diatas bahwa jika makanan dan minuman dapat menguatkan dan menyehatkan tubuh, maka ilmu dapat menguatkan dan menyehatkan akal, sehingga manusia memiliki keyakinan dan keimanan yang akan meninggikan derajatnya. Allah Swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

3. Kebutuhan Ruh

Jasad manusia menjadi tenang dengan makanan dan minuman, sedangkan ruhaninya menjadi tenang dengan dzikrullah. Berzikir berarti merasakan, bahwa seseorang sedang dalam lindungan Allah SWT, menguatkan harapan untuk menggapai maghfirah, membangkitkan perasaan puas, berlapang dada serta melahirkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya. Zikir yang dilakukan dengan kekhusyukan, muncul rasa ketenteraman hati, sejuknya jiwa bersama Tuhannya. Orang mukmin bila mengingat Allah dalam keadaan tenang dan mengasyikkan. Sebab, manfaat zikir itu akan dirasakan ketenteraman jiwa dan hatinya, Firman Allah Swt berfirman Q.S Ar-Ra'd 13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Orang yang senantiasa berdzikir hatinya akan selalu hidup. Apabila dimisalkan orang yang berzikir itu bagaikan orang hidup, dan orang yang tidak berzikir itu bagaikan orang yang mati, maka terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Orang yang hidup produktif, konsumtif, berinovatif akan memiliki kehidupan yang seimbang. Sedangkan orang yang mati, berhentilah semua aktivitasnya, karena ia tidak lagi memiliki roh, dan bila seseorang tidak lagi memiliki roh, maka seseorang itu disebut mayat dan akan membusuk dan sebagainya. (Nasharuddin, 2015) Gerak langkahnya menjadi terarah kepada perbuatan yang baik (amal shalih) sedangkan orang yang luput dari zikir hatinya akan menjadi mati.

Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara akal, ruh, dan nafsu, karena ketiga elemen ini saling berkaitan dalam membentuk kepribadian dan kehidupan manusia. Ketika salah satu elemen mendominasi yang lain, maka manusia akan kehilangan keseimbangan hidupnya. Misalnya, jika jasad menguasai akal dan ruh, maka manusia akan lebih condong kepada kesenangan duniawi dan melupakan tanggung jawab spiritualnya. (Khairunisa et al., 2025)

Keseimbangan antara ketiga elemen ini juga merupakan cerminan dari keadilan diri. Dalam Islam, keadilan tidak hanya berlaku dalam hubungan sosial, tetapi juga dalam hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Mengabaikan salah satu elemen, seperti terlalu fokus pada jasad atau mengabaikan ruh, akan menciptakan ketidak seimbangan yang akhirnya merugikan diri sendiri.

Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-misbah merupakan salah satu karya dari Muhammad Quraish Shihab seorang cendekiawan muslim yang lahir pada 16 Februari 1944 di Lotassalo, Rappang. Ibunya adalah Asma Aburisyi, dan ayahnya adalah Abdurrahman Shihab, seorang sarjana Islam dan profesor di Institut Ilmu Pengetahuan Islam Negeri. Dia juga seorang ulama besar dan ahli tafsir (M. Quraish Shihab, 2008:90). Nama lengkap tafsir ini yaitu "Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an" yang diterbitkan pertama kali (volume I) oleh penerbit Lentera Hati bekerja sama dengan Perpustakaan Umum Islam Iman Jama pada bulan Syakban 1421/November 2000. Dalam tafsir ini, sebagaimana buku-buku beliau yang lain Quraish Shihab selalu mendasarkan penafsirannya pada Al-Qur'an dan Sunah dengan menggunakan metode tahlili, sedangkan corak Tafsir al-Misbah adalah corak sastra budaya kemasyarakatan (Adabi Ijtimā'i), yaitu satu corak tafsir yang menjelaskan petunjuk-petunjuk ayat- ayat Al Qur'an yang berkaitan langsung dengan kehidupan masyarakat.

Tafsir Ibnu Katsir

Tafsir Ibnu Katsir merupakan salah satu karya dari Ia lahir di Basrah pada tahun 774 H/1300 M. Suriah dan wafat pada tahun 1372 M. Di Damaskus, Suriah. Ibn Katsir adalah anak dari Shihab ad-Din Abu Hafsh Amar Ibn Katsir Ibn Dhaw Ibn Zara

al-Quraisyi, yang merupakan seorang ulama terkemuka pada masanya. Ayahnya bermadhab syafi'i dan pernah mendalami madzhab Hanafi. Tafsir Ibnu Katsir muncul atau masuk dalam abad pertengahan (abad ke- 8 H/abad ke-15 M). Menurut beliau metode penafsiran yang paling benar yaitu, penafsiran Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, jika tidak menemukan penafsirannya dengan Al-Qur'an, hendaknya menggunakan hadis, jika tidak menemukan penafsiran dengan Al-Qur'an dan hadis hendaklah merujuk pada pendapat para sahabat. Metode menafsirkan Al Qur'an dengan Al-Qur'an, Al-Qur'an dengan hadis dan seterusnya adalah merupakan prinsip-prinsip yang dipakai pada bentuk tafsir bi al-ma'thūr. Sedangkan dalam penyajiannya tafsir Ibnu Katsir ini, menggunakan metode analitis (tahlili), hal ini dikarenakan Ibnu Katsir dalam tafsirnya menyajikannya secara runtut mulai dari surat al-Fātihah, al-Baqarah sampai al-Nās sesuai dengan mushaf Usmani. Dengan tidak mengabaikan aspek asbabunnuzul dan juga munāsabah ayat atau melihat hubungan ayat-ayat Al-Qur'an antara satu sama lain. Meskipun menggunakan metodologi tahlili, Ibnu Katsir tidak berlarut-larut menjelaskan arti per kata (mufradāt) atau masalah balaghah dan i'rāb. Dalam menafsirkan ayat, beliau lebih menekankan pada konteks pembicaraan ayat yang bersangkutan.

Penafsiran Keseimbangan Hidup dalam Tafsir Al -Misbah dan Ibnu Katsir

Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab merupakan salah satu tafsir modern yang menggunakan pendekatan kontekstual dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk yang berkaitan dengan keseimbangan hidup. Quraish Shihab menyoroti bahwa Islam tidak hanya membahas hubungan Allah dengan Manusia, hubungan sesama manusia dan alam, hubungan dalam keadilan, moderasi, serta tanggung jawab individu dan sosial.

a. Q.s. Ar-Rahman/55:7

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۗ
أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۗ وَأَقِيمُوا
الْوِزْنَ بِالْقِسْطِ ۖ وَلَا تُخْسِرُوا
الْمِيزَانَ

Langit telah Dia tinggikan dan Dia telah menciptakan timbangan (keadilan dan keseimbangan) agar kamu tidak melampaui batas dalam timbangan itu. Tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi timbangan itu.

Dalam menafsirkan ayat diatas, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata الميزان adalah berarti alat menimbang, kata ini juga bisa dipahami dalam arti keadilan, baik dalam arti menempatkan sesuatu pada tempatnya maupun dalam arti keseimbangan. Shihab juga mengutip pendapat Ibnu 'Asyur yang memahami makna mīzān dengan makna keadilan. Allah membandingkan langit dengan timbangan (keadilan) untuk mengisyaratkan betapa penting dan agung keadilan itu dengan mengkaitkannya kepada alam yang tinggi, yang merupakan alam kebenaran dan keutamaan, dan

bahwa keadilan itu turun dari langit ke bumi atas perintah Allah swt. itu sebabnya al-Qur'an berulang-ulang menyebut keadilan (al-haq) bersamaan dengan penciptaan langit, di antaranya dalam Q.S. Yūnus [10]: 5, al-Ḥijr [15]: 85 dan al-Dukhān [44]: 38-39) (M. Quraish Shihab, 2006 : 499).

Pada potongan ayat *أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ* Mengingatkan kita akan tujuan Allah menurunkan mizan itu. Jika dipahami dengan makna keseimbangan maka penerapannya adalah bahwa potongan ayat tersebut mengajarkan kita agar tidak berlebihan dalam segala hal. Baik itu dalam bekerja beribadah maupun bersosialisasi, kita selalu mencari titik tengah yang seimbang.

Muhammad Quraish Shihab juga menjelaskan kata *mīzān* digunakan untuk menimbang sesuatu. Kata *mīzān* ini juga bisa dipahami dalam arti agama, karena agama digunakan untuk mengukur keyakinan dan amal perbuatan manusia. Agama merupakan sendi kebahagiaan hidup manusia secara individu maupun kolektif. (M. Q. Shihab, 2002)

Tafsir Al-Mishbah menegaskan bahwa *mīzān* tidak hanya bermakna fisik seperti timbangan atau takaran, melainkan menjadi prinsip moderasi dalam seluruh aspek kehidupan. Ayat ini menekankan larangan melampaui batas yang dalam konteks ini mengandung makna peringatan terhadap sikap ekstremisme, ketidakadilan, dan ketimpangan sosial. Firman Allah Swt

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 لِيُضَيِّعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرءُوفٌ
رَّحِيمٌ

Dan demikian (pula) Kami telah menjadikan kamu (umat Islam), umat yang adil dan pilihan agar kamu menjadi saksi atas (perbuatan) manusia dan agar Rasul (Muhammad) menjadi saksi atas (perbuatan) kamu..." (QS. Al-Baqarah: 143)

Menurut Quraish Shihab, ayat tersebut menyoroti bahwa Allah SWT dengan kehendak-Nya memberi petunjuk kepada umat Islam untuk menjalani kehidupan dengan jalan yang paling lurus. Allah menjadikan umat Islam sebagai umat yang tengah (*wasatān*) atau umat yang moderat dan seimbang dalam agama dan kehidupan mereka. Ini berarti umat Islam diharapkan menjadi teladan dalam menjalankan ajaran Allah dengan baik dan sesuai. Allah juga merestui agama yang mereka anut dan amal saleh yang mereka lakukan, sehingga mereka menjadi saksi dan pembawa ajaran yang benar dari syariat-syariat sebelum mereka. Rasulullah Muhammad SAW diutus untuk mengayomi dan mengukuhkan umat Islam dengan ajaran-ajarannya selama hidupnya, serta pedoman dan sunnah-sunnahnya setelah beliau wafat. (Yahya et al., 2022)

Dengan mempertimbangkan konteks ini, Wasatiyyah dalam beragama mengajarkan umat Islam untuk tidak hanya menjalankan ajaran agama secara mekanis, tetapi juga memahami nilai-nilai kesederhanaan, keseimbangan, dan keadilan yang ditekankan dalam Al-Qur'an. Ini menegaskan bahwa beragama bukanlah tentang ekstremisme atau tidak seimbangan, melainkan tentang menjalani kehidupan dengan cara yang seimbang antara ibadah kepada Allah dan tugas sosial dalam masyarakat.

وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ

Dalam ayat ini, Allah menciptakan segala sesuatu dengan keseimbangan dan menuntut kita untuk menegakkannya di setiap aspek kehidupan. Keseimbangan ini menghasilkan moderasi dalam interaksi sehari-hari, dan mengajarkan untuk memperlakukan orang lain sebagaimana diri sendiri ingin diperlakukan. (M. Q. Shihab, 2005)

Manusia diperintahkan untuk menegakkan keadilan secara aktif. Dalam tafsir As-Sa'di, makna timbangan yang dimaksud bukan hanya pada transaksi ekonomi, tetapi juga keadilan dalam pengambilan keputusan, dalam hukum, serta dalam hubungan antara individu dan masyarakat. Dalam Islam, keadilan dipandang sebagai fondasi utama bagi tegaknya sebuah peradaban yang kokoh dan berkelanjutan.

Manusia juga diwajibkan untuk menegakkan keadilan dalam kehidupan sehari-hari. Ini berarti memberikan hak-hak yang sesuai, tidak curang, dan tidak berlebihan dalam segala hal. Prinsip keadilan dan keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan, baik secara individu maupun sosial. Individu berasal dari bahasa latin yaitu individuum yang berarti satuan terkecil yang tidak dapat dibagi lagi. Individu juga berarti seseorang atau satu orang yang hidup sendiri tidak berteman. Jadi, individu adalah pribadi yang mempunyai pikiran yang bersifat subjektif oleh manusia. Manusia sebagai makhluk sosial berpotensi dan memiliki sikap dan kemauan, emosi dan dapat berkembang dalam kehidupan bermasyarakat.

Agama Islam menyeru dan mengajak kaum muslimin melakukan pergaulan di antara sesamanya, baik bersifat pribadi maupun dalam bentuk kesatuan. Karena dengan pergaulan, kita dapat saling berhubungan mengadakan pendekatan satu sama lain. Juga dengan pergaulan kita dapat mencapai sesuatu yang berguna untuk kemashlahatan masyarakat yang adil dan makmur, dalam membina masyarakat yang berakhlak karimah. (Arifinsyah, 2010) Firman Allah Swt QS. Al-Maidah/ Ayat 5

الْيَوْمَ أَحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسْفِحِينَ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَسِرِينَ

Pada hari ini dihalalkan bagimu segala (makanan) yang baik. Makanan (sembelihan) Ahlul kitab itu halal bagimu dan makananmu halal (juga) bagi mereka. (Dihalalkan bagimu menikahi) perempuan-perempuan yang menjaga kehormatan di antara perempuan-perempuan yang beriman dan perempuan-perempuan yang menjaga kehormatan di antara orang-orang yang diberi kitab suci sebelum kamu, apabila kamu membayar maskawin mereka untuk menikahnya, tidak dengan maksud berzina, dan tidak untuk menjadikan (mereka) pasangan gelap (gundik). Siapa yang kufur setelah beriman, maka sungguh sia-sia amalnya dan diakhirat dia termasuk orang-orang yang rugi.

Aspek lain keseimbangan hidup individu dan sosial berusaha mengembangkan aspek kemasyarakatan berupa cinta kasih, saling menghormati sesama manusia. Perasaan seperti ini apabila sudah tertanam dalam jiwa manusia dapat memunculkan sikap positif dalam segala tindakan.

Konsep keseimbangan juga terkait erat dengan tanggung jawab manusia terhadap lingkungan. Dalam QS Al-Baqarah [2] ayat 60, Allah Swt berfirman

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ ۖ كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعَثُّوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ

Ingatlah ketika Musa memohon (curahan) air untuk kaumnya. Lalu, Kami berfirman, “Pukullah batu itu dengan tongkatmu!” Maka, memancarlah darinya (batu itu) dua belas mata air. Setiap suku telah mengetahui tempat minumannya (masing-masing). Makan dan minumlah rezeki (yang diberikan) Allah dan janganlah melakukan kejahatan di bumi dengan berbuat kerusakan.

Secara umum, para mufasir sepakat bahwa keseimbangan adalah nilai inti dalam ajaran Islam. Keseimbangan tidak hanya berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah Swt, tetapi juga dengan sesama manusia dan alam semesta. Islam mengajarkan untuk hidup penuh keseimbangan antara aspek dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, juga antara kebebasan dan tanggung jawab.

Dalam konteks sosial, *mīzān* berperan sebagai dasar bagi terciptanya keadilan sosial serta penolakan terhadap segala bentuk ketidakadilan dan penindasan. Dalam konteks ekonomi, *mīzān* menjadi dasar untuk kejujuran dan transparansi. Dalam konteks lingkungan, *mīzān* mengajarkan pentingnya menjaga kelestarian alam dan tidak mengeksploitasinya secara berlebihan. Dengan menerapkan konsep dari *mīzān*, masyarakat terutama umat Muslim diharapkan dapat membangun kehidupan yang lebih adil, moderat, juga berkelanjutan. Keseimbangan bukan hanya sebuah ajaran moral, tetapi juga menjadi kunci bagi terciptanya ketertiban sosial dan perdamaian global. Maka dari itu, *mīzān* tidak boleh hanya dipahami sebagai konsep normatif, melainkan harus diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, *mīzān* dalam Islam bukan sekadar alat ukur, tetapi merupakan simbol keadilan yang menyeluruh. Makna konsep keseimbangan (*mīzān*) dalam Islam sangat luas dan mendalam. Ia mencakup keseimbangan kosmik, keadilan dalam ibadah dan muamalah, larangan ekstremisme dan kecurangan, serta relevansi dengan pembangunan berkelanjutan. Penerapan konsep *mīzān* dalam aktivitas sehari-hari akan melahirkan suatu masyarakat yang adil, harmonis, dan damai, serta menjaga kelestarian alam sebagai amanah dari Allah.

Pesan universal dari ayat-ayat ini adalah bahwa keseimbangan dan keadilan merupakan inti dari ajaran Islam yang harus dijaga dan ditegakkan dalam seluruh aspek kehidupan. Manusia diharapkan mampu meneladani penciptaan alam, yang tidak terlepas dari pertimbangan dan perimbangan. Hal tersebut meliputi dua catatan, yaitu Allah Swt memerintahkan kita untuk bersikap adil dan seimbang dan melarang sikap melampaui batas maupun melarang manusia bersikap curang dan merugikan orang lain.

Ayat ini juga memberikan pesan yang sangat universal dan relevan. Prinsip keseimbangan yang terkandung dalam ayat ini tidak hanya berlaku dalam konteks agama, tetapi juga dalam semua aspek kehidupan. Dengan mengimplementasikan prinsip keseimbangan dalam kehidupan, kita dapat membangun masyarakat yang lebih adil, harmonis, dan damai.

Aspek lain keseimbangan hidup individu dan sosial berusaha mengembangkan aspek kemasyarakatan berupa cinta kasih, saling menghormati sesama manusia. Perasaan seperti ini apabila sudah tertanam dalam jiwa manusia dapat memunculkan sikap positif dalam segala tindakan. Sebagaimana dalam firman Allah Swt dalam Q.S Al -Hujurat ayat 10

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ^٤

Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati
b. Q.s Al-Qashas ayat 77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ^٥ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Keseimbangan Hidup menurut Ibnu Katsir, adalah pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Ibnu Katsir menekankan bahwa meskipun seorang muslim harus memprioritaskan kehidupan akhiratnya, mereka tidak boleh mengabaikan bagian mereka di dunia. Ini menunjukkan bahwa prinsip Tawazun, atau keseimbangan antara dunia dan akhirat, adalah prinsip yang sangat penting dalam Islam. As-Sa'di juga menekankan bahwa seseorang harus memperhatikan hak hak duniawi selain fokus pada akhirat. Dalam pandangan As-Sa'di, Tawazun berarti menjaga agar kehidupan dunia dan akhirat seimbang.

Ayat ini mengandung pesan penting tentang bagaimana menetapkan hal-hal yang paling penting dalam hidup seseorang. Ayat ini terdapat dalam tafsir Ibnu Katsir betapa pentingnya memanfaatkan sesuatu yang diberikan Allah untuk tujuan yang lebih besar, yaitu kebahagiaan akhirat. Menurut Ibnu Katsir, setiap karunia yang diberikan Allah Swt termasuk kekayaan dan harta benda, yang harus digunakan untuk perbuatan yang akan menghasilkan keridhaan Allah dan kebahagiaan di akhirat, adalah prinsip yang sangat penting dalam Islam.

وَلَا تَتَسَنَّسْ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

Dalam tafsir Ibnu Katsir, ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Ibnu Katsir menekankan bahwa meskipun seorang muslim harus memprioritaskan kehidupan akhiratnya, mereka tidak boleh mengabaikan bagian mereka di dunia. Ini menunjukkan bahwa prinsip Tawazun, atau keseimbangan antara dunia dan akhirat, adalah prinsip yang sangat penting dalam Islam. As-Sa'di juga menekankan bahwa seseorang harus memperhatikan hak hak duniawi selain fokus pada akhirat. Dalam pandangan As-Sa'di, Tawazun berarti menjaga agar kehidupan dunia dan akhirat seimbang.

Menurut Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, bahwa ayat di atas menggaris bawahi pentingnya mengarahkan pandangan kepada akhirat sebagai tujuan dan kepada dunia sebagai sarana mencapai tujuan. Dengan demikian semakin banyak yang diperoleh secara halal dalam kehidupan dunia ini, akan semakin terbuka kesempatan untuk memperoleh kebahagiaan ukhrawi, selama itu diperoleh dan digunakan sesuai dengan petunjuk Allah Swt.

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya, menekankan juga bahwa dunia memiliki peran penting dalam kehidupan seorang muslim, meskipun bukan tujuan utama. Menurut Wahbah Zuhaili, Tawazun berarti menjaga keseimbangan antara mengejar kenikmatan duniawi yang halal dan melakukan amal yang menghasilkan keridhaan Allah Ta'ala di akhirat. Dalam perspektif Pendidikan Qur'ani, hal ini mengajarkan manusia untuk mengelola waktu dan sumber daya dengan bijak, memanfaatkan kehidupan dunia untuk mendukung pencapaian tujuan akhirat tanpa melupakan kewajiban duniawi yang halal.

Berdasarkan analisis tersebut, penulis simpulkan bahwa prinsip tawazun mengajarkan tujuan utama seorang muslim adalah meraih kebahagiaan abadi di akhirat, mereka tetap memiliki tanggung jawab untuk memanfaatkan kehidupan dunia secara bijak. Prinsip Tawazun ini mengarahkan manusia untuk mengelola waktu, potensi dan sumber daya dengan seimbang, sehingga kehidupan dunia dapat menjadi sarana yang mendukung pencapaian tujuan akhirat. Selanjutnya, keseimbangan hidup juga bertujuan untuk membentuk karakter manusia yang mampu menjalani kehidupan duniawi secara optimal, tanpa melupakan kewajiban spiritual dan ibadah, sehingga pada akhirnya setiap aspek kehidupan dapat berjalan harmonis sesuai dengan ajaran Islam.

Tawazun atau keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, merupakan nilai dan prinsip dasar yang perlu diterapkan oleh setiap individu, kelompok dan lainnya. Konsep Tawazun tidak hanya berfungsi sebagai prinsip moral dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga merupakan kunci kebahagiaan sejati di dunia, karena ia memungkinkan seseorang untuk memberikan hak dan melaksanakan kewajiban secara menyeluruh tanpa harus mengorbankan satu aspek kehidupan dengan yang lainnya.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep kehidupan dalam Islam adalah adanya keseimbangan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Kehidupan dunia adalah bagaikan ladang untuk menanam kebaikan dan akan dipetik hasilnya baik ketika di dunia maupun di kehidupan akhirat kelak. Firman Allah QS. Al-Qashash (77) Pada ayat ini Allah menerangkan empat macam nasihat dan petunjuk yang ditunjukkan kepada Qarun oleh kaumnya. Orang yang mengamalkan nasihat dan petunjuk itu akan memperoleh kesejahteraan di dunia dan akhirat.

- 1) Orang yang dianugerahi oleh Allah kekayaan yang berlimpah ruah, perbendaharaan harta yang bertumpuk-tumpuk serta nikmat yang banyak, hendaklah dimanfaatkan di jalan Allah patuh dan taat pada perintahnya mendekatkan diri kepadanya untuk memperoleh pahala sebanyak-banyaknya di dunia dan di akhirat.
- 2) Setiap orang dipersilahkan untuk tidak meninggalkan sama sekali kesenangan dunia baik berupa makanan, minuman, pakaian, serta kesenangan-kesenangan yang lain sepanjang tidak bertentangan dengan apa yang telah digariskan oleh Allah Swt. Baik Allah, diri sendiri, maupun keluarga, mempunyai hak atas seseorang yang harus dilaksanakan.

Dari point ini sangat jelas bahwa antara kehidupan dunia berupa kesenangan tidak harus ditinggalkan dengan tetap memiliki kesadaran kepada Allah berupa menaati perintah Allah dan menghindari larangannya. Selanjutnya, Allah mengajarkan kepada manusia agar memperoleh kebaikan baik di dunia maupun di akhirat dan terhindar dari malapetaka/ siksa Allah. Firman Allah QS.al-Baqarah (2):

201

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”

Berbagai macam penafsiran ulama tentang makna hasanah di dunia dan hasanah di akhirat. Tergantung bagaimana kita bijaksana dalam memahaminya secara umum bukan hanya dalam arti iman yang kukuh, kesehatan, rezeki, dan lainnya. Tetapi segala yang menyenangkan di hari kemudian serta bukan hanya keterbebasan dari rasa takut di akhirat, hisab (perhitungan) yang mudah, masuk ke surga dan mendapat ridhanya Allah, tetapi lebih dari itu karena anugerah Allah tidak terbatas.

3) Setiap orang harus berbuat baik sebagaimana Allah berbuat baik kepadanya misalnya membantu orang-orang yang memerlukan, menyambung tali shilaturrahim dan lain sebagainya.

4) Setiap orang dilarang berbuat kerusakan di atas bumi dan berbuat jahat kepada sesama makhluk, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Dari ayat di atas, diingatkan juga untuk tidak hanya mengejar kehidupan duniawi, tetapi juga mempersiapkan bekal untuk kehidupan akhirat. Contohnya tidak berlebihan dalam menjalani kehidupan, baik dalam bekerja, beribadah, maupun berinteraksi dengan sesama. Agama Islam juga menyarankan kita untuk menjalankan kegiatan yang dapat berguna untuk diri sendiri dan orang lain secara seimbang, tanpa berlebihan, guna menjaga keseimbangan hidup.

Dalam surat Al A'la juga membahas tentang keseimbangan dunia dan akhirat seperti yang dijelaskan dalam ayat 14-19:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ ۗ بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ۗ
إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَىٰ صُحُفِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَىٰ ۗ

Sungguh, beruntung orang yang menyucikan diri (dari kekafiran). dan mengingat nama Tuhannya, lalu dia salat. Adapun kamu (orang-orang kafir) mengutamakan kehidupan dunia, padahal kehidupan akhirat itu lebih baik dan lebih kekal. Sesungguhnya (penjelasan) ini terdapat dalam suhuf (lembaran-lembaran) yang terdahulu, (yaitu) suhuf (yang diturunkan kepada) Ibrahim dan Musa.

Perbandingan Antara Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Ibnu Katsir

Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir merupakan dua tafsir monumental dalam dunia Islam yang memiliki metode dan pendekatan berbeda dalam menafsirkan ayat-ayat terkait keseimbangan hidup. Tafsir Al-Mishbah dikenal dengan pendekatannya yang kontekstual dan modern. M. Quraish Shihab, seorang ulama kontemporer terkemuka, berupaya menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan konteks sosial, budaya, dan historis saat wahyu diturunkan. Beliau juga memadukan pendekatan tekstual dengan penalaran rasional, sehingga penafsirannya lebih mudah dipahami oleh pembaca modern. Al-Mishbah

menekankan pentingnya memahami maksud dan tujuan ayat, bukan hanya arti literalnya. Dalam konteks keseimbangan hidup, Al-Mishbah mengarahkan pembaca untuk memahami "mizan" (timbangan) sebagai simbol keadilan dan moderasi dalam seluruh aspek kehidupan, mencakup hubungan dengan Allah, sesama manusia, dan alam sekitar. Konsep "wasathiyyah" (jalan tengah) menjadi kunci dalam mencapai keseimbangan tersebut.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab juga menafsirkan mizan secara komprehensif, melampaui pengertian literal sebagai alat pengukur berat. Shihab melihat mizan sebagai simbol keadilan yang universal, mencakup berbagai aspek kehidupan manusia:

1. Keadilan Sosial: Mizan dipahami sebagai prinsip keadilan yang harus ditegakkan dalam masyarakat. Ini mencakup distribusi kekayaan, penegakan hukum, dan perlakuan yang adil terhadap manusia tanpa memandang status sosial, ekonomi, atau latar belakang. Ketidakadilan dan penindasan diartikan sebagai pelanggaran terhadap prinsip mizan.
2. Keadilan Individu: keadilan individual yaitu bersikap adil kepada diri sendiri (kepentingan pribadi), seperti: menyeimbangkan antara akal dengan syahwat, ruh dengan jasad, dan lainnya. Manusia merupakan makhluk yang paling diperintahkan oleh Allah untuk bersikap adil, karena ia mempunyai akal dan nafsu sehingga berbeda dengan makhluk yang lain.
3. Keseimbangan Alam: Konsep mizan juga dikaitkan dengan keseimbangan alam dan lingkungan. Penggunaan sumber daya alam yang bijak dan berkelanjutan merupakan bagian dari pengejawantahan prinsip mizan.

Tafsir Ibnu Katsir, karya ulama terkemuka abad pertengahan, mewakili pendekatan tafsir tradisional yang kuat. Ibnu Katsir lebih fokus pada aspek tekstual, menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan merujuk pada hadis, pendapat para sahabat, dan ulama terdahulu. Beliau mengutamakan riwayat dan sanad (silsilah periwayatan) dalam penafsirannya. Meskipun tidak secara eksplisit menggunakan istilah "kontekstual", pemahaman Ibnu Katsir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tetap mempertimbangkan konteks turunnya ayat (asbabun nuzul) dalam sejumlah kasus. Dalam konteks keseimbangan hidup, Tafsir Ibnu Katsir juga menekankan pentingnya tawazun (keseimbangan) antara kehidupan dunia dan akhirat, namun penekanannya lebih kepada aspek spiritual dan akhirat.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, yang lebih bersifat tradisional dan tekstual, menekankan aspek mizan sebagai timbangan amal di akhirat. Meskipun Ibnu Katsir tidak menolak makna keadilan dalam mizan, penafsirannya lebih terfokus pada perhitungan amal baik dan buruk seorang manusia di hadapan Allah Swt. Dalam konteks ini, mizan lebih bersifat transendental dan berkaitan dengan hisab (perhitungan) di hari kiamat. Dalam Tafsir memahami ayat-ayat tersebut sebagai nasehat untuk mencari kebaikan di dunia dan akhirat. Penekanan lebih terletak pada usaha mendapatkan kebaikan di akhirat tanpa mengesampingkan kewajiban di dunia. Keadilan dalam ayat ini tersirat dalam nasehat untuk berbuat baik sebagaimana Allah telah berbuat baik.

Manfaat Keseimbangan Hidup

Dengan mengimplementasikan sikap tawazun dalam hidup, manusia akan meraih kebahagiaan hakiki, yakni kebahagiaan lahir dan batin. Kebahagiaan bathin (jiwa) dalam bentuk ketenangan jiwa dan kebahagiaan lahir (fisik) dalam bentuk kestabilan dan ketenangan dalam hidup.

Dengan sikap tawazun (keseimbangan), juga manusia dapat meraih kebahagiaan hakiki yang merupakan nikmat Allah, karena pelaksanaan syariah sesuai dengan fitrahnya. Keseimbangan akan menempatkan umat Islam menjadi umat yang hidup seimbang, Yaitu umat yang seimbang sebagaimana penjelasan Qur'an surah al-Baqarah:143

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 لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ

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 menyia-nyiakan imanmu. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada manusia.

Kebahagiaan pada diri manusia itu dapat berupa kebahagiaan bathin (jiwa), dalam bentuk ketenangan jiwa dan Kebahagiaan zahir (gerak) dalam bentuk kesetabilan, ketenangan ibadah, bekerja dan aktivitas lainnya. Dengan menyeimbangkan dirinya, maka manusia tersebut tergolong sebagai hamba yang pandai mensyukuri nikmat Allah seperti yang dijelaskan dalam Q.S Ibrahim 14:7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Ayat ini menjelaskan tentang janji Allah kepada manusia, jika manusia itu bersyukur atas nikmat yang diberikan, nikmat itu akan pasti ditambah, tetapi jika ia kufur atas nikmat itu, niscaya azab akan pasti tiba.

Nikmat yang dimaksudkan ayat ini adalah nikmat yang bersifat umum, semua pemberian Allah kepada manusia merupakan nikmat, nikmat jasad, indra, roh yang diberikan kepada manusia, semua kebutuhan manusia merupakan nikmat yang harus disyukuri. Semua amal ibadah mahdhah, semua amalan yang mandubat, amalan saleh lainnya merupakan bentuk syukur manusia kepada Allah, manakala bentuk syukur itu dapat juga diaplikasikan antarsesama manusia, seperti seseorang memperoleh nikmat rezeki, lalu dibagikan kepada teman-temannya, atau diberikan secara langsung dengan cara memberi makanan kepada kaum kerabatnya. Inilah yang dimaksud al-Qur'an, "وَمَا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ". Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu membagikannya. Nikmat yang diperoleh mesti dibagikan sebagiannya, karena rezeki orang lain ada juga tertumpang pada diri kita. Jadi, sikap syukur juga berkorelasi dengan pemberian kepada orang lain, karena orang lain itu juga dalam waktu tertentu akan memberikan kepada kita. Penting untuk diketahui, tidak semua nikmat itu ditumpangkan kepada satu orang. Tetapi nikmat itu tertumpang juga pada banyak orang.

KESIMPULAN

Keseimbangan hidup dalam perspektif Islam menegaskan pentingnya integrasi antara berbagai aspek kehidupan untuk mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Penelitian ini menganalisis konsep keseimbangan hidup dalam perspektif Islam melalui studi komparatif Tafsir Al-Mishbah dan Tafsir Ibnu Katsir. Kedua tafsir sepakat tentang pentingnya tawazun (keseimbangan) sebagai prinsip utama dalam ajaran Islam, namun menawarkan pendekatan dan interpretasi yang berbeda. Tafsir Al-Mishbah, dengan pendekatan kontekstual dan modernnya, menekankan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi hubungan dengan Allah Swt, sesama manusia, dan alam sekitar, serta mengutamakan keadilan sosial dan moderasi. Tafsir Ibnu Katsir, dengan pendekatan tradisionalnya, lebih menitik beratkan pada keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, dengan penekanan pada perhitungan amal di hari kiamat. Meskipun berbeda pendekatan, kedua tafsir mengarahkan pada pentingnya menjaga keseimbangan hidup sebagai jalan untuk mencapai kebahagiaan hakiki. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman konsep keseimbangan hidup dalam Islam dengan menawarkan perspektif yang komprehensif dari dua tafsir yang berpengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifinsyah. (2010). *Al-Qur'an dan Harmonitas Antariman*. Citapustaka Media Perintis.
- Aryandika Firmansyah, M. Yazid Fathoni, Wismanto Wismanto, Dio Herfanda Bangun, & Muhammad Hanif Nasution. (2024). *Pandangan Islam Dalam Memaknai Hakikat Manusia*. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 88–103. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i1.63>
- Depdiknas. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Gimri, F. D., Dewianti, A. F., Rahmasari, R., Rahmasari, R., & Purwanto, H. (2023).

- Konsep untuk Menciptakan Keseimbangan Hidup Manusia dalam Sistem Pendidikan Islam. *Baitul Hikmah: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 1(2), 108–122. https://doi.org/10.46781/baitul_hikmah.v1i2.885
- Imran, Q. S. A., Sholihah, M., & Rahmawati, A. (2024). Keseimbangan Hidup Dunia dan Akhirat (Q . S . al-A ' la : 14-19 , Q . S . 18(2), 14-19.
- Khairunisa, R., Mayollie, M. R., Siagian, C. B., & Fadhlul, D. (2025). *Manusia Dalam Islam : Antara Akal , Ruh dan Nafsu*. 2.
- M. Quraish Shihab. (2008). *M. Quraish Shihab menjawab 1001 soal keislaman yang patut anda ketahui*. Lentera Hati.
- Muhyin, N. F., & Nasir, M. R. (2023). Metode Penafsiran Ibnu Katsir dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 8(1), 145–162. <https://doi.org/10.30868/at.v8i0>
- Nasharuddin. (2015). *Akhlaq Ciri Manusia Paripurna (Cetakan Ke)*. PT Rajagrafindo Persada.
- Nuridin, F. (2022). Islam dan Konsep Keseimbangan dalam Lini Kehidupan. *Proceedings Icis 2021*, 1(1), 509–519. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>
- Reza, W. E. A. (2024). Ayat-Ayat Pendidikan Tentang Potensi Manusia Dalam Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat, Dan Agama. ... : *Jurnal Ilmu ...*, 2(3). <https://journal.staiyapiqbaubau.ac.id/index.php/Al-Tarbiyah/article/view/1153%0Ahttps://journal.staiyapiqbaubau.ac.id/index.php/Al-Tarbiyah/article/download/1153/1137>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir-Al-Mishbah-Jilid-09-M.-Quraish-Shihab*. In Jakarta : Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (Cet III)*. Lentera Hati.
- Shihab, Q. (2007). *Tafsir Al- Mishbah, Pesan, Kesan, dan Kreasi Al- Qur'an(Al-Mishbah Jilid 10)*. 547.
- Tirta Bayu, B., Mei Ulfani, S., Kumala Sari, R., Majah, I., & Wismanto, W. (2024). Pengembangan Kemampuan Manusia Dalam Sudut Pandang Pendidikan Islam. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 2(2), 56–68. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i2.3666>
- Widiani, S. (2023). Generasi Z Dalam Memanfaatkan Media Sosial. *Kaisa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.56633/kaisa.v2i1.497>
- Yahya, M. S., Rahmawati, H., & Ni'mah, Z. (2022). Religious Moderation with The Concept of Ummatan Wasathan: Tafsir Al-Qur'an Surah Al-Baqarah verse 143 through Ma'na Cum Maghza. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah STAI Serdang Lubuk Pakam Sumatera Utara*, 16(2), 331. <http://jurnal.staiserdanglubukpakam.ac.id/index.php/alfikru/article/view/158/115>