



ANALISIS TAFSIR ALQUR'AN TENTANG KONSEP KESEIMBANGAN HIDUP

ANALYSIS OF THE QUR'AN'S INTERPRETATION ON THE CONCEPT OF LIFE BALANCE

Aldy Ansyah¹, Askari Zakariah², Azhar Azhari Amin³

Universitas Sains Islam Almadawaddah Warrahmah Kolaka

Email: 4ldisaputra21@gmail.com¹, askari@usimar.ac.id², azhar@ushimar.ac.id³

Article Info

Article history :

Received : 17-12-2025

Revised : 18-12-2025

Accepted : 20-12-2025

Pulished : 22-12-2025

Abstract

The Qur'an, as the primary source of Islamic teachings, contains fundamental principles that regulate all aspects of human life, one of which is the concept of life balance. This article aims to analyze the Qur'anic concept of life balance through a thematic interpretation approach (tafsir maudhu'i). This study employs library research with a qualitative approach. Primary data are derived from Qur'anic verses related to life balance, including the balance between worldly life and the hereafter, rights and obligations, spiritual and social dimensions, as well as the relationship between humans and nature. Secondary data are obtained from classical and contemporary Qur'anic commentaries and relevant scholarly literature. The findings indicate that the Qur'an emphasizes the importance of balance in all dimensions of life, reflecting the Islamic principle of moderation (wasathiyyah) and rejecting extremism. Therefore, the concept of life balance in the Qur'an remains highly relevant in addressing contemporary challenges and serves as a foundation for achieving a harmonious, just, and sustainable life.

Keywords: *Qur'anic interpretation, life balance, wasathiyyah*

Abstrak

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung prinsip-prinsip fundamental yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah konsep keseimbangan hidup. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep keseimbangan hidup dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data primer diperoleh dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan keseimbangan hidup, sementara data sekunder berasal dari kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer serta literatur ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menegaskan pentingnya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, antara aspek spiritual dan sosial, serta antara manusia dan alam. Konsep keseimbangan ini mencerminkan ajaran Islam yang bersifat moderat (*wasathiyyah*) dan menolak sikap ekstrem dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, nilai-nilai keseimbangan hidup dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab tantangan kehidupan modern serta menjadi landasan dalam mewujudkan kehidupan yang harmonis, adil, dan berkelanjutan.

Kata kunci: Tafsir Al-Qur'an, keseimbangan hidup, wasathiyyah

PENDAHULUAN

Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi seluruh umat manusia untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Salah satu prinsip fundamental yang diajarkan oleh **Al-Qur'an** adalah konsep keseimbangan hidup. Prinsip ini menjadi landasan utama dalam mengatur hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta. Dan yang dimana kita ketahui



juga bahwa Alqur'an adalah merupakan kitab suci ummat Muhammad khususnya bagi ummat islam yang ada di dunia dan alqur'an juga merupakan sebuah kitab yang dipercaya oleh ummat islam sebagai kalamullah yang diturunkan oleh Allah swt kepada rasulnya nabi Muhammad saw sebagai salah satu mukjizat (melalui perantara malaikat jibril) sebagai wahyu pertama yang diterima oleh rasulullah saw (Ghazali, 2018).

Dalam realitas kehidupan modern, manusia sering kali terjebak pada kehidupan yang timpang, baik dalam aspek materialisme yang berlebihan maupun spiritualitas yang mengabaikan realitas sosial. Ketidakseimbangan ini berdampak pada krisis moral, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap konsep keseimbangan hidup dalam Al-Qur'an menjadi sangat relevan untuk menjawab tantangan zaman.

Kajian tafsir Al-Qur'an tentang keseimbangan hidup perlu dilakukan secara sistematis agar nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dapat dipahami secara utuh dan kontekstual. Penelitian ini berupaya mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang keseimbangan hidup melalui analisis tafsir tematik dengan merujuk pada penafsiran para mufasir.

Kajian Teoretis

1. Pengertian Tafsir Al-Qur'an

Tafsir Al-Qur'an adalah ilmu yang membahas tentang pemahaman makna ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan maksud Allah SWT, berdasarkan kaidah bahasa Arab, konteks historis, dan tujuan syariat. Tafsir berfungsi sebagai sarana untuk menjelaskan kandungan Al-Qur'an agar dapat dipahami dan diamalkan oleh umat Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dan pengertian tafsir tidak hanya sesuatu yang berbahasa arab melainkan tafsir adalah menterjemahkan atau memahami dari bahasa pertama ke bahasa yang lain seperti misalnya karya tafsir Al-qur'an Indonesia yang dimana telah dilakukan oleh para ahli dengan berbagai sudut pandang serta pilihan subjeck yang berbeda-beda (Gusmian, 2015).

2. Konsep Keseimbangan Hidup dalam Islam

Keseimbangan hidup dalam Islam dikenal dengan istilah *tawāzun* dan *wasathiyyah*, yaitu sikap moderat yang tidak berlebihan dan tidak pula mengabaikan salah satu aspek kehidupan. Islam menolak ekstremisme dan mengajarkan umatnya untuk menjalani kehidupan secara proporsional antara kebutuhan jasmani dan rohani, dunia dan akhirat. Dan islam juga merupakan yang terakhir dengan segala kesempurnaan yang memiliki tujuan dalam mengantarkan ummatnya menuju kebahagiaan yang hakiki, yang dimana islam secara mendetail memberikan rambu-rambu petunjuk kepada ummatnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat dengan istilah lain memberikan rambu – rambu petunjuk kepada ummat agar seimbang secara aspek materi dan spiritual (Indah wahyu ningsih).

3. Tafsir Tematik (Maudhu'i)

Tafsir tematik adalah metode penafsiran Al-Qur'an dengan menghimpun ayat-ayat yang membahas satu tema tertentu, kemudian dianalisis secara komprehensif untuk menemukan konsep Al-Qur'an tentang tema tersebut. Metode ini dinilai efektif untuk menggali konsep-konsep Al-Qur'an secara sistematis dan aplikatif, mengenai tafsir maudhui telah dibahas juga Al-farmawi menurut beliau bahwa tafsir maudhui adalah membahas suatu tema



yang diharuskan untuk mengumpulkan seluruh ayat yang menyangkut dengan tema tersebut (Septianingsih, Dkk, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **penelitian kepustakaan (library research)** dengan pendekatan kualitatif. Data primer diperoleh dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep keseimbangan hidup, seperti keseimbangan dunia-akhirat, hak dan kewajiban, serta hubungan manusia dengan alam. Data sekunder berasal dari kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, buku-buku ilmu tafsir, serta jurnal ilmiah yang relevan. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif-analitis dengan pendekatan tafsir tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Keseimbangan antara Dunia dan Akhirat

Al-Qur'an menegaskan pentingnya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Manusia diperintahkan untuk mencari kebahagiaan akhirat tanpa melupakan bagian dunia. Konsep ini menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan sikap zuhud yang ekstrem, tetapi mendorong umatnya untuk memanfaatkan dunia sebagai sarana menuju akhirat.

2. Keseimbangan antara Hak dan Kewajiban

Dalam kehidupan sosial, Al-Qur'an mengajarkan keseimbangan antara hak dan kewajiban. Setiap individu memiliki hak yang harus dipenuhi, namun juga memiliki kewajiban yang harus ditunaikan. Keseimbangan ini bertujuan untuk menciptakan keadilan dan keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat, dan setiap masyarakat harus memiliki hak mutlak atau hak absolut yang disebut dengan hak kepribadian, misalnya seperti hak atas namanya, hidup, dan kemerdekaan (Sinaga, 2019).

3. Keseimbangan antara Spiritual dan Sosial

Al-Qur'an tidak memisahkan antara ibadah ritual dan tanggung jawab sosial. Ibadah kepada Allah harus diwujudkan dalam bentuk kepedulian sosial, seperti menolong sesama dan menjaga keadilan. Keseimbangan ini menunjukkan bahwa kesalehan individu harus berdampak pada kesalehan sosial. Karena secara fundamental manusia dipahami sebagai makhluk spiritual yang terus – menerus terdorong oleh kebutuhan untuk menemukan makna dan nilai dalam setiap tindakan serta pengalaman yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari (Dale Dkk, 2025).

4. Keseimbangan Manusia dan Alam

Al-Qur'an juga mengajarkan keseimbangan hubungan manusia dengan alam. Manusia diberi amanah sebagai khalifah di bumi untuk menjaga kelestarian alam dan tidak melakukan kerusakan. Prinsip ini menegaskan pentingnya etika lingkungan dalam kehidupan manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan konsep keseimbangan hidup sebagai prinsip fundamental dalam menjalani kehidupan manusia. Keseimbangan tersebut mencakup berbagai aspek, antara lain keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, antara dimensi spiritual dan sosial, serta



antara manusia dan alam. Prinsip ini menunjukkan bahwa Islam tidak membenarkan sikap ekstrem, baik dalam bentuk materialisme berlebihan maupun spiritualitas yang mengabaikan realitas sosial dan lingkungan.

Melalui pendekatan tafsir tematik, penelitian ini menemukan bahwa konsep keseimbangan hidup dalam Al-Qur'an sejalan dengan nilai *wasathiyyah* (moderasi), yaitu sikap hidup yang proporsional, adil, dan harmonis. Ajaran ini bertujuan untuk mewujudkan kemaslahatan manusia secara menyeluruh, baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial yang memiliki tanggung jawab terhadap sesama dan lingkungan.

Dengan demikian, konsep keseimbangan hidup dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang sangat kuat dalam konteks kehidupan modern. Nilai-nilai tersebut dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi berbagai persoalan moral, sosial, dan lingkungan, serta menjadi landasan dalam membangun kehidupan yang harmonis, adil, dan berkelanjutan sesuai dengan tuntunan ajaran Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambo dale & tobroni, dimensi-dimensi dalam beragama : spiritual, intelektual, emosi, etika, dan social, ikhlas, Vol, 2 No,1 (januari 2025), hlm 152
- Indah wahyu ningsih, konsep hidup seimbang dunia akhirat dan implikasinya dalam perspektif pendidikan islam, jurnal tahsinia (jurnal karya umum dan ilmiah), hlm 129
- Islah gusmian, tafsir alqur'an ushuluddin adab dan dakwah, Nun, Vol, 1 No, 1 (2015), hlm 2
- Niru anita sinaga, implementasi hak dan kewajiban para pihak dalam hukum perjanjian, jurnal ilmiah hukum dirgantara dan fakultas hukum universitas dirgantara marsekal suryadarma, Vol, 10 No, 1 (September 2019), hlm 9
- Wulan septianingsih, Dkk, keistimewaan kurma dalam alqur'an (kajian tafsir tematik), al-huda, journal of Qur'anic studies Vol, 1 No, 2 (2022), hlm 164
- Zulfikhar ghazali, mendarah dagingkan alqur'an, jurnal kajian perbatasan antarnegara, diplomasi, dan hubungan internasional, Vol,1 No, 1 (maret 2018), hlm 99