

Research Article

The Urgency of Gratitude and Good Deeds in Understanding Health and Longevity: A Study from an Islamic Perspective

Asep Firmansyah

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

E-mail: asep.f@walisongo.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Quality, Journal of Education, Arabic and Islamic Studies.

Received : March 21, 2026

Revised : April 29, 2026

Accepted : May 15, 2026

Available online : May 31, 2026

How to Cite: Asep Firmansyah. (2026). The Urgency of Gratitude and Good Deeds in Understanding Health and Longevity: A Study from an Islamic Perspective. *Quality : Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 4(2), 182–192. <https://doi.org/10.58355/qwt.v4i2.125>

Abstract

Health is one of the greatest blessings bestowed upon humanity by Allah, yet paradoxically, it is often neglected until it is lost. In everyday life, many people are preoccupied with worldly pursuits, failing to realize that health and longevity are, in fact, trusts (amanah) that will ultimately be held accountable before God. This article aims to examine the reflective and spiritual meaning of good health and long life in the context of a Muslim's journey. Using a qualitative approach through Islamic literature review, this paper explores moral and spiritual messages derived from the Qur'an, the hadith of the Prophet Muhammad (peace be upon him), and real-life experiences that reflect the inevitable human life cycle—birth, health, illness, aging, and death. The findings indicate that health and longevity are not merely physical conditions or numerical years, but rather valuable opportunities to increase righteous deeds, seek repentance, and improve one's relationship with both Allah and fellow human beings. Self-awareness of life's transience and deep gratitude (shukr) for every moment of existence are essential in preserving this divine gift and preventing it from being squandered. Health, therefore, is not only a biological state but also a spiritual means toward the fulfillment of one's purpose as a servant of Allah. The article recommends instilling spiritual education and

religious values from an early age, so that Muslims may view health and life not merely as worldly pleasures, but as vital investments for the afterlife.

Keywords: Health, Longevity, Spiritual Reflection, Gratitude, Righteous Deeds.

Urgensi Syukur dan Amal dalam Memaknai Kesehatan dan Umur Panjang: Kajian Perspektif Islam

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu nikmat terbesar yang Allah anugerahkan kepada manusia, namun ironisnya, ia kerap kali terabaikan hingga hilang. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang lebih fokus mengejar urusan duniawi, tanpa menyadari bahwa kesehatan dan umur panjang sejatinya adalah amanah yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara reflektif dan spiritual makna dari nikmat sehat dan panjang umur dalam kehidupan seorang Muslim. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur keislaman, tulisan ini menelaah berbagai pesan moral dan spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an, hadits Nabi Muhammad saw., serta pengalaman kehidupan manusia yang tidak lepas dari siklus lahir, sehat, sakit, tua, dan akhirnya kematian. Hasil kajian menunjukkan bahwa sehat dan panjang umur bukan sekadar keadaan fisik dan jumlah usia, melainkan kesempatan berharga untuk memperbanyak amal saleh, bertaubat, dan memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Kesadaran diri (self-awareness) tentang kefanaan hidup serta rasa syukur (syukr) atas setiap detik kehidupan menjadi kunci dalam menjaga nikmat ini agar tidak disia-siakan. Dengan demikian, kesehatan bukan hanya aspek biologis, tetapi juga sarana spiritual menuju kesempurnaan hidup sebagai hamba Allah. Artikel ini merekomendasikan pentingnya pendidikan spiritual dan kesadaran nilai-nilai keagamaan sejak dini agar umat Islam mampu memaknai sehat dan usia bukan semata-mata sebagai kenikmatan dunia, tetapi juga sebagai investasi akhirat.

Kata Kunci: Kesehatan, Panjang Umur, Refleksi Spiritual, Syukur, Amal Saleh.

PENDAHULUAN

Dalam dinamika kehidupan modern yang ditandai oleh percepatan arus informasi, tekanan sosial, dan gaya hidup konsumtif, manusia kerap terjebak dalam rutinitas yang membutakan dari hal-hal paling esensial dalam kehidupan: kesehatan dan waktu. Kesibukan mengejar produktivitas dan pencapaian materi sering kali membuat manusia lalai dalam mensyukuri nikmat-nikmat dasar yang telah Allah anugerahkan. Rasulullah Muhammad saw. telah memberikan peringatan dalam sabdanya, "Dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu (lupa) akan keduanya: kesehatan dan waktu luang" (HR. Bukhari, no. 6412). Hadits ini mengandung makna mendalam bahwa manusia sering baru menyadari nilai dari nikmat tersebut ketika keduanya telah hilang.

Dalam pandangan Islam, kesehatan bukan hanya kondisi tubuh yang bugar, melainkan bagian dari amanah dan karunia yang harus dijaga serta dimanfaatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din menyatakan bahwa tubuh manusia merupakan kendaraan ruh yang harus dijaga agar dapat menjalankan tugas kekhilafahan dan ibadah secara optimal (Al-Ghazali, 2005, hlm. 113). Ia menegaskan bahwa menjaga tubuh dari kerusakan serta menggunakan kesehatan untuk amal kebaikan adalah bagian dari kesempurnaan iman dan akhlak. Sayangnya, dalam realitas kontemporer, paradigma terhadap sehat dan usia panjang sering kali tereduksi menjadi sekadar alat untuk memperpanjang kenikmatan dunia, tanpa mempertimbangkan orientasi akhirat. Sebuah penelitian oleh Huda & Handayani (2022) dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Agama Islam menunjukkan bahwa pemahaman spiritual tentang makna hidup dan kematian memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku syukur dan tanggung jawab individu dalam menjaga kesehatan dan memanfaatkan waktu. Artinya, kesadaran spiritual memainkan peran penting dalam mengarahkan manusia agar tidak menyia-nyaiakan nikmat sehat dan usia yang diberikan.

Pertanyaan yang relevan untuk direnungkan adalah: Untuk apa manusia meminta panjang umur? Apakah semata-mata untuk menunda kematian, mengejar ambisi duniawi yang tak kunjung usai, atautkah sebagai bentuk ikhtiar untuk memperbaiki diri, memperbanyak amal, dan mempersiapkan bekal menuju kehidupan abadi? Dalam Islam, usia panjang bukan jaminan keberkahan, melainkan peluang yang harus diisi dengan amal saleh. Rasulullah saw., meskipun hanya hidup selama 63 tahun, mampu mewariskan risalah yang mengubah peradaban. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup jauh lebih penting daripada kuantitasnya.

Seiring bertambahnya usia, setiap manusia tidak terelakkan akan menghadapi penurunan kondisi fisik dan mendekat pada kematian. Allah Swt. berfirman, "Setiap yang bernyawa pasti akan merasakan mati" (QS. Ali 'Imran: 185). Kesadaran akan kefanaan ini menjadi landasan bagi manusia untuk tidak tertipu oleh gemerlap dunia, sebagaimana disabdakan Nabi saw., "Jadilah engkau di dunia seperti orang asing atau pengembara" (HR. Bukhari, no. 6416). Konsep ini mengajarkan bahwa dunia bukanlah tempat menetap, melainkan hanya tempat singgah untuk menanam amal yang hasilnya akan dipetik di akhirat. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu Muslim untuk merefleksikan kembali makna hidup, kesehatan, dan usia dalam kerangka ajaran Islam. Dengan menyadari bahwa setiap detik kehidupan adalah bagian dari tanggung jawab ilahiyah, manusia akan lebih terdorong untuk mengisi waktu sehat dan usia produktif dengan amal kebaikan, bukan sekadar pencapaian duniawi. Sebagaimana ditegaskan oleh Qarni (2003), syukur terhadap nikmat sehat bukan hanya diucapkan dengan lisan, tetapi diwujudkan dalam bentuk amal dan ketaatan kepada Allah (Qarni, La Tahzan, hlm. 41).

Tulisan ini hadir untuk menggali kembali makna spiritual dari nikmat sehat dan panjang umur, serta bagaimana keduanya dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai bekal kehidupan akhirat. Melalui pendekatan reflektif dan kajian literatur

keislaman, tulisan ini mengajak pembaca untuk tidak sekadar hidup lebih lama, tetapi hidup lebih bermakna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif reflektif dengan metode studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kajian, yakni untuk menggali makna mendalam (*deep meaning*) dan dimensi spiritual dari konsep sehat dan panjang umur dalam perspektif Islam. Studi ini tidak dimaksudkan untuk mengukur secara kuantitatif fenomena kesehatan atau umur panjang, melainkan untuk memahami secara interpretatif dan transendental bagaimana konsep-konsep tersebut dipahami dan dimaknai oleh ajaran Islam, khususnya dalam kaitannya dengan kesadaran hidup, tanggung jawab moral, dan orientasi akhirat.

Pendekatan reflektif digunakan untuk memfasilitasi proses kontemplatif dalam memahami teks-teks keagamaan, serta menautkannya dengan realitas kontemporer yang dihadapi oleh umat Islam hari ini. Refleksi dalam konteks ini mencakup pemaknaan ulang terhadap pengalaman eksistensial manusia dalam menjalani hidup, menjaga kesehatan, dan menghadapi kematian, sebagaimana dicerminkan dalam tradisi spiritual Islam. Sejalan dengan pendapat Creswell (2014), pendekatan kualitatif cocok digunakan dalam studi yang berupaya mengeksplorasi pengalaman subjektif, nilai-nilai, dan pandangan filosofis dalam kehidupan manusia.

Metode studi literatur dipilih sebagai strategi utama dalam pengumpulan data. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis terhadap sumber-sumber otoritatif, baik primer maupun sekunder, yang relevan dengan tema. Sumber utama berasal dari al-Qur'an, hadits sahih, serta literatur klasik dan kontemporer Islam terkait tema kesehatan, usia, dan kematian. Pendekatan ini digunakan untuk menggali makna spiritual di balik fenomena sehat dan panjang umur dalam perspektif Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nikmat Sehat: Karunia yang Sering Terlupakan

Kesehatan adalah anugerah yang sangat berharga, namun ironisnya, justru sering kali luput dari perhatian manusia. Dalam keadaan tubuh yang prima – ketika makan terasa lezat, tidur terasa nyenyak, berjalan terasa ringan, dan aktivitas harian dapat dijalankan tanpa hambatan – manusia cenderung merasa semuanya baik-baik saja, seolah nikmat tersebut akan terus berlangsung. Namun, begitu tubuh mengalami gangguan, meskipun kecil, seperti sariawan yang mengganggu saat makan, bisul yang menyulitkan duduk, atau gigi ngilu yang menusuk di malam hari, barulah kita menyadari betapa berharganya nikmat sehat yang sebelumnya kita abaikan. Rasa sakit, sekecil apa pun, seolah menjadi alarm bahwa manusia bukan makhluk yang kuat tanpa batas. Ia rapuh, terbatas, dan sangat bergantung pada keseimbangan tubuh yang diciptakan Allah Swt. Dengan demikian, sehat bukan hanya kondisi medis, tetapi juga kondisi psikologis, sosial, dan spiritual yang saling terkait satu sama lain. Oleh karena itu, ketika sehat hadir

dalam hidup, sejatinya manusia sedang menerima karunia besar yang memungkinkan ia menjalankan fungsi kehidupannya secara maksimal, termasuk dalam hal ibadah, bekerja, belajar, dan berinteraksi dengan sesama.

Dalam sebuah hadits, Rasulullah saw. mengingatkan: "Dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu (terlalaikan) karena keduanya: kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari, No. 6412). Hadits ini bukan hanya mengandung peringatan spiritual, tetapi juga menyimpan makna psikologis yang dalam: bahwa manusia sering baru menyadari nilai suatu nikmat saat nikmat itu telah pergi. Dalam psikologi modern, fenomena ini dikenal sebagai *hedonic adaptation*, yaitu kecenderungan manusia untuk terbiasa dengan kondisi yang menyenangkan hingga ia tidak lagi menghargainya – sampai kondisi itu berubah.

Para ulama klasik juga sangat menekankan pentingnya menjaga dan mensyukuri kesehatan. Al-Ghazali (2005), dalam karya monumentalnya *Ihya' 'Ulum al-Din*, menegaskan bahwa kesehatan adalah modal utama bagi seorang hamba untuk beribadah kepada Allah Swt. Dalam pandangannya, tubuh ibarat kendaraan bagi jiwa – tanpa kendaraan yang sehat, ruh manusia tidak dapat mencapai tujuan spiritualnya. Ia menulis: "Kesehatan tubuh adalah alat untuk amal ibadah, dan amal adalah jalan menuju kebahagiaan abadi." Dengan tubuh yang sehat, manusia memiliki peluang untuk lebih khusyuk dalam salat, lebih ikhlas dalam sedekah, lebih tekun dalam mencari ilmu, dan lebih semangat dalam berdakwah. Sebaliknya, tubuh yang lemah dan sakit membatasi ruang gerak manusia dalam menunaikan kewajibannya sebagai hamba dan khalifah di muka bumi. Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Al-Fawā'id* juga menekankan bahwa sehat bukan sekadar nikmat yang dinikmati, tetapi amanah yang harus dijaga. Ia menyebutkan bahwa kesehatan adalah "jembatan yang menghubungkan antara niat yang tulus dan amal yang nyata." Artinya, tanpa tubuh yang sehat, niat untuk berbuat kebaikan sering kali hanya tinggal angan.

Lebih jauh lagi, dalam kajian kontemporer, kesehatan juga dianggap sebagai elemen utama dalam konsep *maqāsid al-syarī'ah*, yakni lima tujuan utama syariat Islam: menjaga agama (*ḥifz al-dīn*), jiwa (*ḥifz al-nafs*), akal (*ḥifz al-'aql*), keturunan (*ḥifz al-nasl*), dan harta (*ḥifz al-māl*). Dalam hal ini, menjaga kesehatan merupakan bagian dari menjaga jiwa dan akal, dua elemen penting yang memungkinkan manusia menjalankan agamanya dengan sempurna (Jasser Auda, 2008).

Dengan demikian, penting bagi setiap Muslim untuk tidak menyepelekan nikmat sehat, karena ia adalah landasan dari semua bentuk amal dan produktivitas hidup. Lebih dari sekadar bebas dari penyakit, sehat adalah amanah ilahi yang harus disyukuri dengan amal, bukan hanya dengan ucapan. Kesadaran akan nilai kesehatan seharusnya menumbuhkan semangat untuk hidup lebih terarah, disiplin menjaga tubuh, serta memanfaatkan waktu dan tenaga yang tersedia untuk hal-hal yang diridai oleh Allah Swt.

Panjang Umur

Pertanyaan reflektif yang seharusnya senantiasa hadir dalam benak manusia adalah: "Untuk apa meminta umur panjang?" Pertanyaan ini bukan sekadar

retoris, melainkan menyentuh hakikat keberadaan manusia sebagai makhluk yang diberi batas waktu dan misi kehidupan. Dalam pandangan Islam, umur bukanlah tujuan akhir yang harus dikejar, melainkan *wasilah* – sarana untuk merealisasikan tanggung jawab sebagai hamba Allah ('ubūdiyyah) dan khalifah di bumi. Umur panjang tidak otomatis menjadi keberkahan jika tidak dibarengi dengan kualitas amal dan kesadaran akan keterbatasan waktu.

Allah Swt. secara tegas menyatakan dalam firman-Nya: *"Setiap yang bernyawa akan merasakan mati"* (QS. Āli 'Imrān: 185). Ayat ini mengandung pesan eskatologis bahwa kematian adalah keniscayaan universal. Ia tidak memandang usia, status sosial, atau kondisi fisik seseorang. Karena itu, umur panjang seharusnya tidak dimaknai sebagai upaya menunda kematian, tetapi sebagai peluang yang Allah berikan untuk memperbanyak amal saleh, memperbaiki kesalahan, dan menyiapkan bekal untuk kehidupan akhirat. Dalam *Tafsir Ibn Kathir* dijelaskan bahwa ayat tersebut adalah bentuk pengingat keras bahwa dunia adalah tempat ujian, sedangkan akhirat adalah tujuan akhir; maka panjang atau pendeknya usia hanya bernilai jika digunakan dalam kebaikan (Ibn Kathir, 2000).

Dalam konteks ini, penting untuk mengingat nasihat visioner dari Rasulullah saw. yang bersabda: *"Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, sehatmu sebelum datang sakitmu, kayamu sebelum datang miskinmu, waktu luangmu sebelum datang waktu sibukmu, dan hidupmu sebelum datang kematianmu."* (HR. Al-Hakim, no. 7846). Hadits ini menyusun kerangka kesadaran waktu yang sangat tajam: bahwa kesempatan yang ada bersifat sementara dan harus dimanfaatkan secara optimal. Masa muda, kesehatan, kekayaan, waktu luang, dan hidup itu sendiri adalah lima nikmat besar yang akan berubah atau hilang, dan karena itu harus diisi dengan sesuatu yang bermakna. Jika tidak, maka manusia berada dalam kerugian, sebagaimana ditegaskan dalam QS. al-'Ashr: *"Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh..."*

Usia panjang yang tidak dimaknai secara spiritual hanya akan menjadi angka tanpa makna. Banyak orang yang hidup hingga usia lanjut namun tidak memberi manfaat bagi sekitarnya, sementara ada pula yang hanya hidup dalam waktu singkat namun meninggalkan jejak keberkahan. Rasulullah Muhammad saw., figur paling agung dalam sejarah Islam, wafat pada usia 63 tahun – usia yang secara angka terbilang tidak panjang. Namun sepanjang hidupnya, beliau memanfaatkan setiap detik untuk berdakwah, membangun masyarakat, dan menunjukkan teladan akhlak yang mulia. Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Zād al-Ma'ād* menyebut kehidupan Nabi sebagai *"model ideal tentang bagaimana waktu seharusnya diisi, bukan hanya dijalani"* (Ibn Qayyim, 1998, hlm. 84).

Konsep keberkahan umur (*barakah al-'umr*) juga menjadi perhatian dalam literatur Islam. Menurut Al-Ghazali, keberkahan bukan berarti panjang umur secara biologis, melainkan melimpahnya manfaat dari waktu yang singkat. Seseorang bisa hidup dalam waktu singkat namun menghasilkan kebaikan yang luas dan berkelanjutan. Sebaliknya, umur panjang tanpa arah spiritual justru bisa menjadi penyebab kesesatan berkepanjangan. Ia menulis: *"Tidak setiap umur panjang itu mulia, kecuali jika dipenuhi dengan amal dan kesadaran"* (*Ihya' 'Ulum al-Din*,

2005). Dengan demikian, dalam perspektif Islam, yang penting bukanlah kuantitas usia, tetapi kualitas dan arah hidup. Umur panjang yang tidak diisi dengan amal hanya akan menjadi beban di akhirat. Sebaliknya, umur yang singkat namun penuh pengabdian kepada Allah dan pelayanan kepada sesama manusia akan menjadi sebab keselamatan dan keberuntungan. Oleh karena itu, seorang Muslim idealnya berdoa bukan hanya untuk dipanjangkan usianya, tetapi agar setiap detik usianya diberi keberkahan dan dimanfaatkan untuk kebaikan.

Dunia sebagai Persinggahan Sementara

Salah satu fondasi spiritual yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam adalah kesadaran bahwa dunia ini bersifat sementara (*fāni*) dan bukanlah tempat tinggal yang hakiki. Dunia hanyalah persinggahan yang penuh ujian, sementara kehidupan abadi adalah di akhirat. Kesadaran ini penting untuk terus ditanamkan dalam diri seorang Muslim agar tidak tertipu oleh gemerlap dunia yang fana dan tidak menjadikan nikmat duniawi, seperti kesehatan dan usia panjang, sebagai tujuan hidup utama. Allah Swt. mengingatkan dalam firman-Nya: “*Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kepada-Nya-lah kami kembali.*” (QS. *Al-Baqarah*: 156). Ayat ini menegaskan bahwa seluruh makhluk, termasuk manusia, bukan pemilik atas dirinya sendiri. Ia adalah milik Allah, dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Konsep ini membangun kesadaran ontologis bahwa kehidupan ini berada dalam lingkup kepemilikan dan kehendak Ilahi. Kesehatan, usia, harta, dan seluruh potensi diri hanyalah titipan yang harus dipertanggungjawabkan, bukan alat untuk membanggakan atau memburu kenikmatan dunia tanpa arah akhirat.

Rasulullah saw. memperkuat kesadaran ini dengan sabdanya: “*Jadilah engkau di dunia seperti orang asing atau seorang pengembara.*” (HR. Bukhari, no. 6416). Dalam hadits ini, Nabi saw. memberikan gambaran metaforis yang kuat tentang posisi manusia di dunia. Seorang pengembara tidak membangun rumah permanen di tempat persinggahan, melainkan hanya menetap sementara untuk melanjutkan perjalanan. Imam Ibn Rajab al-Hanbali, dalam *Jāmi’ al-‘Ulūm wa al-Ḥikam*, menjelaskan bahwa hadits ini mengajarkan sikap zuhud, yaitu tidak menggantungkan hati pada dunia dan menjadikan akhirat sebagai orientasi utama dalam berpikir dan bertindak (Ibn Rajab, 2005, hlm. 245). Dengan demikian, seseorang tidak akan menilai keberhasilan hidup dari panjangnya umur atau banyaknya harta, melainkan dari sejauh mana ia menggunakan waktunya untuk mendekat kepada Allah.

Konsekuensi dari kesadaran ini adalah pemahaman bahwa nikmat sehat dan usia panjang bukanlah *ghāyah* (tujuan akhir), tetapi *wasīlah* (sarana) yang harus digunakan dengan benar. Sehat bukan untuk sekadar beraktivitas duniawi tanpa batas, dan umur panjang bukan untuk menumpuk kesenangan, melainkan untuk memperbanyak amal saleh, bertaubat, berbagi manfaat, dan mempersiapkan diri menghadapi kematian. Seperti yang dijelaskan oleh Aidh al-Qarni (2003) dalam *La Tahzan*, sehat dan waktu luang adalah dua nikmat besar yang akan menjadi sebab penyesalan jika tidak dimanfaatkan dengan baik – karena keduanya sering berlalu tanpa terasa, dan baru disadari nilainya saat telah hilang.

Literatur sufistik juga banyak menyoroti pentingnya menyadari kefanaan dunia. Al-Ghazali, dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, menegaskan bahwa dunia ibarat bayangan: jika dikejar, ia akan lari, namun jika diabaikan, ia akan mengikuti. Dunia tidak diciptakan untuk menjadi tempat tinggal abadi, tetapi sebagai tempat ujian untuk membuktikan keimanan, kesabaran, dan keikhlasan (Al-Ghazali, 2005). Karena itu, penempatan niat dan orientasi hidup menjadi kunci utama. Sehat dan panjang umur hanya akan bermakna bila digunakan untuk tujuan yang sesuai dengan kehendak Allah, yaitu ibadah, amal, dan kontribusi terhadap kebaikan.

Kajian kontemporer menegaskan kembali relevansi spiritualitas ini dalam dunia modern. Dalam sebuah artikel oleh Ibrahim et al. (2021) dalam *International Journal of Islamic Thought*, dijelaskan bahwa kehidupan dunia modern sering kali mengaburkan visi akhirat karena konsumsi informasi, tekanan materialisme, dan hedonisme yang tinggi. Maka dari itu, revitalisasi kesadaran akan kefanaan dunia perlu dijadikan bagian dari pendidikan karakter dan dakwah, agar umat tidak kehilangan arah hidup. Dengan demikian, kesadaran akan kefanaan bukanlah ajaran pasif atau pesimistis, melainkan panduan untuk hidup yang lebih sadar, bertanggung jawab, dan terarah. Ketika sehat dan umur panjang diposisikan sebagai alat, bukan tujuan, maka seluruh aktivitas duniawi menjadi ibadah, dan manusia pun akan lebih siap menghadapi kehidupan akhirat dengan hati yang tenang dan amal yang matang.

Urgensi Taubat dan Amal Saleh

Dalam kehidupan manusia, masa muda dan kondisi tubuh yang sehat merupakan dua momen paling potensial yang sering kali disia-siakan. Padahal, dalam perspektif Islam, kedua nikmat ini bukan sekadar fase biologis, melainkan karunia ilahi yang seharusnya menjadi momen emas untuk memperbanyak amal saleh dan memperbaiki kualitas diri. Rasulullah ﷺ secara eksplisit mengingatkan umatnya akan pentingnya memanfaatkan fase-fase kehidupan ini sebelum datang masa yang lebih sulit: "*Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, sehatmu sebelum datang sakitmu, kayamu sebelum datang miskinmu, waktu luangmu sebelum datang waktu sibukmu, dan hidupmu sebelum datang kematianmu.*" (HR. Al-Hakim, no. 7846). Hadits ini memberikan kerangka manajemen waktu dan energi dalam kehidupan Muslim, yang menekankan bahwa momentum tidak selalu datang dua kali. Dalam konteks ini, masa muda dan kondisi tubuh yang sehat adalah aset terbesar bagi manusia untuk mencapai kebaikan dunia maupun akhirat.

Sayangnya, salah satu bentuk kelalaian yang paling sering dilakukan manusia adalah menunda-nunda amal dengan dalih masih memiliki banyak waktu. Dalam *Al-Fawā'id*, Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2002) menegaskan bahwa: "*Di antara bentuk kebodohan dan kelalaian terbesar adalah merasa memiliki waktu yang panjang, padahal kematian bisa datang kapan saja tanpa pemberitahuan.*" Pernyataan ini menunjukkan betapa berbahayanya anggapan bahwa hidup akan terus berjalan normal, tanpa gangguan, dan bahwa usia akan selalu berpihak kepada keinginan

manusia. Padahal, ajal adalah takdir yang pasti dan tidak dapat ditunda maupun dipercepat (QS. Al-A'raf: 34).

Dalam kerangka ini, mensyukuri nikmat sehat bukan hanya dilakukan dengan lisan, tetapi juga dengan tindakan konkret: memperbaiki niat, meningkatkan kualitas ibadah, dan memperluas manfaat bagi sesama. Niat yang lurus merupakan fondasi semua amal, sebagaimana ditegaskan dalam hadits: "*Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang hanya mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan.*" (HR. Bukhari & Muslim). Dengan tubuh yang sehat dan usia yang masih muda, seseorang memiliki kekuatan fisik, stabilitas emosi, serta kelenturan berpikir yang memungkinkan untuk menjalani berbagai bentuk pengabdian secara optimal. Ia bisa bersujud dengan khusyuk karena tubuhnya belum terasa berat, ia dapat bekerja dengan penuh semangat karena stamina masih kuat, dan ia mampu berbagi lebih banyak karena belum terbebani oleh keterbatasan fisik maupun usia. Inilah fase kehidupan yang disebut para ulama sebagai *waktu ijabah amal*, yaitu waktu-waktu di mana amal akan lebih mudah diterima karena dilakukan dalam kondisi sadar, kuat, dan penuh pilihan. Secara psikologis, masa muda adalah periode dengan potensi paling tinggi untuk perubahan diri (personal transformation), karena individu masih dalam fase pencarian makna, penguatan identitas, dan pembentukan nilai hidup. Daniel Levinson (1978), dalam teorinya tentang struktur kehidupan manusia, menyebut usia muda sebagai masa transisi yang krusial untuk membentuk fondasi kehidupan jangka panjang. Dalam perspektif Islam, fase ini juga menjadi medan ujian keimanan dan keikhlasan, karena di sinilah godaan dunia dan nafsu paling kuat menyerang.

Dengan demikian, menjadikan masa sehat dan usia muda sebagai waktu untuk memperbanyak amal bukan hanya perintah syariat, tetapi juga strategi kehidupan yang cerdas. Hal ini menjadi bukti kesyukuran terhadap nikmat Allah dan sekaligus bentuk kesiapan dalam menghadapi waktu yang pasti akan tiba, yaitu kematian. Seperti yang disampaikan oleh Hasan al-Bashri, seorang ulama tabi'in: "*Wahai anak Adam, engkau hanyalah kumpulan hari. Setiap kali satu harimu berlalu, maka sebagian dari dirimu juga ikut hilang.*" (Kutipan dalam *Siyar A'lam al-Nubala'*, oleh Imam adz-Dzahabi). Oleh karena itu, hendaknya seorang Muslim tidak menyalahgunakan nikmat sehat dan usia muda. Sebab, keduanya adalah amanah besar yang akan ditanya di hadapan Allah kelak, sebagaimana sabda Nabi saw.: "*Tidak akan bergeser kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai ia ditanya tentang empat perkara: tentang umurnya untuk apa ia habiskan, tentang ilmunya untuk apa ia amalkan, tentang hartanya dari mana ia peroleh dan untuk apa ia belanjakan, serta tentang tubuhnya untuk apa ia gunakan.*" (HR. Tirmidzi, no. 2417).

KESIMPULAN

Nikmat sehat dan umur panjang adalah dua anugerah besar yang mengandung tanggung jawab spiritual yang mendalam. Dalam pandangan Islam, kedua nikmat ini tidak sekadar bentuk kenyamanan fisik dan ekstensi biologis, melainkan potensi eksistensial yang harus dimaknai dan dimanfaatkan secara optimal untuk meraih ridha Allah Swt. Sebagaimana ditegaskan dalam banyak

nash al-Qur'an dan hadits, manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas setiap waktu dan kesempatan yang dimilikinya, termasuk waktu sehat dan masa hidupnya di dunia (HR. Tirmidzi, no. 2417). Kesadaran bahwa kehidupan dunia ini bersifat sementara dan penuh ujian hendaknya menumbuhkan semangat hidup yang berorientasi pada makna (meaning-centered life). Hidup yang dijalani dengan kesadaran spiritual akan mendorong seseorang untuk tidak sekadar menjalani rutinitas, tetapi mengisi usia dengan amal yang berdampak, baik untuk diri sendiri, masyarakat, maupun sebagai bekal kehidupan abadi di akhirat. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah saw., "Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesamanya." (HR. Ahmad, no. 23408). Dengan menjadikan nikmat sehat sebagai alat untuk memperkuat ibadah, memperluas manfaat sosial, dan membina relasi vertikal dan horizontal yang sehat, seseorang tidak hanya memaknai hidupnya secara spiritual, tetapi juga menyusun fondasi amal jariyah yang akan menyertainya setelah kematian.

Sayangnya, banyak orang yang baru menyadari pentingnya kesehatan ketika ia telah hilang. Dalam Al-Fawāid, Ibn Qayyim al-Jawziyyah mengingatkan bahwa di antara bentuk kelalaian manusia adalah merasa masih memiliki banyak waktu, padahal ajal bisa datang sewaktu-waktu tanpa aba-aba. Maka dari itu, introspeksi diri (muhasabah) dan pembaharuan niat menjadi langkah awal untuk memaknai hidup secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

Sebagaimana ditutup dalam pesan reflektif berikut ini, yang sejalan dengan semangat ajaran Islam dalam mengelola waktu dan potensi diri: "Gunakan sehatmu tuk mencari surga. Beramal, bersujud, dan berbagi cinta, sebelum datang lemah, dan waktu tak tersisa. Jangan tunggu sakit baru tersadar, bahwa nikmat ini amatlah besar." Akhirnya, pesan utama dari kajian ini adalah pentingnya menjadikan nikmat sehat dan panjang umur sebagai wasilah (sarana), bukan ghayah (tujuan), dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah Swt., memperbaiki amal, dan membangun kesadaran eksistensial bahwa hidup di dunia ini hanyalah perjalanan menuju kehidupan hakiki di akhirat. Semoga kita termasuk golongan orang-orang yang pandai bersyukur, sadar akan waktu, dan mampu menjadikan hidup sebagai ladang amal yang subur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad ibn Hanbal. (2001). *Musnad Ahmad*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Bukhari, M. I. (2002). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Hakim, M. ibn 'Abdullah. (2002). *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Hakim, Muhammad ibn Abdullah. (1990). *Al-Mustadrak 'ala al-Sahihain*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Hakim, Muhammad ibn Abdullah. (2002). *Al-Mustadrak 'ala al-Sahihain*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qarni, A. (2003). *La Tahzan*. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2005). Jakarta: Departemen Agama RI.

The Urgency of Gratitude and Good Deeds in Understanding Health and Longevity: A Study from an Islamic Perspective

Asep Firmansyah

- Auda, J. (2008). *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach*. London: The International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Suara Agung.
- Dzahabi, S. M. ibn Ahmad. (2006). *Siyar A'lam al-Nubala'*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). "Hedonic Adaptation." In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Huda, M., & Handayani, S. (2022). "Makna Hidup dan Kesadaran Kematian dalam Perspektif Islam." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 145-158.
- Ibn Kathir, I. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (1998). *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād*. Riyadh: Muassasah ar-Risalah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2002). *Al-Fawaid*. Riyadh: Dar al-'Aqidah.
- Ibn Rajab al-Hanbali. (2005). *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Ḥikam*. Kairo: Dar al-Hadits.
- Ibrahim, R., Mansor, N., & Rahman, S. (2021). "The Relevance of Zuhd and Awareness of the Hereafter in Contemporary Muslim Society." *International Journal of Islamic Thought*, 19(1), 25-32.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Qarni, A. (2003). *La Tahzan*. Jakarta: Qisthi Press.
- Tirmidzi, M. I. (2007). *Sunan al-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Yusuf al-Qaradawi. (1999). *Ibadah dalam Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.