

## **ABSTRACT**

### ***The Role of Spirituality and Family Cohesiveness in a Healthy Lifestyle in Late Adolescents in Jakarta and Its Overview in Islam***

*Late adolescents are prone to unhealthy lifestyles such as smoking, drinking alcoholic, using illegal drugs, sedentary behavior, obesity, and consumption fast food. There are individual and environmental factors that could increase healthy lifestyle such as spirituality and family cohesiveness. The purpose of this study was to determine the role of between spirituality and family cohesiveness on each of the dimensions of a healthy lifestyle in late adolescence in Jakarta. This study is a quantitative study with 218 late adolescents (aged 17-21 years) with data collection accidental sampling techniques. The measuring instruments used in this study were the Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) for measure a healthy lifestyle, The brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality Scale (BMMRS) for measure spirituality, and The Brief Family Relationship Scale (BFRS) for measure of family cohesiveness. The data analysis technique used in this research is multiple regression test. The results of this study indicate that spirituality and cohesiveness has a significant role in the five dimensions of a healthy lifestyle (Spiritual Growth, Interpersonal Relationship, Physical Activity, Health Responsibility, and Stress Management) in late adolescents in Jakarta. This shows that the better of spirituality and the better of cohesiveness in the family owned, the better of healthy lifestyle carried out by late adolescents. Thus, is is expected that spirituality and family cohesiveness could be adopted in making decisions on an effort to increase the healthy lifestyle of late adolescence. In an Islamic perspective, implementing a healthy lifestyle is an effort to obtain physical and spiritual health, as well as part of being grateful for the blessings given by Allah SWT so that late adolescents can always worship maximally and are able to maintain faith and piety.*

**Keywords:** *Late adolescence in Jakarta, healthy lifestyle, spirituality, family cohesiveness.*

## ABSTRAK

### **Peran Spiritualitas dan Kohesivitas Keluarga terhadap Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam**

Remaja akhir rentan menjalankan gaya hidup yang tidak sehat seperti perilaku merokok, meminum minuman beralkohol, penggunaan obat-obatan terlarang, perilaku *sedentary*, obesitas, dan mengonsumsi makanan cepat saji. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kebiasaan gaya hidup sehat yaitu faktor individual dan faktor lingkungan seperti spiritualitas dan kohesivitas keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran antara spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada remaja akhir di Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah partisipan 218 orang remaja akhir (berusia 17-21 tahun) dengan teknik pengambilan data *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II)* untuk pengukuran gaya hidup sehat, *The brief Multidimensional Measure of Religiosity/Spirituality Scale (BMMRS)* untuk pengukuran spiritualitas, dan *The Brief Family Relationship Scale (BFRS)* untuk pengukuran kohesivitas keluarga. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan antara spiritualitas dan kohesivitas berperan signifikan terhadap kelima dimensi gaya hidup sehat (*Spiritual Growth, Interpersonal Relationship, Physical Activity, Health Responsibility, dan Stress Management*) pada remaja akhir di Jakarta. Hal ini menunjukkan semakin baik spiritualitas dan semakin baik kohesivitas dalam keluarga yang dimiliki maka semakin baik gaya hidup sehat yang dilakukan oleh remaja akhir. Dengan demikian, diharapkan dalam pengambilan keputusan untuk memperbaiki/meningkatkan gaya hidup sehat pada remaja akhir dapat mempertimbangkan faktor spiritualitas dan kohesivitas dalam keluarga. Dalam perspektif Islam, menerapkan gaya hidup sehat merupakan sebuah upaya dalam memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, serta bagian dari mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah SWT sehingga remaja akhir senantiasa dapat beribadah dengan maksimal dan mampu memelihara keimanan dan ketakwaan.

**Kata kunci:** Remaja akhir di Jakarta, Gaya hidup sehat, Spiritualitas, Kohesivitas keluarga.