

## ABSTRAK

### **Peran Spiritualitas Dan Kohesivitas Keluarga Terhadap Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Awal Di Jakarta Serta Tinjauannya Dalam Islam**

Remaja awal rentan melakukan gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini penting untuk diperhatikan karena kesehatan yang dibentuk pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan mereka di masa depan. Maka dari itu, sejak remaja perlu ditanamkan gaya hidup sehat. Dalam meningkatkan gaya hidup sehat terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor individu dan faktor sosial, antara lain spiritualitas dan kohesivitas atau kelekatan dalam keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peran antara spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pada remaja tahap awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengambilan data *accidental sampling* dengan partisipan sebanyak 166 orang remaja dengan rentang usia 12-15 tahun di Jakarta. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu *Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)* (0.931) untuk mengukur gaya hidup sehat, *The Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality Scale (BMMRS)* (0.784) untuk mengukur spiritualitas, dan *The Brief Family Relationship Scale (BFRS)* (0.925) untuk mengukur kohesivitas keluarga. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga yang signifikan terhadap gaya hidup sehat pada remaja tahap awal di Jakarta. Dengan demikian, salah satu upaya meningkatkan gaya hidup sehat pada remaja tahap awal dapat dilakukan dengan mengembangkan spiritualitas dalam diri dan juga mendapatkan dukungan, kasih sayang dan kehangatan dari keluarga. Dalam pandangan Islam, tingkat spiritualitas yang tinggi dapat meningkatkan perilaku terpuji berdasarkan ilahiyah salah satunya adalah menjaga kesehatan dan adanya kohesivitas keluarga dapat membentuk perilaku anak melalui ajaran-ajaran Islam termasuk menjaga amanah yang diberikan oleh Allah SWT yaitu dengan melakukan gaya hidup sehat sehingga remaja senantiasa beribadah kepada Allah dengan sebaik-baiknya.

Kata kunci: Gaya hidup sehat, kohesivitas keluarga, remaja tahap awal di Jakarta, spiritualitas, tinjauan dalam Islam

## **ABSTRACT**

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

Early adolescents are prone to lead an unhealthy lifestyle. This is important to note because the health that is formed in adolescence will have an impact on their health in the future. Therefore, since adolescence it is necessary to instill a healthy lifestyle. In improving a healthy lifestyle, there are several factors that influence, namely individual factors and social factors, including spirituality and cohesiveness or attachment in the family. The purpose of this study was to see the role between spirituality and family cohesiveness on a healthy lifestyle in early adolescents. This study uses a quantitative approach with data collection methods *accidental sampling* with 166 adolescents with participants aged 12-15 years in Jakarta. This study used three measuring instruments, namely the *Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)* (0.931) to measure a healthy lifestyle, *The Brief Multidimensional Measure of Religiousness / Spirituality Scale (BMMRS)* (0.784) to measure spirituality, and *The Brief Family Relationship Scale (BFRS)* (0.925) to measure family cohesiveness. The data analysis technique used is multiple regression analysis. The results of this study indicate that there is a role significant of spirituality and family cohesiveness towards a healthy lifestyle in early adolescents in Jakarta. Thus, one of the efforts to improve a healthy lifestyle in early adolescents can be done by developing spirituality within themselves and also getting support, love and warmth from the family. In the view of Islam, a high level of spirituality can increase praiseworthy behavior based on divine, one of which is maintaining health and the presence of family cohesiveness can shape children's behavior through Islamic teachings including maintaining the mandate given by Allah SWT, namely by adopting a healthy lifestyle so that adolescents always worship to Allah as well as possible

Keywords: Healthy lifestyle, family cohesiveness, early stage adolescents in Jakarta, spirituality, review in Islam