JIS: JOURNAL ISLAMIC STUDIES
Tahun 2025, Volume 3, Nomor 2, Bulan Mei-Agustus: hlm. 161-170
e-ISSN: 2963-2072 | email: jurnalq17@gmail.com | Lisensi: CC-BY

URL: https://yptb.org/index.php/jis DOI: https://doi.org/10.71456/jis.v3i2.1417

PENDIDIKAN AGAMA SEBAGAI PILAR ETIKA DALAM PRAKTIK KESEHATAN REMAJA DI SMA IT ASSALAM MARTAPURA

Latifah[1*], Azura Arisa[2], & Utomo[3]
[*1,2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin
[3] Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin
*e-mail: latifahhusien49@gmail.com

Submit Tgl: 07-Agustus-2025 Diterima Tgl: 09-Agustus-2025 Diterbitkan Tgl: 10-Agustus-2025

Abstrak: Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh negatif seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, dan pola hidup tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi pendidikan agama dalam membentuk kesadaran dan etika hidup sehat pada siswa SMA IT Assalam Martapura. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari 12 siswa, 2 guru pendidikan agama, dan 1 guru BK. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa. Internalisasi nilai-nilai Islam mendorong siswa untuk menjaga kebersihan diri, menjauhi pergaulan bebas dan narkoba, serta mengembangkan kesadaran spiritual sebagai motivasi menjaga kesehatan secara holistik. Nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui pembelajaran agama, kegiatan keagamaan sekolah, dan kolaborasi antara guru PAI dan guru BK. Dengan demikian, pendidikan agama di SMA IT Assalam Martapura berkontribusi nyata dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual.

Kata Kunci: *Pendidikan Agama, Pilar Etika, Praktik Kesehatan Remaja.*

Abstract: Adolescence is a developmental stage that is highly vulnerable to negative influences such as promiscuity, drug abuse, and unhealthy lifestyles. This study aims to explore the contribution of religious education in shaping awareness and ethical healthy living among students of SMA IT Assalam Martapura. The research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through semi-structured interviews, observations, and documentation. The research subjects consisted of 12 students, 2 religious education teachers, and 1 guidance and counseling teacher. Data analysis used the interactive model of Miles and Huberman, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that religious education plays a significant role in shaping students' healthy lifestyle behaviors. The internalization of Islamic values encourages students to maintain personal cleanliness, avoid promiscuity and substance abuse, and develop spiritual awareness as a motivation to maintain overall health. These values are instilled through religious learning, school-based religious activities, and collaboration between Islamic education and counseling teachers. Thus, religious education at SMA IT Assalam Martapura makes a real contribution to forming a generation that is healthy physically, mentally, and spiritually.

Keywords: *Religious Education, Ethical Pillars, Adolescent Health Practices.*

Copyright © 2025: Latifah, Azura Arisa, & Utomo

Cara mengutip Latifah, Arisa, A., & Utomo. (2025). Pendidikan Agama sebagai Pilar Etika dalam Praktik Kesehatan Remaja di SMA IT Assalam Martapura. *JIS: Journal Islamic Studies*, *3*(2), 161–170. https://doi.org/10.71456/jis.v3i2.1417

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dan kritis dalam kehidupan manusia. Tahap ini sering digambarkan sebagai masa transisi dari dunia anak-anak menuju kedewasaan, yang sarat dengan pencarian jati diri, pergolakan emosi, dan dorongan kuat untuk bereksplorasi terhadap nilai-nilai, identitas, serta gaya hidup. Dalam kajian psikologi perkembangan, Hurlock (2000) menyatakan bahwa masa remaja adalah *"a period of storm and stress"* suatu masa yang ditandai oleh kebingungan emosional dan pencarian identitas. Erickson (1968) juga menegaskan bahwa tahap remaja merupakan fase krisis identitas (identity vs role confusion) yang menentukan arah perkembangan kepribadian individu di masa dewasa.

Dalam fase yang penuh dinamika ini, remaja menjadi sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk lingkungan sosial, media, dan budaya populer. Fenomena seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, gaya hidup konsumtif, dan pola makan tidak sehat menjadi tantangan serius dalam pembangunan karakter dan kesehatan remaja. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2023), kasus kehamilan remaja, konsumsi alkohol, serta penyalahgunaan zat adiktif meningkat setiap tahun, khususnya di wilayah perkotaan maupun semi-urban, termasuk di Kalimantan Selatan.

Pendidikan kesehatan di sekolah telah lama menjadi salah satu strategi untuk membentengi remaja dari risiko tersebut. Namun demikian, pendekatan pendidikan kesehatan yang bersifat informatif dan kognitif seringkali tidak cukup efektif dalam mempengaruhi perilaku. Pengetahuan semata tidak menjamin perubahan sikap dan tindakan, terlebih jika tidak disertai dengan penginternalisasian nilai yang mendalam. Menurut Notoatmodjo (2012), perubahan perilaku kesehatan membutuhkan pendekatan afektif dan nilai (value-based approach) agar terjadi internalisasi dan transformasi dalam diri individu. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan perlu dipadukan dengan pendidikan nilai yang menyentuh dimensi spiritual dan etika.

Dalam konteks ini, pendidikan agama memiliki peran yang sangat strategis. Pendidikan agama tidak hanya berfungsi sebagai wahana pembelajaran dogma keimanan dan ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pengendalian diri, dan orientasi hidup sehat. Tilaar (2009) menegaskan bahwa pendidikan agama yang berkualitas dapat memberikan landasan moral dan etis dalam pengambilan keputusan hidup, termasuk dalam aspek menjaga kesehatan dan menjauhi perilaku menyimpang. Nilai-nilai seperti kesucian tubuh (iffah), tanggung jawab (mas'uliyyah), dan disiplin diri (mujahadah an-nafs) yang diajarkan dalam Islam menjadi prinsip utama dalam pengelolaan gaya hidup sehat dan bermartabat.

Di lembaga pendidikan berbasis Islam seperti SMA IT Assalam Martapura, integrasi antara pendidikan agama dan pendidikan kesehatan bukan hanya relevan, tetapi menjadi kebutuhan mendesak. Sekolah ini memiliki visi untuk membentuk generasi yang cerdas, sehat, dan berakhlak mulia. Dalam praktiknya, pendidikan agama di SMA IT tidak sekadar menyampaikan pelajaran fikih, akidah, dan akhlak, tetapi diarahkan pada pembinaan spiritual dan moral peserta didik secara holistik. Kegiatan pembiasaan seperti

shalat berjamaah, puasa sunnah, tahfizul Qur'an, dan pembinaan akhlak harian menjadi bagian dari ekosistem sekolah yang mendukung pembentukan gaya hidup Islami.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan agama yang terintegrasi dalam kehidupan sekolah mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap pengambilan keputusan remaja dalam memilih gaya hidup yang sehat dan sesuai dengan nilai moral. Menurut penelitian Asmani (2012), siswa yang mendapatkan pendidikan agama secara intensif cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi godaan perilaku negatif. Hal ini diperkuat oleh pandangan Daradjat (2005) yang menyatakan bahwa agama adalah salah satu unsur penting dalam membentuk kesehatan mental dan moral seseorang.

Lebih lanjut, dalam kerangka pendidikan karakter, agama merupakan pilar utama dalam membangun nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, dan kemandirian. Kemendikbud (2010) menetapkan bahwa pendidikan karakter perlu dikembangkan melalui integrasi dalam pembelajaran, budaya sekolah, dan keteladanan, dengan menempatkan nilai-nilai spiritual sebagai fondasi utama. Di sinilah pentingnya riset mengenai kontribusi pendidikan agama dalam konteks pendidikan kesehatan, khususnya pada peserta didik jenjang SMA yang berada dalam fase krusial pertumbuhan dan pengambilan keputusan.

SMA IT Assalam Martapura sebagai salah satu sekolah Islam Terpadu yang menerapkan Kurikulum Nasional dengan penguatan nilai-nilai keislaman memiliki potensi besar sebagai lokus penelitian. Dengan latar belakang sosial keagamaan masyarakat Martapura yang dikenal religius dan berakar kuat pada tradisi Islam, sekolah ini merepresentasikan model pendidikan yang menjadikan agama sebagai landasan dalam segala aspek kehidupan, termasuk pendidikan kesehatan. Maka dari itu, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk menjawab pertanyaan penting: sejauh mana pendidikan agama di sekolah mampu membentuk kesadaran etis dan spiritual peserta didik dalam memilih gaya hidup sehat?

Dengan mempertimbangkan urgensi persoalan remaja dan peran strategis pendidikan agama, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam kontribusi pendidikan agama sebagai pilar etika dalam praktik kesehatan remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan kurikulum, kebijakan sekolah, serta strategi pembelajaran yang mampu menyentuh dimensi spiritual peserta didik. Diharapkan, hasil dari penelitian ini akan memperkuat argumen bahwa pendidikan agama yang kontekstual dan aplikatif mampu menjadi kekuatan dalam membangun generasi sehat secara fisik, mental, dan spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam peran pendidikan agama dalam membentuk etika remaja terkait praktik hidup sehat di SMA IT Assalam Martapura. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pandangan, pengalaman, serta makna yang dibentuk oleh individu dalam konteks sosial dan religius tertentu. Lokasi penelitian dipilih secara purposif di SMA IT Assalam Martapura karena karakteristik sekolah yang kuat dalam pengintegrasian nilai-nilai Islam dalam kehidupan pembelajaran dan budaya sekolah.

Subjek penelitian terdiri atas 12 siswa kelas XI dan XII, 2 guru Pendidikan Agama Islam, dan 1 guru Bimbingan Konseling, yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan pertimbangan keterlibatan aktif dan relevansi peran dalam pendidikan agama dan

pembinaan karakter siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur untuk menggali persepsi dan pengalaman informan, observasi terhadap kegiatan pembelajaran dan aktivitas keagamaan di sekolah, serta dokumentasi silabus, RPP, dan program sekolah terkait etika dan kesehatan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya dan kontekstual mengenai proses internalisasi nilai agama dalam membentuk kesadaran etis remaja.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, serta konfirmasi hasil (member check) kepada informan kunci. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan memiliki validitas yang kuat dan dapat menggambarkan secara akurat bagaimana pendidikan agama di SMA IT Assalam Martapura berkontribusi terhadap pembentukan etika hidup sehat pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama di SMA IT Assalam Martapura memiliki peran yang signifikan dalam membentuk etika remaja, khususnya dalam kaitannya dengan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Peran tersebut tidak hanya bersifat teoritis, tetapi tampak nyata dalam sikap dan perilaku siswa sehari-hari, baik di dalam kelas maupun di luar kegiatan pembelajaran. Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa nilai-nilai keagamaan yang ditanamkan melalui pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan aktivitas keagamaan sekolah mampu menumbuhkan kesadaran etis siswa dalam menjaga kebersihan dan kesucian diri.

Kesadaran akan Kebersihan dan Kesucian Diri

Dalam Islam, kebersihan merupakan sebagian dari iman (*an-nazhafah minal iman*). Konsep ini bukan hanya bersifat simbolik, tetapi dipraktikkan secara nyata oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Siswa menunjukkan kepatuhan terhadap prinsip-prinsip kebersihan tubuh, baik secara fisik maupun spiritual, yang diajarkan melalui pendidikan agama. Praktik seperti wudhu sebelum salat, mandi wajib setelah junub, menjaga aurat, serta menjauhi hal-hal yang dianggap najis atau tidak suci menjadi bagian dari kesadaran mereka dalam menjalani hidup bersih dan sehat.

Wawancara dengan guru PAI dan guru BK menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA IT Assalam Martapura memiliki pemahaman yang cukup kuat mengenai keterkaitan antara kebersihan dan ibadah. Guru PAI menyampaikan bahwa ketika siswa memahami bahwa tubuh yang bersih adalah syarat sahnya ibadah, maka mereka cenderung lebih termotivasi untuk menjaga kebersihan secara konsisten. Hal ini diperkuat dengan adanya kegiatan pembiasaan seperti salat dhuha, salat zuhur berjamaah, dan program-program tahsin dan tahfiz, yang secara tidak langsung menuntut kesiapan fisik dan kebersihan diri sebelum melaksanakannya.

Observasi peneliti juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah mendukung terbentuknya budaya hidup bersih. Tersedia tempat wudhu yang bersih, ruang salat yang terjaga, serta ajakan menjaga kebersihan yang tertulis dalam poster-poster islami di lingkungan sekolah. Hal ini memperkuat pembentukan etika kebersihan sebagai bagian dari nilai spiritual. Salah satu siswa bahkan menyatakan, “Kalau kita salat dalam keadaan kotor, kan nggak sah. Jadi saya biasakan mandi pagi, jaga wudhu, dan nggak buang sampah sembarangan.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa pemahaman agama telah membentuk sikap dan perilaku konkret terkait kesehatan.

Pembiasaan menjaga kebersihan tubuh sebagai bagian dari kesucian diri juga memengaruhi gaya hidup siswa di luar sekolah. Beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka mulai memperhatikan kebersihan makanan, kebersihan tempat tidur, serta memilih pakaian yang bersih dan layak saat beraktivitas. Hal ini memperlihatkan adanya transfer nilai dari pembelajaran agama ke dalam praktik kehidupan sehari-hari yang mendukung pola hidup sehat.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Daradjat (2005) yang menyatakan bahwa pendidikan agama dapat membentuk kesadaran spiritual dan moral, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku individu dalam menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan kesehatan fisik maupun spiritual. Dengan demikian, kesadaran akan kebersihan dan kesucian diri yang terbentuk melalui pendidikan agama bukan hanya menjadi dimensi ibadah, tetapi juga menjadi pondasi gaya hidup sehat dan bermartabat bagi remaja Muslim.

Sikap Menjauhi Pergaulan Bebas dan Narkoba

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama yang diberikan di SMA IT Assalam Martapura memainkan peran penting dalam membentuk sikap siswa terhadap pergaulan bebas dan penyalahgunaan zat adiktif seperti rokok, alkohol, dan narkoba. Nilai-nilai agama yang disampaikan melalui materi ajar, pembiasaan ibadah, dan bimbingan keagamaan secara konsisten menanamkan kesadaran bahwa menjaga kehormatan diri dan tubuh adalah bagian dari ketaatan kepada Allah SWT. Konsep-konsep seperti menjaga diri dari zina (*al-iztinab 'an az-zina*), menundukkan pandangan (*ghadd al-bashar*), serta menjauhi khamr dan zat memabukkan menjadi prinsip-prinsip dasar yang dijadikan pegangan oleh para siswa dalam menghadapi godaan pergaulan negatif di lingkungan luar sekolah.

Melalui wawancara dengan siswa dan guru, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menjadikan ajaran agama sebagai benteng utama untuk menolak ajakan teman dalam melakukan hal-hal yang menyimpang. Seorang siswa menyatakan, "Kalau ada teman yang coba-coba ngerokok atau ngomongin hal yang nggak senonoh, saya langsung menghindar. Takut dosa, dan saya ingat nasehat guru PAI tentang menjaga diri dari zina dan maksiat." Sikap ini mencerminkan bahwa internalisasi nilai-nilai keagamaan tidak hanya berhenti pada ranah kognitif, tetapi sudah menyentuh aspek afektif dan perilaku siswa. Artinya, siswa tidak hanya tahu apa yang dilarang, tetapi juga memiliki kesadaran dan kekuatan untuk menolak godaan tersebut.

Guru Pendidikan Agama Islam juga menekankan pentingnya penyampaian ajaran agama dengan pendekatan kontekstual. Dalam pembelajaran, guru tidak hanya menyampaikan larangan zina dan khamr sebagai dalil normatif, tetapi juga mengaitkannya dengan risiko kesehatan fisik dan mental, serta dampak sosial yang ditimbulkannya. Hal ini membuat siswa lebih mudah memahami bahwa ajaran Islam sangat relevan dan logis untuk diterapkan dalam kehidupan modern. Selain itu, program mentoring keislaman dan kajian remaja di lingkungan sekolah menjadi media efektif dalam membina kepribadian Islami siswa dan memberi ruang diskusi terbuka tentang tantangan pergaulan masa kini.

Observasi peneliti juga menemukan bahwa budaya sekolah yang Islami dan pengawasan kolektif dari guru, teman sebaya, serta lingkungan keluarga menjadikan siswa lebih berhati-hati dalam bergaul. Terdapat norma tidak tertulis di kalangan siswa bahwa membawa rokok, berbicara kasar, atau menunjukkan perilaku seksual menyimpang akan mendapatkan sanksi sosial yang tegas. Bahkan, kegiatan

ekstrakurikuler seperti Rohis (Rohani Islam), kelompok tahfiz, dan remaja masjid sekolah berfungsi sebagai "komunitas pendukung" yang memperkuat identitas keislaman siswa sekaligus menjauhkan mereka dari pergaulan bebas.

Selain pendapat Daradjat (2005), sejumlah pakar lain juga menegaskan pentingnya pendidikan agama dalam membentuk kontrol diri remaja terhadap perilaku menyimpang. Menurut Daradjat, pendidikan agama yang menyentuh aspek afektif mampu menginternalisasi nilai-nilai moral yang kokoh dalam diri peserta didik. Hal ini senada dengan pandangan Jalaluddin (2007) yang menyatakan bahwa pendidikan agama memberikan landasan spiritual yang dapat memperkuat ketahanan pribadi remaja dalam menghadapi pengaruh negatif lingkungan, termasuk ajakan untuk melakukan pergaulan bebas dan menggunakan narkoba. Sementara itu, Uno (2011) mengungkapkan bahwa penguatan karakter religius melalui pembelajaran terintegrasi dapat membentuk pribadi yang sadar akan tanggung jawab moral dan sosialnya. Pendidikan agama bukan hanya mengajarkan pengetahuan normatif, tetapi juga melatih kepekaan etis, kemampuan membedakan yang benar dan salah, serta membentuk komitmen pribadi untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai kebaikan. Dalam konteks SMA IT Assalam Martapura, penerapan ajaran agama secara intensif dan konsisten menjadikan siswa memiliki bekal yang cukup untuk menolak ajakan teman sebaya dalam hal merokok, mengonsumsi minuman keras, atau melakukan seks bebas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan sekolah dalam membentuk sikap menjauhi pergaulan bebas dan narkoba tidak hanya berasal dari sistem pengawasan atau hukuman, tetapi lebih dalam lagi berasal dari keteguhan iman yang tertanam melalui pendidikan agama yang menyentuh ranah kognitif, afektif, dan spiritual secara menyeluruh.

Kesadaran Spiritual sebagai Dasar Motivasi Hidup Sehat

Pendidikan agama memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran spiritual peserta didik, yang secara tidak langsung turut mempengaruhi cara pandang mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Dalam konteks pembelajaran di lingkungan SMA IT Assalam Martapura, nilai-nilai agama tidak hanya disampaikan sebagai teori keimanan, tetapi juga diinternalisasi sebagai bagian dari perilaku sehari-hari. Salah satu nilai utama yang ditanamkan adalah bahwa tubuh manusia merupakan amanah dari Tuhan yang harus dijaga dan dirawat sebaik-baiknya. Pemahaman ini melahirkan motivasi intrinsik dalam diri siswa untuk hidup sehat bukan sekadar karena tuntutan sosial, tetapi karena dorongan spiritual untuk bertanggung jawab terhadap amanah Ilahi.

Para siswa yang memiliki kesadaran spiritual yang baik akan lebih memahami bahwa menjaga kesehatan bukan hanya soal fisik, tetapi juga bagian dari ibadah. Mereka diajak untuk menyadari bahwa tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk lebih optimal dalam menjalankan ibadah, belajar, dan berkontribusi positif kepada masyarakat. Kesadaran ini mendorong mereka untuk mengatur pola makan secara seimbang, menghindari makanan dan minuman yang tidak sehat, serta menjauhi kebiasaan buruk seperti begadang tanpa tujuan, merokok, atau konsumsi zat adiktif lainnya. Selain itu, kesadaran akan pentingnya olahraga dan menjaga kebugaran fisik juga menjadi bagian dari motivasi spiritual mereka, karena fisik yang kuat dipandang sebagai sarana untuk menjalani aktivitas positif secara optimal dan penuh semangat.

Hasil diskusi kelompok dalam pembelajaran juga menunjukkan bahwa integrasi antara pendidikan agama dan pendidikan kesehatan melalui pendekatan tematik atau kolaboratif antara guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dan guru Bimbingan Konseling

(BK) mampu memperkuat dampak positif ini. Guru agama memberikan landasan nilai dan spiritualitas, sementara guru BK mendukung dari sisi pembentukan karakter, konseling pribadi, dan penyadaran terhadap risiko perilaku menyimpang. Kolaborasi ini menghasilkan pendekatan holistik yang menyentuh aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa dalam memahami pentingnya gaya hidup sehat. Dengan penguatan dari dua sisi ini, siswa tidak hanya mengetahui apa yang baik dan buruk, tetapi juga memiliki landasan moral dan spiritual untuk memilih gaya hidup yang sehat dan bertanggung jawab.

Pendidikan agama yang menginternalisasi nilai keimanan juga membuat siswa lebih mampu mengelola emosi dan stres. Kesadaran akan pentingnya bersyukur, bersabar, dan berserah diri kepada Tuhan melahirkan ketenangan batin yang mendukung kesehatan mental. Dalam dunia remaja yang penuh dinamika dan tekanan sosial, kemampuan untuk menjaga ketenangan jiwa sangat penting agar tidak mudah terjerumus dalam perilaku negatif seperti pergaulan bebas, narkoba, atau tindakan agresif. Oleh karena itu, pendidikan agama tidak hanya menjadi sarana penanaman doktrin keagamaan, tetapi juga fondasi dalam pembentukan kesadaran diri yang utuh, sehat, dan bertanggung jawab. Di sinilah pendidikan agama menjadi motor penggerak bagi gaya hidup sehat yang dilandasi nilai spiritual.

Pakar pendidikan dan psikologi juga mengakui bahwa spiritualitas memiliki peran kuat dalam membentuk perilaku sehat. Menurut Hurlock (1990), motivasi intrinsik yang bersumber dari nilai-nilai spiritual lebih tahan lama dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Ia menekankan bahwa nilai-nilai religius dapat memberikan arah dan makna yang mendalam dalam kehidupan seseorang, termasuk dalam hal menjaga kesehatan. Sementara itu, Daradjat (1996), pakar pendidikan Islam, menekankan bahwa agama tidak hanya membentuk hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mengarahkan individu dalam menjalani kehidupan sosial dan menjaga keseimbangan jasmani-rohani. Dalam kerangka ini, kesadaran spiritual bertindak sebagai sistem kontrol internal yang efektif dalam membentuk gaya hidup sehat.

Dari sudut pandang psikologi kesehatan, Pargament (1997) menjelaskan bahwa religiositas yang positif berkaitan erat dengan mekanisme coping terhadap stres dan tekanan hidup. Siswa yang memiliki dasar spiritual yang kuat cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dalam menghadapi tekanan, baik dari lingkungan sosial maupun akademik. Dengan demikian, pendidikan agama yang terintegrasi dengan pendidikan kesehatan dapat menjadi strategi holistik dalam menciptakan generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga kuat secara mental dan spiritual.

Dengan menyatukan nilai-nilai agama dan kesadaran kesehatan, remaja tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang hidup sehat, tetapi juga memiliki motivasi kuat untuk menerapkannya. Kesadaran bahwa tubuh adalah amanah Tuhan menjadikan perilaku sehat sebagai pilihan hidup yang berakar pada keyakinan, bukan sekadar tuntutan lingkungan. Inilah yang menjadikan pendidikan agama berperan penting dalam menciptakan fondasi kuat bagi pola hidup sehat yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan agama di SMA IT Assalam Martapura memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kesadaran dan etika hidup sehat di kalangan siswa. Melalui internalisasi nilai-nilai Islam yang diajarkan secara konsisten dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam serta didukung oleh berbagai kegiatan keagamaan sekolah, siswa tidak hanya memahami ajaran agama secara teoritis,

tetapi juga mampu menerapkannya dalam perilaku sehari-hari yang mencerminkan kesadaran spiritual, kebersihan diri, serta sikap menjauhi pergaulan bebas dan penyalahgunaan zat adiktif.

Pertama, kesadaran akan kebersihan dan kesucian diri menjadi salah satu bentuk nyata dari internalisasi nilai agama. Siswa memahami bahwa kebersihan adalah bagian dari iman, dan menjaga tubuh dalam keadaan suci merupakan syarat sahnya ibadah. Hal ini mendorong mereka untuk hidup bersih secara fisik maupun spiritual, baik di lingkungan sekolah maupun di luar. Lingkungan sekolah yang mendukung dan budaya religius yang dibangun secara kolektif semakin memperkuat perilaku tersebut.

Kedua, sikap menjauhi pergaulan bebas dan narkoba terbentuk melalui pemahaman agama yang menyentuh aspek afektif dan perilaku. Ajaran tentang menjaga kehormatan diri, menjauhi zina, menundukkan pandangan, dan menghindari khamr menjadi prinsip moral yang secara sadar dipegang oleh siswa. Pendidikan agama yang disampaikan dengan pendekatan kontekstual, serta didukung oleh program mentoring dan komunitas keagamaan seperti Rohis dan tahfiz, menjadikan nilai-nilai tersebut tertanam kuat sebagai benteng dalam menghadapi pengaruh negatif pergaulan.

Ketiga, kesadaran spiritual terbukti menjadi dasar motivasi dalam menjaga kesehatan secara holistik. Pemahaman bahwa tubuh adalah amanah dari Tuhan melahirkan dorongan intrinsik bagi siswa untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga, menghindari stres, dan menjauhi kebiasaan buruk. Kolaborasi antara guru PAI dan guru BK dalam mengintegrasikan nilai spiritual dan edukasi kesehatan memperkuat pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, R. (2021). *Pendidikan Nilai dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Afriansyah, A., Awad., Latifah. (2023). Peran Guru Dalam Pendidikan Taman Siswa Sebuah Kajian Filsafat Ki Hajar Dewantara Yang Humanisme Dan Religious. *EduCurio: Education Curiosity*, *1*(2), 403-413.

Agustina, A., Suwandewi, A., Tunggal, T., & Daiyah, I., Latifah. (2022). Sisi Edukatif Pendidikan Islam Dan Kebermaknaan Nilai Sehat Masa Pandemi Covid-19 Di Kalimantan Selatan. *JIS: Journal Islamic Studies*, *1*(1).

Al-Ghazali. (2002). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid 1). Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah.

Arifin, M. (1993). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arisa, A., Latifah. (2024). Video Animasi Kartun: Pencegahan Kasus Perundungan Anak Belia Di MAN 3 Banjarmasin. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 130-137.

Azra, A. (2000). *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*. Jakarta: Logos.

Basrowi. (2017). *Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam*. Surabaya: Lintang Rasi.

Daradjat, Z. (2005). *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: Bulan Bintang.

Depkes RI. (2010). *Pedoman Hidup Sehat untuk Remaja*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Fitriani, S. (2022). Integrasi Pendidikan Agama dan Kesehatan dalam Kurikulum Tematik. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 14(1), 88–102.

Hamka. (1982). *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.

Hidayat, A.A. (2015). *Etika dan Hukum Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.

Kementerian Agama RI. (2019). *Moderasi Beragama*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kemenag RI.

Koentjaraningrat. (2002). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Komalasari, K. & Saripudin, D. (2017). *Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Kurikulum 2013*. Bandung: PT Refika Aditama.

Kosasih, E. (2020). Kesehatan Mental dalam Perspektif Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(3), 55–65.

Latifah, L., & Ngalimun, N. (2023). Pemulihan Pendidikan Pasca Pandemi Melalui Transformasi Digital Dengan Pendekatan Manajemen Pendidikan Islam Di Era Society 5.0. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, *5*(1), 41-50.

Latifah, L., Ngalimun, N., Setiawan, M. A., & Harun, M. H. (2020). Kecakapan behavioral dalam proses pembelajaran PAI Melalui Komunikasi Interpersonal. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, *5*(2), 36-42.

Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, *1*(2), 426-439.

Mulyasa, E. (2014). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nasution, H. (2001). *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*. Bandung: Mizan.

Ngalimun, N. (2022). Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. *EduCurio: Education Curiosity*, *1*(1), 265-278.

Ngalimun, N., & Latifah, L. (2025). Pendidikan Sebagai Sebuah Investasi. *Surplus: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, *3*(2), 369–378. https://doi.org/10.71456/sur.v3i2.1160

Ngalimun, S. P., M. (2014). Strategi dan model pembelajaran. *Yogyakarta: Aswaja Pessindo*.

Ningrum, D. (2021). Peran Pendidikan Agama dalam Pencegahan Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Tarbawi*, 18(2), 121–135.

Quraish Shihab, M. (2007). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhui atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.

Rahmat, J. (2003). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Rakhmat, M. (2011). *Pendidikan Agama dalam Keluarga dan Masyarakat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Riinawati, N. (2022). Implementation of Character Education in Islamic Perspective at School. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, *6*(1), 561-566.

Saputra, A. (2020). Spiritualitas dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 33–47.

Sukardi. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suyanto. (2013). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tilaar, H.A.R. (2002). *Pendidikan, Kebudayaan, dan Masyarakat Madani Indonesia*. Bandung: Remaja Rosdakarya.