



Kajian Edukatif Tentang Tubuh dan Pola Makan Minum Berdasarkan 1 Korintus 10:31 Serta Implikasinya Bagi Peserta Didik Usia 10 -18 Tahun

Daniel A

Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (Setia) Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: danielkaross1611@gmail.com

Abstract. 1 Corinthians 10:31 affirms that everything we do, including eating and drinking, should be done for the glory of God. This study aims to explain the Christian theological perspective on the body as the temple of God, the importance of a healthy lifestyle, and its implications for the education of freedom of life for students aged 10-18 years. The method used is a literature review with a theological and educational approach. Based on the results of the study, the data obtained indicate that the body has spiritual value that must be maintained and protected properly, through healthy eating and drinking patterns, discipline, and responsibility. Therefore, Christian education has an important role in the formation of students' character so that they are able to use their freedom well and wisely, not only based on personal desires, but also based on the values of the Christian faith. The implications of this study emphasize the importance of families, schools, and churches in instilling healthy lifestyle habits, self-control, and the awareness that every human action must glorify God.

Keyword: Ages 10-18 Years; Drinking Patterns; Eating Patterns; PAK; Students.

Abstrak. Kitab 1 Korintus 10:31 menegaskan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan, termasuk makan dan minum, harus dilakukan untuk kemuliaan Allah. Dalam kajian ini bertujuan untuk menjelaskan perspektif teologis Kristen tentang tubuh sebagai bait Allah, betapa pentingnya gaya hidup sehat, serta implikasinya terhadap pendidikan kebebasan hidup bagi siswa usia 10-18 tahun. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan pendekatan teologis dan pendidikan. Berdasarkan hasil kajian, maka data yang diperoleh menunjukkan bahwa tubuh memiliki nilai spiritual yang harus dijaga dan dilindungi dengan baik, melalui pola makan dan minum yang sehat, disiplin, dan tanggung jawab. Oleh sebab itu Pendidikan Kristen memiliki peran penting dalam pembentukan karakter siswa agar mampu menggunakan kebebasan mereka dengan baik dan bijaksana, tidak hanya berdasarkan keinginan pribadi, tetapi juga berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya keluarga, sekolah, dan gereja dalam menanamkan kebiasaan gaya hidup sehat, pengendalian diri, dan kesadaran bahwa setiap tindakan manusia harus memuliakan Allah.

Kata kunci: PAK; Peserta Didik; Pola Makan; Pola Minum; Usia 10-18 Tahun.

1. LATAR BELAKANG

Di tengah era kemajuan teknologi dan globalisasi yang semakin pesat, pola makan dan minum remaja berusia 10-18 tahun telah mengalami pergeseran atau penurunan yang signifikan, yang berdampak pada kesehatan fisik, spiritual, dan mental mereka. Menurut A, (2022) mengatakan bahwa data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan:

Angka 21,8% untuk obesitas pada orang dewasa di Indonesia. Prevalensi obesitas terus mengalami kenaikan yaitu 10,5% pada Riskesdas 2007 menjadi 14,8% pada Riskesdas 2013. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi obesitas dan berat badan lebih di Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13–15 tahun. Dari angka tersebut sekitar 4,8% remaja mengalami obesitas. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki”

Khususnya bagi peserta didik Kristen pada usia 10-18 tahun dimana menjadi periode ini sangat kritis terhadap pencarian identitas. Sebagai akibatnya kebiasaan ini sangat mempengaruhi pada kehidupan remaja, salah satunya ialah menghambat pembentukan karakter Kristus, dimana penguasaan diri menjadi terabaikan. Bagi komunitas Kristen, ini menimbulkan dilema, bagaimana menjalani "kehidupan yang kudus" ditengah budaya hedonisme? kebebasan hidup (Kol. 3:17), yang menekankan segala tindakan untuk kemuliaan Tuhan yang sering kali hanya diajarkan secara doktrinal tanpa aplikasi praktis pada tubuh dan nutrisi. Menurut Adok (2026) mengatakan “Tantangan terakhir yang tidak kalah penting adalah kesenjangan iman yang diajarkan dan kehidupan nyata yang dijalani pemuda dan remaja. Banyak peserta didik memahami ajaran kristen secara kognitif, tetapi mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan iman dengan kehidupan sehari-hari, baik disekolah, keluarga maupun lingkungan sosial”.

Etika dan Firman Allah (Alkitab) dua bagian yang tak terpisahkan yang sangat berpengaruh dan menentukan karakter hidup seseorang. Menurut Hardiyanto (2024) berkata bahwa “Etika mengacu pada studi filosofis tentang moralitas, yang mencakup prinsip dan nilai-nilai menentukan apa yang benar dan salah”. Oleh karena itu penanaman etika sejak dini hendaknya dilakukan oleh gereja.

Kehadiran Pendidikan Kristen dalam pembentukan karakter yang serupa dengan Kristus secara holistik, telah mengalami kegagalan dan kesalahan. Pendidikan Kristen kehilangan fokus yang dominan hanya mengarah pada aspek spiritual-kognitif saja, menyebabkan dimensi jasmani, termasuk pola makan dan minum kurang mendapat perhatian. Gereja hanya fokus pada pengajaran iman yang diarahkan pada bersifat doktrin, ibadah, dan moral umum, sementara di sisi lain praktik hidup sehari-hari seperti makan dan minum sering dianggap sebagai urusan pribadi dan bukan bagian dari spiritualitas Kristen. Akibatnya, banyak di antara remaja kristen tidak mendapat bimbingan untuk melihat aktivitas makan dan minum sebagai tindakan rohani yang memuliakan Allah.

Kitab 1 Korintus 10:31, ayat ini muncul dalam konteks surat Paulus kepada jemaat Korintus, yang bergumul dengan isu makanan dipersembahkan kepada berhala (1 Kor. 8-10). Dalam tulisannya Paulus menggunakan kata kunci (memuliakan) yang menyiratkan bahwa makan dan minum bukan netral, melainkan harus menuju kemuliaan Tuhan. Hal ini memberikan penguatan terhadap argumen dari 1 Korintus 6:13 "Makanan adalah untuk perut dan perut untuk makanan, tetapi Allah akan membinasakan keduanya", yang secara tegas menolak prinsip dualisme Yunani yang memisahkan tubuh dan roh.

Konsep Paulus di atas memberikan sebuah gambaran bahwa teologi tubuh Kristen yang mengkritik adanya budaya “diet” dan identitas tubuh modern, namun hal ini hanya bersifat konseptual dan mengarah pada usia dewasa saja namun tidak secara spesifik diarahkan ke kurikulum sekolah atau remaja Kristen khususnya yang berusia 10-18 tahun, sehingga menghadirkan sebuah kontradiksi yang perlu mendapat perhatian khusus dalam konteks iman kristen yang berkaitan dengan pola makan dan minum kebebasan hidup peserta didik usia 10-18 tahun.

Namun harus diakui bahwa, pada nyatanya masih banyak kurikulum Pendidikan Agama Kristen (PAK) di sekolah baik negeri maupun swasta sering kali bersifat abstrak, fokus hanya pada doktrin tanpa aplikasi. Oleh karena itu, lewat kajian ini diharapkan mampu menerjemahkan eksposisi itu ke dalam model pendidikan kebebasan hidup bagi peserta didik usia 10–18 tahun sebagai (bahan ajar, strategi pedagogis, dan indikator perubahan sikap, terhadap pilihan makan-minum). Berdasarkan fenomena di atas penulis ingin menuangkan pemikiran lewat sebuah kajian tesis yang berjudul “Kajian Teologis - Edukatif Kristen Tentang Tubuh dan Pola Makan Atau Minum Berdasarkan 1 Korintus 10:31 Serta Implikasinya Bagi Pendidikan Kebebasan Hidup Peserta Didik Usia 10 -18 Tahun”.

2. KAJIAN TEORITIS

Tubuh manusia adalah ciptaan Allah yang berharga dan memiliki tujuan spiritual. Dalam Perjanjian Lama, tubuh dipandang sebagai bagian ciptaan Allah yang "sangat baik" dan harus dipelihara serta digunakan untuk menaati Allah. Dalam Perjanjian Baru, tubuh ditegaskan sebagai bait Roh Kudus dan sarana untuk melayani Allah dan sesama. Oleh karena itu, orang percaya dipanggil untuk hidup kudus, menjaga kesehatan yang baik, menghindari dosa, dan menggunakan tubuh mereka untuk memuliakan Allah. Dengan demikian, tubuh bukan hanya bersifat fisik tetapi juga memiliki nilai spiritual, moral, dan sosial dalam kehidupan Kristen.

Menurut Hardiyanto (2024) menyatakan bahwa “Bagi umat Kristen, membaca Alkitab tidak sama dengan cerita legenda kuno. Pembacaan itu mengikat secara moral. Sekalipun ditulis dalam bahasa dan konteks manusia, isi dan otoritas Alkitab Adalah Firman Allah yang nilainya melampaui batas-batas waktu”. Merujuk pada hal di atas maka penggunaan kata "Tubuh Allah" kita tidak boleh memahaminya sebagai tubuh fisik seperti manusia biasa, tetapi harus dipahami dalam sudut pandang sebagai cara Allah untuk menyatakan diri-Nya melalui bahasa yang dapat dipahami oleh manusia, terutama melalui perjanjian-perjanjian-Nya dan tindakan kasih setia-Nya dalam sejarah kehidupan manusia.

Dalam Perjanjian Baru menyatakan bahwa Yesus sebagai gambar Allah yang tidak kelihatan (*Imago Dei yang sempurna*; Kol 1:15; Ibr 1:3). Menurut Niftrik (2008) mengatakan bahwa “Kristuslah yang oleh Rasul Paulus dinamakan “ Gambar Allah” (2 Kor 4:4 dan Kols 1:5 , kata Yunani yang bersangkutan harus diterjemahkan sesuai dengan Kej 1:27). Bahwa Kristus disebut “Gambar Allah”, hal ini menunjuk kepada kesamaan dan keesaan hakiki antara Kristus dengan Allah Bapa”. Dalam keterangannya, Saefatu (2008) menegaskan bahwa “Namun, dalam konteks Perjanjian Baru, penerapan konsep *Imago Dei* lebih sering dikaitkan langsung dengan Kristus sebagai gambar Allah yang sempurna. Dalam pandangan ini, Kristus tidak hanya dianggap sebagai cerminan sempurna dari Allah bagi umat manusia (Kolose 1:15; Ibrani 1:3), tetapi juga sebagai wahyu penuh dari Allah yang melampaui keterbatasan manusia dalam memahami keilahian”. Melalui Kristus, martabat manusia sebagai gambar Allah dipulihkan dan dibela. “Kitab Perjanjian Baru, melalui ayat-ayat seperti Kolose 1:15 dan Ibrani 1:3, menekankan pentingnya pemahaman dan penghidupan konsep *Imago Dei* (gambar Allah) sebagai landasan teologis dan etis dalam kehidupan Kristen. Kristus, sebagai Gambar Allah yang tidak kelihatan dan cahaya kemuliaan Allah.

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

Penting untuk diingat bahwa orang-orang Korintus hidup di kota yang progresif dan multikultural, namun penuh dengan konflik moral dan sosial. Hal ini secara signifikan memengaruhi praktik kehidupan jemaat mereka dan menjadi latar belakang dalam penulisan kitab 1–2 Korintus. Korintus merupakan kota perdagangan dengan banyak imigran, kekayaan, tetapi juga budaya yang sangat patriarkal dan secara moral merosot. Menurut Eko Riyadi (2023) menyatakan bahwa “Posisi strategis ini menjadikan Korintus sebagai kota perdagangan yang ramai. Sebagai kota kompolis Korintus banyak menarik pendatang dari kota-kota lain untuk tinggal disana : terutama orang miskin yang datang dari Italia dan bekas para budak yang sudah dibebaskan dari negara-negara sekitar Romawi”.

Korintus dihancurkan (146 SM) dan kemudian dijadikan koloni Romawi baru oleh Julius Caesar (44 SM). Pada masa Paulus, kota ini telah menjadi pusat perdagangan internasional dan persimpangan ide-ide Yunani-Romawi. Menurut Sonny Herens Umbroh (2024) Menyampaikan bahwa “Pasar dikota-kota seperti Yerusalem, Antiokia dan Korintus menjadi pusat perdagangan. Di sini pedagang lokal dan musafir berinteraksi, menjual dan membeli barang. Uang koin seperti denarius dan drachman, digunakan dalam bertransaksi,

memudahkan perdagangan dan pertukaran barang”. Budaya keagamaannya sangat sinkretis, kuil-kuil untuk dewa-dewa Yunani-Romawi, pemujaan kaisar, dan praktik keagamaan publik-domestik, di mana kepatuhan terhadap tradisi keagamaan dianggap penting untuk persatuan dan kemakmuran kota. Menurut Jonar T.H Sitomorang (2022) berkata bahwa “Korintus mempunyai banyak patung dan kuil. Ditengah alun-alun didirikan sebuah patung tembaga dewi Atena di atas alas kaki yang dihias dengan ukiran Muzen, yakni dewi-dewi kesenian dan ilmu pengetahuan”.

Eksegesis Terhadap Kitab 1 Korintus 10:31

Kata “Kemuliaan Allah” dalam konteks etika Kristen dipahami bagaimana perilaku manusi dapat memuliakan Allah. Menurut Tarigan (2024) menyatakan bahwa “Sebaliknya etika Kristen mengajarkan bahwa kebaikan tertinggi manusia Adalah kemuliaan Allah, yang dicapai melalui ketaatan penyembahan, dan hidup mencerminkan karakter-Nya”. Kemuliaan Allah dapat diartikan dalam konteks etika Kristen sebagai pusat dan tujuan etika Kristen. Dalam etika Kristen, kemuliaan Allah bukan hanya tema ibadah, tetapi juga tujuan, ukuran, dan orientasi tindakan moral. Oleh karena itu Kemuliaan Allah sebagai bukti kebaikan Ilahi yang sempurna dan tak terbatas dapat dibagikan kepada semua orang tanpa pernah berkurang. Kemuliaan Allah yang dimaksudkan harus tampak; dalam citra Allah (*imago Dei*) pada manusia, yang dinyatakan sempurna dalam Kristus sebagai cahaya kemuliaan Allah yang mengajarkan bahwa setiap manusia diciptakan menurut gambar Allah (Kejadian 1:27).

Yesus Kristus sangat menghormati martabat ini dengan membebaskan mereka yang tertindas. Menurut Nie (2025) berkata bahwa “Karena itu, setiap manusia memiliki martabat yang harus dihargai dan dipelihara dalam komunitas sosial”. Perbudakan sangat bertentangan dengan nilai etika dan melanggar martabat ilahi setiap manusia. Yesus Kristus menegaskan martabat ini dengan membebaskan mereka yang tertindas, eksploitasi atau perbudakan bertentangan dengan nilai ini dan melanggar martabat ilahi setiap manusia. Kehadiran Yesus mengarahkan penegakkan keadilan, pemulihan, dan pemerdekaan, sesuai panggilan untuk hidup dalam kasih dan keadilan Kristus. “Kehadiran Yesus membawa *shalom* (Damai Sejahtera) yang mencakup keutuhan relasi antara manusia dengansesama dan ciptaannya”.

Dalam rencana keselamatan dan pemulihan ciptaan menuju pada kesatuan dengan Allah, puncaknya ialah pengungkapan kemuliaan Allah dan persekutuan kekal. Berbagi dalam kemuliaan ini berarti bahwa manusia turut serta dalam kesempurnaan moral Allah (kebaikan, kasih, dan kekudusan), tetapi tanpa memiliki atau menguasai kemuliaan itu, itu tetap menjadi karunia yang mengarah pada penyembahan, bukan kesombongan.

Berdasarkan kitab 1 Korintus 10:31 ingin menunjukkan bagaimana "kemuliaan Allah" adalah prinsip etika, bagi setiap orang percaya. Keterangan ini terlihat dalam kehidupan nyata, misalnya: seorang siswa makan dan minum dengan bijak, tidak berlebihan, dan menjaga kesehatan fisik karena tubuh adalah anugerah dari Allah. Jadi, pada prinsipnya, nilai etika berdasarkan ayat ini Adalah setiap tindakan manusia, baik besar maupun kecil, harus dilakukan dengan motivasi yang benar dan membawa kemuliaan bagi Allah.

Konsep Dasar Pendidikan Agama Kristen

Pada dasarnya bahwa hakikat pendidikan Kristen meliputi beberapa esensi mendasar antara lain; Pendidikan Kristen berakar pada iman Kristen dan bertujuan transformasi secara holistik baik rohani, intelektual, dan moral, bukan sekadar hanya transfer pengetahuan. Untuk mencapai dari arah pembelajaran pendidikan agama Kristen maka perlu dilakukan kolaborasi yang utuh antar Lembaga gereja, sekolah dan keluarga. "Kemitraan antara gereja, sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam memastikan keberhasilan integrasi abad 21". Dari dua pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pada hakiktnya Pendidikan Adalah proses pemuridan, menolong orang percaya mengenal Kristus, bertumbuh menuju kedewasaan rohani, dan hidup taat sebagai murid (Mat 28:19–20). Menurut Kia (2025) menyatakan bahwa "Sistem pendidikan Kristen bertujuan menolong peserta didik mengalami pembaruan cara berfikir, pertumbuhan iman, serta transformasi karakter yang tercermin dalam sikap hidup, rekulasi sosial, dan tanggung jawab moral".

Pendidikan Kristen adalah pemberian nutrisi bagi pikiran dan hati dengan Firman Tuhan dibawah bimbingan Roh Kudus melalui berbagai pengalaman belajar didalam jemaat. Misi dari Pendidikan Kristen dapat dilihat sebagai berikut : (1).Pendidikan Kristen merupakan bagian integral dari misi gereja: untuk menjadikan murid, menginjili, dan membangun umat yang dewasa dan melayani. (2). Pendidikan Kristen bersifat gerejawi dan misionaris: berlangsung di rumah, gereja, dan sekolah untuk menghasilkan orang-orang yang menjadi garam dan terang, agen keadilan, kasih, dan perdamaian dalam masyarakat.

Harus diakui bahwa tiga lembaga sangat berperan penting dalam pembentukan karakter anak, yaitu Keluarga, Sekolah, dan Gereja. Menurut Abang Hermanto dkk (2025) berkata bahwa "Hubungan yang erat antara keluarga dan komunitas gereja memiliki memiliki peran penting dalam pertumbuhan iman dan pembentukan karakter setiap anggota keluarga". Lembaga sosial inilah keberhasilan seorang anak dalam hidupnya dimulai dari lingkup pendidikan yang ada dirumah. Di rumah nilai-nilai dan karakter individu, serta dalam keberlanjutan komunitas itu dibangun.

Keluarga berfungsi sebagai lingkungan utama dan terpenting untuk menanamkan nilai-nilai agama, moral, dan karakter melalui teladan langsung, pendidikan, dan interaksi sehari-hari yang mendukung perkembangan spiritual dan sosial anak-anak. Menurut Sukarno (2021) menyatakan bahwa “Konsekuensi bahwa pasangan suami istri ini harus bisa menjaga kehidupan pernikahannya sesuai dengan nilai-nilai agama dan kepercayaan dianutnya termasuk mengajarkan anak-anaknya tentang Pendidikan Agama sesuai yang dianut oleh orang tuanya”.

Teori Perkembangan Anak dan Remaja (Usia 10–18 Tahun)

Perkembangan kognitif pada anak dan remaja berusia 10–18 tahun sebagian besar dijelaskan melalui teori Jean Piaget, yang membagi perkembangan ini menjadi empat tahap: sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal. Selama masa remaja, individu memasuki tahap operasional formal, di mana pemikiran abstrak, penalaran deduktif, pemecahan masalah, dan keterampilan berpikir hipotetis mulai berkembang secara signifikan. Menurut Saragih (2022) berkata bahwa “Piaget believed that humans also adapt to their physical and social environments in which they live. The process of adaptation begins since birth. Piaget saw this adaptation in terms of two basic processes: Assimilation and Accommodation. Assimilation refers to the process by which new objects and events are grasped or incorporated within the scope of existing schemes or structures”. Lebih lanjut menurut Piaget “According to Piaget there are 4 basic elements in development: 1. Maturation. 2. Experience. 3. Social transmission (learning through language, schooling or teaching by parents) 4. Equilibrium”. Teori ini mengungkapkan bahwa pada tahap ini memungkinkan remaja untuk melepaskan diri dari batasan konkret dan mulai memahami konsep yang lebih kompleks dan abstrak. Konsep ini diperluas oleh Praborini (2025) mengatakan bahwa “Lingkungan Pendidikan juga memainkan peran penting dalam perkembangan kognitif anak-anak usia sekolah. Sekolah yang menyediakan pengalaman belajar yang kaya dan beragam dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan berfikir kritis dan kreatif”.

Perkembangan moral dan spiritual pada anak-anak dan remaja berusia 10–18 tahun melibatkan perubahan signifikan dalam pemahaman mereka tentang nilai-nilai, identitas moral, dan kesadaran spiritual. Menurut Putri, (2026) Menyatakan bahwa “Dimensi fisik, kognitif, psikososial moral dan spiritual merupakan aspek yang terus berkembang dalam diri individu yang terjadi bersamaan”. Teori perkembangan moral menekankan bahwa remaja mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir abstrak tentang prinsip-prinsip keadilan, empati, dan tanggung jawab sosial, serta mengalami peningkatan dalam pengambilan keputusan moral yang kompleks. Model integratif menunjukkan bahwa perkembangan moral tidak hanya

bersifat kognitif tetapi juga melibatkan aspek afektif seperti kebutuhan psikologis dan hubungan interpersonal yang mendalam dimana anak itu berada. Menurut MaranathaTarigan (2026) menyatakan bahwa “Lingkungan belajar yang mendukung akan membantu peserta didik menjadi individu yang bertanggung jawab, berintegritas dan memiliki kesadaran spiritual. Perkembangan moral dan spiritual saling mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional yang pada gilirannya membentuk karakter, kesiapan belajar, serta keterampilan hidup peserta didik”. Pendidikan spiritual dan moral bertujuan untuk memperluas kesadaran diri remaja tentang hubungan mereka dengan nilai-nilai yang lebih luas ditengah-tengah masyarakat, termasuk dimensi sosial, serta untuk mengembangkan kompetensi spiritual yang mendukung pertumbuhan pribadi dan sosialnya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian bersifat kualitatif dengan pendekatan kajian teologis-biblikal. Pendekatan ini dimaksudkan untuk menafsirkan teks Alkitab secara mendalam guna menemukan makna teologis yang relevan dengan adanya isu pola makan dan minum, kesadaran tubuh sebagai bait Allah, serta implikasinya bagi pendidikan kebebasan hidup peserta didik usia 10 -18 tahun.

Sebagai objek utama penelitian ini adalah teks Alkitab 1 Korintus 10:31, yang berbunyi: “Jika engkau makan atau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah.” Fokus kajian diarahkan pada: a.) Makna teologis perintah hidup bagi kemuliaan Allah dalam konteks kehidupan sehari-hari;b.) Relasi antara pola makan dan minum dengan pemahaman tubuh sebagai bait Allah;c.) Implikasi nilai-nilai teologis tersebut bagi pendidikan kebebasan hidup peserta didik usia 10 -18 tahun.

Sumber data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu: a.) Sumber primer: Alkitab (khususnya 1 Korintus 10:31) dalam beberapa terjemahan untuk memperkaya pemahaman teks;b.) Sumber sekunder: buku-buku teologi, tafsiran Alkitab, jurnal teologi, dan literatur Pendidikan Agama Kristen yang membahas etika Kristen, tubuh sebagai bait Allah, pengendalian diri, serta pendidikan karakter tentang kebebasan hidup peserta didik usia 10-18 tahun.

Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research), dengan menelaah dan mengkaji secara sistematis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik analisis data

Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: a.) Analisis teks biblika, untuk memahami konteks historis, sastra, dan teologis 1 Korintus 10:31;b.) Analisis tematik teologis, dengan mengaitkan teks tersebut dengan konsep tubuh sebagai bait Allah dan isu pola makan dan minum;c.) Analisis reflektif-pedagogis, yaitu mengaitkan hasil kajian teologis dengan prinsip-prinsip Pendidikan Agama Kristen dalam pembentukan karakter peserta didik usia 10-18 tahun.

Langkah-langkah penelitian

Langkah-langkah penelitian ini meliputi: a.) Mengkaji konteks dan makna teologis 1 Korintus 10:31;b.) Mengidentifikasi nilai-nilai etis Kristen terkait pengendalian diri dan penghargaan terhadap tubuh;c.) Mengkaji pola makan dan minum sebagai isu karakter dan spiritualitas peserta didik usia 10-18 tahun;d.) Merumuskan implikasi teologis dan pedagogis bagi pendidikan kebebasan hidup peserta didik usia 10 -18 tahun.

Relevansi penelitian

Metodologi ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman teologis yang holistik serta memberikan kontribusi praktis bagi Pendidikan Kristen, khususnya dalam menolong remaja usia 10-18 tahun membangun karakter yang bertanggung jawab, sadar tubuh sebagai bait Allah, serta hidup yang memuliakan Allah dalam aspek kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pola makan dan minum.

Variabel penelitian :

Variabel Independen (X1) Yaitu Pola Makan dan minum.

Indikator Variabel: a.) Sikap terhadap makanan dan minuman (emosional, konsumtif, tidak terkendali);b.) Kurangnya pengendalian diri dalam makan dan minum;c.) Ketidak seimbangan antara kebutuhan jasmani dan disiplin rohani

Variabel Mediator (X2) Kesadaran Tubuh sebagai Bait Allah

Indikator Variabel: a.) Pemahaman teologis tubuh sebagai bait Allah;b.) Tanggung jawab menjaga kesehatan tubuh;c.) Keterkaitan antara iman dan gaya hidup sehat;d.) Sikap hormat terhadap tubuh sendiri

Variabel Dependen (Y) Implikasi bagi kebebasan hidup bagi peserta didik usia 10-18 tahun Indikator Variabel: a.) Integrasi etika makan dan minum dalam materi Pendidikan Kristen bagi usia 10-18 tahun;b.) Pembentukan sikap hidup sehat dan bertanggung jawab;c.) Peran pendidik Pendidikan Kristen sebagai teladan etis

Hubungan antarvariabel

a.) Pola makan dan minum (X1) memengaruhi;b.) Kesadaran Tubuh sebagai Bait Allah (X2) yang selanjutnya;c.) Di implementasikan melalui Pendidikan Kristen pada usia 10-18 tahun (Y)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam konteks iman Kristen, kebebasan dalam makan dan minum bukanlah kebebasan tanpa batas, melainkan kebebasan yang dipandu oleh kasih, akal sehat, dan tanggung jawab di hadapan Tuhan. Menurut Victor Deak (2026) menyatakan bahwa “Dalam tradisi filsafat kuno, kebebasan tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan untuk bertindak tanpa paksaan, tetapi lebih dalam lagi sebagai penguasaan diri, kemampuan berpikir rasional, dan hidup selaras dengan kebaikan”. Menurut Hananto (2021) menyatakan bahwa “Manusia diberi kebebasan dalam menjalankan kehidupannya, diberi kebebasan dalam menjalankan kehidupannya, akan tetapi dalam konteks Kristen kebebasan harus sesuai dengan nilai-nilai Kristiani. Oleh sebab itu maka seharusnya kebebasan tersebut diarahkan pada kehidupan yang penuh kasih dan kebaikan”. Sehubungan dengan itu, maka prinsip makan dan minum dapat menjadi sarana ibadah, pembentukan karakter, keadilan sosial, dan kepedulian ekologis yang membawa dampak nyata bagi kehidupan.

Menurut May (2024) berkata bahwa “Tujuan umum pendidikan agama kristen adalah mendidik manusia dalam moral dan karakter Kristiani sesuai dengan Firman Allah”. Pendidikan Kristen yang baik akan membantu setiap orang menggabungkan sukacita rasa syukur, pengendalian diri, kepekaan terhadap orang lain dan ciptaan, serta rasa hormat terhadap hati nurani dalam hal makan dan minum. Landasan teologis tentang kebebasan makan dan minum dalam Kekristenan menyentuh dimensi teologi, etika, komunitas, dan pembentukan karakter. Dalam hal ini tindakan makan dan minum bukanlah sebuah tindakan yang netral secara spiritual, tetapi dapat menjadi sarana untuk berjumpa dengan Allah.

Model Praktis Pendidikan Kebebasan Hidup Usia 10–18 Tahun

Model praktis pendidikan kebebasan untuk usia 10-18 tahun dalam iman Kristen bersifat holistik, yaitu pendidikan yang berpusat pada Kristus dan Firman Tuhan yang melibatkan keluarga, gereja, dan sekolah, yang menyediakan ruang untuk pelayanan nyata. Lembaga ini sangat memiliki peranan yang sangat menentukan arah anak-anak dikemudian hari, karena untuk itulah gereja dan keluarga dipanggil. Menurut May (2024) menyatakan bahwa “Mengajarkan dan menerapkan pola makan sehat sejak dini pada anak dan keluarga

untuk membangun keluarga yang sehat jiwa raga Adalah bagian dari kita mensyukuri Anugerah-Nya dan bertanggung jawab terhadap titipan-Nya”. Kebebasan remaja diarahkan pada kemampuan untuk menggunakan akal dan kehendak untuk membuat pilihan yang setia kepada Kristus, pengendalian diri di era digital, dan tanggung jawab kepada Tuhan, gereja, dan orang lain.

Kebebasan remaja Kristen tidak berarti kehilangan arah dan kendali, melainkan tumbuh menjadi individu-individu yang mampu membuat pilihan sesuai dengan firman Tuhan, bertanggung jawab, serta menjadi serupa dengan Kristus. Untuk itu, pendidikan kebebasan harus membahas iman, karakter, dan keterampilan pengambilan keputusan di dunia yang semakin maju.

Tujuan Akhir Pendidikan Kebebasan Secara Teologis

Pendidikan untuk kebebasan tidak berhenti pada kemampuan untuk memilih secara mandiri, tetapi diarahkan pada tujuan akhir tertentu (teleologis) yaitu bagaimana remaja mampu memahami secara utuh tentang keselamatan, pematangan iman, dan kehidupan yang memuliakan Tuhan. Menurut Wahyuni (2021) berkata bahwa “Tujuan pendidikan agama Kristen di sekolah adalah bukan sekedar menjadikan siswa orang baik, tetapi menjadikan para siswa orang-orang yang diselamatkan”. Tujuan Pendidikan agama Kristen dalam konteks kebebasan disimpulkan lewat beberapa poin penting, antara lain :a.) Keselamatan sebagai tujuan akhir hidup dan pendidikan iman. Keselamatan yang berpusat pada Kristus dinyatakan sebagai tujuan utama hidup manusia, baik di dunia maupun di akhirat, jasmani maupun Rohani;b.) Pendewasaan Iman dan kematangan rohani. Pendidikan Agama Kristen bertujuan menuntun individu mengenal, memahami, menaati Tuhan, dan mewujudkan nilai iman dalam kehidupan sehari-hari;c.) Hidup untuk Menyenangkan Allah, bukan piperbudak oleh dosa. Karena itu pendidikan iman harus mengarahkan kebebasan pada hidup dalam kasih, anugerah, dan perjanjian Allah, hidup untuk orang lain, bukan hanya untuk dirinya sendiri.

Implikasi secara praktis.

Secara praktis, makanan dipandang sebagai berkat dari Tuhan yang harus diterima dengan rasa pengucapan Syukur, kepada Tuhan sebagai pemberi berkat itu sendiri. Hal ini memberikan penegasan bahwa selaku umat yang percaya kepada Tuhan, untuk menolak rasa takut akan sihir dan kutukan yang disebabkan oleh makanan tersebut, namun kita dituntut bagaimana menghargai makan bersama sebagai bentuk kasih dan keramahan, serta menguji setiap aturan atau batasan dengan kriteria kasih, akal sehat, dan kesejahteraan orang lain. Menurut Ressa (2024) mengatakan bahwa “Kepercayaan tentang kappunan tidak dapat menjadi dasar bahwa musibah atau nasib buruk yang dialami seseorang bisa disebabkan oleh

penolakan terhadap makanan atau menjadi acuan bagi orang lain untuk menerima makanan yang disajikan/diberikan. Makanan tidak mendatangkan kutuk jika ditolak, melainkan berkat bagi yang menerimanya dengan senang hati dan penuh ucapan syukur kepada Allah, Sang Pemberi berkat”. Untuk memahami lebih dalam implikasi praktis, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan :

Strategi Implementasi di Sekolah Kristen

Pada umumnya, secara sederhana untuk usia 10–18 tahun di sekolah-sekolah Kristen, ada beberapa prinsip dalam membangun kebebasan hidup yang sehat peserta didik melalui beberapa strategi Pendidikan Kristen antara lain: (1) berbasis masalah dan partisipatif, (2) menggunakan konsep kebebasan untuk belajar tetapi dalam nilai-nilai Kristen, (3) menekankan kemandirian, tanggung jawab, dan karakter seperti Kristus, dan (4) didukung oleh guru yang menyediakan ruang untuk kebebasan sambil membimbing dan memberi teladan. Dengan pendekatan ini, remaja Kristen dapat belajar menggunakan kebebasan hidup dalam konteks makan dan minum mereka dengan cara yang dewasa dan bertanggung jawab.

Implementasi dalam keluarga

Menurut Jefry Kalalo (2024) mengatakan bahwa “Penanaman nilai-nilai Kristiani anak didalam keluarga tidak dapat dipisahkan pendidikan orang tua itu sendiri”. Hal ini menegaskan bahwa peran orang tua sangat berperan dalam pengambilan keputusan anak. Keluarga Kristen menganut konsep bahwa kebebasan remaja harus dalam kedisiplinan, termasuk dalam hal makan dan minum perlu mendapat perhatian dan pendampingan dari keluarga secara konsisten, remaja tidak boleh dibiarkan tanpa adanya batasan tetapi tetap dalam koridor disiplin yang tegas. Menurut Ermin Hidayati (2022) menyampaikan bahwa “Disiplin perlu dilaksanakan secara konsisten, adil dan dapat dipahami, sehingga tidak menimbulkan kebingungan dan resistensi”. Disini keluarga Kristen perlu menggabungkan antara kebebasan dan arahan, remaja diberi ruang untuk memilih, tetapi dengan bimbingan yang konsisten, teladan, komunikasi, dan pengembangan spiritual. Dengan demikian prinsip ini dapat diterapkan secara langsung untuk mendukung kebebasan remaja dalam makan dan minum, memastikan mereka tetap sehat dan sesuai dengan nilai-nilai iman.

Implementasi dalam Gereja

Kehadiran gereja sebagai pembina kaum muda melalui Pendidikan Kristen (PAK) yang terstruktur, komunitas yang ramah, pembentukan spiritual, dan peran kuat para hamba Tuhan. Jika isi pembentukan ini secara sadar menghubungkan iman dengan cara memperlakukan tubuh dan makanan, gereja dapat membantu kaum muda menggunakan

kebebasan mereka untuk makan dan minum dengan cara yang dewasa, sehat, dan memuliakan Tuhan.

Beberapa tugas dan panggilan gereja dalam pembinaan remaja terkait makan dan minum, antara lain : (1). Hamba Tuhan harus mengintegrasikan tema tubuh, kesehatan, dan konsumsi ke dalam materi pelayanan Kristen dan khotbah kaum muda sebagai bagian dari ketaatan kepada iman; (2). Gereja harus mengakomodir kelompok kecil, khotbah untuk mengajarkan tentang pengendalian diri, tekanan teman sebaya, dan budaya konsumerisme; (3). Kehadiran hamba Tuhan harus menjadi teladan gaya hidup sederhana dan moderat dalam kegiatan gereja termasuk dalam hal makan dan minum yang selaras dengan nilai-nilai Kristen.

Pada prinsipnya bahwa pendidikan tentang kebebasan hidup bagi siswa berusia 10-18 tahun menunjukkan bahwa kebebasan menurut iman Kristen bukanlah kebebasan tanpa batas, tetapi kebebasan yang bertanggung jawab dihadapan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Manusia diciptakan dengan sempurna karena menurut gambar dan rupa Allah sehingga setiap siswa memiliki martabat, nilai, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang benar berdasarkan kehendak Allah. Kebebasan hidup harus dipahami sebagai anugerah dari Allah yang digunakan untuk memuliakan Dia, sebagaimana ditekankan dalam Alkitab melalui 1 Korintus 10:31 bahwa segala sesuatu yang dilakukan manusia harus ditujukan untuk kemuliaan Allah. Dengan demikian, pendidikan Kristen perlu menanamkan pemahaman bahwa kebebasan sejati tidak berpusat pada kehendak diri sendiri, tetapi pada ketaatan kepada firman Allah dan nilai kasih.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tubuh diberikan oleh Tuhan didalamnya terdapat Roh dan jiwa yang harus dipertanggung jawabkan. Pendidikan Kristen dalam konteks kebebasan makan dan minum bukanlah kebebasan yang tidak terkendali, dan harus dimaknai dalam sebuah penghayatan iman bahwa berkat itu adalah pemberian Tuhan yang harus diterima dengan rasa syukur. Konsep ini telah dirangkum dalam beberapa poin penting sebagai kesimpulan dari hasil kajian, yaitu: Bahwa tubuh adalah milik Allah dan merupakan sarana untuk memuliakan Dia. Oleh karena itu kehadiran kehidupan orang percaya harus tunduk dibawah kekuasaan Allah, sehingga setiap perjalanan hidup orang percaya memuliakan Tuhan. Kita diberi kebebasan, tetapi kebebasan ini tetap dalam kendali kuasa Tuhan. Berdasarkan kitab 1 Korintus 10:31 ("Baik kamu makan atau minum... lakukanlah semuanya untuk kemuliaan Allah"), tubuh dipahami tidak hanya sebagai aspek biologis, tetapi sebagai bagian dari kehidupan spiritual. Allah menghendaki agar semua aktivitas, termasuk makan dan minum, harus diarahkan untuk

memuliakan Allah. Makan dan minum sebagai tindakan spiritual. Pola makan dan minum bukan hanya tentang kebutuhan fisik, tetapi juga mencerminkan iman, ketaatan, dan pengendalian diri. Cara kita memilih, mengonsumsi, dan mengelola makanan adalah manifestasi nyata dari nilai-nilai Kristen.

Saran-Saran

Dalam kajian yang dilakukan oleh penulis tentu memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan, namun disisi lain kajian ini juga dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam proses Pendidikan remaja usia 10-18 tahun khususnya dalam hal pola makan dan minum

DAFTAR REFERENSI

- Suha GR & Rosyada A, (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di Indonesia,” *Ilmu Gizi Indonesia* 6, no. 1 (Agustus 2022), 43–56. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/93184889/pdf_1-libre.pdf?1666939479=
- Hermanus Adok, *Pendidikan Agama Kristen Bagi Pemuda dan Remaja, Fondasi Iman, Karakter, dan Panggilan Hidup* (Bekasi, Karyanirwasita Kreatif Media, 2026), 61-62.
- Didiek Hardiyanto Soegiantoro, *Etika Kesehatan Dan Kefarmasian Dalam Perspektif Etika Kristen* (Yogyakarta, PT Penamuda Media, 2024), 2.
- Yonky Karman, *Bungah Rampai Teologi Perjanjian Lama* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 14.
- Gerrit Cornelis van Niftrik. *Dogmatika Masa Kini*.(Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 142.
- Meyrlin Saefatu, “Gambar Allah Yang Ternoda: Menggugat Human Trafficking Dengan Dasar Teologi Imago Dei Dalam Perspektif Perjanjian Baru,” *Logon Zoes: Jurnal Teologi, Sosial, Dan Budaya* 8, no. 1 "(2025): 105–18, <https://doi.org/10.53827/lz.v8i1.9>.
- Eko Riyadi. *Celakalah Aku Kalau Tidak Memberitakan Injil*. (Semarang, Kanisius, 2023.), 98.
- Sonny Herens Umboh, *Pembimbing dan pengetahuan Perjanjian Baru 1*(Sumedang, Mega Press Nusantara,2024), 49.
- Jonar T.H Sitomorang, “*Tafsir surat-surat Paulus,*” *Hidup dalam Kristus dan menjadi saksinya*.(Yogyakarta, ANDI, 2022), 101.
- Elirani Gea dan Nosita Br. Tarigan, *Etika Kristen* (Yogyakarta, Star Digital Publishing, 2024), 63.
- Rifka Oh Yen Nie. *A Mind of Excellence A cross-science Christian Scholarship*” Pekalongan, NEM, 2025), 106.
- Rifka Oh Yen Nie. *A Mind of Excellence A cross-science Christian Scholarship*” Pekalongan, NEM, 2025),106.
- A Dan Kia, *Konstruksi Pendidikan Agama Kristen Di Erah Distrupsi* (Bandung, WIDINA, 2025), 46.
- Donna Sampaleng, *Manajemen Pendidikan Kristen*.(Purbalingga, Eureka Media Aksara 2026), 73.

- Abang Hermanto dkk, *Pengantar Pendidikan Agama Kristen* (Bandung, Penerbit Widina 2025), 177.
- Andreas Sese Sukarno, “Fungsi Keluarga Dalam Persepektif Alkitab Sebagai Basis Pendidikan Agama Kristen,” (*Jurnal Pendidikan Agama Kristen*) 6, no. 2 (Juni 2021), 96, <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/didaskalia%0AEKOMISIONAL>.
- Farida Hanum Pakpahan and Marice Saragih, “Theory Of Cognitive Development By Jean Piaget,” *Journal of Applied Linguistics* 2, no. 2 (Juli 2022), 56, <https://doi.org/10.52622/joal.v2i2.79>.
- Yuhaning Praborini, *Psikologi Perkembangan: Memahami Manusia Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Oktober, GET PRESS INDONESIA 2025), 75.
- Frilya Rachma Putri, *Penguatan Kesehatan Mental pada Murid, Guru dan Orang Tua di lingkungan sekolah* (Malang, Tim UB Press, 2026), 5.
- Joy MaranathaTarigan, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta, PT Penamuda Media 2026), 198.
- Victor Deak, “Makna Kebebasan dalam Filsafat Klasik dan Relevansinya bagi Kebebasan Manusia Modern,” (Januari 2026), 381. <https://doi.org/10.21767/2572-5394.100042>.
- Tri Hananto, *Antologi Axsequendum Didaktik. Teologi Praktika dan Pendidikan Agama Kristen Jilid-1* (Banggai, Pustaka Star’s Lub, 2021), 106.
- May, *Pengantar Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta, Jejak Pustaka, 2024), 40.
- Inge Tumiwa Bachrens, *Panduan Mendidik Anak, Makan Sehat Hidup Sehat* (Jakarta, Kawan Pustaka, 2018), 8.
- Sri Wahyuni, *Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik* (Pekalongan, Nasya Ekspanding Management, 2021), 39.
- Yosia Polando Ressa, “Tidak ada kutuk pada makanan: Dialektika 1 Samuel 14:24-46 dan tradisi kappunan dalam konteks kultural Mamasa”(April 2024), 131. <https://sttpb.ac.id/e-journal/index.php/kurios/article/view/812/332>
- Jefry Kalalo, *Membangun Karakter Anak Dalam Nilai Kristiani* (Indramayu, Penerbit Adab, 2024), 23.
- Ermin Hidayati, *Formasi Karakter Remaja Kristen, Dinamika Peran Orang Tua, Guru PAK dan Teman Sebaya* (Sigi, Penerbit Feniks Muda Sejahtera, 2022), 43.