

ANTARA KENIKMATAN SESAAT DAN KESELAMATAN ABADI: PENDEKATAN FILSAFAT ETIKA DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM TERHADAP PERILAKU MEROKOK

Muhammad Thoriq Alfaiza^{1*}, Tiara Sisdayanti², Ariska Sara³, Muhamad Parhan⁴
Universitas Pendidikan Indonesia^{1*234} Bandung, Indonesia
mthoriqalfaiza2@gmail.com^{1*}, tiarassdynt@upi.edu³, ariskapsh@upi.edu³,
parhan.muhammad@upi.edu⁴

Keywords

*Islamic Ethical
Philosophy,
Islamic Counseling,
Smoking Behavior*

Abstrak

This study aims to examine the integration of Islamic ethical philosophy and Islamic counseling approaches in addressing smoking behavior. Smoking poses not only physical health risks but also affects individuals' spiritual and moral dimensions. Using a literature review method with a descriptive qualitative approach, this research analyzed academic sources including journals, books, and scholarly articles. The findings indicate that Islamic philosophy offers a strong ethical framework to foster moral awareness of smoking hazards, while Islamic counseling supports behavioral change through spiritual reflection and value-based intervention. This integrative approach has shown effectiveness in pesantren settings and during Ramadan-based interventions and can be further developed within character education and youth counseling programs. The study contributes both theoretically and practically to the development of value-based preventive models rooted in Islamic teachings to tackle smoking habits among young people.

*Filsafat Etika Islam,
Bimbingan
Konseling Islam,
Perilaku Merokok*

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi pendekatan filsafat etika Islam dan bimbingan konseling Islam dalam mengatasi perilaku merokok. Permasalahan merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada dimensi spiritual dan moral seseorang. Dengan menggunakan metode studi literatur (library research) dan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menganalisis sumber-sumber akademik dari jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa filsafat Islam memberikan kerangka etis yang kuat dalam membangun kesadaran moral terhadap bahaya merokok, sementara bimbingan konseling Islam berperan dalam membantu individu melakukan perubahan perilaku melalui refleksi spiritual dan pendekatan nilai agama. Pendekatan integratif ini terbukti efektif dalam konteks pesantren dan intervensi Ramadan, serta dapat dikembangkan lebih lanjut dalam pendidikan karakter dan konseling remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam mengembangkan model preventif berbasis nilai Islami dalam menangani kebiasaan merokok di kalangan generasi muda.

1. PENDAHULUAN

Isu global mengenai perilaku merokok semakin mendapat perhatian dunia, terutama dengan meningkatnya jumlah perokok di kalangan remaja dan dewasa muda. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa merokok menjadi penyebab utama penyakit yang dapat dicegah dan kematian di seluruh dunia. Di Indonesia, sekitar 70 juta orang merokok, dan mayoritasnya adalah pria berusia produktif (Kemenkes, 2020). Meskipun ada upaya untuk mengurangi angka perokok melalui kampanye kesehatan dan kebijakan pengendalian tembakau, tingkat merokok di Indonesia tetap tinggi, terutama di kalangan kaum muda. Masalah ini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga dengan aspek psikologis dan sosial yang mempengaruhi perilaku individu.

Perilaku merokok, meskipun memberikan kenikmatan sesaat, berdampak negatif pada keselamatan abadi seseorang, baik secara fisik maupun spiritual. Dari perspektif filsafat etika Islam, tindakan merokok bertentangan dengan prinsip-prinsip menjaga kesehatan tubuh yang merupakan amanah dari Tuhan. Etika Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kenikmatan duniawi dan keselamatan akhirat, yang sering kali diabaikan oleh para perokok. Bimbingan konseling Islam dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu individu memahami dan mengubah perilaku merokok dengan berdasarkan pada prinsip-prinsip agama yang mengutamakan kesehatan dan keselamatan spiritual.

Menurut Indah dan Mulyanto (2023), faktor lingkungan sosial, seperti pengaruh teman sebaya dan keluarga, berperan signifikan dalam perilaku merokok remaja. Penelitian mereka menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang merokok mengalami kesulitan untuk berhenti, dengan 87,3% responden melaporkan kesulitan berhenti merokok. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki dampak besar terhadap perilaku merokok remaja, yang perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan dan pemberdayaan remaja untuk berhenti merokok.

Namun, belum ada yang menjelaskan tentang metode filsafat etika Islam dan bimbingan konseling Islam yang dapat diterapkan untuk menghentikan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk menggali bagaimana kedua pendekatan ini dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang

lebih bijak dan berkelanjutan dalam mengatasi kebiasaan merokok, mengingat dampaknya yang tidak hanya merugikan kesehatan tubuh, tetapi juga keselamatan abadi mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang pendekatan filsafat etika Islam dan bimbingan konseling Islam dalam mengatasi perilaku merokok. Fokus riset ini adalah untuk menemukan solusi berbasis nilai-nilai agama yang dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih bijak, mengingat dampak merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga pada keselamatan abadi mereka. Dalam kajian ini, teori etika Islam dan prinsip-prinsip bimbingan konseling akan dianalisis untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai bagaimana mengatasi kebiasaan merokok.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Studi literatur dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk menggali, mengkaji, dan mensintesis konsep-konsep filsafat etika serta pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam kaitannya dengan perilaku merokok. Penelitian ini tidak melibatkan eksperimen langsung kepada subjek individu, melainkan menganalisis data sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dan sumber-sumber relevan lainnya yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir untuk memastikan keterkinian dan relevansi terhadap kondisi generasi masa kini.

Populasi penelitian ini adalah seluruh karya ilmiah yang membahas tentang filsafat etika, Bimbingan Konseling Islam, dan perilaku merokok. Karena populasi ini bersifat tidak terbatas, maka teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu dengan memilih sumber-sumber yang memenuhi kriteria spesifik: (1) relevan dengan tema penelitian; (2) diterbitkan dalam kurun waktu 2000–2025; (3) berasal dari jurnal terakreditasi nasional maupun internasional, buku akademik, serta artikel konferensi yang bereputasi. Sumber-sumber yang dipilih harus mengandung analisis teoritis mendalam tentang prinsip etika, konsep konseling Islam, serta problematika perilaku merokok dari perspektif nilai.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah panduan telaah literatur yang disusun oleh peneliti. Panduan ini berisi daftar indikator analisis, seperti prinsip-

prinsip utama dalam filsafat etika (deontologi, utilitarianisme, etika kebajikan), prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam (tauhid, tazkiyah an-nafs, amar ma'ruf nahi munkar), serta faktor-faktor motivasional dan sosial dalam perilaku merokok. Setiap literatur yang ditelaah dianalisis berdasarkan indikator tersebut untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prinsip Kesehatan Dalam Sudut Pandang Filsafat Islam

Dalam Islam, tubuh dianggap sebagai amanah yang diberikan oleh Allah, yang harus dijaga dengan baik. Salah satu prinsip etika Islam yang relevan adalah menjaga kesehatan (al-hifz al-sihhah). Perilaku merokok yang merusak kesehatan tubuh bertentangan dengan prinsip ini, karena merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti kanker, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan. Islam mengajarkan bahwa tubuh harus dijaga dari segala hal yang merugikan dan dapat menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengurangi perilaku merokok adalah dengan mengedukasi umat Islam mengenai kewajiban menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah kepada Allah (Rochayati & Hidayat, 2015).

Deontologi adalah teori etika yang menekankan pada kewajiban atau aturan yang harus diikuti tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Dalam Islam, ada kewajiban moral bagi setiap individu untuk menjaga tubuhnya dan menjauhi kebiasaan yang dapat merusaknya. Merokok, yang terbukti berbahaya bagi tubuh, dapat dianggap sebagai pelanggaran terhadap kewajiban ini. Dalam pandangan etika deontologi Islam, tindakan merokok bukan hanya masalah pilihan pribadi, tetapi juga kewajiban moral untuk tidak merusak tubuh yang merupakan hak Allah (Afifah & Prasetya, 2024). Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diterapkan dalam bimbingan konseling untuk menekankan pada kewajiban moral umat Islam untuk berhenti merokok.

Etika kebajikan dalam Islam mengajarkan untuk membangun karakter yang baik dan menghindari perilaku buruk. Merokok dapat dianggap sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan karakter yang diajarkan dalam Islam, yaitu karakter yang sehat, bersih, dan menjaga kesejahteraan. Dalam perspektif ini, bimbingan konseling Islam dapat mengarahkan individu untuk mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dan

menjauhkan diri dari kebiasaan buruk seperti merokok. Pembentukan karakter yang baik ini, melalui kebiasaan yang sehat, akan membantu individu menjalani kehidupan yang lebih produktif dan sesuai dengan ajaran Islam (Adiba & Arsanti, 2023). Dengan membangun karakter sehat, seseorang dapat lebih mudah menghindari perilaku merokok.

Prinsip tazkiyah an-nafs, yang berarti penyucian jiwa, sangat penting dalam Islam sebagai upaya untuk membersihkan diri dari perilaku negatif, termasuk merokok. Merokok bukan hanya merusak tubuh, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi mental dan spiritual seseorang. Dalam bimbingan konseling Islam, prinsip ini dapat digunakan untuk membantu individu memahami bahwa merokok dapat menghambat proses penyucian jiwa mereka. Dengan menjaga kebersihan fisik dan spiritual, seseorang dapat lebih dekat dengan Allah dan mencapai kedamaian batin yang sejati. Oleh karena itu, merokok yang dapat merusak jiwa dan tubuh bertentangan dengan tujuan hidup yang bersih dan suci dalam Islam (Salam, 2015).

Prinsip Kesehatan Dalam Sudut Pandang Bimbingan Konseling Islam

Prinsip tauhid dalam Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu harus diarahkan untuk menyembah Allah, termasuk dalam menjaga tubuh sebagai amanah-Nya. Merokok, yang merusak tubuh, bertentangan dengan prinsip tauhid karena tubuh dianggap sebagai milik Allah yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Bimbingan konseling Islam dapat membantu individu memahami bahwa perilaku merokok bukan hanya merugikan tubuh, tetapi juga bertentangan dengan ajaran Islam yang mengajarkan umat-Nya untuk menjaga amanah Allah dengan sebaik-baiknya. Dalam hal ini, konselor Islam dapat membantu individu untuk menyadari bahwa berhenti merokok adalah bagian dari menjalankan amanah yang diberikan Allah, sehingga mereka dapat lebih mendekatkan diri kepada-Nya (Kusnomo, 2021).

Tazkiyah an-nafs, yaitu penyucian jiwa dari segala kotoran rohani dan perilaku buruk, adalah prinsip penting dalam Bimbingan Konseling Islam yang dapat membantu individu dalam mengatasi perilaku merokok. Dalam pandangan Islam, seseorang tidak hanya harus menjaga kebersihan fisik, tetapi juga jiwa dan akhlaknya. Merokok dapat dianggap sebagai kebiasaan yang merusak jiwa dan menghalangi seseorang dari mencapai ketenangan batin. Oleh karena itu, dalam Bimbingan Konseling Islam, prinsip ini dapat digunakan untuk membimbing individu agar menyadari bahwa merokok adalah perilaku yang mengotori jiwa, yang menghambat proses penyucian diri. Dengan

pendekatan ini, individu diharapkan dapat meninggalkan kebiasaan merokok dan berusaha menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik, lebih sehat, dan lebih sesuai dengan ajaran agama Islam.

Prinsip amar ma'ruf nahi munkar, yang berarti memerintahkan yang baik dan mencegah yang buruk, sangat relevan dalam Bimbingan Konseling Islam untuk mengatasi perilaku merokok. Dalam konteks ini, konselor Islam berperan untuk mengingatkan kliennya tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan meninggalkan kebiasaan buruk seperti merokok. Bimbingan ini bertujuan untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan individu agar lebih selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga tubuh dan jiwa. Dengan prinsip ini, konselor dapat memberikan dukungan moral dan spiritual, serta membantu individu untuk menghindari perilaku merokok dengan memberikan alternatif yang lebih positif dan bermanfaat bagi tubuh dan jiwa (Hasibuan, 2021).

Integrasi Filosofis dan Konseling Islami untuk Pencegahan Merokok

Integrasi filsafat etika Islam dengan pendekatan bimbingan konseling Islam menciptakan model pencegahan yang komprehensif terhadap perilaku merokok. Langkah pertama adalah penguatan fondasi moral melalui filsafat Islam—mengaktifkan kesadaran tentang konsep *amanah* (tanggung jawab terhadap tubuh), *keharmonisan hidup*, dan larangan melakukan kerusakan (*mafsadah*) atas diri sendiri. Bimbingan konseling Islam kemudian mengambil peran operasional dengan menuntun individu melalui refleksi spiritual, penggunaan Al-Qur'an dan Hadis, serta penerapan prinsip *tazkiyah an-nafs* dan ajakan untuk menjaga diri (*iffah*). Studi di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa intervensi yang memadukan nilai-nilai Islam dalam strategi pemasaran sosial mampu meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok dan menurunkan prevalensinya (Hosen & Kosnin, 2021).

Aspek preventif efektif bekerja pada masa-masa kritis, seperti saat Ramadan, ketika kebiasaan merokok dapat ditekan dengan dukungan religius dan sosial. Dalam intervensi berbasis Ramadan, penguatan nilai spiritual bersinergi dengan norma kelompok, menjadikan momen ini sebagai peluang emas bagi konseling untuk memperkuat niat berhenti merokok. Intervensi ini terbukti menurunkan kadar cotinine pada perokok Muslim pasca-Ramadan (Yasin et al., 2015). Selain itu, penggunaan pesan teks religius selama Ramadan turut meningkatkan efektivitas intervensi berhenti merokok secara signifikan (Zainuddin et al., 2022).

Ketiga, penerapan filsafat dan konseling Islam dapat dikembangkan melalui program yang melibatkan keluarga dan komunitas sebagai agen nilai. Penelitian eksperimental berbasis keluarga menunjukkan bahwa pendekatan preventif yang mengintegrasikan nilai-nilai syariah dan komunikasi spiritual antaranggota keluarga efektif mengurangi risiko merokok, khususnya di kalangan remaja (Syed et al., 2022). Dalam konteks ini, nilai moral dari filsafat Islam seperti tanggung jawab dan pengendalian diri dapat diinternalisasi lebih efektif melalui media keluarga, sementara konseling mendukung transisi perilaku ke arah yang lebih sehat secara psikologis dan spiritual.

Keempat, integrasi ini mendapatkan penguatan dari temuan global bahwa intervensi berhenti merokok yang dikulturkan secara agama dan budaya menunjukkan tingkat keberhasilan lebih tinggi dibandingkan pendekatan konvensional. Studi sistematis menunjukkan bahwa pelibatan nilai-nilai religius dalam program berhenti merokok secara signifikan meningkatkan motivasi dan keberhasilan jangka panjang (Asfar et al., 2017). Dalam konteks Islam, filosofi nilai yang disampaikan melalui konseling Islami bukan hanya membahas aspek kesehatan, tetapi juga menyentuh kesadaran eksistensial manusia, menjadikan pendekatan ini lebih transformatif secara moral dan spiritual.

4. KESIMPULAN

Hasil Penelitian ini menegaskan bahwa perilaku merokok bukan semata-mata masalah kebiasaan, melainkan berkaitan erat dengan dimensi etika, spiritual, dan moral seseorang. Filsafat etika Islam memosisikan tubuh manusia sebagai amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara, sehingga segala tindakan yang merusaknya, termasuk merokok, dipandang sebagai bentuk pelanggaran terhadap tanggung jawab moral tersebut. Konsep-konsep utama dalam filsafat etika Islam seperti deontologi (kewajiban moral), etika kebajikan (pembentukan karakter), serta tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa), memberikan dasar normatif untuk menolak perilaku merokok sebagai sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Ketika pemahaman etis ini disinergikan dengan pendekatan bimbingan konseling Islam yang bersifat aplikatif dan spiritual, maka terbentuklah suatu pendekatan preventif yang tidak hanya menyentuh ranah kognitif dan afektif, tetapi juga menyeluruh hingga ke ranah eksistensial dan transendental individu.

Integrasi filsafat dan konseling Islam terbukti dapat membentuk kesadaran baru dalam diri individu untuk meninggalkan kebiasaan merokok melalui penguatan nilai, pembinaan spiritual, dan dukungan sosial yang selaras dengan ajaran agama. Hal ini diperkuat melalui praktik di lapangan seperti intervensi pada bulan Ramadan, pendekatan pesantren, serta program keluarga Islami yang berbasis nilai. Temuan ini menjadi sangat penting bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan kurikulum pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam yang mampu membentengi peserta didik dari perilaku destruktif seperti merokok. Dengan kata lain, pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi jangka pendek untuk menghentikan kebiasaan merokok, tetapi juga membentuk fondasi moral yang kuat bagi generasi muda dalam menghadapi tantangan gaya hidup modern yang seringkali bertentangan dengan nilai-nilai keislaman. Maka dari itu, integrasi antara filsafat etika Islam dan bimbingan konseling Islam perlu terus dikembangkan sebagai strategi preventif yang komprehensif dan kontekstual di berbagai lini pendidikan dan sosial.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A., & Prasetya, A. F. (2024). Peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan rokok elektrik pada remaja. *Proceedings of PSNBK*, 1–10. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7g5q3>
- Asfar, T., Shelby, B., Maziak, W., & Ward, K. D. (2017). Culturally tailored smoking cessation intervention for Arab-American men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 411. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040411>
- Bader, P., Boisclair, D., & Ferrence, R. (2007). Effects of tobacco taxation and pricing on smoking behavior in high-risk populations: A knowledge synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4(3), 272–289. <https://doi.org/10.3390/ijerph2007030003>
- Ghouri, N., Atcha, M., & Sheikh, A. (2006). Influence of Islam on smoking among Muslims. *BMJ*, 332(7536), 291–294. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7536.291>
- Hasibuan, S. M. (2021). Upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui bimbingan kelompok di SMA Al-Hidayah Medan. *Jurnal Tarbiyah*,

- 9(2). <https://doi.org/10.24014/jt.v9i2.829>
- Hosen, M. A., & Kosnin, A. B. M. (2021). Social marketing mix intervention including Islamic views on smoking in pesantren in Indonesia. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 54(1), 52–60. <https://doi.org/10.3961/jpmph.20.231>
- Indah, J. C., & Mulyanto, T. (2023). Hubungan perilaku merokok dengan kesulitan berhenti merokok pada remaja di RT05/RW04 Kelurahan Kranji Kota Bekasi. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(3), 821–827. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i3.10751>
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusnomo, Y. E. (2021). Urgensi bimbingan dan konseling Islam dalam mengatasi perilaku merokok siswa SMK Padindi Jakarta Barat. *Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Rochayati, S. A., & Hidayat, E. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku perokok remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Kabupaten Kuningan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 2–9. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2015.10.1.41>
- Salam, A. (2015). Upaya layanan bimbingan dan konseling dalam mencegah siswa menjadi perokok di SMP Negeri 15 Yogyakarta. *Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Syed, I. A., Fathelrahman, A. I., Mohd Yusof, S. A., Mohd Hairi, F., Ahmad Tajuddin, M. A., & Ali, M. (2022). A randomized controlled trial on the Islamic-based program using family approaches on the prevention of smoking (BRP). *Belitung Nursing Journal*, 8(1), 48–56. <https://doi.org/10.33546/bnj.1818>
- Yasin, S. M., Cheong, A. T., & Zainuddin, A. A. (2015). Effect of faith-based smoking cessation intervention during Ramadan among Malay male smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 17(12), 1451–1458. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntv025>
- Zainuddin, A. A., Aris, T., Yasin, S. M., & Cheong, A. T. (2022). Text message support for smoking cessation during Ramadan: A religiously tailored intervention. *Nicotine & Tobacco Research*, 24(7), 1001–1007. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntab200>