

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Strategi Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Meningkatkan *Self Esteem*

##### 1. Pengertian Strategi

Suatu tindakan dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan yang termuat dalam garis-garis besar disebut sebagai strategi. Kata strategi dalam bahasa Yunani yaitu *strategia*, Sebuah perencanaan yang memakan waktu yang panjang untuk mencapai suatu keuntungan atau dianggap berhasil disebut strategi.<sup>12</sup>

Dalam dunia pendidikan strategi digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan yang ada. Strategi dalam pendidikan utamanya yang melakukan adalah guru. Guru sebagai pendidik merupakan faktor utama yang akan menyusun serta menjalankan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidik yang telah ditetapkan.<sup>13</sup> Menurut Wina Sanjaya menghasilkan sebuah pendapat mengenai strategi, bahwa strategi digunakan untuk mendapatkan kesuksesan ataupun keberhasilan dalam menggapai suatu yang diinginkan.

---

<sup>12</sup> Heni Rita Susila, *Strategi Belajar Dan Pembelajaran Untuk Mahasiswa FKIP* (SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS, 2021).

Guru merupakan salah satu komponen penting dalam belajar mengajar. Seorang guru berperan serta dalam usaha membentuk sumber daya manusia. Yang potensial di bidang pembangunan. Guru juga mempunyai wewenang serta mempunyai tanggung jawab untuk membimbing serta membina murid baik secara individual maupun klasikal di sekolah maupun di luar sekolah. Guru seorang pemimpin, sebagai sosok arsitek yang dapat membentuk jiwa dan watak anak didik. Dengan cara membantu anak didik mengubah perilakunya sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Guru mempunyai kekuasaan untuk membentuk dan membangun kepribadian anak didik menjadi seorang yang berguna bagi agama, nusa dan bangsa. Profesional seorang guru pendidikan agama kristen sangat tinggi, dituntut untuk dapat melakukan berbagai peran serta memiliki spiritualitas tinggi yang terlihat melalui perkataan, sikap dan perilaku yang dapat diteladanin.<sup>14</sup>

Strategi guru pendidikan agama kristen memiliki peran yang sangat penting untuk mendukung situasi pembelajaran, melalui komitmen seorang pendidik mampu melakukan tugas dan tanggung jawabnya. Melalui seorang pendidik, peserta didik dapat melihat hal-hal apa saja yang harus mereka dapat mengerti dan lakukan melalui setiap pembelajaran yang diberikan.

---

<sup>14</sup> Debby Sandra Tendean, *Strategi Pengembangan Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Kristen* (Kab. Singi' Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera, 2024).

Melalui guru pendidikan agama kristen telah merancang atau mempersiapkan strategi apa saja yang tepat dalam perilaku siswa seperti di kalangan lingkungan terhadap kebiasaan merokok siswa untuk dapat mengubah atau memberi pembelajaran yang tepat. Sebagai guru juga akan membawa serta mempengaruhi peserta didik kepada jalan yang benar mengenai iman dan moralitas atau karakter yang disesuaikan dengan keteladanan dari seorang guru pendidikan, itu akan menjadi suatu gambaran dalam motivasi siswa.<sup>15</sup>

## 2. Strategi guru pendidikan agama kristen dalam mereduksi kebiasaan merokok

Strategi guru dalam mengatasi kebiasaan merokok siswa adalah dengan cara memberikan arahan dalam mengatasi pribadi remaja, atau mengatasi kesulitan di dalam kehidupannya seperti dalam mengatasi rokok bagi siswa agar individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>16</sup> Sebagaimana telah dikatakan bahwa guru pendidikan agama kristen adalah pengajar-pengajar yang di panggil oleh Tuhan yang diberikan tanggung jawab yang besar yaitu memberitakan kebenaran kepada semua orang terkhusus kepada anak-anak bangsa. Patokan nilai di dalam bimbingan guru pendidikan agama kristen adalah firman Tuhan. Karena

---

<sup>15</sup> S Supriani and Y A Arifianto, "Strategi Guru PAK Terhadap Memotivasi Siswa Dalam Bersosialisasi Dan Aktif Belajar Melalui Pembelajaran PAK Di Era Globalisasi," ... *Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6756 (2022): 1–14.

<sup>16</sup> Ahyana Citra, Zainal Fauzi, and Muhammad Eka Prasetia, "Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Siswa Di Smk Negeri 2 Banjarbaru" (2022): 1–4.

melalui firman Tuhan Allah mendidik manusia ciptaan-Nya. Dalam 2 Timotius 3:4 “segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran”.

Guru pendidikan agama kristen sangatlah penting di mana memiliki cara untuk mengatasi siswa yang merokok, yang pertama yang dapat dilakukan oleh Guru pendidikan agama kristen ialah mendekati dan mencari tahu letak permasalahan yang dihadapi oleh anak remaja tersebut, kemudian memberikan bimbingan dalam penyelesaian masalah yang sedang mereka hadapi, baik dilakukan secara individu maupun dengan kelompok. Guru pendidikan agama kristen memiliki salah satu tugas gereja yang sangat penting sehingga di sekolah guru dituntut untuk memberi pemahaman kepada anak remaja (siswa) dalam mengatasi siswa yang merokok. Agar siswa memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga tubuh sebagai pemberian Tuhan yang harus dijaga. Dengan semua itu guru

pendidikan agama kristen turut dalam mengatasi perilaku merokok pada anak remaja. Sehingga siswa memiliki kesadaran untuk memelihara tubuh ciptaan Tuhan. Guru pendidikan agama kristen juga memberi gambaran dari Alkitab tentang perilaku merokok dalam 1 Korintus 3:16. Bait Allah adalah tempat kediaman Allah, sehingga harus dipelihara. Bait Allah merupakan milik Allah tidak boleh dibinasakan atau dihancurkan dengan cara apapun. Bait Allah harus dijaga sebagai tempat

yang menyatakan kebenaran Allah.<sup>17</sup> Sehingga siswa dapat menerima tubuh sebagai ciptaan Allah yang harus dijaga.

Jadi guru juga merupakan keteladanan syarat mutlak dalam pembelajaran, karena melalui keteladananlah siswa akan termotivasi untuk melakukan apa yang diajarkan oleh guru kepada mereka. Guru harus menjadi teladan dalam seluruh kehidupannya, melalui sikap, perbuatan, maupun perkataan. Dalam 1 Timotius 4:12b dikatakan “jadilah teladanan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu, dan dalam kesucianmu”.

Dengan demikian guru sebagai teladan melalui perkataan, berarti ia harus mengucapkan kata-kata yang bermanfaat untuk membangun orang lain, teladanan dalam perbuatan, artinya cara hidup dalam perilakunya serta sikapnya menunjukkan sebagaimana seharusnya menurut ajaran kristen, harus mengasihi semua orang, setia dalam melakukan segala tugas dan tanggung jawabnya dan memiliki kesucian hidup, dalam hal selalu berpikir positif juga waspada terhadap dosa.

3. Indikator strategi guru pendidikan agama kristen bagi siswa yang kebiasaan merokok

Guru pendidikan agama kristen adalah seorang penginjil, yang bertanggung jawab atas penyerahan diri setiap orang pelajarnya kepada

---

<sup>17</sup> Herman Lesmana and Robi Pangarra, “Makna Bait Allah Dalam 1 Korintus 3:16-17 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya Masa Kini,” *Jurnal Jaffray* 12, no. 1 (2014): 128.

Yesus Kristus. Guru PAK dikatakan sebagai tenaga pengajar yang berkompotensi dalam bidang pengajaran pendidikan agama kristen dengan menyampaikan pengetahuannya kepada peserta didik agar mereka lebih mengenal Tuhan Yesus Kristus dan imannya makin dewasa.

Menurut Intarti Ester membagi beberapa peran guru dalam menanggapi masalah kenakalan remaja yakni:

a. Pendekatan pribadi

Pendekatan ini dilakukan oleh guru pendidikan agama kristen dengan cara lebih respect terhadap siswa ketika melakukan kesalahan, contohnya melanggar peraturan untuk tidak merokok di lingkungan sekolah, namun guru harus melakukan pendekatan secara pribadi dengan siswa yang melakukan kesalahan sehingga siswa tersebut diberikan nasehat dan bimbingan baik secara rohani maupun mental.<sup>18</sup>

b. Mendidik sesuai ajaran Alkitab

Peran guru, mengajarkan bahwa guru pendidikan agama kristen menggunakan metode yang menarik dalam menyampaikan pengajarannya, sehingga mendorong para siswa untuk ingin lebih tahu kebenaran firman Tuhan. Selain itu siswa juga harus berpartisipasi dalam proses peribadatan baik di rumah, sekolah, maupun gereja sehingga anak dapat mentransferkan ajaran-ajaran yang baik melalui

---

<sup>18</sup> Fakultas Teologi et al., "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Masalah Kenakalan Remaja" 2, no. April (2024): 1-23.

perilakunya. Guru pendidikan agama kristen terus mengajarkan kebenaran dan memiliki komitmen untuk kreatif dalam mengajar, meskipun dengan fasilitas terbatas dengan memanfaatkan lingkungan yang ada, sehingga nilai-nilai kebenaran bisa diresapi oleh siswa.<sup>19</sup>

c. Guru sebagai pembimbing

Pengertian guru dan tugas guru yaitu orang yang mempunyai keahlian dalam bidang mengajar, mendidik, menuntun, mengarahkan, membimbing, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Guru bertugas memperlengkapi anak didik dengan berbagai kebutuhan supaya bertumbuh kuat dan dewasa. Dalam peran sebagai pendidik, perlengkapan yang diberikan guru kepada anak didik bukan hanya pengetahuan, melainkan juga pemahaman efektif, moral serta spiritual. Yesus Kristus menegaskan bahwa berbahagialah orang yang membawa atau mewujudkan damai karena, mereka disebut anak-anak Allah (Matius 5:9). Dengan demikian, melalui keseluruhan kegiatan dan mengajar, guru juga harus berupaya membimbing peserta didik supaya memberi diri kepada Allah dan mengalami pendamaian dengan Allah, dengan dirinya sendiri, serta dengan sesamanya.<sup>20</sup>

d. Pembentukan spiritualitas

---

<sup>19</sup> Dr. Sri Wahyuni M.Th, *Peran Guru Dalam Membentuk Peserta Didik* (Jawa Tengah: Anggota IKAPI, 2021).

<sup>20</sup> Fakultas Teologi et al., "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa" 2, no. April (2024): 191–211.

Ajaran firman Tuhan inilah yang akan menggerakkan, menghidupkan sikap dan perilaku siswa untuk pembentukan spiritualitas. Spiritualitas bagi siswa adalah landasan tentang PAK yang di ajarkan guru lewat PAK. Guru sebagai objek dan subjek pendidikan harus mampu mentransformasikan ajaran PAK yang berguna untuk merubah sifat dan perilaku siswa yang buruk, serta memberikan motivasi siswa agar mereka tidak melakukan hal-halo yang merugikan diri mereka, orang tua dan sekolah.<sup>21</sup>

4. Memberitahu upah dosa akibat perbuatan

Selain itu, guru agama kristen memiliki peran penting yang tidak kalah pentingnya dengan peran lainnya yaitu guru harus memberitahukan upah dosa. Semua jenis kenakalan remaja tersebut merupakan perbuatan yang mengarah pada dosa akibat perbuatan. Roma 6:21 dengan jelas mengatakan bahwa upah dosa adalah maut. Remaja harus mengetahui konsekuensi dari tindakan mereka.<sup>22</sup>

5. Pengertian *self esteem*

*Self esteem* adalah konsep diri untuk menjadi determinan penting menyangkut perilaku manusia atau salah satu dari faktor utama bagaimana seseorang melihat dirinya.

---

<sup>21</sup> Teologi et al., "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Masalah Kenakalan Remaja."

<sup>22</sup> Ibid.

Menurut beberapa pendapat para ahli mengenai *self esteem* salah satunya, menurut Rosenberg bahwa *self esteem* yaitu sikap seseorang yang didasarkan pada respons akan cara ia menghargai dan mengapresiasi dirinya sendiri secara menyeluruh, baik itu sikap secara positif maupun negative terhadap dirinya.

Mruk berpendapat bahwa suatu rangkaian yang meliputi sikap individu mengenai apa yang dipikirkan tentang dirinya yang didasarkan pada tanggapan perasaan disebut *self esteem*. Perasaan itu menyangkut bagaimana ia memandang dirinya sebagai orang yang berharga dan kepuasan dirinya.<sup>23</sup> *Self esteem* tidak diberikan secara alami kepada beberapa orang terlebih kepada orang lain, melainkan dicari oleh individu atau seseorang dan kepada seseorang. Penghargaan diri yang tinggi tidak serta merta dialami oleh individu ketika ia lahir, melainkan memerlukan suatu cara atau orang lain apabila individu menjalani kehidupan secara damai dan rukun. Tidak berarti bahwa individu tidak akan mengalami keadaan dan tidak dapat mengatasi hal itu sesegera mungkin apabila individu menemukan penilaian individu atau jika individu tidak selalu memacu individu.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (Mimse) Dalam Menurunkan Perilaku Berisiko Pada Kesehatan Remaja* (PT. PENA PERSADA KERTA UTAMA, 2023).

<sup>24</sup> Firza Nove Machini, Iken Nafikadini, and Husni Abdul Gani, "Self Esteem Pada Remaja Perokok (Studi Kualitatif Di SMA Islam Lumajang)" (2015).

Menurut Santrock *self esteem* tentang harga diri yaitu evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.

Menurut Heartherton & Wyland mengemukakan sebagian besar individu dengan *self esteem* yang tinggi menjalani kehidupan dengan lebih bahagia dan produktif sehingga mampu mengakomodasi dirinya untuk mencapai aktualisasi dalam bidangnya. Sedangkan *self esteem* rendah yang akan cenderung memiliki persepsi negatif dalam memandang diri dan lingkungannya, sehingga akan lebih sulit dalam mencapai tujuannya.<sup>25</sup>

Menurut Stanley mengatakan *self esteem* adalah memiliki individu yang baik sehingga kegagalan dalam mencapai tujuan akan diberikan pendampingan dalam bentuk layanan bimbingan dengan baik.<sup>26</sup>

Dari penjelasan para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa *self esteem* suatu pemberian yang baik bahkan kemampuan dalam menilai dirinya sehingga dapat diberikan bimbingan yang baik. Bahkan yang diperoleh tentang *self esteem* ialah suatu pengapresiasian terhadap diri atau

---

<sup>25</sup> Ibid.

<sup>26</sup> Luthfita Cahya Irani et al., "Pengembangan Individu Dalam Self Esteem," *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 44–55.

gambaran pikiran bagaimana seseorang bertingkah laku yang sebenarnya seiring dengan interaksi orang lain.

Dengan kata lain bahwa *self esteem* juga memiliki hasil apresiasi terhadap dirinya sendiri, mengenai tindakan orang lain bagi dirinya dan menampakkan sejauh mana individu mampu berhasil serta berguna karena memiliki rasa percaya diri.<sup>27</sup> Perlu kita tahu bahwa tujuan dari *self esteem* ini yaitu:

- b. Untuk membuat seseorang lebih mudah dalam memahami, menghargai serta mencintai diri sendiri.<sup>28</sup>
- c. Membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang tegas dan tidak ragu-ragu terhadap diri sendiri.<sup>29</sup>
- d. Bertujuan agar seseorang yang memiliki *self esteem* menolong diri sendiri bermotivasi diri untuk menghilangkan semua perasaan negatif dalam diri dan menjadi positif.<sup>30</sup>

Dalam *self esteem* bukan hanya membahas tentang penghargaan diri namun juga memiliki arti tentang penyesuaian diri. Masalah akan tetap ditemui oleh setiap orang ketika ia hendak mencapai tujuan hidupnya, dalam hal ini proses yang disebut penyesuaian diri dibutuhkan.

---

<sup>27</sup> Elfi Mu'awanah, *Self Esteem Kiat Meningkatkan Harga Diri* (Yogyakarta: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2014).

<sup>28</sup> Ibid.

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Ibid.

Penyesuaian diri adalah proses penyesuaian individu yang dapat mengubah tingkah laku individu antar sesama dengan lingkungannya yang bersifat dinamis.

Penyesuaian diri menyangkut proses bagaimana individu merespon melalui mental dan perilaku yang tidak lain merupakan suatu usaha seseorang dalam mengatasi dan menguasai kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi sehingga terjadi kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan harapan dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian penuntutan penyesuaian diri manusia terhadap lingkungan sosialnya maupun lingkungan alam sekitarnya dilakukan.<sup>31</sup>

6. Strategi guru pendidikan agama kristen dalam meningkatkan *self esteem*

Guru dapat meningkatkan *self esteem* dengan cara mengekspresikan harga diri siswa, berpikir positif, mempunyai tujuan hidup bagi siswa dalam kebiasaan merokok di lingkungan sekolah. Dengan begitu untuk menjadi pendidik yang baik tidak semestinya hanya dalam batas mengajar saja, namun juga mampu membimbing dari kepribadian siswa untuk mengarah ke jalan yang lebih baik.

Beberapa strategi guru yang dapat diterapkan bagi kenakalan siswa seperti dalam kebiasaan merokok yaitu:

---

<sup>31</sup> Yuke Riana Devi and Endang Fourianalisyawati, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta," *Psibernetika* 11, no. 1 (2018): 9–20.

- a. Strategi membangun hubungan yang baik dan positif dengan peserta didik

Pentingnya membangun hubungan yang baik dan positif antara guru dan siswa dalam PAK (Pendidikan Agama Kristen) oleh karena hubungan yang baik dapat membangun hubungan iman yang baik sehingga guru dapat memantau karakter dan perilaku peserta didik yang seiring berjalannya waktu dapat berubah.

Guru bukan hanya membangun hubungan yang positif bagi peserta didik, tetapi guru mampu menunjukkan keteladanan terhadap peserta didik. Pandangan Marzuki menunjukkan melalui tutur kata, sikap, dan kepribadiannya, seperti disiplin, tanggung jawab, jujur serta kepedulian terhadap peserta didik dan orang lain menunjukkan seorang guru yang menjadi teladan.<sup>32</sup>

Menurut Asmani Jamal, upaya atau cara seorang guru yang menunjukkan karakter dalam hal melakukan perintah agama, menjauhi larangan-larangan, mempunyai daya tahan ketika berhadapan dengan tantangan, rintangan, dan godaan serta pengembangan peluang secara produktif adalah suatu keteladanan seorang guru.

---

<sup>32</sup> Wahidah Fitri, "Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Peran Guru Dalam Membentuk Perilaku Disiplin Siswa Kelas Xii Ips Di Madrasah Aliyah Smip 1946 Banjarmasin," *Jurnal Socius* 6, no. 02 (2017): 245–254.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagai guru di dalam membangun hubungan yang baik bagi peserta didik maka perlu untuk memiliki keteladanan dan karakter yang baik.

- b. Memperkuat hubungan antara orangtua dan anak, meningkatkan kemampuan orangtua dalam mengasuh dan mengontrol perilaku anak

Keluarga merupakan lingkungan yang sangat berpengaruh bagi perkembangan anak. Selain sebagai tempat tinggal, lingkungan juga bertanggung jawab pada penanaman nilai dan norma serta pembentukan perilaku pada anak. Orang tua sebagai pemimpin dalam lingkungan keluarga memiliki adil yang cukup besar dalam proses tersebut. Orang tua harus memberikan informasi serta pengarahan yang baik agar remaja mampu membuat pilihan dan keputusan yang baik serta terhindar dari perilaku yang negatif seperti dalam perilaku merokok.

Dukungan keluarga terhadap anak remaja dalam menghadapi setiap permasalahannya sangatlah dibutuhkan, sehingga anak tidak mencari-cari dukungan dari orang lain yang belum tentu memberikan dukungan positif. Remaja yang tidak mendapat dukungan dari keluarga biasanya akan lari pada kelompok teman sebaya dan tidak jarang anak akan terjun dalam perilaku merokok untuk mengatasi stres.

c. Strategi pendampingan

Strategi pendampingan guru dapat dilakukan dengan menasihati, membina melalui arahan, dorongan atau motivasi, yang seharusnya bersumber dari firman Tuhan yang sesuai dengan pengajaran melalui pendidikan agama kristen.

Sebagai seorang guru kristen di dalam melakukan tugasnya bukan hanya melalui tugas pendamping, tetapi sebagai guru harus mengikut model pengajaran mengenal firman Tuhan. Mengajar merupakan hal yang penting dalam pelayanan Tuhan Yesus. Pendidikan dan pengajaran di masa kini masih dapat menggunakan pengajaran Yesus, sebab pengajaran ini sangat relevan di segala zaman. Untuk memperoleh hasil pengajaran yang baik dari pengajaran Tuhan Yesus, cara dan metode yang digunakan harus efektif, kreatif dan dinamis.<sup>33</sup> Guru-guru kristen harus dapat mengikuti model pengajaran bagi anak seperti yang dilakukan Yesus supaya pengajaran dari guru kristen bukan hanya dapat dipahami, tetapi juga dapat di praktekkan dan memberikan dampak perubahan hidup yang baik bagi peserta didik, sehingga tujuan pengajaran akan tercapai secara

---

<sup>33</sup> Y Pheanto, "Mengaplikasikan Model Pengajaran Kristus Dalam Kompetensi Pedagogik Guru Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Sekolah," *EULOGIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (2021): 53–64.

kognitif (dipahami, dimengerti), afektif (perubahan dalam sikap) dapat tercapai secara maksimal.<sup>34</sup>

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa sebagai guru kristen bukan hanya sebagai guru pendamping dalam memberikan nasihat tetapi sebagai guru kristen perlu untuk memberikan pengajaran yang diajarkan oleh Yesus agar dapat dipraktekkan dan tercapai dengan baik.

d. Strategi pengelolaan diri

Menurut Sintia Dewi strategi pengelolaan diri dapat dilakukan oleh guru dalam mereduksi kebiasaan merokok siswa. Tujuan dari strategi pengelolaan diri sebagai suatu strategi kognitif adalah dapat membantu mengurangi perilaku negatif merokok, dan mengembangkan perilaku positif dengan cara mengamati dirinya sendiri. Tidak hanya itu siswa dapat mengeksiskan dirinya serta menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.<sup>35</sup>

Menurut pendapat Njoroge mengatakan guru mengajarkan kedisiplinan bahkan sangat penting bagi keberhasilan bagi seorang

---

<sup>34</sup> Ibid.

<sup>35</sup> Sintia Dewi, "Sintia Dewi, 2013 Profil Perilaku Merokok Siswa Kelas XI IPS SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu" (2013): 1-8.

anak. Pencapaian harapan dan rasa tanggung jawab siswa dapat dicapai melalui sikap disiplin di sekolah.

Menurut Tu'u dalam bukunya menjelaskan peran guru melalui membangun kepribadian. Kepribadian adalah semua sifat, tindakan, dan pola hidup individu yang terwujud dalam perbuatan ataupun perkataan. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan kepribadian seseorang yaitu lingkungan keluarga, pergaulan dan masyarakat. Jadi, kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang berdisiplin baik.<sup>36</sup>

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa guru sangat berperan penting dalam mengelola kepribadian diri anak seperti dalam melakukan kebiasaan merokok agar dapat membantu mengubah pikiran serta perilaku menjadi positif dan mendapat keberhasilan.

## **B. Mereduksi Kebiasaan Merokok**

### **1. Pemahaman tentang kebiasaan merokok**

Merokok adalah adalah salah satu kebiasaan yang telah lama menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan masyarakat. Merokok ialah kegiatan yang dilakukan seseorang dengan menghisap gulungan

---

<sup>36</sup> Syafrizal, "Penegakan Disiplin Guru Paud Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah," *Tarbiyatul Aulad* 9, no. 1 (2023): 125–145.

tembakau berbalut daun nipah atau bisa juga menggunakan kertas kemudian dibakar asap yang dihasilkan di masukkan ke dalam tubuh lalu dihembuskan kembali ke luar. Dampak yang tidak baik dapat dihasilkan dari merokok seperti gangguan paru-paru, jantung dan berakibat kanker. Dampak yang diberikan bukan hanya bagi perokok secara khusus namun juga bagi orang yang menghirup asapnya. Kandungan rokok yang terdiri dari campuran ratusan zat kimia disebut tembakau. Tembakau dipergunakan sebagai bahan untuk sigaret, cerutu, tembakau untuk pipa serta pemakaian oral. Rokok kretek di Indonesia dibuat dengan cara menambahkan cengkih dan bahan lainnya yang kemudian di campur. Selain jenis rokok ini, rokok putih, rokok pipa, rokok linting, cerutu, dan tembakau tanpa asap (chewing tobacco atau tembakau kunyah) dibuat dengan campuran tembakau. Bahan pembuatan rokok ini, memiliki zat yang ada pada tumbuhan yang lain, namun ciri khas bahan pada rokok menggunakan tanaman tembakau. Nikotin dan eugenol menjadi zat khas yang dimiliki tembakau meskipun sangat membahayakan kesehatan tubuh manusia.<sup>37</sup> Zat adiktif pada rokok dapat mengakibatkan bahaya kesehatan seseorang dan masyarakat apabila dihisap.

---

<sup>37</sup> *Tobat Merokok Rahasia & Cara Empatik Berhenti Merokok* (CV kuwais media kreasindo, 2007).

Kandungan rokok yaitu zat kimia yang berjumlah 4000 dan dapat membahayakan kesehatan, zat tersebut yaitu nikotin yang memiliki sifat adiktif serta tar yang memiliki sifat karsinogenik. Ketika rokok dibakar nikotin yang masuk kedalam tubuh berjumlah 25%, untuk keseluruhan rokok 8-20 mg nikotin. Akibat dari merokok antara lain mengurangi jumlah sel-sel berfilia (rambut getar), menambah sel lendir sehingga menghambat oksigen ke paru-paru sampai risiko delapan kali lebih besar terkena kanker dibandingkan mereka yang hidup sehat tanpa rokok. Bahan- bahan yang terkandung dalam rokok antara lain:

a. Akrolein

Zat berbentuk cair tidak berwarna. Pada dasarnya zat ini mengandung alkohol yang pasti sangat mengganggu kesehatan.<sup>38</sup>

b. Karbon Monoksida

Gas yang tidak berbau ini dihasilkan dari pembakaran unsur zat karbon yang tidak sempurna. Jika karbon monoksida masuk ke dalam tubuh maka otot-otot tubuh seseorang akan mengalami kekurangan oksigen.<sup>39</sup>

c. Nikotin

---

<sup>38</sup> Rahmat Fajar, *Bahaya Merokok* (Jakarta: PT. Sarana Bangun Pustaka, 2010).

<sup>39</sup> Ibid.

Gas ini bisa menghambat rasa lapar. Jadi seorang yang mengisap rokok tidak akan merasa lapar.<sup>40</sup>

d. Amonia

Sat ini sangat cepat memasuki sel-sel tubuh. Suntikan sedikit saja pada aliran darah akan membuat seseorang pingsan atau koma.<sup>41</sup>

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok

Beberapa Faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok remaja menurut para ahli:

a. Pengaruh orang tua

Menurut Mu'tadi anak-anak yang berasal dari keluarga yang kurang bahagia dan kurang mendapat perhatian dari orang tua cenderung dimiliki oleh remaja perokok. Remaja merokok ketika ia meniru bahkan melihat sosok teladannya yaitu orang tua yang menjadi perokok berat juga. Sehingga besar kemungkinan bahkan sudah menjadi sesuatu hal mutlak anak dapat meniru perilaku orang tuanya.<sup>42</sup>

Menurut Subanda, faktor psikologis, perasaan stress, cemas, bosan, ingin tahu, menjadi yang mempengaruhi perilaku untuk

---

<sup>40</sup> Ibid.

<sup>41</sup> Ibid.

<sup>42</sup> Nurfiqoh Prabawati, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di Kota Bengkulu Tahun 2016" (2016): 1-124,

merokok. Tidak hanya itu tekanan dari teman sebayanya juga ikut mempengaruhi dia ikut-ikutan merokok. Individu merokok untuk memperoleh kesenangan dan bersantai.

Menurut Sundberg mengatakan ketergantungan individu pada rokok diakibatkan oleh faktor genetik. Meningkatnya kecanduan dalam merokok bagi seorang individu itu karena efek dari nikotin. Ketika rokok dihisap proses yang terjadi dalam tubuh adalah reseptor asetilkolin nikotin menerima nikotin, kemudian menuju jalur imbalan dan jalur adrenergik.<sup>43</sup>

Sedangkan menurut widiyarso mengatakan cerdiknya, sejumlah rokok kini menggunakan berbagai cara dengan membangun image mereka sebagai pihak yang peduli dengan pendidikan. Secara tidak langsung, produsen tersebut telah mengesahkan produk rokok mereka kepada masyarakat melalui beasiswa tersebut dan secara tersirat mengatakan bahwa merokok itu bukan hal yang buruk, sehingga hal tersebut diindikasikan menjadi penyebab meningkatnya perokok khususnya di kalangan remaja.<sup>44</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas tentang faktor penyebab perbuatan merokok yang dilakukan remaja dapat

---

<sup>43</sup> Rastra, "Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Status Penyakit Periodental Remaja Di SMKN Jumo Kabupaten Temanggung," *Karya Tulis Ilmiah* (2021): 9–28.

<sup>44</sup> Ibid.

disimpulkan bahwa pengaruh orang tua, pergaulan, teman nokrong, dan bahkan di lingkungan sekitar menjadi faktor utama dalam merokok.

b. Pengaruh teman

Fakta mengungkap bahwa apabila banyak remaja merokok maka besar kemungkinan teman sebayanya yang ada disekitarnya juga adalah perokok, dan demikian sebaliknya. Kemungkinan yang terjadi dari hal ini adalah remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau sebaliknya.<sup>45</sup>

c. Faktor kepribadian

Menurut Ratna Aryani mengatakan sikap ingin tahu dan mau mencoba-coba merupakan awal dari merokok untuk membebaskan dirinya dari rasa bosan. Faktor penyebab dari dalam atau intrinstik dari individu ialah faktor kepribadian. Tipe kepribadian konformitas social dan kepribadian lemah dapat memicu seseorang untuk merokok. Keberadaan faktor penyebab ini tidak dapat dirubah dan juga sama seperti faktor intrisik lainnya seperti umur dan genetic yang tidak dapat dirubah.

Widiyarso mengatakan kecerdikan sejumlah produsen rokok kini semakin meningkat, mereka mengklaim diri sebagai pihak yang

---

<sup>45</sup> Prabawati, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di Kota Bengkulu Tahun 2016."

peduli dengan pendidikan. Secara tidak langsung, dengan gamblangnya mereka telah mengesahkan produk rokok sehingga penyebab dari banyaknya perokok adalah hal ini, terkhusus bagi kalangan remaja atau pelajar.

Jadi dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab rokok itu dasarnya melalui kepribadian yang lemah sehingga mudah dalam mengkonsumsi rokok.

d. Stres

Merokok menjadikan perokok merasa senang, bersifat membius, membius dan banyak pengaruh lain yang dapat mengurangi stress. Ketika seseorang dalam keadaan stress tidak serta merta seseorang langsung mendapatkan keinginan untuk merokok, namun stress memicu untuk segera memperoleh hal yang menyenangkan contohnya untuk menghilangkan stress dapat dilakukan dengan merokok. Rokok mengandung zat yang dinamakan nikotin. Di dalam rokok terdapat zat berupa nikotin. Mereka menemukan berjalan bagi nikotin dibagi otak ternyata dapat mencapai tingkatan dopemim.

e. Kemudahan memperoleh rokok

Faktor yang menjadikan seseorang merokok adalah banyaknya rokok yang dijual dan mudah dijangkau oleh si pembeli, tidak hanya itu rokok yang dijual batangan atau enceran memudahkan para remaja

dan anak-anak membeli rokok. Membeli rokok batangan adalah awal yang biasa, meskipun ketika membeli perbungkus harga sudah terjangkau. Hal ini menjadi akses yang memudahkan sekaligus penjual memperoleh keuntungan penjualan rokok batangan yang merupakan 30% dari total penulanan perusahaan rokok.<sup>46</sup>

Suatu proses yang nyata dapat menimbulkan kebiasaan. Meskipun kebiasaan tidak dapat dikenal langsung dengan sendirinya

### 3. Indikator *self esteem* tentang kebiasaan merokok

Emler membagi harga diri dalam empat aspek *melalui self esteem* terdiri dari:

#### a. Kekuasaan (*power*)

Kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengontrol perilaku serta mendapatkan pengakuan atas pencapaiannya dari orang lain ditujukan pada adanya kekuatan atau *power*. Kekuatan dapat terlihat ketika pengakuan dan pengormatan diperoleh dari seorang individu atau orang lain dan juga ada kualitas atas pendapat yang diaturkan oleh seorang individu dan akan diakui oleh orang lain.<sup>47</sup>

#### b. Keberartian

---

<sup>46</sup> Ibid.

<sup>47</sup> Elisabet Mega Yollanda, "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Self Disclosure."

Keberartian dapat merujuk pada rasa peduli, perhatian, afeksi serta ekspresi cinta yang diperoleh oleh dari orang lain yang memperlihatkan adanya penerimaan dan dikenalnya individu dari lingkungan sosial.<sup>48</sup>

c. Kebajikan

Adanya suatu ketaatan dalam mengikuti standar dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diijinkan oleh moral, etika dan agama ditunjukkan oleh sifat kebajikan. Pengembangan self esteem yang positif pada diri sendiri berarti individu tersebut dianggap taat.<sup>49</sup>

d. Kemampuan

Kemampuan menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi di mana level dan tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat akan menjadi lebih tinggi bila remaja tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas tersebut yang serupa. *Self esteem* pada

---

<sup>48</sup> Ibid.

<sup>49</sup> Ibid.

remaja dapat meningkat saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya.<sup>50</sup>

Melalui keempat aspek yang dikemukakan oleh Emler tentang kekuasaan, keberartian, kebijakan dan kemampuan, ada juga teori” lain yang menjelaskan indikator *self esteem* diantaranya:

- 1) Menurut Rosenberg *self esteem* di pandang dari dua konotasi defenisi bagaimana individu memandang dirinya melalui pengarahannya.<sup>51</sup>
- 2) Menurut Stewart menjelaskan *self esteem* tinggi yang dimiliki seseorang adalah orang yang menunjukkan sikap dewasa, mampu memberi, serta menerima kasih sayang dari orang lain, *self esteem* tinggi pada seseorang diketahui dengan kecenderungan individu yang lebih mudah bergaul, mandiri, kreatif, bersifat terbuka, tegas dan mengemukakan pendapatnya serta menerima kritikan dari orang lain, sedangkan individu *self esteem* sedang, serta memiliki kemampuan sosial yang lebih.<sup>52</sup>

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari indikator dari *self esteem* melalui kekuasaan, keberartian, kebijakan, dan kemampuan sangat penting dalam kebiasaan

---

<sup>50</sup> Ibid.

<sup>51</sup> Alif Tyas, “Hubungan Pola Attachment dengan Self Esteem Remaja Pada Mahasiswa Psikologi Semester Iv Di Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang” (2010).

<sup>52</sup> Ibid.

merokok siswa karena remaja dengan harga diri rendah akan lebih rentan dengan perilaku merokok. Dapat dipahami maka adanya keinginan untuk meningkatkan self esteem atau harga diri bagi remaja.

#### 4. Tipe Kebiasaan Merokok

Beberapa tipe kebiasaan merokok menurut Tomkins antara lain:

- a. Tipe yang dipengaruhi perasaan positif perokok. Peningkatan rasa positif seseorang dapat dialami ketika dia sedang merokok. Tiga sub tipe dari hal ini adalah merokok dapat meningkatkan dan menambah kenikmatan yang diperoleh. Merokok dilakukan hanya karena membuat perasaan menyenangkan dan kenikmatan diterima dari sekedar memegang rokok.<sup>53</sup>
- b. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Kebanyakan orang merokok hanya untuk mengurangi perasaan negative, ketika mereka marah, gelisah, cemas dan mereka merasa rokok dapat menyelamatkan perasaan mereka. Mereka dapat terhindar dari perasaan yang lebih tidak menyenangkan apabila merokok dan hal itu mereka lakukan ketika perasaan mereka sedang tidak baik.

---

<sup>53</sup> Ade Sulistyawan, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Merokok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Tangerang Selatan," *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* (2012): 1-209, [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25475/1/ADE\\_SULISTYAWAN-FITK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25475/1/ADE_SULISTYAWAN-FITK.pdf).

- c. Tipe perokok yang sudah menjadi kebiasaan. Merokok bukan karena pengendalian perasaan, namun lebih pada karena sudah menjadi kebiasaan atau rutinitas. Menurut si perokok ketika beraktivitas dengan otomatis mereka akan segera merokok, jadi perilaku mereka tanpa mereka pikirkan maupun mereka sadari. Apabila rokok yang awalnya dihisap benar-benar habis maka Aia menyalakan api rokoknya.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Ibid.