

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Responden pada penelitian ini berdominasi laki-laki, sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perilaku merokok lebih banyak ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Data dari World Health Organization (WHO) juga menunjukkan bahwa prevalensi perokok di dunia, khususnya di Indonesia, didominasi oleh laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan lingkungan pergaulan yang lebih permisif terhadap kebiasaan merokok pada laki-laki. Selain itu, laki-laki cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial dalam membentuk kebiasaan merokok (Ade *et al.*, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan interaksi sosial memiliki kontribusi yang sangat signifikan dalam membentuk perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki. Lingkungan pergaulan yang dekat dengan kebiasaan merokok dapat mendorong individu untuk mencoba hingga akhirnya terbiasa merokok. Pengaruh teman sebaya menjadi faktor yang dominan, terutama ketika merokok dianggap sebagai hal yang wajar dan bagian dari gaya hidup modern dalam kelompok sosial. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa juga dapat terdorong untuk merokok agar lebih mudah diterima dalam pergaulan dan menjaga solidaritas pertemanan. Selain itu, norma sosial yang berkembang dapat membentuk persepsi bahwa merokok mencerminkan kedewasaan dan kepercayaan diri (Ilmu *et al.*, 2019; *Affecting & Smoking*, 2022). Faktor-faktor sosial tersebut tidak hanya berperan pada tahap awal

merokok, tetapi juga dapat memperkuat dan mempertahankan kebiasaan merokok dalam kehidupan sehari-hari (Smas *et al.*, 2025).

Selain faktor sosial dan budaya, aspek psikologis juga turut berperan dalam mempertahankan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki. Masa dewasa muda merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional, sehingga sebagian mahasiswa menggunakan rokok sebagai bentuk *coping mechanism* untuk mengatasi stres atau tekanan yang dirasakan. Persepsi bahwa merokok dapat memberikan rasa rileks atau meningkatkan konsentrasi sering kali menjadi alasan yang memperkuat kebiasaan tersebut, meskipun dampak negatifnya terhadap kesehatan telah banyak diketahui (Anisah *et al.*, 2025).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–24 tahun dengan rata-rata usia sekitar 21 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa muda, yaitu fase peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dan penyesuaian diri. Pada tahap ini, mahasiswa mulai menghadapi peningkatan tanggung jawab dalam bidang akademik maupun sosial, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, menyelesaikan tuntutan akademik, serta membangun hubungan sosial yang lebih luas. Selain itu, fase dewasa muda juga berkaitan dengan perkembangan psikologis, termasuk pembentukan identitas diri, pengambilan keputusan, dan kemampuan menghadapi tekanan atau stres. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi pola perilaku dan gaya hidup mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Herawati *et al.*, 2020).

Pada fase dewasa muda, individu cenderung berada pada tahap eksplorasi jati diri dan pencarian identitas, sehingga lebih terbuka terhadap pengaruh lingkungan sekitar. Interaksi dengan teman sebaya, keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial, serta dorongan untuk mencoba hal-hal baru dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku merokok. Selain itu, pada usia ini mahasiswa umumnya mulai memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk keputusan terkait gaya hidup, tanpa pengawasan langsung dari orang tua. Kondisi tersebut menjadikan kelompok usia 18–24 tahun sebagai kelompok yang rentan terhadap adopsi perilaku berisiko, termasuk kebiasaan merokok (Tristanti, 2016).

Periode dewasa muda juga ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab akademik serta tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal, baik dalam bidang pendidikan maupun pengembangan diri. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tugas perkuliahan yang semakin kompleks, persaingan akademik, penyesuaian terhadap lingkungan sosial, hingga tuntutan untuk mempersiapkan masa depan karier. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya tekanan psikologis, stres, kecemasan, maupun kelelahan mental apabila individu tidak mampu mengelola beban yang dihadapi secara efektif (Permata & Laili, 2025).

Dalam situasi tertentu, sebagian mahasiswa memilih menggunakan rokok sebagai bentuk pelarian sementara atau strategi koping terhadap stres yang dirasakan, karena rokok dianggap mampu memberikan efek relaksasi dan ketenangan sesaat. Kebiasaan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan pertemanan, gaya hidup, maupun kurangnya kemampuan dalam mengelola stres secara sehat. Oleh karena itu,

usia dewasa muda tidak hanya menjadi fase transisi perkembangan dari remaja menuju kedewasaan, tetapi juga merupakan periode yang sangat krusial dalam pembentukan pola hidup jangka panjang, termasuk dalam menentukan kebiasaan kesehatan, perilaku sosial, serta mekanisme koping yang akan memengaruhi kualitas hidup individu di masa mendatang (Richard *et al.*, 2022).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Merokok

Pada kelompok perokok, tingkat ketergantungan yang diukur melalui kuesioner GN-SBQ menunjukkan variasi yang cukup beragam, mulai dari tingkat ringan hingga sangat tinggi. Perbedaan tingkat ketergantungan tersebut menggambarkan bahwa setiap mahasiswa memiliki pola dan intensitas merokok yang berbeda-beda. Temuan ini menunjukkan bahwa bagi sebagian mahasiswa, merokok tidak lagi hanya sekadar kebiasaan sesekali, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara rutin. Dalam beberapa kondisi, merokok digunakan sebagai bentuk relaksasi untuk memberikan rasa tenang dan nyaman setelah menjalani aktivitas akademik maupun sosial yang padat. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menjadikan rokok sebagai cara untuk mengatasi stres, tekanan, atau kelelahan yang muncul akibat tuntutan perkuliahan dan kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa semakin bergantung pada rokok, terutama ketika merokok dianggap mampu membantu mengurangi ketegangan emosional atau memberikan efek nyaman sementara (Widodo *et al.*, 2025).

Variasi pola konsumsi rokok mencerminkan adanya perbedaan frekuensi, intensitas, dan kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa. Sebagian mahasiswa merokok hanya

pada situasi tertentu, sedangkan sebagian lainnya melakukannya secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ketergantungan yang lebih tinggi, rokok cenderung menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dipisahkan dari aktivitas individu. Kebiasaan merokok dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi tekanan akademik, mengerjakan tugas, berkumpul dengan teman, maupun ketika mengalami stres atau kelelahan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya komponen adiktif yang cukup kuat, sehingga mahasiswa merasa terdorong untuk terus merokok secara berulang. Ketergantungan yang semakin tinggi juga dapat menyebabkan kebiasaan merokok menjadi lebih sulit dihentikan, terutama apabila tidak disertai dukungan sosial, motivasi pribadi, maupun intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi ketergantungan terhadap rokok (Jones *et al.*, 2024).

Sementara itu, mahasiswa non-perokok menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih baik terhadap penerapan pola hidup sehat, Pemahaman mengenai dampak negatif rokok terhadap sistem pernapasan, kardiovaskular, serta kualitas hidup. Mahasiswa non-perokok cenderung memiliki tingkat literasi kesehatan yang lebih baik dan sikap yang lebih negatif terhadap rokok, sehingga lebih mampu menghindari perilaku merokok. Pengetahuan tersebut tidak hanya membentuk sikap yang lebih kritis terhadap perilaku berisiko, tetapi juga mendorong munculnya komitmen untuk menjaga kondisi kesehatan secara optimal (Nasr *et al.*, 2021).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Hidup

Sebagian besar mahasiswa fisioterapi memiliki tingkat kualitas hidup yang tergolong dalam kategori cukup baik. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum

mahasiswa mampu mempertahankan keseimbangan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial selama menjalani proses perkuliahan. Pada aspek fisik, mahasiswa umumnya masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengikuti kegiatan akademik dengan baik (Prastiwi & Imanti, 2022). Dari aspek psikologis, sebagian besar mahasiswa dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan dan tuntutan selama masa perkuliahan, sedangkan pada aspek sosial mahasiswa tetap mampu menjalin hubungan dan interaksi yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Namun demikian, masih ditemukan sejumlah responden dengan kualitas hidup yang belum optimal. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban akademik yang cukup tinggi, tuntutan praktik klinik, jadwal kegiatan yang padat, tekanan psikologis, serta faktor sosial dan lingkungan. Berbagai faktor tersebut dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental yang berpotensi memengaruhi keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan sosial mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Lisnawati *et al.*, n.d.).

Perilaku merokok merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup mahasiswa, terutama pada domain kesehatan fisik dan psikologis. Kandungan zat berbahaya dalam rokok, seperti nikotin dan karbon monoksida, dapat memberikan dampak negatif terhadap fungsi tubuh, termasuk penurunan kapasitas fisik, daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko berbagai keluhan kesehatan. Pada beberapa kondisi, mahasiswa perokok juga dapat lebih mudah mengalami gangguan seperti sesak napas, cepat lelah, batuk, maupun penurunan stamina saat menjalani aktivitas sehari-hari (Syhana *et al.*, 2024). Selain berdampak pada kesehatan fisik,

kebiasaan merokok juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, terutama ketika rokok digunakan untuk mengurangi stres atau tekanan emosional. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat menurunkan kebugaran, meningkatkan kelelahan, serta mengurangi konsentrasi dan produktivitas sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari maupun kegiatan akademik (Amorita *et al.*, 2024).

Alasan mahasiswa perokok tetap memiliki kualitas hidup pada kategori sedang hingga baik dapat dikaitkan dengan persepsi subjektif terhadap kondisi kesehatannya. Pada usia dewasa muda, sebagian besar individu umumnya belum merasakan dampak kesehatan yang signifikan akibat kebiasaan merokok, sehingga masih menilai kondisi fisik, kemampuan beraktivitas, dan kesehatan secara umum berada dalam keadaan normal. Kondisi ini menyebabkan sebagian mahasiswa tetap merasa mampu menjalani aktivitas akademik maupun sosial tanpa gangguan yang berarti meskipun memiliki kebiasaan merokok (Yusup & Rochmani, 2021). Selain itu, beberapa mahasiswa juga menganggap merokok sebagai cara untuk mengurangi stres, memberikan rasa relaksasi, atau membantu meningkatkan konsentrasi saat menghadapi tuntutan perkuliahan dan aktivitas sehari-hari. Persepsi tersebut dapat membuat mahasiswa merasa bahwa merokok memberikan manfaat sementara terhadap kondisi psikologisnya. Meskipun demikian, kualitas hidup mahasiswa perokok cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak merokok, terutama apabila kebiasaan merokok dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang sehingga berpotensi memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis (Afif *et al.*, 2022).

B. Perbandingan Kualitas Hidup Antara Mahasiswa Perokok dan non Perokok di Universitas Muhammadiyah Malang

Hasil analisis bivariat menggunakan uji perbandingan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kualitas hidup mahasiswa perokok dan non-perokok. Mahasiswa non-perokok cenderung memiliki skor kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perokok. Perbedaan tersebut tampak pada beberapa domain WHOQOL-BREF, khususnya pada aspek kesehatan fisik dan psikologis. Pada domain kesehatan fisik, mahasiswa non-perokok umumnya memiliki kondisi tubuh yang lebih baik, tingkat kebugaran yang lebih optimal, serta keluhan fisik yang lebih sedikit dibandingkan mahasiswa perokok. Sementara itu, pada domain psikologis, mahasiswa non-perokok cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan kemampuan yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berpotensi memengaruhi kualitas hidup mahasiswa, terutama pada aspek yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan kondisi psikologis (Yarangga *et al.*, 2021).

Pada domain kesehatan fisik, mahasiswa perokok cenderung mengalami penurunan daya tahan tubuh, mudah merasa lelah, serta gangguan pada sistem pernapasan akibat paparan zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya stamina dan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik aktivitas akademik maupun non-akademik. Kandungan nikotin, tar, dan karbon monoksida diketahui dapat mengganggu fungsi sistem pernapasan dan kardiovaskular, sehingga berpotensi menurunkan suplai oksigen ke jaringan tubuh (Delfa Kharisma & Sriwahjuni, 2020).

Pada domain psikologis, mahasiswa perokok cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, serta ketergantungan emosional terhadap rokok. Kebiasaan merokok sering dijadikan sebagai salah satu bentuk mekanisme coping dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan tugas, maupun permasalahan pribadi. Dalam kondisi tertentu, rokok dianggap mampu memberikan rasa tenang dan nyaman secara sementara. Namun, dalam jangka panjang, kebiasaan ini justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis. Ketergantungan terhadap nikotin dapat menyebabkan perubahan suasana hati, meningkatnya rasa gelisah, serta munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak merokok (Laily Safira *et al.*, 2024).

Pada domain hubungan sosial, mahasiswa non-perokok cenderung memiliki kualitas interaksi sosial yang lebih baik serta berada dalam lingkungan pergaulan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat. Mereka umumnya lebih mudah terlibat dalam kegiatan positif, seperti olahraga, aktivitas akademik, maupun kegiatan organisasi yang mendorong gaya hidup sehat. Lingkungan sosial yang kondusif ini turut berperan dalam membentuk kebiasaan yang lebih baik serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Inzagi *et al.*, 2025). Sebaliknya, mahasiswa perokok cenderung lebih sering berada dalam lingkungan pergaulan yang mendukung kebiasaan merokok. Interaksi sosial mereka umumnya berlangsung dalam situasi yang melibatkan aktivitas merokok, baik saat berkumpul, beristirahat, maupun dalam berbagai kegiatan informal lainnya (Hadju *et al.*, 2025).

Pada domain lingkungan, mahasiswa non-perokok cenderung lebih mampu menjaga kondisi lingkungan yang bersih dan sehat, baik di tempat tinggal maupun di

lingkungan kampus, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas hidup. Lingkungan yang bebas dari asap rokok juga memberikan rasa nyaman serta menunjang kesehatan fisik dan mental mahasiswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Apriliastuti, 2025). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Victoria dan Kuntjoro (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa non-perokok memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa perokok. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok memiliki dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik dari segi kesehatan, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Dengan demikian, perilaku merokok terbukti berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Ardian et al., 2026).

C. Keterbatasan Penelitian

1. Jumlah sampel terbatas pada mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.
2. Penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan, kondisi kesehatan kronis, serta tingkat stres yang juga dapat memengaruhi kualitas hidup.

D. Implikasi Fisioterapi

1. Implikasi Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian dengan memasukkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas

hidup mahasiswa seperti aktivitas fisik, pola makan, kondisi kesehatan kronis, serta tingkat stres yang juga dapat memengaruhi kualitas hidup.

2. Implikasi Untuk Fisioterapis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup mahasiswa, terutama pada aspek kesehatan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, fisioterapi memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

