
PENGARUH KONSUMSI KAFEIN KOPI TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA

Fadlia Chairani¹, Fitriyatul Qolbiyah², Sandy Ihsan Amarulloh³

^{1,2,3}Universitas Siliwangi

fadliachairani8@gmail.com¹, qolbiyahfitriyatul@gmail.com²,
202151027@student.unsil.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi kafein terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Kafein, yang banyak dikonsumsi dalam bentuk kopi, dikenal dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus, namun dampaknya bervariasi tergantung pada jumlah dan waktu konsumsi. Melalui kuesioner yang melibatkan 15 mahasiswa Universitas Siliwangi, ditemukan korelasi positif sedang antara konsumsi kafein dan produktivitas belajar ($r = 0,596$), yang menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi kafein dapat meningkatkan produktivitas belajar. Analisis regresi mengungkapkan bahwa konsumsi kafein menjelaskan 35,5% variasi produktivitas belajar, dengan pengaruh yang signifikan ($p = 0,019$). Penelitian ini menyarankan konsumsi kafein dalam jumlah moderat dan disertai pola hidup sehat untuk mengoptimalkan produktivitas belajar.

Kata Kunci: Kafein, Kopi, Produktivitas Belajar, Mahasiswa.

ABSTRACT

This research aims to analyze the impact of caffeine consumption on students' learning productivity. Caffeine, commonly consumed in the form of coffee, is known to enhance alertness and focus, but its effects vary depending on the amount and timing of consumption. Through a questionnaire involving 15 students from Universitas Siliwangi, a moderate positive correlation between caffeine consumption and learning productivity was found ($r = 0.596$), indicating that higher caffeine intake tends to improve learning productivity. Regression analysis revealed that caffeine consumption explains 35.5% of the variation in learning productivity, with a significant effect ($p = 0.019$). The research suggests consuming caffeine in moderate amounts, alongside a healthy lifestyle, to optimize learning productivity.

Keywords: Caffeine, Coffee, Learning Productivity, Student.

A. PENDAHULUAN

Upaya meningkatkan produktivitas belajar mendorong banyak mahasiswa untuk mengonsumsi kafein, terutama dalam bentuk kopi. Kopi merupakan minuman dengan efek

psikostimulan karena kandungan bahan aktifnya, yaitu kafein, yang dapat meningkatkan kewaspadaan, memperbaiki kemampuan berpikir, dan mengurangi rasa lelah jika dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai (Fitiana et al., 2022). Kafein dikenal sebagai stimulan yang diyakini membantu meningkatkan konsentrasi. Akan tetapi, pengaruh kafein terhadap produktivitas belajar tidak selalu seragam. Efeknya dapat berbeda-beda bergantung pada jumlah yang dikonsumsi, waktu konsumsi, serta toleransi individu (Utara et al., 2024).

Kafein memiliki beberapa manfaat bila dikonsumsi dalam jumlah yang tepat, seperti mengurangi rasa kantuk dan membantu tetap fokus saat belajar hingga larut malam. Banyak mahasiswa yang menggunakannya untuk mengatasi rasa kantuk dan menjaga fokus saat mengerjakan tugas. Namun, kafein juga memiliki risiko jika dikonsumsi secara berlebihan. Konsumsi kafein berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti adiksi, insomnia, sakit kepala, dan gugup (Widyadari et al., 2021). Oleh karena itu, konsumsi kafein sebagai upaya meningkatkan produktivitas belajar perlu diperhatikan dengan lebih mendalam agar hasil yang diperoleh sesuai dengan harapan.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara konsumsi kafein dan produktivitas belajar, berikut disajikan data hasil observasi terhadap 15 mahasiswa yang mengonsumsi kafein, dengan tingkat produktivitas belajar diukur dalam skala tertentu.

No	Subjek	Konsumsi Caffe(Mg/Hari)	Produktivitas Belajar (skala 1-10)
1	S_1	46 Mg	2
2	S_2	46 Mg	4
3	S_3	77 Mg	10
4	S_4	231 Mg	10
5	S_5	77 Mg	10
6	S_6	77 Mg	3
7	S_7	77 Mg	10
8	S_8	77 Mg	10
9	S_9	77 Mg	3
10	S_10	231 Mg	10
11	S_11	77 Mg	4
12	S_12	77 Mg	3
13	S_13	77 Mg	10
14	S_14	231Mg	10
15	S_15	231 Mg	10

Gambar 1 Hasil Data Mahasiswa Konsumsi Kafein dan Produktivitas Belajar

Dari data di atas, terlihat bahwa konsumsi kafein mahasiswa bervariasi dari 46 mg hingga 300 mg per hari. Produktivitas belajar diukur pada skala 1–10, di mana semakin tinggi angkanya, semakin produktif mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Terlihat bahwa pada beberapa mahasiswa, konsumsi kafein yang lebih tinggi tidak selalu sejalan dengan peningkatan produktivitas; pada tingkat konsumsi tertentu, produktivitas justru menurun.

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan produktivitas belajar, dan untuk menemukan titik optimal konsumsi kafein yang menghasilkan produktivitas terbaik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana pola konsumsi kafein dapat dikelola agar tidak mengurangi efektivitas belajar mahasiswa.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Definsi Variabel

Dalam penelitian mengenai pengaruh konsumsi kafein terhadap produktivitas belajar mahasiswa, terdapat beberapa variabel yang perlu didefinisikan secara jelas untuk mendukung analisis dan pemodelan matematika. Berikut adalah definisi variabel-variabel yang digunakan dalam permasalahan di atas:

1. Variabel Independen (X):

Konsumsi Kafein (mg/hari): Merupakan jumlah kafein yang dikonsumsi oleh mahasiswa dalam satu hari, diukur dalam miligram (mg). Variabel ini mencerminkan seberapa banyak kafein yang dimasukkan ke dalam tubuh mahasiswa dan berfungsi sebagai pemicu yang dapat mempengaruhi produktivitas belajar.

2. Variabel Dependen (Y):

Produktivitas Belajar (Skala 1-10): Merupakan tingkat produktivitas belajar mahasiswa yang dinilai berdasarkan kriteria tertentu, seperti kemampuan menyelesaikan tugas, fokus saat belajar, dan pencapaian akademik. Skala ini berfungsi untuk mengukur hasil yang dipengaruhi oleh konsumsi kafein, di mana 1 menunjukkan produktivitas sangat rendah dan 10 menunjukkan produktivitas sangat tinggi.

Asumsi yang digunakan

Dalam penelitian tentang pengaruh konsumsi kafein terhadap produktivitas belajar mahasiswa diasumsikan bahwa konsumsi kafein memiliki pengaruh langsung terhadap produktivitas belajar mahasiswa, baik positif maupun negatif, tergantung pada jumlah yang dikonsumsi. Asumsi ini berarti bahwa variabel lain yang mungkin turut mempengaruhi produktivitas belajar dapat diabaikan atau dianggap tetap.

Rencana Penyelesaian

1. Identifikasi Variabel:

- a. Variabel independen: Konsumsi kopi (mg/hari).
- b. Variabel dependen: Produktivitas belajar (skala 1–10).

2. Rumuskan Hipotesis:

- a. Hipotesis alternatif (H_a): Ada pengaruh signifikan antara konsumsi kopi terhadap produktivitas belajar mahasiswa.
- b. Hipotesis nol (H_0): Tidak ada pengaruh signifikan antara konsumsi kopi terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

C. METODE PENELITIAN

- a) Gunakan analisis statistik seperti regresi linear atau uji korelasi untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan produktivitas belajar.
- b) Jika data memenuhi syarat, lakukan uji statistik (misalnya, uji Pearson) untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Solusi:

Pengumpulan Data

Data diperoleh dari kuisioner yang di ambil dari mahasiswa universitas siliwangi dengan menggunakan sampel sebanyak 15 orang secara acak yang meliputi konsumsi kopi per hari dalam miligram dan skor produktivitas belajar.

Analisis Data:

- a. Uji Normalitas.

	Statistic	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
		D	Sig.	W	Sig.
100 mg	.014	.100	.100	.987	.999
200 mg	.014	.200	.200	.974	.999
300 mg	.014	.300	.300	.974	.999

^a This is a lower bound of the true significance.
b. Lilliefors Significance Correction.
c. .0400000 <= Lilliefors <= .0400000 <= .0400000. It has been verified.

Gambar 2

Hasil uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data distribusi dari variabel konsumsi kopi dan produktivitas belajar. Berdasarkan Hasil hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p > 0,05$, berarti data berdistribusi normal, sehingga uji korelasi parametrik (seperti

Pearson) dapat digunakan blok memiliki peluang kelulusan 1,4 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak meminum kopi.

- b. uji korelasi antara konsumsi kopi dan produktivitas belajar.

		konsumsi_kopi	produktivitas_belajar
konsumsi_kopi	Pearson Correlation	1	.596 [*]
	Sig. (2-tailed)		.019
produktivitas_belajar	Pearson Correlation	.596 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.019	.019

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Gambar 2 Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi, Nilai Pearson Correlation (r) antara konsumsi kafein dan produktivitas belajar adalah 0,596. Ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif sedang antara konsumsi kafein dan produktivitas belajar. Semakin tinggi konsumsi kafein, cenderung semakin tinggi pula produktivitas belajar. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsumsi kafein dengan produktivitas belajar. Berarti, peningkatan konsumsi kafein cenderung berkaitan dengan peningkatan produktivitas belajar pada sampel yang diuji.

- c. analisis regresi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konsumsi kopi terhadap produktivitas belajar.

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	konsumsi_kopi		Stepwise: Criteria: R Squared > .100.

a. Dependent Variable: produktivitas_belajar
b. All independent variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Total Sum of Squares
1	.596 ^a	.356	.281	1.928

a. Predictors: (Constant), konsumsi_kopi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.692	1	.692	7.166	.019 ^b
	Residual	1.236	13	.095		
	Total	1.928	14			

a. Dependent Variable: produktivitas_belajar
b. Predictors: (Constant), konsumsi_kopi

Gambar 3 Uji Regresi

Berdasarkan hasil analisis regresi yang ditampilkan dalam output SPSS, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi kafein terhadap produktivitas belajar. Hal ini terlihat dari nilai R sebesar 0,596, yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel ini. Selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,355 mengindikasikan bahwa 35,5% variasi dalam produktivitas belajar dapat dijelaskan oleh konsumsi kafein, sementara 64,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti, management waktu, management stress, kualitas tidur, dan lingkungan belajar. Selain itu, hasil uji signifikansi (ANOVA) menunjukkan nilai F sebesar 7,146 dengan tingkat signifikansi 0,019. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini signifikan pada tingkat kepercayaan 95%. Artinya, konsumsi kafein memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas belajar, dan pengaruh ini positif. Dengan kata lain, konsumsi kafein berkorelasi positif dengan peningkatan produktivitas belajar.

Literatur Terkait

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Teknik" memberikan saran agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan sumber informasi untuk meningkatkan wawasan serta pemahaman mengenai perbedaan konsentrasi belajar antara mahasiswa yang mengonsumsi kopi dan yang tidak, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode yang berbeda, seperti mempelajari efek samping konsumsi kopi atau pengaruh cara penyeduhan kopi terhadap konsentrasi belajar.

Lalu ada penelitian yang berjudul "Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Peluang Kelulusan Ujian Blok Mahasiswa PSSKPD Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana", didapat bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan peluang kelulusan mahasiswa PSSKPD 2017. Mahasiswa yang meminum kopi pada malam sebelum ujian

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Konsumsi kafein dalam bentuk kopi memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa, terutama dalam meningkatkan kewaspadaan dan fokus, serta mengurangi rasa lelah jika dikonsumsi dalam batas tertentu. Berdasarkan uji korelasi, terdapat hubungan positif antara konsumsi kafein dengan produktivitas belajar, di mana peningkatan konsumsi kafein cenderung berkaitan dengan peningkatan produktivitas. Analisis regresi menunjukkan

bahwa sekitar 35,5% variasi produktivitas belajar dapat dijelaskan oleh konsumsi kafein, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

2. **Saran**

1. **Konsumsi dalam Batas Moderat:** Mahasiswa disarankan untuk mengonsumsi kopi dalam dosis yang moderat dan sesuai kebutuhan, misalnya 1–2 cangkir per hari, tergantung pada respon tubuh masing-masing. Jangan berlebihan, terutama di malam hari, karena dapat mengganggu pola tidur.
2. **Gabungkan dengan Pola Hidup Sehat:** Untuk mendukung produktivitas belajar yang optimal, mahasiswa perlu menjaga pola tidur, makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur. Kafein tidak bisa sepenuhnya menggantikan kebutuhan tubuh akan istirahat.
3. **Kenali Batas Toleransi Pribadi:** Setiap orang memiliki batas toleransi kafein yang berbeda. Mahasiswa disarankan untuk mengenali efek kafein pada tubuh mahasiswa sendiri dan menyesuaikan konsumsi kopi berdasarkan respon tubuh, serta memperhatikan tanda-tanda ketergantungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitiana, D. A., Rahmawati, Y. D., & Masyrikhiyah, R. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Durasi Tidur, Asupan Makan, Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(01), 45–49. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/792%0Ahttp://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/download/792/507>
- Utara, I. S., Penelitian, A., Amini, A., Akbar, S., Kedokteran, F., Islam, U., Utara, S., Kedokteran, F., Islam, U., Utara, S., Artikel, H., Engineering, C., & Program, S. (2024). *THE EFFECT OF COFFEE CONSUMPTION ON LEARNING CONCENTRATION ON THE Konsentrasi*. 23(2), 202–214.
- Widyadari, P. S. D., Sutjana, I. D. P., & Dinata, I. M. K. (2021). Pemberian Kafeina Dapat Meningkatkan Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(5), 102. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i5.p18>
- Solahudin, Dindin. 2007. “ad-Da’wah al-Islāmiyyah fī al-Manzūr al-Insāni” dalam Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies, Vol. 3 No. 9 Januari-Juni 2007.