

Eksplorasi Konsumsi Kopi dan Potensi Ketergantungan pada Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara

Nabila Fatila^{1*}, Ana Nurjanah², Nailah Nafisah³, Nadia Putri Manik⁴, Muhammad Dio Kurniawan Takasima⁵, Reni Agustina Harahap⁶

¹⁻⁶Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: nabilafatila10@gmail.com^{1*}, anjannah23@gmail.com², nailahnafisah994@gmail.com³,
nadiaptr1834@gmail.com⁴, dioo0763@gmail.com⁵, reniagustina@uinsu.ac.id⁶

*Penuli korespondensi: nabilafatila10@gmail.com¹

Abstract. *Coffee consumption among university students has increased and has become an integral part of both academic and social activities. The caffeine content in coffee is believed to improve concentration, maintain mood, and reduce drowsiness. However, repeated coffee consumption may also lead to negative effects, including mild psychological dependence in some individuals. This study aimed to explore coffee consumption and the potential for dependence among students of the Faculty of Public Health, UIN Sumatera Utara. The study employed a qualitative method with a descriptive approach. The participants consisted of 30 active students who regularly consumed coffee and were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews using semi-structured interview guidelines and analyzed through thematic analysis. The findings revealed that coffee consumption among students was influenced by academic demands, late-night study habits, psychological factors, social environments, and hanging-out culture. Students consumed coffee to improve concentration, maintain mood, reduce sleepiness, and support the completion of academic tasks. In addition, some students considered coffee an important part of their lifestyle and social interactions. The study also identified the potential for mild psychological dependence, characterized by decreased concentration, increased drowsiness, and reduced enthusiasm when coffee was not consumed. These findings indicate the importance of providing education regarding safe and healthy caffeine consumption among university students to prevent adverse effects associated with excessive coffee intake.*

Keywords: *Caffeine; Coffee Consumption; Coffee Drinking Behavior; Psychological Dependence; University Students.*

Abstrak. Konsumsi kopi pada mahasiswa mengalami peningkatan dan telah menjadi bagian dari aktivitas akademik maupun sosial. Kandungan kafein dalam kopi dipercaya dapat membantu meningkatkan fokus, menjaga suasana hati, serta mengurangi rasa kantuk. Namun, konsumsi kopi yang dilakukan secara berulang juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, termasuk ketergantungan psikologis ringan pada sebagian individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsumsi kopi dan potensi ketergantungan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan penelitian berjumlah 30 mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman semi-terstruktur dan dianalisis dengan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik, kebiasaan begadang, faktor psikologis, lingkungan sosial, serta budaya nongkrong. Kopi dikonsumsi untuk meningkatkan fokus, menjaga suasana hati, mengurangi rasa kantuk, dan membantu penyelesaian tugas kuliah. Selain itu, sebagian mahasiswa menjadikan kopi sebagai bagian dari gaya hidup dan aktivitas sosial. Penelitian ini juga menemukan adanya potensi ketergantungan psikologis ringan yang ditandai dengan rasa kurang fokus, mudah mengantuk, dan kurang bersemangat ketika tidak mengonsumsi kopi. Temuan ini menunjukkan perlunya edukasi mengenai konsumsi kafein yang aman dan sehat di kalangan mahasiswa guna mencegah dampak negatif akibat konsumsi kopi yang berlebihan.

Kata kunci: Kafein; Ketergantungan Psikologis; Konsumsi Kopi; Mahasiswa; Perilaku Konsumsi Kopi.

1. LATAR BELAKANG

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia, termasuk di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, konsumsi kopi mengalami peningkatan yang cukup signifikan, terutama pada kalangan remaja dan mahasiswa. Peningkatan konsumsi

kopi di Indonesia dipengaruhi oleh perkembangan industri kopi, budaya nongkrong di coffee shop, serta meningkatnya aktivitas akademik dan sosial pada kalangan mahasiswa. Penelitian Br Ginting dkk. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi kafein pada mahasiswa cukup tinggi dan sebagian besar mahasiswa telah mengetahui efek konsumsi kafein, baik dampak positif maupun negatif terhadap tubuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kopi telah menjadi bagian dari pola konsumsi sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang cukup dekat dengan kebiasaan konsumsi kopi. Padatnya aktivitas perkuliahan, tugas akademik, kebiasaan begadang, serta tekanan akademik membuat kopi sering dijadikan pilihan untuk membantu meningkatkan fokus dan mengurangi rasa kantuk. Kandungan kafein dalam kopi diketahui dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga membantu meningkatkan kewaspadaan, energi, dan konsentrasi belajar. Penelitian Amini dan Akbar (2024) menyatakan bahwa konsumsi kopi memiliki pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian Indrayanta dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa konsumsi kopi hitam berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

Selain membantu aktivitas akademik, konsumsi kopi pada mahasiswa juga berkaitan dengan gaya hidup dan aktivitas sosial. Putri dan Suwanto (2024) menjelaskan bahwa kopi telah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa karena dianggap mampu meningkatkan energi, kewaspadaan, dan memperbaiki mood ketika menjalani aktivitas akademik. Chairani dkk. (2024) juga menyebutkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa sering dilakukan untuk meningkatkan produktivitas belajar serta membantu menyelesaikan aktivitas akademik yang padat. Meskipun konsumsi kopi memiliki manfaat tertentu, konsumsi kafein secara berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, seperti insomnia, kecemasan, jantung berdebar, tremor, dan gangguan lambung. Penelitian Adnan dan Lontoh (2023) menunjukkan bahwa konsumsi minuman berkafein dapat memengaruhi fungsi kognitif mahasiswa apabila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus. Selain itu, konsumsi kafein yang dilakukan secara berulang juga dapat memunculkan potensi ketergantungan, terutama ketergantungan psikologis. Penelitian Anggadiredja dkk. (2021) menyatakan bahwa konsumsi minuman berkafein secara terus-menerus dapat memunculkan kebiasaan tertentu yang berpotensi menyebabkan ketergantungan pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada pengaruh konsumsi kopi terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, dan dampak fisiologis kafein. Namun, penelitian yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam mengonsumsi kopi serta potensi ketergantungan psikologis yang muncul akibat kebiasaan tersebut masih terbatas, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Oleh karena itu,

penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengeksplorasi secara mendalam pola konsumsi kopi, alasan konsumsi, faktor yang memengaruhi konsumsi, serta potensi ketergantungan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsumsi kopi dan potensi ketergantungan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

2. KAJIAN TEORITIS

Kopi merupakan minuman yang berasal dari biji tanaman *Coffea* dan mengandung berbagai senyawa aktif, salah satunya adalah kafein. Kafein merupakan zat stimulan yang bekerja pada sistem saraf pusat sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan mengurangi rasa lelah maupun kantuk. Dalam jumlah yang sesuai, konsumsi kafein dapat memberikan manfaat terhadap performa kognitif dan produktivitas seseorang. Namun, konsumsi kafein yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti insomnia, jantung berdebar, tremor, kecemasan, dan gangguan lambung (Adnan & Lontoh, 2023). Perilaku konsumsi kopi dapat dijelaskan melalui Teori Perilaku Kesehatan Lawrence Green. Green dan Kreuter (2005) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (predisposing factors), faktor pendukung (enabling factors), dan faktor pendorong (reinforcing factors). Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan persepsi individu terhadap suatu perilaku. Faktor pendukung berkaitan dengan ketersediaan sarana dan kemudahan akses, sedangkan faktor pendorong berasal dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya masyarakat.

Dalam konteks penelitian ini, pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat kopi merupakan faktor predisposisi yang mendorong perilaku konsumsi kopi. Kemudahan memperoleh kopi dengan harga yang terjangkau menjadi faktor pendukung, sedangkan pengaruh teman sebaya dan budaya nongkrong menjadi faktor pendorong yang memperkuat perilaku konsumsi kopi pada mahasiswa. Ketergantungan psikologis merupakan kondisi ketika seseorang merasa membutuhkan suatu zat untuk memperoleh kenyamanan, meningkatkan suasana hati, atau menunjang aktivitas sehari-hari. Anggadiredja dkk. (2021) menjelaskan bahwa konsumsi minuman berkafein yang dilakukan secara terus-menerus berpotensi membentuk kebiasaan tertentu yang dapat berkembang menjadi ketergantungan. Pada konsumsi kopi, kondisi tersebut dapat ditandai dengan munculnya rasa kurang fokus, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, atau berkurangnya semangat ketika tidak mengonsumsi kopi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa dipengaruhi oleh kebutuhan akademik, faktor psikologis, dan lingkungan sosial. Amini dan Akbar (2024) menemukan bahwa konsumsi kopi berpengaruh terhadap konsentrasi belajar

mahasiswa. Putri dan Suwanto (2024) menunjukkan bahwa kopi telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa, sedangkan Chairani dkk. (2024) menemukan bahwa konsumsi kopi sering dilakukan untuk meningkatkan produktivitas belajar. Hasil penelitian tersebut menjadi landasan teoritis bagi penelitian ini dalam memahami perilaku konsumsi kopi dan potensi ketergantungan pada mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui dan memahami perilaku konsumsi kopi serta potensi ketergantungan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara secara mendalam berdasarkan pengalaman dan pandangan informan. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive karena mahasiswa di lingkungan tersebut memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang cukup tinggi, terutama untuk mendukung aktivitas akademik dan sosial sehari-hari.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi. Informan terdiri dari mahasiswa berbagai semester sehingga diperoleh variasi pengalaman dan pandangan terkait konsumsi kopi dan potensi ketergantungan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung maupun melalui media daring untuk menggali informasi mengenai awal mula konsumsi kopi, alasan mengonsumsi kopi, pola konsumsi kopi, kondisi yang memicu keinginan mengonsumsi kopi, dampak fisik dan mental setelah mengonsumsi kopi, pengalaman mengurangi konsumsi kopi, serta pandangan mahasiswa terhadap potensi ketergantungan kopi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan cara mengelompokkan hasil wawancara berdasarkan tema-tema yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tahapan analisis meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan pengecekan ulang hasil wawancara dan membandingkan jawaban antar informan. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan informan (*informed consent*) dan menjelaskan tujuan penelitian. Identitas informan dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara sebagai informan penelitian. Informan terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan dari Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan mayoritas berada pada semester 4 dan 6. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mahasiswa mulai mengonsumsi kopi sejak masa SMA hingga awal perkuliahan. Kebiasaan tersebut awalnya muncul karena rasa penasaran terhadap kopi, pengaruh lingkungan pertemanan, kebiasaan keluarga, hingga kebutuhan untuk membantu fokus belajar dan mengerjakan tugas.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konsumsi kopi telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa. Kopi tidak hanya dikonsumsi sebagai minuman biasa, tetapi juga memiliki fungsi tertentu seperti meningkatkan fokus, menjaga mood, mengurangi rasa kantuk, serta menjadi bagian dari aktivitas sosial mahasiswa.

Pengetahuan Mahasiswa tentang Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengetahui bahwa kopi mengandung kafein yang dapat membantu meningkatkan fokus dan mengurangi rasa kantuk. Sebagian besar mahasiswa memahami bahwa kopi sering digunakan untuk membantu aktivitas belajar, terutama ketika mengerjakan tugas pada malam hari.

Salah satu informan menyampaikan:

“Kalau minum kopi biasanya jadi lebih fokus dan nggak gampang mengantuk.”

Informan lain mengatakan:

“Kopi membantu saya tetap melek kalau lagi banyak tugas.”

Pengetahuan mahasiswa mengenai kopi diperoleh dari pengalaman pribadi, media sosial, teman sebaya, maupun keluarga. Sebagian mahasiswa juga memahami bahwa konsumsi kopi yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti susah tidur, jantung berdebar, dan sakit lambung.

Menurut teori perilaku kesehatan Lawrence Green, pengetahuan termasuk faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku seseorang. Dalam penelitian ini, pengetahuan mengenai manfaat kopi menjadi dasar terbentuknya perilaku konsumsi kopi pada mahasiswa.

Pengetahuan tentang Manfaat dan Alasan Konsumsi Kopi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki berbagai alasan dalam mengonsumsi kopi. Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa kopi membantu meningkatkan konsentrasi, menjaga mood, mengurangi rasa lelah, dan membantu menyelesaikan tugas kuliah.

Salah satu informan menyampaikan:

“Awalnya saya penasaran sama rasanya, ternyata enak rasanya dan jadi mood booster gitu untuk ngerjain tugas.”

Informan lain mengatakan:

“Peran kopi bisa bikin perasaan senang kalau kopi itu diminum pas saya lagi nggak mood.”

Selain membantu fokus belajar, kopi juga dikonsumsi sebagai bentuk self reward ketika mahasiswa merasa lelah setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Sebagian mahasiswa mengonsumsi kopi karena menikmati rasa kopi dan menjadikannya bagian dari rutinitas sehari-hari.

Menurut teori Lawrence Green, persepsi terhadap manfaat suatu perilaku termasuk faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Dalam penelitian ini, persepsi positif terhadap manfaat kopi membuat mahasiswa mempertahankan kebiasaan konsumsi kopi.

Perilaku Konsumsi Kopi pada Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pola konsumsi kopi mahasiswa cukup beragam. Sebagian mahasiswa mengonsumsi kopi setiap hari, sedangkan sebagian lainnya hanya pada kondisi tertentu seperti saat mengerjakan tugas, begadang, merasa lelah, atau sedang stres. Mayoritas mahasiswa mengonsumsi kopi pada malam hari ketika mengerjakan tugas kuliah. Selain itu, kopi juga dikonsumsi ketika nongkrong bersama teman atau saat membutuhkan suasana yang lebih santai.

Salah satu informan mengatakan:

“Saya biasanya minum kopi 1–3 kali perminggu. Paling sering malam kalau lagi banyak tugas.”

Informan lain menyampaikan:

“Saya minum kopi tergantung situasi, misalnya kalau lagi nggak mood saya beli kopi, kalau lagi stres saya beli kopi.”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan psikologis dan sosial. Kopi digunakan sebagai salah satu strategi coping terhadap tekanan akademik dan kelelahan mental.

Alasan dan Persepsi Mahasiswa terhadap Konsumsi Kopi

Sebagian besar mahasiswa memandang kopi sebagai minuman yang membantu menunjang aktivitas sehari-hari. Mahasiswa merasa kopi membantu meningkatkan fokus, menjaga energi, memperbaiki mood, dan membantu menyelesaikan aktivitas akademik.

Salah satu informan menyampaikan:

“Kopi buat saya cukup penting, karena membantu saya lebih fokus dan tidak mengantuk saat kuliah atau mengerjakan tugas.”

Informan lain mengatakan:

“Membantu saya dalam mengembalikan mood.”

Mahasiswa juga memandang konsumsi kopi sebagai bagian dari gaya hidup dan aktivitas sosial. Kopi sering dikonsumsi ketika berkumpul bersama teman maupun saat nongkrong di coffee shop.

Menurut teori Lawrence Green, persepsi positif terhadap manfaat suatu perilaku kesehatan dapat memperkuat perilaku tersebut. Dalam penelitian ini, persepsi positif mahasiswa terhadap manfaat kopi menyebabkan konsumsi kopi tetap dipertahankan.

Kebiasaan dan Budaya Konsumsi Kopi di Kalangan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi telah menjadi kebiasaan yang umum di kalangan mahasiswa FKM UINSU. Budaya nongkrong di coffee shop dan kebiasaan belajar sambil minum kopi membuat konsumsi kopi semakin sering dilakukan.

Salah satu informan mengatakan:

“Kalau nongkrong sama teman rasanya pengen ikut minum kopi juga.”

Informan lain menyampaikan:

“Sekarang hampir semua teman saya suka minum kopi, jadi memang sudah biasa.”

Lingkungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kebiasaan konsumsi kopi mahasiswa. Teman sebaya dan budaya nongkrong menjadi faktor yang memperkuat perilaku konsumsi kopi.

Menurut teori Lawrence Green, dukungan lingkungan sosial termasuk faktor pendorong (reinforcing factors) yang dapat memperkuat perilaku kesehatan seseorang. Dalam penelitian ini, lingkungan pertemanan dan budaya nongkrong memperkuat kebiasaan konsumsi kopi pada mahasiswa.

Perilaku Pengendalian Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian mahasiswa pernah mencoba mengurangi konsumsi kopi, terutama ketika merasa terlalu sering mengonsumsinya atau mengalami gangguan tidur.

Salah satu informan menyampaikan:

“Saya pernah coba kurangi kopi karena tidur jadi nggak teratur.”

Namun demikian, beberapa mahasiswa mengaku mengalami kesulitan ketika mengurangi konsumsi kopi karena merasa lebih mudah mengantuk, kurang fokus, dan kurang bersemangat.

Informan lain mengatakan:

“Kalau nggak minum kopi rasanya cepat ngantuk dan kurang semangat.”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mulai menyadari pentingnya mengontrol konsumsi kopi agar tidak berlebihan. Namun, kebiasaan konsumsi kopi yang telah berlangsung cukup lama membuat beberapa mahasiswa merasa sulit mengurangi konsumsi kopi.

Faktor Pendukung dan Penghambat Konsumsi Kopi serta Potensi Ketergantungan

Faktor utama yang mendukung konsumsi kopi pada mahasiswa adalah tuntutan akademik, kebiasaan begadang, lingkungan sosial, serta kemudahan memperoleh kopi. Mahasiswa menyatakan bahwa kopi mudah diperoleh dengan harga yang terjangkau dan tersedia hampir di setiap tempat.

Selain itu, budaya nongkrong dan pengaruh teman sebaya juga menjadi faktor yang memperkuat kebiasaan konsumsi kopi. Menurut teori Lawrence Green, kondisi tersebut termasuk faktor pendukung (enabling factors) dan faktor pendorong (reinforcing factors) yang memengaruhi perilaku kesehatan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya potensi ketergantungan psikologis ringan pada sebagian mahasiswa. Beberapa mahasiswa merasa kurang fokus, mudah mengantuk, dan kurang bersemangat apabila tidak mengonsumsi kopi.

Salah satu informan menyampaikan:

“Kalau nggak minum kopi saya jadi kurang fokus dan gampang ngantuk.”

Selain efek positif seperti lebih fokus dan segar, beberapa mahasiswa juga mengaku mengalami efek samping setelah mengonsumsi kopi dalam jumlah berlebihan, seperti jantung berdebar, tremor, sakit perut, dan kesulitan tidur.

Meskipun sebagian besar mahasiswa tidak merasa mengalami ketergantungan berat, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi yang dilakukan secara berulang dapat memunculkan kebiasaan tertentu yang sulit dihentikan. Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa FKM UINSU dipengaruhi oleh faktor akademik, psikologis, sosial, dan budaya. Kopi digunakan sebagai penunjang aktivitas belajar, pengurang rasa lelah, serta bagian dari gaya hidup mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi kopi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu tuntutan akademik, kebiasaan begadang, faktor psikologis, lingkungan sosial, serta budaya nongkrong. Kopi

dikonsumsi untuk membantu meningkatkan fokus, menjaga mood, mengurangi rasa kantuk, dan mendukung penyelesaian tugas akademik. Selain sebagai minuman penunjang aktivitas belajar, kopi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup dan aktivitas sosial mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap manfaat kopi sehingga kebiasaan konsumsi tetap dipertahankan. Meskipun tidak ditemukan ketergantungan yang berat, konsumsi kopi yang dilakukan secara berulang menunjukkan adanya potensi ketergantungan psikologis ringan yang ditandai dengan rasa kurang fokus, mudah mengantuk, dan menurunnya semangat ketika tidak mengonsumsi kopi.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam mengonsumsi kopi dengan memperhatikan jumlah dan frekuensi konsumsi kafein agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Institusi pendidikan juga dapat memberikan edukasi mengenai konsumsi kafein yang aman dan sehat sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan di lingkungan kampus. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara dengan pendekatan kualitatif sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan metode campuran (mixed methods), atau membandingkan perilaku konsumsi kopi antar fakultas maupun perguruan tinggi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Adnan, N. I. R., & Lontoh, S. O. (2023). Pengaruh konsumsi minuman berkafein terhadap fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020–2021. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 89–96.
- Amini, A., & Akbar, S. (2024). Pengaruh konsumsi kopi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Teknik. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 23(2), 112–118.
- Anggadiredja, K., Putri, T. K., & Damayanti, S. (2021). Potensi ketergantungan mahasiswa terhadap konsumsi minuman berenergi. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(1), 47–60.
- Br Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly. (2022). Tingkat pengetahuan efek konsumsi kafein dan asupan kafein pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271.
- Cappelletti, S., Piacentino, D., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Caffeine: Cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? *Current Neuropharmacology*, 13(1), 71–88. <https://doi.org/10.2174/1570159X13666141210215655>

- Chairani, F., Qolbiyah, F., & Amarulloh, S. I. (2024). Pengaruh konsumsi kafein kopi terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 5(4), 233–241.
- Einöther, S. J. L., & Giesbrecht, T. (2013). Caffeine as an attention enhancer: Reviewing existing assumptions. *Psychopharmacology*, 225(2), 251–274. <https://doi.org/10.1007/s00213-012-2917-4>
- Glade, M. J. (2010). Caffeine—Not just a stimulant. *Nutrition*, 26(10), 932–938. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2010.08.004>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Indrayanta, A. F., Poerwanto, E., RS, Q., & Arsyad, M. (2025). Pengaruh konsumsi kopi hitam terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2022 dan 2023. *Junior Medical Journal*, 3(4), 55–63.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nehlig, A. (2010). Is caffeine a cognitive enhancer? *Journal of Alzheimer's Disease*, 20(Suppl. 1), S85–S94. <https://doi.org/10.3233/JAD-2010-091315>
- Putri, R. A., & Suwanto, W. (2024). Benarkah mahasiswa suka kopi? Dampak kafein pada kehidupan mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1441–1451.
- Ruxton, C. H. S. (2008). The impact of caffeine on mood, cognitive function, performance, and hydration: A review of benefits and risks. *Nutrition Bulletin*, 33(1), 15–25. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00665.x>
- Smith, A. (2002). Effects of caffeine on human behavior. *Food and Chemical Toxicology*, 40(9), 1243–1255. [https://doi.org/10.1016/S0278-6915\(02\)00096-0](https://doi.org/10.1016/S0278-6915(02)00096-0)