

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Perceived Stress pada Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya

Izzuddin Al Qassam¹, Nur Aisah Ibrahimiyah², Era Catur Prasetya³, Roni Subagyo⁴

1) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

2) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

3) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

4) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Abstrak

Konsumsi kopi telah menjadi bagian dari kebiasaan harian civitas akademika sebagai respons terhadap tekanan akademik dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stress yang dirasakan (perceived stress) pada civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya. Studi ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 62 orang civitas akademika yang dipilih melalui teknik simple random sampling dan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner konsumsi kopi dan Perceived Stress Scale (PSS-10). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,033$ dan $p = 0,796$ yang mengindikasikan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dengan tingkat stress. Meskipun demikian, arah hubungan negatif menunjukkan potensi manfaat perlindungan kopi terhadap stress. Penelitian lebih lanjut dengan metode longitudinal dan kontrol terhadap variabel perancu disarankan untuk memperdalam temuan ini.

Kata Kunci : konsumsi kopi, perceived stress, civitas akademika, kafein, mental health

PENDAHULUAN

Kopi, sebagai salah satu minuman paling dikonsumsi secara global, memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis manusia, terutama dalam konteks stres. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan masalah kesehatan mental yang sering tidak teridentifikasi dengan baik, padahal memiliki dampak serius terhadap produktivitas, kesehatan fisik, dan kesejahteraan individu (Ayuningtyas et al., 2018). Kebiasaan konsumsi kopi di kalangan civitas akademika tidak semata-mata didasarkan pada preferensi rasa, melainkan lebih pada peranannya dalam meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa kantuk, dan menjadi mekanisme koping terhadap stres kerja (Ginting et al., 2022).

Kandungan kafein dalam kopi berfungsi sebagai stimulan sistem saraf pusat yang dapat meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin (Jeon et al., 2019). Efek ini memberikan sensasi waspada dan energi tambahan, yang sering kali digunakan untuk melawan gejala stres atau kelelahan akibat tekanan akademik dan pekerjaan administratif.

Namun, efek konsumsi kopi terhadap stres masih menjadi perdebatan ilmiah. Beberapa penelitian menyebutkan efek positif, sedangkan yang lain menemukan hasil netral bahkan negatif (Kawada, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk

mengevaluasi sejauh mana kebiasaan konsumsi kopi berkorelasi dengan tingkat perceived stress pada civitas akademika.

METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain cross-sectional. Subjek penelitian adalah civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi: usia 20–58 tahun dan konsumsi kopi rutin. Responden berjumlah 62 orang, dipilih secara simple random sampling.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner konsumsi kopi dan Perceived Stress Scale (PSS-10), yang telah divalidasi dan digunakan secara luas dalam penelitian psikologis. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena kedua variabel berskala ordinal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p \leq 0,1$.

HASIL

Karakteristik Responden

Sebanyak 64,52% responden merupakan perempuan, sedangkan sisanya laki-laki. Mayoritas responden tergolong dewasa awal (20–39 tahun), yaitu sebesar 91,94%, menandakan bahwa populasi dalam penelitian ini didominasi oleh individu dengan usia produktif kerja dan pembelajaran. Dari sisi lama paparan terhadap kopi, 67,74% responden menyatakan telah mengonsumsi kopi selama lebih dari 5 tahun, menunjukkan adanya kebiasaan konsumsi yang mapan.

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Perempuan	Laki-laki
40	22
64,52%	35,48%

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Dewasa Awal (20-39)	Dewasa Akhir (40-65)
57	5
91,94%	8,06%

Klasifikasi Tingkat Stres

Sebagian besar responden tergolong mengalami stres sedang dan ringan, dengan proporsi masing-masing 53,23% dan 43,55%. Hanya 3,23% yang mengalami stres berat, dan mereka memiliki riwayat gangguan psikiatri sebelumnya.

Tabel 3. Klasifikasi Stress

Stress Ringan	Stress Sedang	Stress Berat
27	33	2
43,55%	53,23%	3,23%

Hasil Korelasi Spearman

Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara konsumsi kopi dan tingkat stres dengan nilai $r = -0,033$. Namun demikian, p -value sebesar 0,796 menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik.

Tabel 4. Hasil Uji Spearman antara Konsumsi Kopi dan Perceived Stress

		Konsumsi Kopi	Perceived Stress
Konsumsi Kopi	Koefisiensi Korelasi	1,000	-0,033
	Signifikansi		0,796
Perceived Stress	Koefisien Korelasi	-0,033	1,000
	Signifikansi		0,796

DISKUSI

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa secara umum konsumsi kopi memiliki kecenderungan menurunkan tingkat stres (hubungan negatif), meskipun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Korelasi negatif ini mungkin merefleksikan persepsi umum bahwa kopi digunakan sebagai alat bantu koping dalam menghadapi tekanan, baik dalam bentuk kelelahan fisik maupun beban kognitif.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kafein, sebagai zat psikoaktif, mampu meningkatkan kewaspadaan dan memperbaiki mood dengan meningkatkan level dopamin dan serotonin (Fredholm et al., 1999; Jeon et al., 2019). Namun demikian, efek tersebut bersifat individual dan dapat dipengaruhi oleh toleransi, durasi paparan, serta kondisi neuropsikologis seseorang.

Studi oleh Kawada (2021) pada pekerja pabrik Jepang menunjukkan hasil yang serupa, yakni konsumsi kopi tidak secara langsung mempengaruhi parameter psikologis tetapi menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan gejala depresi ringan. Di sisi lain, konsumsi kopi dalam jumlah tinggi juga memiliki potensi efek samping seperti gangguan tidur dan kecemasan (Gökçen & Şanlıer, 2019), yang tidak diteliti secara spesifik dalam studi ini.

Fakta bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan hingga sedang dapat diinterpretasikan sebagai indikator bahwa mekanisme koping yang digunakan cukup efektif, atau tingkat stres pekerjaan di lingkungan akademik masih dalam batas wajar. Namun demikian, ditemukan bahwa responden perempuan mendominasi kelompok dengan tingkat stres sedang, mendukung teori bahwa hormon dan tekanan peran sosial berperan dalam kerentanan terhadap stres (Tartas et al., 2011).

Lebih lanjut, hasil ini harus dipahami dalam konteks keterbatasan desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal. Kemungkinan besar terdapat faktor-faktor lain seperti pola tidur, gaya hidup, dan dukungan sosial yang tidak diukur namun turut memengaruhi stres.

Dengan demikian, meskipun data menunjukkan hubungan negatif antara konsumsi kopi dan perceived stress, tidak cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa kopi berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres. Penelitian lanjutan dengan pendekatan

longitudinal dan kontrol terhadap variabel perancu sangat diperlukan untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi kopi dan tingkat perceived stress pada civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kopi memiliki potensi sebagai stimulan dan alat bantu coping, faktor-faktor lain memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan tingkat stres individu.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal, melibatkan variabel perancu seperti kualitas tidur dan aktivitas fisik, serta menggunakan metode pengukuran objektif seperti biomarker stres.

REFERENSI

- Atnesia A, I.Y.R.S. (2020) 'Perbedaan Perilaku Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah di Puskesmas Kosambi Kabupaten Tangerang', Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin [Preprint].
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M. and Rayhani, M. (2018) 'Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya', Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(1). Available at: <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Barcelos, R.P. et al. (2014) 'Caffeine supplementation modulates oxidative stress markers in the liver of trained rats.', Life sciences, 96(1–2), pp. 40–45. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2013.12.002>.
- Boonstra, E. et al. (2015) 'Neurotransmitters as food supplements: the effects of GABA on brain and behavior.', Frontiers in psychology, 6, p. 1520. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01520>.
- Budi Kristanto and Diyono (2021) 'Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi', KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(2), pp. 73–84. Available at: <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>.
- Clarke, R.J. (Ronald J. and Vitzthum, O.G. (2001) Coffee : recent developments. Blackwell Science.
- Fredholm, B.B. et al. (1999) 'Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use.', Pharmacological reviews, 51(1), pp. 83–133.
- Gökçen, B.B. and Şanlıer, N. (2019) 'Coffee consumption and disease correlations', Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Taylor and Francis Inc., pp. 336–348. Available at: <https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1369391>.

Harvey, S.B. et al. (2017) ‘Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems’, *Occupational and Environmental Medicine*. BMJ Publishing Group, pp. 301–310. Available at: <https://doi.org/10.1136/oemed-2016-104015>.

Herawati, D. et al. (2024) ‘Impact of bean origin and brewing methods on bioactive compounds, bioactivities, nutrition, and sensory perception in coffee brews: An Indonesian coffee gastronomy study’, *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 35, p. 100892. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.IJGFS.2024.100892>.

Husniati, H. et al. (2020) *Kajian : Karakteristik Senyawa Aktif Asam Klorogenat dalam Kopi Robusta Sebagai Antioksidan*, *Majalah Teknologi Agro Industri (Tegi)*. Desember.

Jeon, J.S. et al. (2019) ‘Contents of chlorogenic acids and caffeine in various coffee-related products’, *Journal of Advanced Research*, 17, pp. 85–94. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jare.2019.01.002>.

Kawada, T. (2021) ‘Coffee consumption and psychological wellbeing among Japanese auto factory workers’, *Work*, 69(4), pp. 1255–1259. Available at: <https://doi.org/10.3233/WOR-213546>.

Kemenperin (2016) *Industri Kopi Dikembangkan*, Kementrian Perindustrian Republik Indonesia.

Kumaat, M.A., Pertiwi, J.M. and Mawuntu, A.H.P. (2021) ‘Hubungan antara Migrain dan Kafein’, *e-CliniC*, 9(2), p. 334. Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32864>.

Lovallo, W.R. et al. (2005) ‘Caffeine stimulation of cortisol secretion across the waking hours in relation to caffeine intake levels.’, *Psychosomatic medicine*, 67(5), pp. 734–739. Available at: <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000181270.20036.06>.

Mashuri, Y.A. et al. (2022) ‘Burnout Dan Kualitas Hidup Civitas Akademika Pada Masa Pandemi COVID-19 : Studi di Universitas Sebelas Maret’, *Biomedika*, 14(1), pp. 10–19. Available at: <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.13280>.

Min, J. et al. (2023) ‘The association between coffee consumption and risk of incident depression and anxiety: Exploring the benefits of moderate intake’, *Psychiatry Research*, 326, p. 115307. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2023.115307>.

Mitchell, D.C. et al. (2014) ‘Beverage caffeine intakes in the U.S.’, *Food and Chemical Toxicology*, 63, pp. 136–142. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.FCT.2013.10.042>.

Nehlig, A. (2016) ‘Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should i tell my patients?’, *Practical Neurology*. BMJ Publishing Group, pp. 89–95. Available at: <https://doi.org/10.1136/practneurol-2015-001162>.

Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ed. Rev. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.

- Putri, P.A. (2023) 'Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Association of High Calorie Food and Coffee Consumption Pattern, Sleep Duration and Stress Level with Nutritional Status in Final Year Students', Media Gizi Kesmas [Preprint].
- Riandana, S. (2015) Hubungan Konsumsi Kopi dengan Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Universitas Gadjah Mada. Available at: <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/93880> (Accessed: 22 January 2024).
- Safrijal (2023) 'PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA DOSEN', AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I), pp. 1–19.
- Saraswati, K. (2017) 'Perilaku Kerja , Perceived Stress, dan Social Support pada Mahasiswa Internship', Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 1(1), pp. 216–222.
- Sastroasmoro, S. and Ismael, S. (2008) Dasar-Dasar Metodologi PenelitianKlinis Edisi ke – 3.
- Stephanie Br Ginting, S. et al. (2022) 'Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa', Journal of Nutrition College, 11, pp. 264–271. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Tartas, M. et al. (2011) 'Psychological factors determining success in a medical career: A 10-year longitudinal study', Medical Teacher, 33(3). Available at: <https://doi.org/10.3109/0142159X.2011.544795>.
- Tomei, G. et al. (2012) 'Perceived stress and stress-related parameters.', Annali di igiene : medicina preventiva e di comunita, 24(6), pp. 517–526.
- Yamatsu, A. and et al. (2015) 'The Beneficial Effects of Coffee on Stress and Fatigue can be Enhanced by the Addition of GABA —A Randomized, Double-blind, Placebo Controlled, Crossover-designed Study—', 薬理と治療, 43(4), pp. 515–519. Available at: <https://www.pieronline.jp/content/article/0386-3603/43040/515>.
- Zulqaidah, Ella Nurmaini and Maidiana (2023) 'Pengaruh Stres dan Hubungannya Dengan Pekerjaan Dalam Perilaku Organisasi', Journal of Resources and Reserves (JRR), 1(1), pp. 10–22. Available at: <https://edujavare.com/index.php/jrr>.