HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KONSUMSI KAFEIN PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Dewa Gede Dharma Putra
Program Studi Psikologi Universitas Tarumanegara, Jakarta
dewadarmap@gmail.com

ABSTRACT

Final semester students often face high academic pressure, putting them at risk of anxiety. On the other hand, caffeine consumption is a common habit to increase focus and energy during the process of writing final papers. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and caffeine consumption in final semester students. The study used a quantitative method with a correlational design, involving 214 students as participants. The instruments used were the Caffeine Consumption Questionnaire–Revised (CCQ-R) and the State-Trait Anxiety Inventory Form Y-8 (STAI-Y-8). The results showed that there was a significant positive relationship between anxiety levels and caffeine consumption among final semester students. This was evidenced by a Spearman correlation coefficient of r = 0.407 with p = 0.000, indicating that the higher the level of anxiety experienced by students, the higher their caffeine consumption.

Keywords: caffeine, anxiety, final semester students

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi sehingga berisiko mengalami kecemasan. Di sisi lain, konsumsi kafein menjadi kebiasaan umum untuk meningkatkan fokus dan energi selama proses penyusunan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 214 mahasiswa sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan adalah Caffeine Consumption Questionnaire–Revised (CCQ-R) dan State-Trait Anxiety Inventory Form Y-8 (STAI-Y-8). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Tingkat kecemasan dan konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar r = 0.407 dengan p = 0.000, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi juga konsumsi kafein.

Kata Kunci: kecemasan, konsumsi kafein, mahasiswa semester akhir

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu rentang usia yang ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengelola tanggung jawab akademik, serta mulai mempersiapkan masa depan, termasuk karier dan kehidupan personal. Transisi menuju kemandirian tersebut sering kali diiringi dengan tekanan emosional yang cukup tinggi, terutama ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks (Arnett, 2000; Papalia & Martorell, 2014). Kondisi ini menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental, salah satunya kecemasan.

Tekanan akademik cenderung meningkat ketika mahasiswa memasuki semester akhir. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Proses penyusunan skripsi menuntut kemampuan berpikir kritis, penguasaan metodologi penelitian, manajemen waktu yang baik, serta ketahanan mental dalam menghadapi revisi dan evaluasi akademik. Selain tuntutan akademik, mahasiswa semester akhir juga menghadapi tekanan eksternal, seperti ekspektasi orang tua, tuntutan untuk lulus tepat waktu, serta kecemasan terhadap masa depan setelah kelulusan. Kondisi tersebut menjadikan semester akhir sebagai periode yang sangat rentan terhadap stres dan kecemasan (Fadhilah & Hidayat, 2022; Hidayat & Listiyandini, 2020).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada semester awal maupun menengah. (Wulandari & Septiani, 2020) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi selama proses penyusunan skripsi. Kecemasan tersebut tidak hanya berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan akademik, tetapi juga berkaitan dengan ketidakpastian karier, tekanan sosial, serta perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya. (Putri & Febriyanti, 2020)

menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir sering kali dipicu oleh rendahnya rasa percaya diri dan tingginya tuntutan eksternal yang dirasakan.

Secara konseptual, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam, baik secara nyata maupun imajiner. (Spielberger, 1983) membedakan kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu state anxiety dan trait anxiety. State anxiety merujuk pada kecemasan yang bersifat situasional dan muncul sebagai respons terhadap kondisi tertentu, sedangkan trait anxiety merupakan kecenderungan kepribadian individu untuk merespons berbagai situasi dengan perasaan cemas. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, tekanan akademik yang intens dapat memicu state anxiety, sementara karakteristik individu tertentu dapat memperkuat trait anxiety yang dimiliki.

Kecemasan yang dialami mahasiswa, apabila tidak dikelola secara adaptif, dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan. Secara kognitif, kecemasan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, memperlambat proses berpikir, dan mengganggu pengambilan keputusan. Secara emosional, kecemasan dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, mudah tersinggung, serta kelelahan psikologis. Dalam konteks akademik, kecemasan yang tinggi terbukti berhubungan dengan penurunan performa belajar, prokrastinasi akademik, serta meningkatnya risiko keterlambatan kelulusan (Beiter et al., 2015; Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007).

Dalam menghadapi tekanan akademik dan kecemasan tersebut, mahasiswa sering kali mengembangkan berbagai strategi koping. Salah satu strategi yang paling umum digunakan adalah konsumsi kafein. Kafein merupakan zat stimulan yang bekerja pada sistem saraf pusat dan banyak ditemukan dalam kopi, teh, minuman energi, cokelat, serta beberapa jenis obat. Konsumsi kafein telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa, khususnya sebagai sarana untuk meningkatkan kewaspadaan, mempertahankan fokus, dan mengurangi rasa lelah saat belajar

atau mengerjakan tugas akademik (Mahoney, Reece, & Strebel, 2019).

Meskipun kafein memiliki manfaat jangka pendek dalam meningkatkan konsentrasi dan performa kognitif, konsumsi kafein yang berlebihan justru dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan mental. Secara fisiologis, kafein bekerja dengan menghambat reseptor adenosin sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik (Mulyani & Prasetyo, 2020).

Namun, dibalik manfaatnya, konsumsi kafein yang berlebihan juga dapat menimbulkan sejumlah akibat negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisiologis yang sering muncul akibat asupan kafein tinggi antara lain jantung berdebar, gangguan tidur (insomnia), peningkatan tekanan darah, tremor, dan sakit kepala. Gejala ini cenderung muncul ketika asupan kafein melebihi 400 mg per hari atau ketika dikonsumsi dalam waktu dekat dengan jam tidur malam (Nehlig, Daval, & Debry, 2016).

Aktivasi sistem ini juga berperan dalam respons kecemasan, sehingga konsumsi kafein dalam jumlah tinggi berpotensi memperparah gejala kecemasan seperti gelisah, jantung berdebar, dan gangguan tidur (Juliano & Griffiths, 2005). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengonsumsi kafein lebih banyak sebagai bentuk strategi koping sementara, meskipun efek jangka panjangnya bersifat kontraproduktif (Fitriana & Suryani, 2022).

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan konsumsi kafein masih menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa studi menemukan hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan konsumsi kafein, sementara penelitian lain tidak menemukan hubungan yang bermakna. Perbedaan hasil ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik sampel, konteks budaya, serta instrumen pengukuran yang digunakan. Selain itu, masih terbatas penelitian yang secara khusus menyoroti mahasiswa semester akhir sebagai kelompok yang memiliki tekanan akademik tinggi dan rentan terhadap kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dan konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir. Dengan

menggunakan instrumen yang komprehensif untuk mengukur konsumsi kafein dan kecemasan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang lebih jelas mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan kesehatan mental, serta menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis hubungan antarvariabel menggunakan data numerik.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 214 mahasiswa semester akhir yang sedang atau telah memasuki tahap penyusunan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif semester akhir pada kampus X, rentang usia 21 sampai 30 tahun, mengkonsumsi kafein, bersedia menjadi partisipan dengan mengisi kuesioner secara lengkap dan juga responden menurut aplikasi G* POWER. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian. Tingkat konsumsi kafein diukur menggunakan *Caffeine Consumption Questionnaire–Revised* (CCQ-R), yang mengukur frekuensi dan jumlah konsumsi kafein dari berbagai sumber, seperti kopi, teh, minuman energi, cokelat, makanan berkafein, dan obat-obatan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *State–Trait Anxiety Inventory Form Y-8* (STAI-Y-8), yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kedua instrumen telah melalui proses adaptasi, uji validitas, dan uji reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan penyebaran kuesioner secara daring kepada partisipan. Partisipan terlebih dahulu diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi kuesioner. Data

yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman, karena data tidak berdistribusi normal. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data empiris yang diperoleh dari 214 mahasiswa semester akhir di Universitas Tarumanagara (Kampus X) pada tahun ajaran 2024/2025, bagian pembahasan ini menyajikan penelaahan menyeluruh terhadap temuan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku konsumsi kafein pada fase emerging adulthood. Pembahasan mencakup pemaparan karakteristik partisipan, deskripsi variabel penelitian, analisis hubungan antarvariabel utama, serta pendalaman temuan berdasarkan jenis sumber kafein yang dikonsumsi dan karakteristik demografis mahasiswa. Seluruh hasil penelitian diinterpretasikan dengan mengacu pada kerangka teoretis dan temuan penelitian terdahulu yang relevan, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika kecemasan dan pola konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir dalam konteks psikologi kesehatan dan pendidikan tinggi.

Untuk mengetahui profil dasar partisipan, dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap dua variabel utama, yaitu Tingkat Kecemasan (Anxiety) dan Konsumsi Kafein. Data diambil menggunakan instrumen State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dan Caffeine Consumption Questionnaire-Revised (CCQ-R). Hasil analisis statistik deskriptif disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Std. Dev	Min	Max	Kategori
Kecemasan total	3,16	0,94	2	5	Tinggi
State anxiety	3,17	0,96	2	5	
Trait anxiety	3,14	1,01	2	5	
Konsumsi kafein	2,63	1,04	1	5	
Dimensi kopi	2,95	1,09	1	5	
Dimensi minuman energi	2,86	1,22	1	5	

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kecemasan yang tergolong tinggi dengan nilai mean sebesar 3,16. Jika ditinjau lebih

dalam, skor State Anxiety (3,17) sedikit lebih tinggi dibandingkan Trait Anxiety (3,14). Hal ini mengindikasikan bahwa ketegangan yang dialami mahasiswa didominasi oleh faktor situasional, yaitu tekanan penyelesaian tugas akhir skripsi.

Pada variabel konsumsi kafein, rata-rata skor sebesar 2,63 juga berada pada kategori tinggi. Menariknya, dominasi konsumsi berasal dari dimensi kopi (2,95) dan minuman energi (2,86). Data ini memberikan gambaran awal bahwa mahasiswa semester akhir secara aktif menggunakan zat stimulan untuk menunjang aktivitas akademik mereka.

Sebelum dilakukan uji hipotesis korelasi, dilakukan uji normalitas data untuk menentukan metode statistik yang tepat. Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel (N) > 50.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	Statistic	df	Sig.	Ket.
Kecemasan total	0,089	214	0,000	Tidak normal
Konsumsi kafein	0,124	214		

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 untuk kedua variabel, yang mana nilai tersebut < 0,05. Hal ini menandakan bahwa sebaran data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan kaidah statistik, karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik yaitu Uji Korelasi Spearman Rank.

a. Pengaruh dan Hubungan Kecemasan Terhadap Konsumsi Kafein

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perilaku konsumsi kafein. Berikut adalah hasil analisis korelasi Spearman Rank.

Penelitian ini mendapatkan hasil p = 0,000 < 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa variabel Caffeine Consumption Questionnaire dengan State Trait Anxiety memiliki hubungan yang positif yang signifikan dengan nilai p < 0,05 yang menunjukan signifikansinya dan nilai r 0,365 yang menunjukan adanya hubungan yang positif. Bila State Trait meningkat maka Konsumsi Kafein akan meningkat.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan juga

negatif yang signifikan antara variabel-variabel yang diuji. State Anxiety dengan Konsumsi Kafein memiliki nilai p = 0,000 hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara State Anxiety dengan Konsumsi Kafein, dengan nilai r sebesar 0,374 menunjukan hubungan yang positif. sedangkan, Trait Anxiety dengan Konsumsi Kafein memiliki nilai p = 0,000 < 0,05 menunjukan hubungan antara Trait Anxiety dengan Konsumsi Kafein memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai r sebesar 0,387, hal ini menunjukan hubungan Trait Anxiety dengan Konsumsi Kafein memiliki hubungan yang positif.

Tabel 3 Uji Korelasi Spearman

Hubungan Variabel	*(r)*	*P*	N	Ket.
Kecemasan & konsumsi kafein	0,365	0,000	214	Terdapat hubungan dan signifikan
State anxiety & konsumsi kafein	0,74			
Trait anxiety & konsumsi kafein	0.387			

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi *(r)* sebesar 0,365 dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan konsumsi kafein. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin tinggi pula intensitas konsumsi kafein mereka. Hubungan ini juga konsisten baik pada dimensi *State Anxiety (r=0,374)* maupun *Trait Anxiety (r=0,387)*.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan positif dan negatif yang signifikan tergantung bentuk kafein yang dikonsumsi antara variabel-variabel yang diuji. Kopi dengan State Trait Anxiety memiliki nilai p = 0,000, yang menunjukan bahwa Kopi dengan State Trait Anxiety memiliki signifikansi yang tinggi, dan memiliki nilai r = -0,542 yang menunjukan hubungan negatif antara Kopi dengan State Trait Anxiety, sama halnya dengan, Teh dengan State Trait Anxiety yang memiliki nilai p = 0,000. Hal ini menunjukan terdapat hubungan signifikan antara Teh dengan State Trait Anxiety, hubungan antara Teh dengan State Trait Anxiety adalah Negatif dengan nilai r = -0,232, Hal ini mengindikasikan terdapat hubungan negatif antara teh dengan State Trait Anxiety.

Minuman Ringan dengan State Trait Anxiety memiliki nilai p = 0,000,

hal ini menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi Minuman Ringan dengan State Trait Anxiety. Hubungannya dilihat dari nilai r sebesar 0,613 yang menunjukan hubungan positif antara Minuman Ringan dengan State Trait Anxiety.

Minuman Energi dengan State Trait Anxiety p = 0,000 < 0,05 menunjukan hubungan yang signifikan antara Minuman Energi dengan State Trait Anxiety. Hubungan antara keduanya dijelaskan dalam nilai r yang memiliki nilai 0,567. Hal ini menunjukan hubungan positif antara Minuman Energi dengan State Trait Anxiety.

Coklat dengan State Trait Anxiety memiliki nilai p = 0,000 < 0,05. hasil ini menunjukan bahwa konsumsi coklat memiliki hubungan signifikan dengan State Trait Anxiety, dengan didukung nilai r = 0,584, hal ini menunjukan hubungan positif antara State Trait Anxiety.

Makanan Lain Yang Mengandung Kafein dengan dengan State Trait Anxiety memiliki nilai p = 0,000 < 0,05, Hasil ini menunjukan terdapat hubungan signifikan antara makanan lain yang mengandung kafein lainnya dengan State Trait Anxiety, dengan nilai r -0,580, hal ini mengindikasikan terdapat hubungan negatif makanan lain yang mengandung kafein dengan State Trait Anxiety.

Obat-obatan dengan State Trait Anxiety memiliki nilai p = 0,000 hal ini menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan obat dengan State Trait Anxiety, dengan nilai r = 0,490, menunjukan hubungan Positif antara mengkonsumsi obat obat dengan State Trait Anxiety. Secara ringkas dalam tabel 4.

Tabel 4 Uji Korelasi Berdasarkan Dimensi CCQ-R dengan STAI-Y

Variabel	*p*	R	Keterangan
Coffee dengan *State Trait Anxiety*	0,000	-0,542	Terdapat Hubungan Negatif yang signifikan
Tea dengan *State Trait Anxiety*	0,000	-0,232	Terdapat Hubungan Negatif yang signifikan
Soft Drink dengan *State Trait Anxiety*	0,000	0,613	Terdapat Hubungan yang positif yang signifikan
Energy Drink dengan *State Trait Anxiety*	0,000	0,567	Terdapat Hubungan yang positif yang signifikan
Chocolate dengan *State*	0,000	0,584	Terdapat Hubungan yang positif

Trait Anxiety			yang signifikan
Other dengan *State Trait Anxiety*	0,000	-0,580	Terdapat Hubungan Negatif yang signifikan
Medication dengan *State Trait Anxiety*	0,000	0,490	Terdapat Hubungan yang positif yang signifikan

Peneliti juga mengkalisifikasikan hasi uji berdasarkan jenis kelamin. Nilai mean rank untuk variabel Konsumsi Kafein adalah 114.82 bagi laki-laki dan 101.87 bagi perempuan, dengan perbedaan mean sebesar 12,95. Uji signifikansi menghasilkan nilai p = 0,128 (>0,05), menunjukkan perbedaan yang Tidak signifikan dalam konsumsi kafein antara laki-laki dan perempuan. Begitu pula pada variabel State *Trait Anxiety*, mean rank untuk laki-laki adalah 117,15 dan perempuan 100,08, dengan perbedaan mean sebesar 17,07 serta nilai signifikansi p = 0,420. Hal ini menunjukkan perbedaan tidak signifikan dalam Konsumsi Kafein antara kedua kelompok. Dengan demikian, kedua hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengkonsumsi kafein yang lebih tinggi dibandingkan Perempuan. Hal ini juga serupa dengan temuan dari McLean (2011) berkaitan dengan Perbedaan gender dalam gangguan kecemasan dan prevalensi (McLean, Asnaani, Litz, & Hofmann, 2011).

Studi oleh (Temple et al., 2017) juga menegaskan bahwa perempuan lebih sensitif terhadap efek fisiologis kafein, sehingga dosis yang relatif lebih kecil pun dapat memicu gejala kecemasan lebih cepat dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, kombinasi antara sensitivitas biologis dan kecenderungan psikologis perempuan dalam merespons stres dapat menjelaskan mengapa tingkat kecemasan pada mahasiswa perempuan lebih tinggi meskipun konsumsi kafein mereka lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Tabel 5 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis kelamin	Mean Rank	*P*	Ket.
Konsumsi Kafein	PR	101.87	0,128	Terdapat Perbedaan yang tidak signifikan
	LK	114.82		
State Trait Anxiety	PR	100.08	0,420	Terdapat Perbedaan yang tidak signifikan
	LK	117.15		
Variabel	**Jenis kelamin**	**Mean Rank**	***P***	**Ket.**
Konsumsi Kafein	PR	101.87	0,128	Terdapat Perbedaan yang tidak signifikan
	LK	114.82		
State Trait Anxiety	PR	100.08	0,420	Terdapat Perbedaan yang tidak signifikan
	LK	117.15		

2. Pembahasan

a. Dinamika Hubungan Kecemasan dan Konsumsi Kafein sebagai Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Spearman Rank, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan konsumsi kafein total *(r = 0,365)*. Temuan ini sejalan dengan teori koping maladaptif, di mana mahasiswa semester akhir menggunakan kafein sebagai strategi farmakologis untuk menghadapi tekanan akademik.Mahasiswa semester akhir berada dalam situasi high-pressure yang menuntut kewaspadaan kognitif tinggi untuk menyelesaikan skripsi, revisi, dan persiapan sidang. Dalam kondisi cemas *(anxious)*, sering kali muncul gejala kelelahan psikis dan gangguan tidur. Kafein, sebagai zat psikoaktif antagonis reseptor adenosin, dipilih karena kemampuannya memblokir sinyal kantuk dan meningkatkan pelepasan dopamin serta norepinefrin.Mekanisme ini dijelaskan oleh Mahoney et al. (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa mengonsumsi kafein dengan harapan *(expectancy)* dapat meningkatkan performa akademik. Namun, korelasi positif ini juga mengindikasikan adanya siklus umpan balik *(feedback loop)*. Konsumsi kafein yang tinggi meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik (jantung berdebar, tremor) yang gejalanya menyerupai manifestasi fisik kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian (Sari & Ramadhani, 2020) yang menemukan bahwa alih-alih meredakan stres, konsumsi kafein berlebih justru memperparah persepsi kecemasan *(anxiety sensitivity)*, menciptakan lingkaran setan di mana mahasiswa

minum kafein untuk bekerja, menjadi lebih cemas karena efek kafein, dan kemudian minum lagi untuk mengatasi kelelahan akibat cemas tersebut.

b. Paradoks Sumber Kafein

Salah satu temuan paling kritis dari penelitian ini adalah perbedaan arah korelasi yang signifikan antara jenis minuman.1) Penghindaran Kopi ($r = -0,542$)Berbeda dengan asumsi umum, mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi justru mengurangi konsumsi kopi. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori Sensitivitas Interoseptif (Interoceptive Sensitivity). Individu yang cemas memiliki kepekaan tinggi terhadap sensasi tubuh. Kopi hitam atau kopi yang kuat memiliki efek samping fisik yang cepat dan nyata, seperti palpitasi dan gangguan lambung (asam lambung). Mahasiswa yang sudah merasa "tegang" secara psikologis cenderung menghindari kopi karena mereka menyadari bahwa minuman tersebut memperburuk sensasi fisik ketegangan mereka. Ini adalah bentuk perilaku adaptif (avoidance behavior) untuk menjaga kenyamanan fisik di tengah stres mental (Lara, 2010). 2) Preferensi pada Minuman Energi dan Soda (r = +0,567 & +0,613)Sebaliknya, korelasi positif yang sangat kuat ditemukan pada minuman energi dan soda. Ada dua faktor utama yang menjelaskan hal ini:Faktor "Desperation" dan Pemasaran: Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi sering merasa putus asa terhadap waktu (time pressure). Minuman energi dipasarkan dengan narasi "kekuatan instan" dan "fokus ekstrem". Dalam kondisi panik mengejar deadline, mahasiswa lebih tergiur oleh janji efikasi instan minuman energi dibandingkan ritual minum kopi.Peran Gula dan Kenyamanan Emosional: Minuman ringan dan energi mengandung kadar gula yang sangat tinggi. Konsumsi gula memicu pelepasan opioid endogen dan dopamin yang memberikan efek penenang sesaat atau rasa nyaman (comfort effect) yang dicari oleh otak yang sedang stres. Berbeda dengan kopi yang mungkin terasa pahit, rasa manis pada soda memberikan gratifikasi instan untuk meredakan emosi negatif akibat kecemasan, meskipun efek jangka panjangnya buruk bagi kesehatan (Richards & Smith, 2015, 2016; Smith, 2002).

c. Implikasi Pada Fase Emerginng Adulthood

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa masa semester akhir merupakan fase krisis dalam emerging adulthood. Tingginya skor State Anxiety (3,17) dan peningkatan konsumsi kafein yang memuncak pada mahasiswa semester 14 (berdasarkan data demografis lampiran) menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan hanya masalah administratif, tetapi masalah kesejahteraan psikologis (Risqiyah, Royanulloh, & Mawardi, 2025; Yuliani & Nurwati, 2021). Mahasiswa yang masa studinya memanjang (Semester 12-14) menunjukkan pola konsumsi kafein yang paling ekstrem, yang mengindikasikan strategi bertahan hidup (survival strategy) di ambang batas Drop Out.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan perilaku konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir. Namun, hubungan ini bersifat kompleks dan spesifik terhadap jenis minuman. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung menghindari kopi untuk mencegah gejala fisik yang tidak nyaman, tetapi beralih secara masif ke minuman energi dan minuman ringan sebagai mekanisme koping. Temuan ini menyarankan perlunya edukasi kesehatan mental dan literasi gizi di lingkungan kampus, agar mahasiswa tidak terjebak dalam pola konsumsi stimulan yang berisiko memperparah kondisi kecemasan mereka.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat dan signifikan antara tingkat kecemasan dan intensitas konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir, di mana tingginya tekanan akademik mendorong peningkatan asupan stimulan tersebut. Temuan ini menjadi landasan penting bagi pengembangan penelitian selanjutnya mengenai variabel lain yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Secara praktis, mahasiswa disarankan untuk lebih bijak membatasi asupan kafein harian dan menghindari minuman dengan stimulasi berlebih demi menjaga stabilitas kesehatan mental. Selain itu, dosen dan institusi pendidikan diharapkan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif serta menyediakan layanan edukasi dan konseling, sehingga mahasiswa dapat mengadopsi strategi penanganan stres yang lebih adaptif dibandingkan

sekadar bergantung pada konsumsi kafein.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, J., & Sammut, S. (2015). The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90–96. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, *77*(4), 534–542. https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534

Fadhilah, N., & Hidayat, R. (2022). Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *11*(2), 145–156.

Fitriana, D., & Suryani, L. (2022). Kecemasan Akademik Dan Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *11*(1), 23–34.

Hidayat, M. T., & Listiyandini, R. A. (2020). Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *9*(2), 101–109.

Juliano, L. M., & Griffiths, R. R. (2005). Caffeine. In S. G. Goldstein & D. S. Goldstein (Eds.), *Addiction medicine: Science and practice*. Springer.

Lara, D. R. (2010). Caffeine, Mental Health, And Psychiatric Disorders. *Journal Of Alzheimer's Disease*, *20*(S1), S239--S248. https://doi.org/10.3233/JAD-2010-091249

Mahoney, C. R., Reece, D., & Strebel, P. (2019). Caffeine Consumption Among College Students And Its Effect On Cognitive Performance. *Journal of American College Health*, *67*(6), 482–489.

McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender Differences In Anxiety Disorders: Prevalence, Course Of Illness, Comorbidity, And Burden Of Illness. *Journal Of Psychiatric Research*, *45*(8), 1027–1035.

Mulyani, T., & Prasetyo, R. (2020). Pola Konsumsi Kafein Pada Mahasiswa Dan Hubungannya Dengan Pola Tidur Dan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, *4*(2), 101–109.

Nehlig, A., Daval, J. L., & Debry, G. (2016). Caffeine And The Central Nervous System: Mechanisms Of Action, Biochemical, Metabolic And Psychostimulant Effects. *Brain Research Reviews*, *17*(2), 139–170.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development* (13th Ed.). New York, NY: Mcgraw-Hill Education.

Putri, D. I. A., & Febriyanti, L. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan

Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *9*(4), 248–253. https://doi.org/10.14710/empati.2020.248-253

Richards, G., & Smith, A. (2015). Caffeine Consumption And Self-Assessed Stress, Anxiety, And Depression In Secondary School Children. *Journal of Psychopharmacology*, *29*(5), 590–597. https://doi.org/10.1177/0269881115573807

Richards, G., & Smith, A. P. (2016). A review Of Energy Drinks And Mental Health, With A Focus On Stress, Anxiety, And Depression. *Journal of Caffeine Research*, *6*(2), 49–63.

Risqiyah, L., Royanulloh, & Mawardi, I. (2025). The concept of Sa'ādah in the perspective of Sufism: An analysis of Imam Al-Ghazali's thoughts in Ihya Ulumuddin. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *22*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.31905

Sari, D. P., & Ramadhani, A. (2020). Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *12*(1), 34–42.

Smith, A. (2002). Effects of Caffeine on Human Behavior. *Food and Chemical Toxicology*, *40*(9), 1243–1255.

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.

Temple, J. L., Bernard, C., Lipshultz, S. E., Czachor, J. D., Westphal, J. A., & Mestre, M. A. (2017). The Safety of Ingested Caffeine: A Comprehensive Review. *Frontiers in Psychiatry*, *8*, 80. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00080

Wulandari, A., & Septiani, S. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *8*(1), 55–63.

Yuliani, M., & Nurwati, N. (2021). Tekanan Sosial dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Penelitian \& PPM*, *8*(2), 155–165.