

Pengaruh konsumsi kopi terhadap kebiasaan begadang dan kualitas tidur mahasiswa : Tinjauan literatur

Ardi Dwi Setyawan

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: setyaaaa02@gmail.com

Kata Kunci:

Kopi, efek kafein, mahasiswa, begadang, kualitas tidur

Keywords:

Coffee, caffeine effect, students, staying up late, sleep quality

ABSTRAK

Peningkatan konsumsi kopi di kalangan mahasiswa menjadi fenomena yang berkaitan erat dengan tekanan akademik, budaya begadang, dan tuntutan produktivitas yang tinggi. Kopi digunakan sebagai solusi cepat untuk meningkatkan fokus dan menahan kantuk, khususnya saat menghadapi tugas dan ujian. Artikel ini bertujuan untuk meninjau secara teoretis pengaruh konsumsi kopi terhadap kebiasaan begadang dan kualitas tidur mahasiswa. Kajian ini dilakukan melalui studi literatur yang mencakup teori farmakologi kafein, mekanisme fisiologis sistem tidur, serta penelitian-penelitian terkait konsumsi kopi di kalangan mahasiswa. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa kafein dalam kopi bekerja sebagai antagonis reseptor adenosin yang mengganggu ritme sirkadian dan mekanisme tidur-bangun alami. Konsumsi kafein berlebihan terutama pada malam hari berpotensi menyebabkan gangguan tidur, insomnia, kelelahan di siang hari, dan penurunan konsentrasi. Di sisi lain, konsumsi kopi juga diperkuat oleh aspek psikologis dan budaya kampus yang menormalisasi begadang sebagai bentuk dedikasi akademik. Kajian ini menegaskan pentingnya edukasi konsumsi kafein yang bijak dan promosi gaya hidup akademik yang sehat untuk menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan.

ABSTRACT

Increased coffee consumption among university students is a phenomenon that is closely related to academic pressure, the culture of staying up late, and high productivity demands. Coffee is used as a quick solution to improve focus and resist sleepiness, especially when facing assignments and exams. This article aims to theoretically review the effect of coffee consumption on college students' staying up late habits and sleep quality. This review is conducted through a literature study that covers the pharmacological theory of caffeine, physiological mechanisms of the sleep system, as well as studies related to coffee consumption among university students. The review showed that caffeine in coffee works as an adenosine receptor antagonist that disrupts circadian rhythms and natural sleep-wake mechanisms. Excessive caffeine consumption especially at night has the potential to cause sleep disturbances, insomnia, daytime fatigue, and decreased concentration. On the other hand, coffee consumption is also reinforced by psychological aspects and campus culture that normalizes staying up late as a form of academic dedication. This study emphasizes the importance of educating wise caffeine consumption and promoting a healthy academic lifestyle to maintain a balance between productivity and health.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Perubahan pola hidup mahasiswa saat ini menunjukkan bahwa kopi bukan hanya dikonsumsi karena kebutuhan akademik, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup di lingkungan kampus. Aktivitas minum kopi seperti “ngopi sambil nugas” atau berkumpul di kedai kopi di sekitar kampus mencerminkan kebiasaan yang sudah melekat dalam keseharian mahasiswa, baik sebagai sarana bersosialisasi maupun sebagai simbol produktivitas. Budaya ini menjadikan kopi sebagai bagian dari citra mahasiswa yang aktif dan dinamis. Namun, di balik tren tersebut, terdapat potensi risiko apabila konsumsi kopi tidak disertai kesadaran akan dampaknya terhadap kesehatan, terutama pola tidur. Ketergantungan terhadap kafein, meski seringkali tidak disadari, dapat mengganggu keseimbangan antara produktivitas dan kebutuhan istirahat.

Konsumsi kopi di kalangan mahasiswa, yang meningkat seiring tekanan akademik, kegiatan organisasi, dan tuntutan sosial, sering dianggap wajar karena efeknya yang meningkatkan kewaspadaan dan menekan kantuk. Sejalan dengan tren ini, upaya optimalisasi olahan produk kopi lokal melalui pendampingan kewirausahaan, tidak hanya meningkatkan nilai tambah produk, tetapi juga mencerminkan potensi besar industri kopi di kalangan generasi muda(Sugiri et al., 2024).

Namun studi di Tanjungpura menunjukkan bahwa konsumsi kopi yang tidak terkontrol justru dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa, dengan banyak yang melaporkan insomnia, kelelahan siang hari, dan penurunan konsentrasi meskipun tidak selalu disadari (Hikmah et al., 2024). Mekanisme ini dijelaskan oleh kafein yang bekerja sebagai antagonis adenosin di otak, mengacaukan siklus tidur alami dan ritme sirkadian, yang dapat menyebabkan gangguan tidur jangka panjang. Di samping efek fisiologis, faktor psikologis dan sosial ikut berperan: banyak mahasiswa merasa tidak bisa produktif tanpa kopi, dan budaya kampus yang menormalisasi begadang membuat kebiasaan tersebut semakin sulit dihentikan. Dengan demikian, sangat penting untuk memahami mekanisme kafein serta aspek perilaku dan budaya yang mendukung konsumsi kopi, sehingga asupan dapat dikendalikan dan kesehatan tidur serta produktivitas jangka panjang tetap terjaga

Berdasarkan kondisi tersebut, masalah utama yang dikaji dalam artikel ini adalah bagaimana konsumsi kopi memengaruhi kebiasaan begadang dan kualitas tidur mahasiswa, serta apa saja dimensi fisiologis, psikologis, dan budaya yang melatarbelakangnya. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara teoretis pengaruh konsumsi kopi terhadap kebiasaan begadang dan kualitas tidur mahasiswa. Dengan memahami hal ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam mengonsumsi kopi dan menjaga pola tidur yang sehat demi mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan jangka panjang.

Pembahasan

Konsumsi kopi di kalangan mahasiswa semakin meningkat, seiring dengan tingginya beban akademik, kebiasaan begadang, dan tuntutan untuk tetap produktif. Kopi sering dipilih karena efek stimulan yang mampu meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk saat belajar. Penelitian oleh (Siregar et al., 2025) menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi pada malam hari cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa dan dapat berdampak pada kualitas tidur yang menurun. Meskipun hubungan antara konsumsi kopi dan gangguan tidur tidak selalu terlihat secara langsung, pola konsumsi yang tidak terkontrol tetap berisiko mengganggu siklus tidur alami. Mahasiswa sering kali tidak menyadari bahwa penggunaan kopi sebagai "alat bantu begadang" justru dapat memperburuk kelelahan dan menurunkan fungsi kognitif dalam jangka panjang. Budaya akademik yang menormalisasi begadang dengan kopi sebagai bagian dari rutinitas belajar turut memperkuat pola ini. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami bagaimana kafein bekerja di dalam tubuh, dampaknya terhadap tidur, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan melalui pola istirahat yang teratur.

Mekanisme Kerja Kafein dalam Tubuh

Kafein merupakan senyawa alkaloid dari golongan metilksantin yang secara alami terdapat dalam kopi, teh, dan cokelat. Setelah dikonsumsi, kafein cepat diserap oleh saluran cerna dan dapat mulai memberikan efek fisiologis dalam waktu 30–60 menit, tergantung pada dosis dan metabolisme individu (Liveina, 2014). Sifatnya yang lipofilik memungkinkan kafein menembus sawar darah-otak dengan mudah dan memengaruhi sistem saraf pusat. Menurut (Yonata & Saragih, 2016), kafein bekerja sebagai antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosin di otak, yaitu senyawa yang berperan dalam menimbulkan rasa kantuk dan mengatur siklus tidur-bangun. Dengan menghambat kerja adenosin, kafein meningkatkan aktivitas neuronal dan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan norepinefrin, sehingga menghasilkan efek terjaga, peningkatan konsentrasi, dan kewaspadaan. Meski begitu, penting untuk disadari bahwa kafein tidak menghilangkan kebutuhan tidur, melainkan hanya menunda rasa kantuk. Konsumsi kafein secara berlebihan atau dalam waktu yang tidak tepat dapat mengganggu ritme tidur alami, berisiko menyebabkan gangguan tidur jangka panjang. Meskipun kopi dapat menjadi stimulan yang efektif dalam jangka pendek, konsumsinya perlu dibatasi dan disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing.

Dampak terhadap Siklus Tidur dan Ritme Sirkadian

(Rahmawati et al., 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan dan aktivitas fisik pada tubuh manusia. Tidur manusia terdiri atas siklus yang kompleks, meliputi fase NREM dan REM. Fase NREM, terutama tahap 3 atau deep sleep, sangat penting bagi proses pemulihan tubuh dan konsolidasi memori. Konsumsi kafein dalam waktu yang dekat dengan jam tidur diketahui dapat mengurangi total waktu tidur, meningkatkan latensi tidur (waktu untuk mulai tidur), serta menurunkan proporsi tidur dalam tahap NREM yang paling dalam (Yashinta et al., 2021). Kafein memiliki pengaruh terhadap ritme sirkadian, yaitu jam biologis tubuh yang mengatur kapan seseorang merasa mengantuk dan bangun. Ritme ini dikendalikan oleh

hipotalamus dan sangat dipengaruhi oleh hormon melatonin serta kebiasaan tidur sehari-hari. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hasianna et al., 2025) di Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya, disebutkan bahwa salah satu komponen sleep hygiene yang buruk adalah kebiasaan mengonsumsi stimulan seperti kafein menjelang waktu tidur. Kebiasaan ini dapat menyebabkan terganggunya pola tidur alami dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa preklinik (84%) mengalami gangguan kualitas tidur yang berkaitan dengan perilaku tidak sehat, termasuk konsumsi kafein di malam hari.

Walaupun penelitian ini tidak menyebutkan secara spesifik durasi waktu (misalnya enam jam sebelum tidur), namun anjuran yang diberikan adalah untuk menghindari stimulan dalam periode menjelang tidur demi menjaga ritme biologis tubuh. Mahasiswa yang terbiasa mengonsumsi kafein pada sore atau malam hari sering kali tidak menyadari dampaknya, karena efek stimulan membuat mereka merasa tetap bugar untuk begadang, padahal kualitas tidurnya menurun drastis. Dalam jangka panjang, gangguan tidur ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan daya konsentrasi, dan performa akademik yang tidak stabil.

Ketergantungan Psikologis dan Toleransi

Selain memengaruhi sistem fisiologis, konsumsi kafein juga dapat menyebabkan ketergantungan secara psikologis. Mahasiswa yang terbiasa mengonsumsi kafein sebelum belajar atau menyelesaikan tugas perlahan-lahan membentuk pola konsumsi yang bersifat rutin dan bergantung. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Lioe et al., 2025), ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi kafein dalam jumlah sedang hingga tinggi, yaitu sebanyak 83,6% responden pada kategori sedang dan 9,9% pada kategori tinggi. Pada penelitian (Nadiya, 2023) mengungkap bahwa brand image, brand trust, dan brand experience menjadi faktor penting yang memengaruhi keputusan dalam pembelian, sehingga turut membentuk kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi kopi.

Hal ini menunjukkan kecenderungan mahasiswa untuk mengandalkan kafein dalam menjaga fokus dan kewaspadaan, yang secara tidak langsung membentuk kebiasaan yang bersifat kompulsif. Ketergantungan ini juga berkaitan erat dengan toleransi tubuh terhadap kafein. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa toleransi dapat terjadi setelah konsumsi kafein secara berulang, seperti 400 mg tiga kali sehari selama satu minggu yang menyebabkan toleransi terhadap efek gangguan tidur, atau 300 mg tiga kali sehari selama 18 hari yang memicu toleransi terhadap efek stimulasi subjektif.

Akibatnya, mahasiswa yang awalnya cukup dengan satu cangkir kopi dapat merasa perlu dua hingga tiga cangkir untuk merasakan efek yang sama. Walaupun jurnal ini tidak membahas secara langsung gejala putus zat, peningkatan kebutuhan konsumsi dan perubahan kualitas tidur menunjukkan adanya indikasi awal terhadap potensi efek adiktif ringan yang perlu diwaspadai. Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama bagi mahasiswa yang berada di bawah tekanan akademik tinggi dan cenderung mencari solusi instan untuk mempertahankan performa belajar.

Kopi sebagai Budaya Akademik

Di luar aspek farmakologis dan psikologis, konsumsi kopi di kalangan mahasiswa juga memiliki dimensi sosiokultural yang kuat. Studi oleh (Solikatun et al., 2015) mengungkap bahwa kebiasaan minum kopi tidak hanya sebagai aktivitas fungsional, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup dan simbol identitas sosial, terutama saat dilakukan di kedai kopi yang menawarkan suasana nyaman dan prestise sosial. Aktivitas ini semakin diperkuat dengan kehadiran coffee shop modern di sekitar kampus, seperti yang dijelaskan oleh (Muhammad Arkan et al., 2025), bahwa mayoritas mahasiswa menjadikan kafe sebagai ruang belajar alternatif, tempat bersosialisasi, sekaligus ekspresi gaya hidup produktif. Kombinasi dari fasilitas seperti Wi-Fi, pendingin ruangan, dan estetika ruangan turut mendorong persepsi bahwa "ngopi sambil nugas" adalah representasi mahasiswa aktif dan berdedikasi.

Namun budaya ini secara tidak langsung menormalisasi begadang dan penggunaan stimulan, sehingga mahasiswa sering mengabaikan gangguan tidur atau kelelahan karena menganggapnya bagian dari perjuangan akademik. Padahal, keberhasilan studi tidak seharusnya dicapai dengan mengorbankan kesehatan; manajemen waktu, tidur cukup, dan strategi belajar yang efisien justru lebih mendukung produktivitas jangka panjang.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kebiasaan mengonsumsi kopi di kalangan mahasiswa merupakan respons terhadap tekanan akademik, tuntutan produktivitas, dan budaya begadang yang telah mengakar dalam kehidupan kampus. Kopi, melalui kandungan kafeinnya, memang mampu meningkatkan fokus dan kewaspadaan dalam jangka pendek. Namun, berdasarkan kajian teori, konsumsi berlebihan terutama pada malam hari dapat mengganggu sistem biologis tubuh, seperti ritme sirkadian dan homeostasis tidur, yang berujung pada gangguan tidur seperti insomnia, kelelahan, dan penurunan konsentrasi. Selain itu, kopi tidak hanya memberikan dampak fisiologis, tetapi juga memengaruhi secara psikologis melalui pembentukan kebiasaan kompulsif yang kerap tidak disadari oleh mahasiswa. Lingkungan sosial kampus juga berperan dalam menormalisasi konsumsi kopi sebagai simbol produktivitas dan dedikasi akademik. Meskipun kopi dapat menjadi alat bantu, konsumsinya perlu dikontrol agar tidak menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan dan keseimbangan hidup mahasiswa.

Saran

Sebagai upaya membentuk kebiasaan yang lebih sehat, mahasiswa perlu diberi edukasi mengenai cara kerja kafein dalam tubuh serta dampaknya terhadap kualitas tidur. Diperlukan pemahaman yang lebih luas bahwa keberhasilan akademik tidak semata ditentukan oleh seberapa lama waktu begadang, tetapi oleh kemampuan mengelola waktu, menjaga konsistensi belajar, dan memenuhi kebutuhan tidur yang cukup. Institusi pendidikan tinggi juga diharapkan turut berperan aktif dengan menghadirkan program literasi kesehatan seperti seminar manajemen stres dan tidur sehat, serta

menyediakan fasilitas belajar yang mendukung produktivitas tanpa harus mengandalkan kebiasaan begadang. Dengan kesadaran dan dukungan yang tepat, mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengonsumsi kopi serta membangun gaya hidup akademik yang sehat dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Hasianna, Y., Widiarti, A., & Toemon, A. I. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 20(1), 1–7.
- Hikmah, N., Putri, E. A., & Fitriangga, A. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(4), 592–599.
- Lioe, E. B., Engka, J. N., & Marunduh, S. R. (2025). Hubungan Konsumsi Kafein dengan Pola Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *E-CliniC*, 13(3), 313–318.
- Liveina, A. (2014). Pola konsumsi dan efek samping minuman mengandung kafein pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(4), 414–426.
- Muhammad Arkan, Riyyan Haikal, & Nanda Sukra Alhamda. (2025). Pengaruh Coffe Shop Terhadap Life Style Hidup Mahasiswa Yogyakarta. *MULTIPLE: Journal of Global and Multidisciplinary*, 3(1), 4821–4828.
- Nadiya, A. N. (2023). Pengaruh brand image, brand trust dan brand experience terhadap keputusan pembelian pada Kedai Kopi Janji Jiwa di Kota Malang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/54382/>
- Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <http://repository.uin-malang.ac.id/20581/>
- Siregar, G. O., Gani, I. P., & Ivone, J. (2025). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. *Sound of Health Journal*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.28932/shj.v1i1.11180>
- Solikatun, S., Kartono, D. T., & Demartoto, A. (2015). Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi (Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang). *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(1).
- Sugiri, W. A., Sudarmawan, B. N., Febrianti, A. H., & Rahmawati, I. N. I. (2024). Optimalisasi Olahan Produk Kopi Lokal melalui Pendampingan Kewirausahaan Remaja Masjid di Kota Malang. *Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 55. <http://repository.uin-malang.ac.id/18786/>
- Yonata, A., & Saragih, D. G. P. (2016). Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular. *Majority*, 5(3), 43–49.