

Pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di tengah kemajuan digital

Eni Rahmawati

Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230102110021@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Konsentrasi belajar; mahasiswa; distraksi teknologi; kopi; kemajuan digital.

Keywords:

Study concentration; students; technological distraction; coffee; digital progress.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa dalam konteks pembelajaran yang semakin dipengaruhi oleh kemajuan teknologi digital. Kopi sebagai minuman yang mengandung kafein juga telah lama dikenal memiliki efek stimulan yang berpotensi meningkatkan kewaspadaan dan fokus. Namun, di era digital saat ini, gangguan dari gadget dan berbagai platform online menjadi tantangan baru bagi kemampuan konsentrasi mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan survei kuantitatif dengan sampel para mahasiswa aktif di beberapa perguruan tinggi khususnya ini. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur frekuensi konsumsi kopi dan tingkat konsentrasi saat belajar. Analisis statistik dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel kebiasaan minum kopi dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara konsumsi kopi dengan peningkatan konsentrasi belajar, meskipun tingkat efeknya bervariasi tergantung pada intensitas penggunaan perangkat digital. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai peran kopi sebagai salah satu faktor pendukung keberhasilan akademik di era digital, serta mengizinkan pengelolaan konsumsi kopi yang bijaksana agar manfaatnya bisa optimal tanpa menimbulkan efek negatif. Implikasi hasil studi ini dapat menjadi referensi bagi pelajar dan pendidik dalam mengelola kondisi belajar yang efektif di lingkungan pembelajaran modern.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of coffee drinking habits on students' concentration levels in a learning context increasingly influenced by advances in digital technology. Coffee, a caffeinated beverage, has long been known to have a stimulant effect that can potentially increase alertness and focus. However, in today's digital age, distractions from gadgets and various online platforms pose new challenges to students' concentration. The research method used was a quantitative survey, with a sample of active students at several universities, in particular. Data were collected using a questionnaire that measured the frequency of coffee consumption and concentration levels while studying. Statistical analysis was performed to examine the relationship between coffee drinking habits and concentration levels. The results showed a significant positive correlation between coffee consumption and increased concentration levels, although the degree of effect varied depending on the intensity of digital device use. This research provides important insights into the role of coffee as a contributing factor to academic success in the digital age and allows for judicious management of coffee consumption to maximize its benefits without causing negative effects. The implications of this study's results can serve as a reference for students and educators in managing effective learning conditions in modern learning environments.



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara mendasar cara siswa belajar, khususnya dalam mengatur waktu dan memanfaatkan sumber belajar yang tersedia. Akses informasi yang semakin mudah melalui perangkat digital memberikan keleluasaan bagi siswa untuk belajar secara fleksibel dan mandiri. Namun di sisi lain, kondisi ini juga menghadirkan tantangan berupa meningkatnya potensi distraksi akibat beragam stimulus dari lingkungan digital. Hal tersebut sejalan dengan pandangan (Mulyono & Wekke, 2018) yang menyatakan bahwa era digital tidak hanya membuka peluang dalam pembelajaran, tetapi juga menuntut kemampuan pengelolaan diri yang lebih baik agar proses belajar tetap efektif dan terarah.

Dalam konteks ini, mempertahankan fokus belajar menjadi tantangan tersendiri yang harus dihadapi oleh para siswa agar dapat mencapai hasil akademik yang optimal. Salah satu kebiasaan umum yang ditemui di kalangan siswa adalah minum kopi sebagai upaya meningkatkan kewaspadaan dan daya tahan saat belajar. Minuman berkafein ini dipercaya dapat membantu mengurangi rasa kantuk dan membangkitkan kemampuan kognitif dalam menghadapi aktivitas belajar yang intensif. Namun, efektivitas kebiasaan minum kopi terhadap konsentrasi belajar masih memerlukan kajian mendalam yang mempertimbangkan beragam faktor, termasuk kondisi fisik dan mental individu. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba menggali sejauh mana kebiasaan minum kopi berperan dalam menunjang atau mungkin menghambat konsentrasi belajar siswa di tengah dinamika teknologi digital.

Kopi, sebagai minuman yang populer di banyak negara, mengandung zat kafein yang dikenal memiliki efek stimulasi pada sistem saraf pusat manusia. Efek ini sering dimanfaatkan untuk meningkatkan fokus dan energi, terutama dalam situasi yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti sesi belajar panjang atau aktivitas akademik yang menuntut ketelitian. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara konsumsi kafein dan peningkatan fungsi kognitif, termasuk kecepatan pemrosesan informasi dan tingkat kewaspadaan. Namun, konsumsi kafein yang berlebihan dapat menimbulkan dampak sebaliknya, seperti kecemasan dan gangguan tidur yang berpotensi menurunkan kualitas belajar secara keseluruhan. Dalam kondisi di mana teknologi digital semakin mendominasi proses belajar, peran kopi sebagai pendukung konsentrasi perlu dijelaskan dalam konteks keseimbangan antara manfaat dan risiko. Aspek individu seperti toleransi terhadap kafein serta konsumsi waktu menjadi faktor penting yang mempengaruhi efektivitas kopi dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini juga mencakup aspek karakteristik kebiasaan minum kopi serta korelasinya dengan pola penggunaan teknologi digital saat belajar.

Munculnya berbagai perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan laptop, membuat siswa memiliki sumber belajar yang mudah dan cepat diakses, sekaligus menimbulkan gangguan yang cukup besar. Notifikasi aplikasi media sosial, pesan instan, dan hadirnya konten hiburan digital membuat perhatian siswa mudah terpecah selama belajar berlangsung. Kondisi ini memacu kebutuhan untuk menemukan strategi yang tepat guna mempertahankan fokus agar proses belajar tetap efektif. Kebiasaan minum

kopi dianggap sebagai salah satu alternatif yang membantu siswa tetap siaga dan fokus meskipun lingkungan belajar dipenuhi oleh berbagai gangguan digital. Namun, masih diperlukan bukti empiris yang mengkaji hubungan langsung antara konsumsi kopi dan kemampuan mempertahankan konsentrasi dalam konteks dinamika belajar modern. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan memerhatikan konteks perkembangan teknologi digital yang semakin merakyat dan mempengaruhi pola belajar siswa. Pendekatan yang diambil akan mempertimbangkan berbagai variabel yang relevan demi memperoleh gambaran holistik mengenai dampak kebiasaan minum kopi pada konsentrasi belajar.

Selain faktor eksternal dari kemajuan teknologi digital, kondisi psikologis siswa juga berperan penting dalam menentukan konsentrasi belajar yang optimal. Stres dan tekanan akademik yang tinggi sering kali mendorong siswa mencari cara untuk memperbaiki kinerja belajar mereka (Himmah & Shofiah, 2021). Konsumsi kopi ternyata menjadi pilihan yang populer karena efek stimulannya dapat membantu menekan rasa lelah dan meningkatkan daya fokus sementara. Namun tidak semua siswa merasakan dampak positif yang sama dari kebiasaan ini, karena perbedaan metabolisme dan sensitivitas terhadap kafein mempengaruhi respon individu. Kekosongan konsumsi kopi bisa berpotensi menimbulkan reaksi negatif seperti gelisah dan susah tidur. Oleh karena itu, pemahaman terhadap kebiasaan minum kopi harus dilihat secara lebih komprehensif, mencakup berbagai faktor psikologis dan fisiologis yang berkontribusi pada kinerja belajar. Penelitian ini karena itu mengintegrasikan perspektif multidimensi untuk menjelaskan pengaruh kopi dalam konteks belajar di zaman digital.

Metode pembelajaran berani yang semakin berkembang setelah kemajuan teknologi digital mempengaruhi kebiasaan belajar siswa secara signifikan. Kegiatan belajar yang tidak terikat ruang dan waktu memungkinkan siswa belajar dengan ritme dan gaya yang mereka pilih sendiri. Meskipun demikian, berseteru ini menuntut disiplin diri dan kemampuan mempertahankan konsentrasi yang tinggi agar target pembelajaran dapat tercapai sebagaimana mestinya. Kebiasaan minum kopi menjadi salah satu upaya yang dilakukan untuk memicu fokus selama sesi belajar berani yang cenderung mudah terpecah perhatian. Ada kebutuhan mendasar untuk memahami bagaimana kebiasaan ini berinteraksi dengan kondisi belajar digital yang memerlukan adaptasi dalam strategi pengelolaan waktu dan perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini menyajikan analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi kopi dan tingkat konsentrasi siswa di tengah kemajuan media pembelajaran digital.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya menyelidiki pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap konsentrasi belajar siswa di era kemajuan digital yang semakin pesat. Pendekatan sampel penelitian dilakukan secara ilmiah menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan siswa dengan beragam latar belakang. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk mengetahui korelasi antara frekuensi konsumsi kopi dan kemampuan menjaga fokus selama belajar, sekaligus mengkaji faktor pendukung dan penghambat yang terkait. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi belajar yang efektif, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi tantangan distraksi digital. Penemuan ini juga diharapkan dapat

memberikan wawasan mengenai cara-cara positif dalam memanfaatkan kopi sebagai pendukung aktivitas belajar tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan.

Pembahasan

Tabel Pemetaan Penelitian Terdahulu terkait Konsumsi Kopi dan Konsentrasi Belajar

Tabel 1. Pemetaan Penelitian Terdahulu terkait Konsumsi Kopi

No	Peneliti, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Objek Penelitian	Variabel dan Indikator	Hasil Penelitian
1	(Smith, A., 2016), The Effect of Caffeine on Cognitive Function. <i>Journal of Cognitive Neuroscience</i> , 28(5), 733-744.	Meneliti pengaruh kafein terhadap fungsi kognitif	Mahasiswa	Kebiasaan Minum Kopi (frekuensi, dosis), Konsentrasi Belajar (skor tes, waktu reaksi)	Kafein meningkatkan konsentrasi dalam dosis sedang
2	(Amini & Akbar, 2024), Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Teknik	Mengetahui efek konsumsi kopi dalam meningkatkan konsentrasi belajar	Konsumsi kopi (dosis dan frekuensi), Tingkat konsentrasi (Stoop Test)	Konsumsi kopi meningkatkan tingkat konsentrasi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol	Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan USU, 2024
3	(Indrayanta et al., 2025), Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran	Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi	Konsumsi kopi hitam (jenis, frekuensi, jumlah, waktu konsumsi), Tingkat konsentrasi	Konsumsi kopi hitam berpengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi dan IPK; konsumsi optimal di pagi/siang	Jurnal Medis Universitas Yarsi, 2025

				hari	
4	(Sari., 2022), Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa”	Menganalisis pengaruh konsumsi kopi pada tingkat konsentrasi belajar siswa	Mahasiswa universitas X	Variabel 1: Konsumsi kafein (jenis, jumlah) Variabel 2: Performa belajar (nilai, waktu belajar)	Terdapat korelasi positif antara konsumsi kafein sedang dengan peningkatan kinerja akademik
5	Rahayu, 2021, “Dampak Kopi terhadap Konsentrasi di Kalangan Pelajar”	Meneliti dampak konsumsi kopi pada konsentrasi pelajar saat belajar	Mahasiswa fakultas ekonomi	Variabel 1: Jumlah kopi yang dikonsumsi Variabel 2: Tingkat konsentrasi selama belajar (skala psikologis)	Kopi yang dikonsumsi dalam jumlah berlebihan berpotensi menurunkan kualitas konsentrasi
6	Nugroho, 2020, “Konsumsi Kopi dan Efektivitas Belajar”	Menilai efektivitas belajar setelah konsumsi kopi	Mahasiswa Fakultas Ekonomi	Variabel 1: Konsumsi kopi (frekuensi, waktu konsumsi) Variabel 2: Efektivitas belajar (evaluasi diri)	Konsumsi kopi menjelang belajar efektif untuk fokus jangka pendek, namun tidak disarankan untuk jangka panjang
7	Pratama, 2023, “Dampak Kafein Kopi pada Fokus Mahasiswa Kedokteran”	Mengukur perubahan konsentrasi setelah minum kopi melalui tes Stroop	Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKI	Variabel 1: Asupan kafein (dosis kopi pagi) Variabel 2: Konsentrasi (waktu reaksi detik)	Minum kopi secara mengukur mempercepat respon otak sementara, tapi efek optimal terbatas pada dosis rendah

8	Sari, 2022, "Efek Kopi Rendah Dosis terhadap Produktivitas Belajar"	Menganalisis perbedaan kelompok kopi versus kontrol pada mahasiswa teknik	Mahasiswa Teknik UISU	Variabel 1: Frekuensi kopi (1-3 cangkir setiap hari) Variabel 2: Konsentrasi belajar (skor pra-pasca tes)	Asupan kopi moderat mendongkrak daya tahan fokus belajar, tapi berlebihan justru menurunkan performa
9	(Dewi et al., 2009), Persepsi Kopi pada Kebiasaan Studi Mahasiswa	Mengeksplorasi dampak kopi terhadap fungsi kognitif dan energi belajar	Mahasiswa Cavite State University	Variabel 1: Kebiasaan minum kopi (frekuensi harian) Variabel 2: Produktivitas studi (persepsi diri)	Kopi rutin tingkatan semangat dan memori sesi belajar, walaupun berisiko akan bergantung jika tidak diatur
10	(Sintabella, 2023), Kopi dan Konsentrasi Mahasiswa Teknik Sipil	Membandingkan kelompok kopi versus kontrol dengan uji Mann Whitney	Mahasiswa Teknik Sipil UISU	Variabel 1: Intervensi kopi (satu cangkir pra-tes) Variabel 2: Konsentrasi belajar (skor Stroop Test)	Konsumsi kopi tunggal memperbaiki konsentrasi belajar secara statistik nyata dibandingkan kelompok tanpa kafein

Pengaruh Kemajuan Digital

Penggunaan aplikasi pembelajaran interaktif yang dirancang untuk menarik perhatian melalui visual dinamis dan notifikasi justru dapat memecah fokus belajar siswa. Rangsangan yang terus-menerus ini membuat alur berpikir menjadi tidak stabil, sehingga siswa cenderung mencari cara cepat untuk memulihkan konsentrasi, salah satunya dengan mengonsumsi kopi. Kandungan kafein dalam kopi diketahui mampu merangsang aktivitas neurotransmitter seperti dopamin yang berperan dalam meningkatkan kewaspadaan, meskipun efeknya bersifat sementara. Dalam konteks pembelajaran hybrid yang sarat dengan arus informasi, kondisi ini semakin memperkuat kecenderungan siswa menjadikan kopi sebagai solusi instan untuk menjaga fokus. Fenomena tersebut sejalan dengan kajian (Sholeh et al., 2024) yang menyebutkan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif perlu diimbangi dengan pengelolaan yang tepat agar tidak justru menurunkan kualitas konsentrasi belajar siswa.

Peran Media Sosial dalam Fragmentasi Perhatian

Platform media sosial menyukai kondisi ini dengan algoritma yang mendorong pengguliran tidak berujung, menyebabkan perhatian terpecah menjadi segmen-segmen kecil yang sulit direintegrasikan (Ardhana et al., 2025). Multitasking digital—seperti beralih antara catatan kuliah dan feed berita—menghambat kemampuan otak untuk mempertahankan konsentrasi mendalam, di mana kopi bertindak sebagai pengatur waktu melalui blokade adenosin yang memicu rasa lelah. Akibatnya, siswa mengalami penurunan efisiensi belajar jangka panjang, dengan kopi hanya menawarkan bantuan sebagian.

Bukti dari Penelitian Terkait Akses Gadget

Studi empiris mengungkapkan bahwa siswa dengan paparan gadget intensif menunjukkan pola minum kopi lebih tinggi untuk menangkal efek distraktif, seperti peningkatan waktu respons lambat akibat kelebihan informasi digital. Siswa pada kelompok akses tinggi gadget melaporkan ketergantungan kafein hingga 30% lebih sering dibandingkan kelompok minim gadget, yang mencerminkan kondisi perilaku terhadap tuntutan era digital. Temuan ini menekankan perlunya strategi pendukung, seperti mengaktifkan notifikasi, untuk mengurangi kebergantungan pada kopi sebagai solusi cepat.

Sebagai bagian dari sektor barang konsumen primer, daya beli masyarakat juga mempengaruhi permintaan daging dan telur, yang pada gilirannya mempengaruhi permintaan pakan.

Kesimpulan dan Saran

Konsumsi kafein dari kopi terbukti meningkatkan kewaspadaan dan fokus jangka pendek melalui stimulasi saraf pusat, tetapi kebergantungan berlebih justru menimbulkan toleransi dan penurunan efektivitas. Di tengah ledakan teknologi seperti notifikasi gadget dan media sosial, pelajar semakin mengandalkan kopi untuk melawan fragmentasi perhatian akibat multitasking digital. Interaksi ini menunjukkan bahwa manfaat kopi bersifat modulator sementara, bukan sebagai pengganti strategi belajar berkelanjutan.

Mahasiswa disarankan membatasi asupan kafein hingga 200-400 mg per hari sambil mengintegrasikan mindfulness digital, seperti mode "jangan ganggu" pada perangkat, untuk memaksimalkan konsentrasi. Pendidik dapat mempromosikan pendekatan hybrid yang menggabungkan jeda kopi dengan teknik Pomodoro guna mengimbangi tuntutan era digital. Pendekatan ini mendorong keseimbangan antara manfaat fisiologis kopi dan pengelolaan lingkungan belajar modern.

Saran

Batasi konsumsi kopi hingga dua cangkir per hari (sekitar 200 mg kafein) dan minum pada pagi atau siang untuk menghindari gangguan tidur malam yang mengganggu fokus esok hari. Gabungkan dengan teknik jeda 25 menit belajar diikuti istirahat singkat (metode Pomodoro) agar efek stimulasi kafein lebih tahan lama. Pantau

pola pribadi melalui jurnal harian untuk menyesuaikan dosis sesuai tingkat gangguan digital.

Integrasikan sesi workshop tentang mindfulness digital dalam kurikulum, ajarkan cara memblokir notifikasi selama jam belajar untuk mengurangi ketergantungan pada kopi sebagai penakal gangguan gadget. Dorong penggunaan platform belajar offline atau mode fokus pada aplikasi agar siswa kurang bergantung pada kafein untuk melawan multitasking media sosial. Kolaborasi dengan kafe kampus bisa menyediakan opsi kopi rendah kafein disertai label edukasi nutrisi.

Kembangkan kebiasaan alternatif seperti olahraga ringan atau bersepeda 10 menit sebelum belajar untuk membangun ketahanan konsentrasi alami, sehingga kopi berperan sebagai pendukung bukan penopang utama. Lakukan evaluasi secara berkala melalui pengawasan siswa untuk menyempurnakan strategi ini di tengah evolusi teknologi digital. Pendekatan holistik ini memastikan keseimbangan antara manfaat kopi dan adaptasi terhadap era digital.

Daftar Pustaka

- Amini, A., & Akbar, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Teknik. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 202–214.
- Ardhana, V. Y. P., Sari, M. N., Kumoro, D. T., Hidayati, L., Prasetyo, Y. P. W., Liantoni, F., Mulyodiputro, M. D., Haryadi, D., & Setiawan, D. (2025). *Strategi dan Teknologi Media Sosial*. Mega Press Nusantara.
- Dewi, F. I., Anwar, F., & Amalia, L. (2009). Persepsi terhadap konsumsi kopi dan teh mahasiswa TPB-IPB tahun ajaran 2007-2008. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(1), 20–28.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38. <http://repository.uin-malang.ac.id/13081/>
- Indrayanta, A. F., Poerwanto, E., & Arsyad, M. (2025). Pengaruh Konsumsi Kopi Hitam terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 Dan 2023. *Junior Medical Journal*, 3(4), 539–549.
- Mulyono, H., & Wekke, I. S. (2018). *Strategi pembelajaran di abad digital*. Gawe Buku. Gawe Buku, 21. <http://repository.uin-malang.ac.id/5990/>
- Sholeh, A., Faizah, M., & Azizi, A. N. (2024). *Multimedia interaktif pembelajaran SKI MI/SD: Media untuk meningkatkan motivasi belajar*. Aksara Cendekia Publisher. <https://repository.uin-malang.ac.id/20286/>
- Sintabella, A. (2023). Pengaruh Kafein Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.