

PENGARUH TEKANAN PSIKOLOGIS, LINGKUNGAN SOSIAL DAN POLA TIDUR TERHADAP KONSUMSI KOPI

Bunga Hanafi¹, Tyara Defrina Putri², Aulia Fidina Dewi Pernong³, Nur Putri Sarippudin⁴, Ade Ismayanti⁵, Annisa Sania Herman⁶

¹Akuntansi, Universitas Djuanda, bungahanafi2705@gmail.com

²Akuntansi, Universitas Djuanda, tyaradfptr112@gmail.com

³Akuntansi, Universitas Djuanda, auliafidinaa@gmail.com

⁴Akuntansi, Universitas Djuanda, nurput976@gmail.com

⁵Akuntansi, Universitas Djuanda, adeismayanti04@gmail.com

⁶Akuntansi, Universitas Djuanda, nisa74326@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana tekanan psikologis, lingkungan sosial, dan pola tidur memengaruhi jumlah kopi yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Metode yang dipilih adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei, di mana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Djuanda. Untuk menganalisis data, digunakan regresi linier berganda serta pengujian validitas, reliabilitas, asumsi klasik, dan hipotesis. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua alat ukur yang diterapkan terbukti valid dan dapat dipercaya. Analisis asumsi klasik tidak mengindikasikan adanya masalah seperti multikolinearitas, autokorelasi, heteroskedastisitas, dan data yang terdistribusi normal. Meskipun demikian, hasil dari uji t menunjukkan bahwa tekanan mental, kondisi sosial, dan kebiasaan tidur tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi kopi di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: tekanan psikologis, lingkungan sosial, pola tidur, konsumsi kopi

PENDAHULUAN

Kopi sudah menjadi bagian penting dari keseharian banyak orang, terutama mahasiswa. Di lingkungan perguruan tinggi, konsumsi kopi sering kali diasosiasikan dengan upaya untuk meningkatkan konsentrasi, melawan rasa kantuk, atau sekadar menjadi bagian dari aktivitas sosial seperti nongkrong bersama teman. Fenomena ini

tidak lepas dari rutinitas akademik mahasiswa yang padat, tekanan tugas yang tinggi, serta pola tidur yang kurang teratur.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi, baik karena tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi. Tekanan ini kemudian memicu berbagai respons, salah satunya adalah meningkatnya konsumsi kafein, terutama dari kopi sebagai mekanisme adaptif. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial juga memainkan peran penting seperti adanya budaya “ngopi” di kafe, tren media sosial, serta dorongan dari teman sebaya turut membentuk kebiasaan konsumsi kopi, bahkan pada mahasiswa yang sebelumnya tidak memiliki preferensi khusus terhadap minuman ini.

Di sisi lain, pola tidur mahasiswa yang tidak teratur terutama kebiasaan begadang untuk belajar atau mengerjakan tugas mendorong mereka untuk mencari cara agar tetap terjaga dan fokus. Konsumsi kopi pun menjadi salah satu solusi cepat yang umum dipilih. Akibatnya, konsumsi kopi yang semula bersifat situasional bisa berkembang menjadi rutinitas harian.

Melihat fenomena tersebut, penting untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi kopi pada mahasiswa, terutama dari aspek tekanan psikologis, lingkungan sosial, dan pola tidur. Dengan mengetahui pengaruh dari ketiga variabel tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih baik mengenai perilaku konsumsi mahasiswa dan menjadi dasar untuk upaya pengelolaan gaya hidup yang lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti secara sistematis dan terukur. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan kuantitatif sangat cocok digunakan dalam pengujian hipotesis serta

analisis hubungan sebab-akibat antar variabel menggunakan instrumen yang telah dirancang secara sistematis.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner kepada mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Djuanda. Kuesioner tersebut disusun untuk mengukur variabel tekanan psikologis, lingkungan sosial, pola tidur, serta tingkat konsumsi kopi mahasiswa. Penerapan metode ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengevaluasi seberapa besar kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, serta untuk menilai hubungan antar variabel dari perspektif statistik.

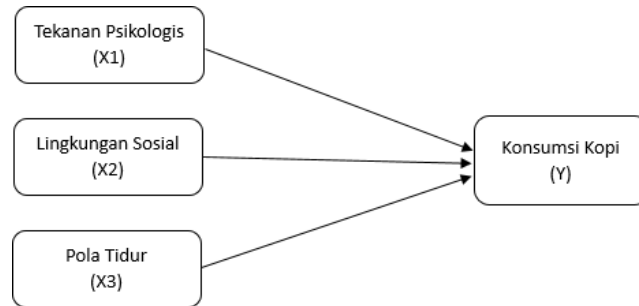
Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode penulisan pendekatan deskriptif analisis yang bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan mendeskripsikan fenomena konsumsi kopi di kalangan mahasiswa dengan berfokus pada tekanan psikologis, pengaruh lingkungan sekitar, dan pola tidur. Melalui kajian pustaka dengan pengumpulan data yang diterima dari sejumlah sumber diantaranya: artikel penelitian, artikel, dan laporan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan memahami teori konsumsi kopi, tekanan mental, kondisi sosial, dan pola hidup.

Uji dilakukan dengan menggunakan tiga teknik analisis, yaitu: 1) Uji Validitas dan Realibilitas, 2) Uji Asumsi Klasik, dan 3) Uji Hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kerangka Konsep

“Kerangka konsep (*conceptual framework*) adalah model awal dari suatu penelitian yang mencerminkan variabel-variabel yang diteliti dan teori-teori yang telah ada” (Swarjana, 2015). Berikut kerangka pemikiran konseptual dari penelitian ini:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran Konseptual

Variabel Penelitian

Sugiyono (2018:60) mengemukakan bahwa "variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, dan kegiatan yang memiliki variasi tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan." Berikut adalah tabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Variabel Independen

Variabel independen adalah faktor yang berperan sebagai penyebab atau pengaruh terhadap variabel dependen. Dalam konteks penelitian, variabel ini sering dimodifikasi atau diubah untuk mengamati efeknya pada variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel independen yang diteliti meliputi tekanan psikologis (X1), lingkungan sosial (X2), dan pola tidur (X3).

2) Variabel Dependen

Variabel dependen adalah faktor yang terpengaruh atau menjadi akibat dari perubahan pada variabel independen. Dalam konteks penelitian ini, kami menganalisis variabel dependen berupa konsumsi kopi (Y).

Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel penelitian secara praktis, sehingga peneliti dapat mengumpulkan informasi yang diperlukan terkait

dengan konsep tersebut. Umumnya, definisi ini disusun secara naratif, tetapi juga bisa dalam bentuk tabel (Swarjana, 2015). Berikut adalah tabel operasional dari penelitian ini:

Table 1. Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi <u>Operasional</u>	Indikator	Skala
1	Tekanan Psikologis (X ₁)	Tingkat tekanan mental atau stres yang dirasakan mahasiswa dalam aktivitas akademik atau keseharian.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan tertekan karena tugas/kuliah 2. Merasa kelelahan secara mental 3. Kecemasan berlebih saat ujian atau tugas menumpuk 	Likert
2	Lingkungan Sosial (X ₂)	Pengaruh teman, tren, dan budaya terhadap kebiasaan minum kopi mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ikut teman minum kopi saat nongkrong 2. Kebiasaan ngopi karena tren/gaya hidup 3. Pengaruh media sosial tentang kopi 	Likert
3	Pola Tidur (X ₂)	Kebiasaan tidur mahasiswa dalam hal durasi, keteraturan, dan kualitas tidur.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jam tidur malam 2. Lama tidur (dalam jam) 3. Seberapa sering terbangun tengah malam 	Likert
4	Konsumsi Kopi (X ₃)	Seberapa sering dan seberapa besar mahasiswa mengonsumsi kopi dalam kehidupan sehari-hari.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi minum kopi per hari 2. Waktu terakhir konsumsi kopi 3. Jenis kopi yang paling sering dikonsumsi 4. Alasan utama minum kopi 	Ordinal

Dari tabel 1. dapat dilihat bahwa tekanan psikologis dan lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap pola tidur dan konsumsi kopi mahasiswa. Misalnya, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik rata-rata mempunyai pola tidur yang tidak teratur, yang pada gilirannya dapat meningkatkan konsumsi kopi sebagai cara untuk mengatasi kelelahan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada berbagai sumber literatur yang membahas hubungan antara stres, pola tidur, dan konsumsi kafein. Misalnya, beberapa studi menunjukkan bahwa tekanan mental berhubungan dengan peningkatan konsumsi kafein, sementara yang lain menyoroti pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk kebiasaan konsumsi kopi. Dengan menggunakan sumber yang beragam, analisis ini menjadi lebih komprehensif dan valid.

Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Uji Validitas merupakan langkah untuk mengevaluasi apakah suatu instrumen atau alat ukur benar-benar dapat mengukur konsep yang dimaksud. Instrumen dinyatakan valid jika nilai signifikansi korelasi antara masing-masing item dan total skornya $\leq 0,05$. Semua indikator dalam penelitian ini telah diuji dan hasilnya menunjukkan bahwa instrumen tersebut memenuhi kriteria validitas.

Table 2. Hasil Uji Validitas dengan Korelasi Bivariate

Variabel	Indikator	Pearson Correlation	Sign.	r tabel	Keterangan
Tekanan Psikologis (X1)	X1.1	0,811	0,000	0,300	Valid
	X1.2	0,680	0,000	0,300	Valid
	X1.3	0,926	0,000	0,300	Valid
Lingkungan Sosial (X2)	X2.1	0,728	0,000	0,300	Valid
	X2.2	0,790	0,000	0,300	Valid
	X2.3	0,826	0,000	0,300	Valid
Pola Tidur (X3)	X3.1	0,904	0,000	0,300	Valid
	X3.2	0,736	0,000	0,300	Valid
	X3.3	0,725	0,000	0,300	Valid
Konsumsi Kopi (Y)	Y1	0,868	0,000	0,300	Valid
	Y2	0,855	0,000	0,300	Valid
	Y3	0,568	0,000	0,300	Valid
	Y4	0,479	0,001	0,300	Valid

Berdasarkan Tabel 2. Setiap variabel menunjukkan nilai *Pearson Correlation* lebih dari 0,300 dan tingkat signifikansi di bawah 0,05. Ini menunjukkan bahwa semua indikator variabel yang diterapkan dalam penelitian ini dapat dianggap valid.

b. Uji Realibilitas

Uji Realibilitas bertujuan untuk menilai seberapa baik pertanyaan-pertanyaan dalam alat penelitian saling terkait dan mengukur konsep yang sama dengan konsisten. Dalam penelitian ini, sebuah instrumen dianggap dapat diandalkan jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,70.

Table 3. Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Tekanan Psikologis (X1)	0,726	Reliabel
Lingkungan Sosial (X2)	0,749	Reliabel
Pola Tidur (X3)	0,846	Reliabel
Konsumsi Kopi (Y)	0,706	Reliabel

Berdasarkan tabel 3. setiap variabel menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,70. Ini menunjukkan bahwa semua indikator variabel yang dipakai dalam penelitian ini dapat dianggap reliabel.

Uji Asumsi Klasik

1. Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen. Model regresi yang baik yaitu tidak terjadi korelasi antar variabel independen tersebut.

Table 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Collinearity Statistic</i>		Kesimpulan
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	
X1	0,858	1,165	Tidak terjadi gejala Multikolonieritas
X2	0,814	1,228	Tidak terjadi gejala Multikolonieritas
X3	0,944	1,059	Tidak terjadi gejala Multikolonieritas

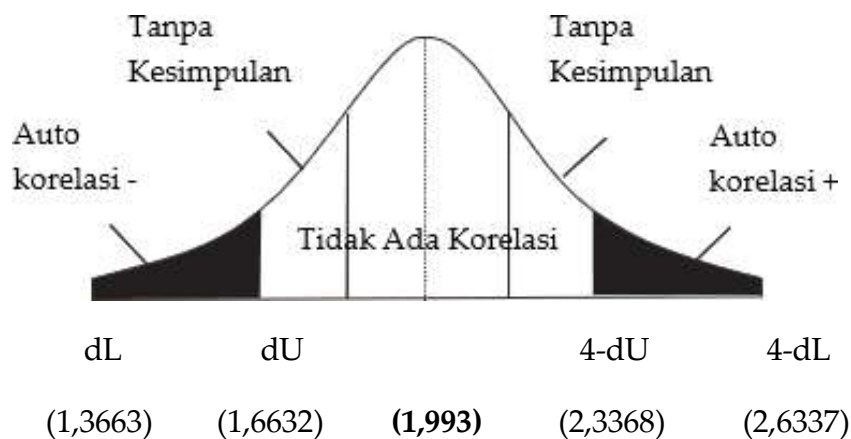
Berdasarkan tabel 4. bahwa nilai *tolerance* > 0,10 dan *VIF* < 10. Jadi, bisa disimpulkan bahwa model regresi untuk variabel tekanan psikologis, lingkungan sosial, dan pola tidur tidak memiliki masalah multikolonieritas.

Keterangan:

1. **Tolerance** ukuran ini mencerminkan sejauh mana variabel independen berkontribusi terhadap varians variabel lain.
2. **VIF (Variance Inflation Factor)** mengindikasikan seberapa besar peningkatan varians koefisien regresi akibat adanya multikolinearitas.

2. Uji Autokorelasi

Uji Autokorelasi adalah cara untuk mendeteksi apakah setiap pertanyaan dalam instrumen penelitian mengukur konsep yang sama secara konsisten, dengan menggunakan uji Durbin-Watson (DW).



Gambar 2.
Hasil Uji Multikolinearitas Auokorelasi dengan Durbin-Watson (DW Test)

Berdasarkan gambar 2. dapat diketahui bahwa nilai Durbin Watson test berada di antara $d_u < d < 4-d_u$ atau $1,6632 < 1,993 < 2,3368$. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang dianalisis tidak terjadi gejala autokolerasi.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas adalah untuk mendeteksi adanya variasi residual yang tidak konstan dalam model regresi, dengan menggunakan Uji Glejser.

Table 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Uji Glejser

Variabel	t hitung	t tabel	Kesimpulan
X1	-1,158	1,96	Tidak terjadi gejala Heteroskedastisitas
X2	0,387	1,96	Tidak terjadi gejala Heteroskedastisitas
X3	-0,696	1,96	Tidak terjadi gejala Heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel 5. bahwa setiap variabel menunjukkan t hitung < dari t tabel. Dengan demikian, tidak ada gejala heteroskedastisitas yang terdeteksi pada variabel-variabel tersebut. Ini menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan dan asumsi model regresi terpenuhi, untuk variabel tekanan psikologis, lingkungan sosial, dan pola tidur, tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

4. Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam analisis statistik mengikuti distribusi normal. Keputusan diambil dengan cara membandingkan nilai Z hitung dengan Z tabel, jika Z hitung < dari Z tabel, maka data dianggap terdistribusi secara normal dan jika sebaliknya, data tidak berdistribusi secara normal.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Unstandardized Residual	43	-6.88287	9.70185	.0000000	3.38294740	.674	.361	.575	.709
Valid N (listwise)	43								

Gambar 3. Hasil Uji Skewness dan Kurtosis

Nilai z statistik untuk kurtosis dan skewnes dapat dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$Z_{skewness} = \frac{Skewness}{\sqrt{6 \div n}}$$

$$Z_{kurtosis} = \frac{Kurtosis}{\sqrt{24 \div n}}$$

Table 6. Hasil Uji Normalitas dengan Uji Statistik

Variabel	z hitung	z tabel	Kesimpulan
Z Skewness	1,805	1,96	Normal
Z Kurtosis	0,77	1,96	Normal

Berdasarkan tabel 6. dapat disimpulkan bahwa setiap variabel menunjukkan nilai z hitung < dari z tabel. Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi secara normal.

5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t (parsial) untuk mengukur sejauh mana pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

Gambar 4. Uji Hipotesis dengan Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	8.740	3.241		2.696	.010
X1 (Tekanan Psikologis)	.115	.230	.082	.502	.619
X2 (Lingkungan Sosial)	.281	.194	.242	1.449	.155
X3 (Pola Tidur)	-.173	.207	-.130	-.835	.409

a. Dependent Variable: Y (Konsumsi Kopi)

Berdasarkan gambar 4. dapat disimpulkan bahwa setiap variabel dependen menunjukkan nilai t hitung < t tabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel dependen tidak berpengaruh terhadap variabel indepeden.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengevaluasi sejauh mana tekanan psikologis, lingkungan sosial, dan pola tidur memengaruhi tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, seluruh instrumen dinyatakan valid dan reliabel, yang dibuktikan melalui uji signifikansi dan nilai Cronbach's Alpha yang memenuhi standar. Selain itu, Model analisis yang diterapkan dalam penelitian ini telah memenuhi uji asumsi klasik, yang menunjukkan tidak adanya indikasi multikolinearitas, autokorelasi, atau heteroskedastisitas, serta data yang mengikuti distribusi normal.

Namun, ketika diuji secara parsial melalui uji t, ketiga variabel bebas tidak memperlihatkan dampak yang berarti terhadap kebiasaan konsumsi kopi mahasiswa. Artinya, walaupun secara teori ketiganya memiliki potensi memengaruhi perilaku minum kopi, hasil empiris dalam studi ini tidak mendukung adanya hubungan yang kuat atau signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan faktor lain di luar ketiga variabel yang lebih dominan dalam membentuk kebiasaan konsumsi kopi di kalangan mahasiswa.

REFERENSI

- Lioe, E. B. W., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2025). Hubungan konsumsi kafein dengan pola tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *e-CliniC*, 13(3), 803–809. <https://doi.org/10.35790/ecl.v13i3.61334>
- Siregar, A. S., & Siregar, R. (2022). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 21(2), 123–130. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/311/244>

- Yuliana, R., & Pratiwi, D. (2021). Hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *HMS Journal*, 9(2), 45–52. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/12362>
- Vialenthyna, H., Delfian, T., & Budi, A. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi terhadap tekanan darah pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 21. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 5311–5318. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.35654>
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI. Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sawitri, H., & Yuziani. (2021). Gender dan kebiasaan minum kopi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16(4), 168–172. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/819>
- Idrus, R. N., Handayani, F., Suarayasa, K., & Salman, M. (2023). Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian kecemasan pada mahasiswa preklinik angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 5(1), 36–42. <https://journal2.uad.ac.id/index.php/cp/article/view/5403/3343>
- Tukan, M. D., & Suryani, E. (2021). Hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda Ikatan Keluarga Besar (IKB) Nekomese di Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 123–130. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/691/552>
- Imran, M. A. A. (2018). Pengaruh kepuasan pelanggan terhadap minat beli ulang makanan di Rumah Makan Ayam Bakar Wong Solo Alauddin Kota Makassar. *Jurnal Ilmu Manajemen Profitability*, 2(1), 1–10. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/profitability/article/view/1958/pdf4351>

Putri, A. A., & Nawatmi, S. (2024). Pengaruh kepuasan kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan PT. Darya Varia Laboratoria Tbk – Semarang. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*, 8(1), 1225–1234. <https://journal.stiemb.ac.id/index.php/mea/article/view/3839/1714>