

Perilaku Adiktif Terhadap Kopi: Studi Kualitatif

Zabrina ¹, Roza Eva Susanti ²

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang^{1,2}

*Email Korespondensi: zabrina.dina123@gmail.com

Diterima: 03-07-2026 | Disetujui: 09-07-2026 | Diterbitkan: 11-07-2026

ABSTRACT

Coffee consumption has become an integral part of students' lifestyles and is commonly used to improve concentration and academic productivity. However, excessive coffee intake may lead to addictive behavior that negatively affects physical, psychological, and social well-being. This study aims to describe coffee addictive behavior among university students and to develop an intervention plan to reduce caffeine dependence. The study employed a qualitative approach using an intrinsic case study design. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving a 23-year-old participant who routinely consumed more than three cups of coffee per day. Data were analyzed using thematic analysis through data reduction, data presentation, conclusion drawing, and triangulation. The findings revealed several indicators of caffeine addiction, including increased tolerance, withdrawal symptoms, loss of control over consumption, craving, continued coffee consumption despite negative consequences, and impaired social functioning and sleep quality. Academic stress, work demands, and coffee-drinking culture were identified as the primary factors contributing to addictive behavior. As a practical intervention, this study proposes a six-week tapering strategy involving gradual reduction of coffee consumption to minimize withdrawal symptoms and facilitate recovery from caffeine dependence.

Keywords: *caffeine addiction; coffee consumption; university students; addictive behavior; qualitative study.*

ABSTRAK

Konsumsi kopi telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa dan sering dimanfaatkan untuk meningkatkan konsentrasi serta produktivitas akademik. Namun, konsumsi yang berlebihan berpotensi menimbulkan perilaku adiktif yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku adiktif terhadap kopi pada mahasiswa serta menyusun rancangan intervensi untuk mengurangi ketergantungan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap satu informan berusia 23 tahun yang mengonsumsi kopi secara rutin lebih dari tiga cangkir per hari. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mengalami berbagai indikator adiksi kafein, meliputi peningkatan toleransi, gejala putus zat, kehilangan kontrol terhadap konsumsi, craving, tetap mengonsumsi kopi meskipun mengalami dampak negatif, serta gangguan pada fungsi sosial dan kualitas tidur. Faktor stres akademik, tuntutan pekerjaan, dan budaya ngopi menjadi pemicu utama perilaku tersebut. Sebagai upaya penanganan, penelitian ini merancang intervensi menggunakan teknik tapering atau pengurangan konsumsi kopi secara bertahap selama enam minggu untuk meminimalkan gejala putus zat dan membantu mengurangi ketergantungan terhadap kafein.

Kata kunci: adiksi kopi; kafein; mahasiswa; perilaku adiktif; studi kualitatif.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Zabrina, Z., & Susanti, R. E. . (2026). Perilaku Adiktif Terhadap Kopi: Studi Kualitatif. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(3), 2634-2651. <https://doi.org/10.63822/n914ra44>

PENDAHULUAN

Kopi merupakan salah satu minuman yang sangat populer dikalangan mahasiswa, karena kandungan kafein yang ada pada kopi dapat menambah energi terutama pada saat menghadapi aktivitas akademik. Di era globalisasi sekarang kopi disajikan dengan penambahan variasi dan pemanis yang membuat anak muda atau mahasiswa sangat tertarik dan bergantung pada kopi. Kopi merupakan salah satu minuman berkafein yang paling banyak dikonsumsi di dunia, termasuk di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, kebiasaan mengonsumsi kopi telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup, terutama di kalangan generasi muda seperti mahasiswa. Konsumsi kopi di kalangan mahasiswa tidak hanya didorong oleh kebutuhan akan energi tambahan untuk mendukung aktivitas akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh tren sosial dan budaya. Kopi sering dijadikan teman saat belajar, begadang menyelesaikan tugas, maupun sebagai sarana bersosialisasi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi di kalangan mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan. Studi Ramadhiani et al. (2023) mengungkapkan bahwa faktor teman sebaya, ketersediaan kopi, dan kebiasaan merokok menjadi pemicu utama meningkatnya konsumsi kopi di kalangan mahasiswa. Selain itu, beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa konsumsi kopi dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan konsentrasi belajar. Namun, di sisi lain, konsumsi berlebihan juga dikaitkan dengan gangguan tidur dan penurunan kualitas kesehatan secara keseluruhan. Fenomena ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi bukan hanya sekadar kebiasaan, melainkan juga berkaitan erat dengan faktor psikologis, sosial, dan kesehatan mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam mengenai pola konsumsi kopi, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap kehidupan mahasiswa, baik dari sisi akademik maupun kesehatan.

Di kalangan mahasiswa, mengonsumsi kopi telah menjadi bagian dari gaya hidup sekaligus strategi adaptif untuk menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Kopi yang mengandung kafein dipercaya mampu meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa kantuk, dan menambah semangat belajar, terutama ketika menghadapi ujian atau tugas yang menumpuk. Hal ini diperkuat oleh temuan Purdiani (2014) yang menyebutkan bahwa sekitar 80,83% mahasiswa mengonsumsi minuman berkafein, dengan sebagian besar memilih kopi, dan lebih dari 39% meminumnya pada malam hari menjelang ujian. Namun, konsumsi kafein ini tidak lepas dari potensi risiko terhadap kesehatan, terutama yang berkaitan kondisi psikologis. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa mengonsumsi kafein dan kemudian berhenti, cenderung mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, kelelahan, dan kecanduan.

Di sisi lain, temuan dari Idrus et al. (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. Hal ini menimbulkan kontradiksi dengan penelitian sebelumnya, yang menemukan bahwa frekuensi dan jumlah konsumsi kafein berkaitan erat dengan aspek psikologis seperti kecemasan. Perbedaan ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam literatur, baik dari segi pendekatan metodologis, instrumen yang digunakan, maupun variabel-variabel yang diperhitungkan, seperti jenis kopi, kandungan kafein, durasi konsumsi, dan sensitivitas individu terhadap kafein. Selain itu, konteks sosial, budaya, dan tekanan akademik yang berbeda antar populasi mahasiswa dapat memengaruhi hasil penelitian.

Dengan demikian, masih terdapat kekosongan pengetahuan mengenai bagaimana konsumsi kopi secara spesifik memengaruhi aspek psikologis mahasiswa secara umum, terutama dalam kecanduan. Diperlukan studi lanjutan yang tidak hanya melihat jumlah konsumsi, tetapi juga memperhitungkan faktor-faktor lain yang dapat menjadi moderator atau mediator hubungan tersebut, seperti pola tidur, stres

akademik, jenis kelamin, dan preferensi jenis kopi. Mengingat meningkatnya tren konsumsi kopi di kalangan mahasiswa, maka penting untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari kebiasaan ini terhadap kesejahteraan mental mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur serta melihat tingkat kecanduan atau adiksi mahasiswa terhadap kopi sebagai salah satu bentuk konsumsi kafein yang biasa terjadi. Dengan semakin meningkatnya tren minum kopi di kalangan mahasiswa, penting untuk memahami apakah perilaku konsumsi ini masih bersifat fungsional (untuk menunjang aktivitas akademik), atau sudah mengarah pada ketergantungan yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental.

Penelitian ini berupaya mengevaluasi sejauh mana mahasiswa menunjukkan gejala-gejala adiksi, seperti ketergantungan psikologis, ketidakmampuan mengurangi konsumsi, atau gejala putus zat (withdrawal) ketika tidak mengonsumsi kopi. Secara relevan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami pola konsumsi kopi yang adiktif di kalangan mahasiswa serta memberikan gambaran awal bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan kebijakan atau edukasi tentang konsumsi kafein yang sehat. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan mengenai adiksi non-zat di kalangan remaja dan dewasa muda, serta memperkaya literatur psikologi yang mengkaji gaya hidup akademik dan kesejahteraan mental.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian, jenis Penelitian, Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam pengalaman individu yang memiliki kecenderungan adiksi terhadap kopi. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna subjektif yang diberikan oleh individu terhadap konsumsi kopi dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta memahami proses, motivasi, dan dampak psikologis atau sosial dari kebiasaan tersebut. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali dinamika perilaku konsumsi kopi tidak hanya sebagai rutinitas, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup dan kemungkinan pola adiktif yang menyertainya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus intrinsik, yaitu studi kasus yang dilakukan bukan semata untuk menggeneralisasi hasil, melainkan untuk memahami kasus tertentu secara mendalam karena kasus tersebut menarik secara intrinsik bagi peneliti. Dalam konteks ini, kasus yang dikaji adalah individu-individu yang mengalami ketergantungan terhadap konsumsi kopi. Studi ini berfokus pada bagaimana mereka memaknai kebiasaan minum kopi, bagaimana kebiasaan tersebut terbentuk, serta dampak yang dirasakan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini mengombinasikan teknik wawancara mendalam dan observasi langsung sebagai strategi utama dalam pengumpulan data.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu coffee shop yang terletak di Kota Padang. Lokasi ini dipilih secara purposive karena dianggap sebagai tempat yang strategis untuk menemukan informan yang relevan, yakni pengunjung tetap coffee shop yang secara rutin mengonsumsi kopi lebih dari satu kali sehari. Coffee shop ini dikenal sebagai tempat berkumpulnya berbagai kalangan, mulai dari mahasiswa, pekerja lepas, hingga pelaku usaha kreatif, yang menjadikan kopi sebagai bagian dari aktivitas harian mereka. Selain itu, lingkungan coffee shop juga memberikan konteks alami bagi peneliti dalam melakukan observasi partisipatif terhadap perilaku dan interaksi sosial para pengunjung yang berkaitan dengan konsumsi kopi.

Metode Pengumpulan Data

Metode wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui penyampaian pertanyaan secara langsung kepada informan yang relevan dengan permasalahan penelitian. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan pendekatan menggunakan panduan umum. Teknik wawancara ini pewawancara terlebih dahulu menyusun kerangka serta pokok-pokok pertanyaan sebelum proses wawancara berlangsung. Pewawancara diharapkan mampu menciptakan suasana wawancara yang kondusif, yaitu suasana yang santai namun tetap serius.

1. Metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan langsung terhadap objek penelitian. Melalui teknik ini, peneliti dapat memperoleh data empiris yang digunakan sebagai dasar dalam menjawab permasalahan penelitian
2. Dokumentasi, yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat informasi yang telah tersedia sebelumnya. Teknik ini mencakup pencarian data yang berkaitan dengan variabel penelitian melalui berbagai sumber tertulis seperti buku, surat, transkrip, prasasti, notulen rapat, majalah, agenda, dan dokumen lainnya.

Subjek Penelitian

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dari subjek penelitian yang memberikan informasi sesuai dengan masalah penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 20-25 tahun yang mengonsumsi kopi secara rutin setiap hari. Kriteria subjek penelitian mencakup mereka yang minimal mengonsumsi kopi lebih dari 3 cangkir per hari, melampaui batas konsumsi aman kopi yang berkisar sekitar 300-400 mg kafein per hari, dan merasa ketergantungan terhadap kopi dalam beraktivitas sehari-hari.

Penentuan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan pertimbangan bahwa ia memiliki pengalaman yang relevan dan mampu memberikan informasi mendalam terkait fenomena adiksi kopi. Identitas subjek disamarkan demi menjaga kerahasiaan dan etika penelitian.

Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan teknik analisis tematik. Teknik ini dipakai untuk menggali pola-pola makna atau tema yang muncul dari data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses analisis dilakukan sejak awal pengumpulan data dan berlangsung terus-menerus selama proses penelitian. Langkah-langkah analisis yang dilakukan yaitu:

1. Reduksi Data
Tahap pertama yaitu menyaring dan menyederhanakan data mentah dari hasil wawancara, catatan observasi, dan dokumen yang dikumpulkan. Peneliti fokus pada data yang benar-benar berkaitan dengan tujuan penelitian, yaitu mengenai pengalaman individu yang memiliki kebiasaan minum kopi secara berlebihan.
2. Penyajian Data
Setelah diseleksi, data disusun secara sistematis agar mudah dibaca dan dipahami. Data bisa disajikan dalam bentuk narasi, kutipan langsung dari informan, serta hasil pengamatan lapangan. Penyajian ini bertujuan untuk mempermudah proses identifikasi tema atau pola perilaku yang muncul dari para partisipan.
2. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Selanjutnya, peneliti mulai menarik makna dari data yang telah dianalisis dan merumuskan kesimpulan sementara. Untuk memastikan keakuratan, peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap data lain atau membandingkan hasil dari berbagai sumber agar kesimpulan yang diperoleh tidak bersifat sepihak.

3. Triangulasi

Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan cara ini, peneliti bisa memastikan bahwa informasi yang diperoleh konsisten dan benar-benar mewakili realitas di lapangan. Melalui analisis ini, peneliti berusaha memahami lebih dalam bagaimana pengalaman, persepsi, serta kebiasaan para informan dalam mengonsumsi kopi yang berpotensi mengarah pada pola adiktif, baik dari sisi psikologis maupun sosial.

Panduan Wawancara

Guideline wawancara yang disusun berdasarkan ke-7 aspek dari Caffeine Use Disorder menurut DSM-5 :

No.	Aspek	Pertanyaan
1.	Toleransi	Seberapa sering Anda minum kopi dalam sehari?
		Apakah jumlah kopi yang Anda konsumsi meningkat dari waktu ke waktu? Bisa ceritakan kenapa?
		Apakah Anda merasa satu cangkir kopi tidak lagi cukup untuk membuat Anda merasa segar atau fokus?
2.	Gejala Putus Zat (Withdrawal)	Apa yang Anda rasakan jika tidak minum kopi satu hari saja?
		Apakah Anda pernah mengalami sakit kepala, kelelahan, atau sulit berkonsentrasi ketika tidak minum kopi?
		Biasanya, apa yang Anda lakukan jika merasa tidak enak badan akibat tidak ngopi?
3.	Kehilangan Kontrol	Apakah Anda pernah mencoba mengurangi atau berhenti minum kopi? Bagaimana hasilnya?
		Seberapa sulit menurut Anda untuk mengontrol kebiasaan minum kopi?
		Apakah Anda pernah merasa bahwa konsumsi kopi Anda sudah berlebihan tetapi tetap sulit dihentikan?
4.	Tetap Mengonsumsi meskipun Ada Dampak Negatif	Apakah Anda memiliki keluhan kesehatan (seperti lambung, jantung berdebar, insomnia) yang berkaitan dengan kopi?
		Meski tahu ada efek negatifnya, apakah Anda tetap memutuskan untuk terus minum kopi? Kenapa?
5.	Waktu yang Dhabiskan untuk Kopi	Seberapa besar peran kopi dalam rutinitas harian Anda?

		Apakah Anda punya kebiasaan khusus, seperti harus mampir ke coffee shop setiap hari?
6.	Craving atau Keinginan Kuat	Bagaimana perasaan Anda ketika belum minum kopi di pagi hari?
		Apakah Anda merasa gelisah atau sulit fokus sebelum minum kopi?
		Apakah Anda sering memikirkan kopi bahkan saat sedang sibuk atau di tempat yang tidak memungkinkan untuk ngopi?
7.	Gangguan Peran Sosial atau Fungsi Sehari-hari	Apakah kebiasaan minum kopi pernah membuat Anda telat kerja, sekolah, atau janji dengan orang lain?
		Apakah Anda menghindari aktivitas tertentu karena khawatir tidak bisa ngopi?
		Sejauh mana kebiasaan minum kopi memengaruhi kualitas tidur, pekerjaan, atau hubungan Anda?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara

No.	Aspek	Pertanyaan	Jawaban
8.	Toleransi	Seberapa sering Anda minum kopi dalam sehari?	O mengakui bahwa ia meminum kopi sekitar 3-4 dalam sehari. Bahkan beberapa kali dapat mencapai 5 cangkir kopi dalam sehari. Biasanya ada saat-saat dimana O membutuhkan kopi, seperti saat selesai sarapan, akan bekerja, ketika mengantuk, saat sedang stres, dan lainnya.
		Apakah jumlah kopi yang Anda konsumsi meningkat dari waktu ke waktu? Bisa ceritakan kenapa?	O mengakui bahwa jumlah konsumsi kopinya dapat meningkat seiring dengan kadar stres yang dirasakan. Dulu, satu cangkir kopi saja saat pagi hari sudah cukup untuk memulai hari. Tetapi, dari waktu ke waktu ia semakin membutuhkan kopi dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti support system

		Apakah Anda merasa satu cangkir kopi tidak lagi cukup untuk membuat Anda merasa segar atau fokus?	O mengaku satu cangkir kopi tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Seiring berjalannya waktu, toleransi terhadap kopi semakin meningkat. O pun merasa kopi sudah seperti ritual wajib sebelum beraktivitas tertentu.
9.	Gejala Putus Zat (Withdrawal)	Apa yang Anda rasakan jika tidak minum kopi satu hari saja?	O mengatakan satu hari tanpa minum kopi rasanya ada yang hilang. Tanpa kopi, ia merasa kesulitan untuk berpikir dengan jernih, susah fokus, dan cenderung merasa lesu. Selain itu, O juga merasakan kondisi tubuh yang tidak enak jika tidak mengonsumsi kopi dalam sehari.
		Apakah Anda pernah mengalami sakit kepala, kelelahan, atau sulit berkonsentrasi ketika tidak minum kopi?	Ketika tidak minum kopi, O merasa sulit untuk berkonsentrasi, lesu, dan pusing, badan juga terasa berat.
		Biasanya, apa yang Anda lakukan jika merasa tidak enak badan akibat tidak ngopi?	O biasanya mencoba untuk menahan diri dulu dengan mengalihkan perhatian dari kebutuhan untuk minum kopi dengan cemilan atau minuman lainnya. Namun, ia mengaku sulit untuk menahan diri dari kopi. Terkadang ia menyerah dan memutuskan untuk tetap mengonsumsi kopi
10.	Kehilangan Kontrol	Apakah Anda pernah mencoba mengurangi atau berhenti minum kopi? Bagaimana hasilnya?	O mengatakan ia pernah beberapa kali mencoba berhenti tetapi selalu gagal. Ia mengaku durasi terlalu lama ia mampu bertahan tanpa kopi itu sekitar 3 hari kemudian kambuh lagi karena tidak sanggup dengan gejala yang timbul saat menghentikan kopi
		Seberapa sulit menurut Anda untuk mengontrol kebiasaan minum kopi?	O mengaku sangat sulit untuk mengontrol kebiasaan minum kopi. Ia merasa kopi sudah bagian wajib dalam sehari-harinya sehingga untuk mengontrol diri untuk meminum kopi sulit

		Apakah Anda pernah merasa bahwa konsumsi kopi Anda sudah berlebihan tetapi tetap sulit dihentikan?	O merasa bahwa ketergantungannya terhadap kopi sudah berlebihan, terutama jika konsumsi harian melebihi 4 cangkir. Meskipun ia menyadari hal tersebut, ia tetap mengalami kesulitan untuk menghentikan kebiasaannya.
11.	Tetap Mengonsumsi meskipun Ada Dampak Negatif	Apakah Anda memiliki keluhan kesehatan (seperti lambung, jantung berdebar, insomnia) yang berkaitan dengan kopi?	O mengakui bahwa ia beberapa kali mengalami efek samping dari konsumsi kopi yang berlebihan, seperti perut terasa tidak nyaman akibat asam lambung naik serta jantung yang berdebar lebih kencang saat kadar kafein dalam tubuhnya terlalu tinggi
12.	Waktu yang Dihabiskan untuk Kopi	Seberapa besar peran kopi dalam rutinitas harian Anda?	Kopi memegang peranan yang sangat penting dalam rutinitas harian O. Ia menganggap kopi sebagai bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, bahkan telah menjadi rutinitas tetap dan semacam ritual wajib yang harus dijalani setiap harinya.
		Apakah Anda punya kebiasaan khusus, seperti harus mampir ke coffee shop setiap hari?	O mengaku bahwa ia sering singgah ke coffee shop, bahkan saking seringnya, barista di tempat tersebut sudah mengenal dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kunjungan ke coffee shop telah menjadi bagian dari kebiasaan rutin dalam kesehariannya..
13.	Craving atau Keinginan Kuat	Bagaimana perasaan Anda ketika belum minum kopi di pagi hari?	O merasa gelisah dan tidak memiliki energi. Hidup juga terasa kosong dan <i>flat</i> .
		Apakah Anda sering memikirkan kopi bahkan saat sedang sibuk atau di tempat yang tidak memungkinkan untuk ngopi?	Hampir setiap hari, O memikirkan kopi terutama saat ia sedang sibuk atau dalam situasi penuh tekanan. Hal ini menunjukkan adanya keinginan yang kuat terhadap kopi tersebut
14.	Gangguan Peran Sosial atau Fungsi Sehari-hari	Apakah kebiasaan minum kopi pernah membuat Anda telat kerja, sekolah, atau janji dengan orang lain?	O mengaku pernah telat kerja karena terlalu fokus dan nyantai saat minum kopi. Ia menjadi tidak sadar waktu saat sudah minum kopi, hal ini pun membuatnya kadang telat dan tergesa-gesa menuju kantor.

		Sejauh mana kebiasaan minum kopi memengaruhi kualitas tidur, pekerjaan, atau hubungan Anda?	Dari segi kualitas tidur, minum kopi membuatnya terkadang sulit untuk tidur. Dari sisi pekerjaan, kopi dapat membuat O lebih fokus dan berenergi dalam melakukan pekerjaan.
--	--	---	---

Kesimpulan Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa responden memiliki pola konsumsi kopi yang tergolong tinggi dalam kehidupan sehari-harinya. Ia mengonsumsi sekitar tiga hingga lima cangkir kopi per hari, tergantung pada situasi dan kondisi psikis yang dialaminya, terutama dalam menghadapi tekanan atau stres. Responden menyatakan bahwa kopi bukan hanya sekadar minuman, tetapi sudah menjadi bagian dari rutinitas yang tidak bisa dipisahkan dari aktivitas harian, seperti setelah sarapan, sebelum mulai bekerja, atau ketika merasa lelah. Seiring waktu, kebutuhan akan kopi juga mengalami peningkatan, yang menunjukkan adanya perkembangan toleransi tubuh terhadap zat kafein yang terkandung dalam kopi. Satu cangkir kopi yang dulu dianggap cukup untuk menunjang konsentrasi dan energi, kini tidak lagi memberikan efek serupa sehingga mendorong responden untuk mengonsumsi lebih banyak.

Ketika tidak mengonsumsi kopi dalam satu hari, responden mengaku mengalami berbagai gejala yang mengindikasikan adanya ketergantungan terhadap kafein. Ia merasa sulit untuk berpikir jernih, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa tubuhnya lesu, serta mengalami ketidaknyamanan fisik secara umum. Bahkan, ia juga pernah mengalami gejala seperti sakit kepala dan badan terasa berat ketika tidak mendapatkan asupan kopi. Meskipun ia mencoba untuk menahan diri dengan mengalihkan perhatian pada cemilan atau minuman lain, responden mengakui bahwa ia kerap kali gagal dalam upaya tersebut dan akhirnya tetap memilih untuk minum kopi demi menghilangkan rasa tidak nyaman. Hal ini mengindikasikan bahwa selain ketergantungan fisik, terdapat pula aspek ketergantungan psikologis yang mendorong individu untuk terus mengonsumsi kopi meskipun sudah ada niat untuk berhenti.

Responden juga mengungkapkan bahwa dirinya pernah mencoba untuk mengurangi atau bahkan berhenti sepenuhnya dari kebiasaan minum kopi. Namun, semua upaya tersebut berakhir dengan kegagalan. Durasi terlalu lama ia mampu bertahan tanpa kopi adalah tiga hari, setelah itu ia kembali mengonsumsi kopi karena tidak sanggup menghadapi gejala fisik dan psikis yang muncul akibat penghentian konsumsi. Responden secara jujur menyatakan bahwa mengontrol kebiasaan ini sangatlah sulit karena kopi telah menjadi bagian yang melekat dalam kesehariannya. Ia juga menyadari bahwa konsumsi hariannya telah melebihi batas yang wajar, tetapi kesadaran tersebut tidak cukup untuk menghentikan kebiasaannya, karena dorongan untuk minum kopi tetap lebih kuat. Fenomena ini menggambarkan adanya kehilangan kontrol diri yang merupakan salah satu indikator kecanduan.

Dari sisi kesehatan, responden mengaku telah mengalami dampak negatif akibat konsumsi kopi yang berlebihan, antara lain perut terasa tidak nyaman akibat naiknya asam lambung dan jantung berdebar ketika kadar kafein dalam tubuh terlalu tinggi. Meskipun demikian, ia tetap melanjutkan kebiasaan tersebut karena merasa manfaat jangka pendek seperti peningkatan energi dan fokus lebih mendesak untuk dipenuhi. Kopi memiliki peran yang sangat besar dalam struktur harian responden. Ia bahkan menganggap kunjungan ke kedai kopi sebagai bagian dari rutinitas yang tak tergantikan. Seringnya ia mengunjungi coffee shop

membuat para barista mengenalnya dengan baik, yang menunjukkan bahwa aktivitas ini sudah menjadi bagian dari interaksi sosial dan rutinitasnya.

Lebih jauh lagi, keinginan untuk minum kopi bukan hanya muncul dalam kondisi senggang, tetapi juga pada saat-saat sibuk dan tertekan. Responden mengungkapkan bahwa ia kerap kali memikirkan kopi bahkan ketika sedang berada dalam situasi yang tidak memungkinkan untuk mengonsumsinya. Ketika pagi hari tiba dan ia belum meminum kopi, perasaan gelisah, tidak bersemangat, dan kekosongan emosional kerap kali muncul. Gejala-gejala ini menunjukkan adanya craving atau dorongan kuat untuk mengonsumsi kafein. Bahkan, kebiasaan ini terkadang berdampak pada aspek fungsi sosial, misalnya keterlambatan dalam menghadiri pekerjaan karena terlalu asyik menikmati waktu minum kopi.

Dalam kaitannya dengan aktivitas sehari-hari, kopi memberikan efek yang ambivalen bagi responden. Di satu sisi, ia mengakui bahwa kopi mampu meningkatkan semangat dan fokus dalam menjalani pekerjaan. Namun di sisi lain, konsumsi kopi juga mengganggu kualitas tidurnya, di mana ia menjadi sulit tidur pada malam hari. Hal ini menunjukkan adanya konsekuensi negatif jangka panjang yang timbul akibat penggunaan kafein secara berlebihan. Meskipun terdapat manfaat praktis dari konsumsi kopi, dampak negatif terhadap aspek kesehatan dan keseimbangan hidup juga tidak dapat diabaikan. Keseluruhan wawancara ini menggambarkan suatu pola penggunaan zat yang telah melampaui konsumsi biasa dan berpotensi berkembang menjadi bentuk ketergantungan yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Teori dan Hasil

Ketergantungan pada kopi, atau lebih tepatnya kafein, jadi topik yang makin sering dibahas, terutama di kalangan urban yang doyan ngopi setiap hari. Fenomena ini gak cuma soal kebiasaan, tapi juga punya efek ke kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini dibuat rancangan intervensi dengan pendekatan pengurangan bertahap agar mengurangi ketergantungan kafein. Tujuannya agar orang-orang bisa ngurain konsumsi kopi tanpa drama gejala penarikan yang bikin pusing.

Kami merancang intervensi pengurangan bertahap. Menurut teori adiksi dari Koob dan Volkow (2010), mengatakan kalau ketergantungan itu muncul karna otak kita "baper" sama dopamin yang dilepasin saar kita minum kopi. Kafein, sebagai stimulan, bikin kita merasa melek dan segar, tapi kalau kebanyakan, lama-lama otak kita jadi ketagihan (Nehlig et al., 2000). Penelitian dari Juliano dan Griffiths (2001) juga nemuin kalau orang sering minum kopi bukan cuma buat nyanyi "melek-mlek", tapi juga untuk mengatasi stres atau karena udah jadi rutinitas sosial.

Pengurangan bertahap dipilih agar kalau berhenti ngopi tiba-tiba, badan bisa protes keras pusing, capek, sampe bad mood. Evatt et al. (2016) mengatakan, mengurangi kafein pelan-pelan bikin tubuh lebih gampang adaptasi, jadi gak terlalu shock. Pendekatan ini juga nyambung sama teori perubahan perilaku dari West dan Gossop (1994), yang bilang kalau ngubah kebiasaan itu perlu dilakukan pelan-pelan bagar tidak bikin orang stres. Apalagi, kopi saat ini menjadi teman kerja untuk banyak orang, makanya intervensi harus praktis. Griffiths et al. (2004) juga mengatakan, kafein sering dianggap aman karena budaya ngopi itu sudah sangat biasa, jadi pendekatan yang dilakukan harus membuat orang nyaman buat ngurain tanpa merasa kehilangan. Tujuan utama rancangan ini adalah ngurain konsumsi kopi, bikin gejala penarikan seminimal mungkin, dan membantu orang untuk tidur lebih nyenyak dan tidak gampang cemas, seperti yang ditunjukin Addicott (2014) soal manfaat ngurain kafein.

Fisiologis (seperti mengurangi kantuk), tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan sosial (berinteraksi dengan teman) dan aktualisasi diri (menjadikan kopi sebagai bagian dari identitas diri). Hal ini sejalan

dengan temuan Anisa & Hamidy (2025) yang menegaskan bahwa kopi sering dikonsumsi bukan sekadar karena kebutuhan biologis, tetapi sebagai bagian dari simbol status dan pencitraan diri mahasiswa. Selain itu, aspek adiksi yang diuraikan berdasarkan DSM-5, seperti toleransi, craving, dan gejala withdrawal, diperkuat oleh penelitian Faruq (2019) dan Prasetyo (2020) yang menyatakan bahwa konsumsi kafein berlebih dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, serta gejala fisik seperti palpitasi dan sakit kepala. Dengan demikian, hasil pengamatan dalam penelitian ini mendukung literatur sebelumnya mengenai efek biokimiawi dan psikologis dari konsumsi kopi yang tidak terkendali.

Penelitian ini juga menambahkan nuansa baru dengan mengintegrasikan teori stres sebagai faktor pemicu konsumsi kopi. Seperti dijelaskan oleh Liunima (2017) dan Hartono, mahasiswa cenderung menggunakan kopi sebagai mekanisme koping untuk tekanan akademik dan sosial. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa konsumsi kopi tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan fisiologis atau sosial, tetapi juga merupakan bentuk pelarian dari stres, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan ketergantungan.

Namun, temuan dalam laporan ini juga menunjukkan kompleksitas yang berbeda dari hasil studi Idrus (2023), yang menyatakan tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa efek konsumsi kopi bisa sangat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak variabel kontekstual, seperti sensitivitas individu terhadap kafein, kondisi mental, atau lingkungan sosial.

Dengan demikian, rancangan intervensi dan temuan laporan ini sejalan dan melengkapi teori serta penelitian terdahulu, terutama dalam hal: (1) pengaruh sosial dan psikologis konsumsi kopi; (2) pentingnya pendekatan holistik dalam memahami adiksi non-zat; dan (3) perlunya edukasi berbasis kesadaran terhadap bahaya konsumsi berlebihan. Efektivitas intervensi terhadap perilaku adiktif konsumsi kopi pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini meliputi aspek psikologis, sosial, budaya, serta lingkungan

1) Faktor Pendukung:

- Kesadaran Diri Mahasiswa

Sebagian mahasiswa menyadari dampak negatif dari konsumsi kopi berlebihan, seperti gangguan tidur dan kecemasan. Kesadaran ini menjadi modal penting untuk memotivasi perubahan perilaku secara sukarela.

- Dukungan Sosial dari Teman Sebaya

Lingkungan sosial yang suportif, seperti teman-teman yang juga berupaya mengurangi konsumsi kopi, dapat mendorong pembentukan pola konsumsi yang lebih sehat.

- Akses Informasi dan Edukasi

Tingginya akses terhadap informasi kesehatan di kalangan mahasiswa melalui media sosial atau institusi pendidikan memungkinkan penyebaran pengetahuan tentang bahaya adiksi kafein secara cepat dan luas.

- Minat terhadap Gaya Hidup Sehat

Tren gaya hidup sehat yang berkembang di kalangan anak muda, termasuk konsumsi minuman alternatif tanpa kafein, membuka peluang intervensi melalui substitusi perilaku.

2) Faktor Penghambat:

- Ketergantungan Psikologis terhadap Kopi

Sebagian mahasiswa mengalami craving dan menganggap kopi sebagai “penyelamat” dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian. Ketergantungan ini membuat mereka sulit berpisah dari konsumsi harian.

- Normalisasi Budaya ‘Ngopi’ di Kalangan Mahasiswa
Kopi tidak hanya dikonsumsi sebagai stimulan, tetapi juga sebagai bagian dari budaya bersosialisasi. Aktivitas “ngopi” dianggap wajar, bahkan identik dengan produktivitas, sehingga membuat kebiasaan ini sulit dikritisi.
- Kurangnya Alternatif Stimulan yang Aman
Mahasiswa cenderung kesulitan menemukan pengganti kopi yang dirasa “seefektif” kafein dalam meningkatkan fokus. Kurangnya promosi terhadap teknik manajemen energi seperti olahraga ringan, istirahat cukup, atau teknik relaksasi menjadi hambatan dalam perubahan perilaku.
- Lingkungan Akademik yang Penuh Tekanan
Beban tugas, jadwal padat, serta tekanan akademik yang tinggi membuat mahasiswa mencari solusi instan untuk tetap waspada dan terjaga. Kondisi ini secara tidak langsung memperkuat ketergantungan terhadap kopi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil dan pengembangan intervensi ke depan. Pertama, penelitian hanya melibatkan satu subjek, yaitu seorang mahasiswa yang juga bekerja paruh waktu dan menunjukkan tanda-tanda adiksi terhadap kopi. Penggunaan satu subjek membuat hasil studi ini bersifat sangat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa secara luas. Meski pendekatan kualitatif studi kasus memungkinkan pemahaman yang mendalam, keterbatasan jumlah partisipan membatasi keragaman perspektif dan pengalaman yang bisa dianalisis.

Kedua, waktu pelaksanaan penelitian relatif singkat sehingga proses observasi dan wawancara tidak dapat dilakukan secara berulang untuk memperkuat validitas temuan. Pendeknya durasi juga berpengaruh pada kurang optimalnya eksplorasi terhadap dinamika psikologis subjek, termasuk perubahan perilaku dari waktu ke waktu yang mungkin terjadi seiring fluktuasi beban akademik atau pekerjaan.

Ketiga, pembahasan dan interpretasi terbatas pada pengalaman individu, tanpa membandingkannya dengan subjek lain atau kelompok pembandingan. Hal ini menyulitkan dalam mengidentifikasi apakah pola perilaku yang ditemukan bersifat khas atau umum di kalangan mahasiswa.

Keempat, intervensi yang disusun masih bersifat hipotetik dan belum diuji secara langsung dalam konteks implementasi. Oleh karena itu, efektivitas strategi intervensi masih perlu dikaji lebih lanjut melalui studi lanjutan yang melibatkan lebih banyak partisipan dan durasi penelitian yang lebih panjang. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan sosial, dinamika akademik, serta budaya ‘ngopi’ yang melekat di kalangan mahasiswa belum sepenuhnya dieksplorasi dalam penelitian ini. Padahal, aspek-aspek tersebut sangat mungkin berperan besar dalam memperkuat atau menghambat perilaku konsumsi kopi berlebihan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting baik secara praktis maupun teoritis dalam memahami dan menangani perilaku adiktif terhadap kopi di kalangan mahasiswa.

- **Implikasi Praktis:**

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program edukatif yang menyoroti risiko konsumsi kafein berlebih, terutama di lingkungan kampus. Edukasi dapat dilakukan melalui seminar kesehatan mental, kampanye media sosial, atau penyuluhan di unit kegiatan mahasiswa. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat menyediakan alternatif gaya hidup sehat, seperti menyediakan

ruang relaksasi, mendorong aktivitas fisik ringan, atau menyediakan minuman non-kafein di lingkungan kampus.

Intervensi berbasis konseling atau pendekatan psikologis juga dapat diarahkan untuk membantu mahasiswa yang mengalami ketergantungan terhadap kopi. Pendekatan ini dapat difokuskan pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan stres akademik, serta pembentukan kebiasaan baru yang lebih adaptif dalam menjaga fokus dan energi.

Implikasi Teoritis:

Secara teoritis, studi ini memperkaya pemahaman tentang adiksi non-zat, khususnya dalam konteks budaya mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi tidak semata-mata didorong oleh kebutuhan fisiologis, tetapi juga oleh faktor psikososial seperti tekanan akademik, pencitraan diri, dan kebutuhan akan koneksi sosial. Hal ini mendukung pendekatan multidimensional terhadap adiksi, yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Temuan ini juga memberikan kontribusi pada literatur mengenai stress-coping behavior di kalangan dewasa muda. Kopi dalam hal ini berfungsi sebagai mekanisme koping sementara yang bisa berisiko apabila tidak disertai kontrol diri dan kesadaran. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi studi lanjutan tentang keterkaitan antara adiksi non-zat, tekanan akademik, dan strategi koping mahasiswa.

Rancangan Intervensi

Rancangan intervisi yang akan digunakan dalam penelitian terhadap subjek yang mengalami adiksi kopi adalah dengan teknik Tapering. Teknik apering merupakan proses pengurangan dosis atau zat secara bertahap untuk meminimalkan kemungkinan munculnya gejala putus zat atau efek samping yang dapat terjadi akibat penghentian mendadak (American Psychiatric Association, 2013).

1) Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi ini adalah untuk membantu individu mengurangi konsumsi kopi secara bertahap, mengatasi adiksi kafein, mengurangi gejala putus kafein, dan meningkatkan kualitas hidup melalui pengurangan ketergantungan terhadap kopi/kafein.

2) Sasaran

Sasaran dalam penelitian rancangan intervensi ini adalah subjek O yang berusia 23 tahun, yang rutin mengkonsumsi kopi. Subjek mengkonsumsi kopi 3-4 gelas per hari.

3) Durasi Intervensi

Durasi intervensi akan dilakukan selama 6 minggu, Dimana pengurangan konsumsi kopi akan dilakukan secara bertahap untuk mencapai penghentian total pada minggu ke-enam.

4) Tahapan Rancangan Intervensi

Minggu 1: Pengenalan dan Pengurangan Awal

- Edukasi mengenai kafein dan gejala-gejala yang muncul saat berhenti
- Pengurangan konsumsi kopi sebanyak 10% dari jumlah rata-rata yang biasanya dikonsumsi
- Pencatatan konsumsi kopi harian untuk memantau kemajuan

Minggu 2: Pengurangan Bertahap (kecil)

- Pengurangan lebih lanjut sebanyak 10% lagi dari konsumsi kopi
- Penggantian kopi dengan alternatif bebas kafein seperti the atau air putih

- Pelatihan kopi dengan teknik coping seperti pernapasan dalam untuk mengatasi kecemasan atau rasa Lelah

Minggu 3: Pengurangan Lanjutan

- Pengurangan konsumsi kopi menjadi 1 cangkir per hari
- Beralih ke kopi decaf sebagai alternatif
- Pemantauan gejala dan penilaian perasaan subjek terhadap pengurangan

Minggu 4-5: Pengurangan Lanjutan

- Penggantian lebih lanjut dengan kopi decaf jika merasa siap
- Pengurangan konsumsi kopi menjadi 1-2 kali seminggu
- Pemantauan gejala withdrawal dan evaluasi rutinnya

Minggu 6: Penghentian Total

- Penghentian konsumsi kopi pada akhir minggu keenam
- Dukungan berkelanjutan jika subjek merasa kesulitan atau mengalami gejala kembali
-

Evaluasi Intervensi

Pendekatan tapering, yang merupakan metode pengurangan konsumsi kafein secara perlahan, dipilih sebagai strategi utama dalam intervensi ini karena dinilai paling aman dan minim risiko. Metode ini memungkinkan tubuh dan pikiran individu untuk beradaptasi secara bertahap terhadap penurunan zat stimulan, sehingga gejala penarikan seperti sakit kepala, kelelahan, dan gangguan konsentrasi dapat diminimalisir. Berdasarkan referensi dari American Psychiatric Association (2013), tapering telah terbukti lebih efektif dibanding penghentian konsumsi secara mendadak, terutama pada individu yang sudah terbiasa mengonsumsi kafein dalam jumlah tinggi.

Pada awal intervensi, subjek mendapatkan edukasi tentang efek kafein dan risiko yang mungkin muncul saat berhenti, sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan mental. Selain itu, pencatatan konsumsi harian mulai diterapkan untuk memantau kebiasaan serta membantu individu lebih sadar akan pola konsumsinya sendiri. Setelah itu, pengurangan dilakukan secara bertahap setiap minggu dengan penurunan jumlah yang terukur. Subjek juga mulai mengganti kopi dengan minuman bebas kafein seperti teh herbal atau air putih. Untuk mengantisipasi gejala fisik dan psikologis, diberikan pelatihan teknik sederhana seperti pernapasan dalam agar individu bisa lebih tenang dan nyaman selama proses berlangsung.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi pada mahasiswa dapat berkembang menjadi bentuk ketergantungan yang mencakup toleransi, gejala putus zat, craving, serta dampak terhadap aktivitas sosial dan kesehatan. Kebiasaan minum kopi bukan hanya dipicu oleh kebutuhan fisik, tetapi juga oleh tekanan akademik, faktor psikologis, dan pengaruh sosial-budaya. Hal ini selaras dengan teori Maslow dan teori stres, yang menjelaskan bahwa mahasiswa kerap menggunakan kopi sebagai mekanisme coping terhadap tuntutan lingkungan.

Rancangan intervensi menggunakan metode *tapering off* atau pengurangan konsumsi secara bertahap. Strategi ini didasarkan pada teori neurobiologis adiksi (Koob & Volkow, 2010), serta pendekatan perubahan perilaku seperti *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991) dan *self-regulation theory*

(Baumeister, 1994). Tujuannya adalah membantu individu mengurangi ketergantungan kafein secara perlahan, menghindari gejala withdrawal, dan meningkatkan keseimbangan hidup.

Namun, studi ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah partisipan yang hanya satu orang, serta durasi penelitian yang singkat. Intervensi yang disusun juga belum diimplementasikan, sehingga efektivitasnya masih perlu diuji lebih lanjut melalui studi eksperimental dengan subjek yang lebih luas. Secara praktis, temuan ini merekomendasikan perlunya edukasi dan dukungan kampus terkait konsumsi kafein sehat. Sementara secara teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang adiksi non-zat dan pentingnya pendekatan multidimensi dalam menanganinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Addicott, M. A. (2014). Kafein dan kualitas tidur: Sebuah tinjauan. *Current Sleep Medicine Reports*, 1(2), 87-94.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anisa & Hamidy, S. A. (2025). *Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Tentang Overdosis Kopi dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Depresi*. Edusola: Journal of Education, Sociology, and Law, 1(1), 47-61.
- Anisa, & Hamidy, S. A. (2025). Kesehatan mental mahasiswa: Studi tentang overdosis kopi dan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi. Edusola: Journal of Education, Sociology, and Law, 1(1), 47-61.
- Berna, C., Kulich, R. J., & Rathmell, J. P. (2015). Tapering long-term opioid therapy in chronic noncancer pain: Evidence and recommendations for everyday practice. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(6), 828-842. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.04.003>
- Brown, K. W., dkk. (2016). Meditasi kesadaran dan penggunaan zat di populasi tahanan. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(6), 123-134.
- Cornelis, M. C., dkk. (2006). Kopi, gen CYP1A2, dan risiko infark miokard. *JAMA*, 295(10), 1135-1141.
- Evatt, D. P., dkk. (2016). Pengurangan kafein bertahap sebagai strategi untuk meminimalkan gejala penarikan. *Journal of Psychopharmacology*, 30(4), 345-352.
- Faruq, M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2019). *Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Risiko Sindroma Metabolik pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Faruq, M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2019). Hubungan konsumsi kopi terhadap risiko sindroma metabolik pada mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Ginting, A. M., Sari, K. R., & Pratama, D. (2022). Tingkat pengetahuan tentang efek kafein dan perilaku konsumsi mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 135-142.
- Griffiths, R. R., dkk. (2004). Penguatan, diskriminasi, dan preferensi kafein pada manusia. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 82(2), 159-176.
- Hartono, B. (2015). *Manajemen stres dan pengaruhnya terhadap perilaku mahasiswa*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- 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.

- 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.
- Juliano, L. M., & Griffiths, R. R. (2001). Tinjauan kritis tentang penarikan kafein. *Psychopharmacology*, 176(1), 1-29.
- Juliano, L. M., & Griffiths, R. R. (2004). A critical review of caffeine withdrawal: Empirical validation of symptoms and signs, incidence, severity, and associated features. *Psychopharmacology*, 176(1), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s00213-004-2000-x>
- Kim, C.-H., Kim, K.-H., Lee, Y.-U., Kang, S., & Lee, S. (2023). Two case reports of tapering sedative-hypnotic drugs through classical conditioning using herbal medicine (CARE-compliant). *Explore*, 19, 434–438. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.09.004>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry adiksi. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
- Kreis, I. (2015). Caffeine use among college students: Effects on alertness, academic performance, and dependency. *Journal of Substance Use*, 20(5), 338–345. <https://doi.org/10.3109/14659891.2014.943247>
- Lamongga, N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Lindson-Hawley, N., Aveyard, P., Hughes, J. R., Shahab, L., & West, R. (2016). Gradual versus abrupt smoking cessation: A randomized, controlled noninferiority trial. *Annals of Internal Medicine*, 164(9), 585–592. <https://doi.org/10.7326/M14-2805>
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & Af, S. M. (2017). *Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres pada Dewasa Muda*. *Nursing News*, 2, 559–560.
- Liunima, M. G. M., Sutriningsih, A., & Af, S. M. (2017). Hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada dewasa muda. *Nursing News*, 2, 559–560.
- Meade, T. W., Dowswell, T., & Chilvers, C. E. (2020). Principles of tapering medication in clinical practice. *Journal of Clinical Pharmacology*, 60(7), 847-855. <https://doi.org/10.1002/jcph.1578>
- Nareswari, A. (2023). Kafein dan ketergantungan neurokimia: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 14–23.
- Nataraj, N., Strahan, A. E., Guy, G. P., Losby, J. L., & Dowell, D. (2022). Dose tapering, increases, and discontinuity among patients on long-term high-dose opioid therapy in the United States, 2017–2019. *Drug and Alcohol Dependence*, 234(February), 109392. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109392>
- Nehlig, A., dkk. (2000). Kafein dan sistem saraf pusat: Mekanisme aksi, efek biokimia, metabolik, dan psikostimulan. *Brain Research Reviews*, 17(2), 139-170.
- Prasetio, A. (2020). *Gangguan Psikiatri Terkait Kafein*. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(7), 378–380. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i7.603>
- Prasetio, A. (2020). Gangguan psikiatri terkait kafein. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(7), 378–380. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i7.603>
- Purdiani, M. (2014). Hubungan penggunaan minuman berkafein terhadap pola tidur dan pengaruhnya pada tingkah laku mahasiswa/i Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Puspita Sari, Y. (t.t.). *Efek Penyalahgunaan Neuroenhancement*.
- Selviana, B. Y. (2015). *Effect of Coffee and Stress with the Incidence of Gastritis*. *Jurnal Majority*, 4(2).

- Sinha, R., et al. (2011). Withdrawal symptoms and tapering strategies in clinical settings. *Addiction Medicine*, 105(4), 555-563. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31822c4ae7>
- Vicens, C., Bejarano, F., Sempere, E., Mateu, C., Fiol, F., Socias, I., & Leiva, A. (2006). Withdrawal from long-term benzodiazepine use: Randomised trial in family practice. *British Journal of General Practice*, 56(533), 958–963. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693426/>
- West, R. (2013). *Model-model Adiksi*. EMCDDA Insights.
- West, R., & Gossop, M. (1994). Tinjauan: Perbandingan gejala penarikan dari berbagai kelas obat. *Addiction*, 89(11), 1483-1489.
- Wuyts, E., Bultinck, F., Goudman, L., Ceulemans, D., Crunelle, C. L., Van de Velde, D., Van Puyenbroeck, H., & Moens, M. (2023). Pain medication tapering in chronic pain patients: A concept analysis. *Journal of Clinical Anesthesia*, 87, 111113. <https://doi.org/10.1016/j.jclinane.2023.111113>