

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan saat ini merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Di Indonesia, program pendidikan dimulai dari TK, SD, SMP, dan SMA atau sederajat. Setelah mengikuti jenjang pendidikan tersebut, seseorang dapat memilih untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi. Perkuliahan merupakan tempat untuk menempuh pendidikan formal setelah dinyatakan lulus dari SMA atau Sederajat. Mahasiswa sebagai status sosial seseorang yang menempuh pendidikan formal di tingkat perguruan tinggi (Candra & Hidayah, 2023). Dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai macam tuntutan dan hambatan dalam perkuliahan. Hambatan dan tuntutan yang dihadapi dapat berupa tugas kuliah yang menumpuk, praktikum, pencapaian studi, hingga skripsi. Berbagai hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa kurang nyaman sehingga tidak menikmati kegiatan akademik dan sulit berkonsentrasi (Gatari, 2020). Dalam menghadapi tekanan ini, mencapai kondisi keterlibatan penuh dan optimal dalam belajar menjadi sebuah tujuan penting bagi mahasiswa. Kondisi inilah yang dikenal dalam psikologi sebagai *Flow* (Csikszentmihalyi, 2014).

Pengalaman *Flow* adalah keadaan optimal ketika seseorang benar-benar tenggelam dalam aktivitas yang menantang namun sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga waktu terasa berlalu tanpa disadari, dan pekerjaan terasa memuaskan. *Flow* merupakan elemen penting dalam memahami kebahagiaan dan kepuasan hidup (Csikszentmihalyi, 2014). Csikszentmihalyi (2014) menggambarkan pengalaman *Flow* sebagai kondisi yang meningkatkan keterlibatan dan kinerja dengan menggeser fokus pada tugas dengan perhatian penuh. *Flow* merupakan kondisi keterlibatan penuh individu dalam menghadapi suatu tantangan untuk mencapai tujuan tertentu, yang melibatkan kesadaran, pikiran, keinginan, serta tindakan secara simultan. Keadaan ini mencerminkan keseimbangan antara tingkat tantangan yang dihadapi dengan kemampuan atau

keterampilan yang dimiliki individu (Berlyne, 1965). Konsep ini juga diamati oleh Abuhamdeh (2020) yang menyoroti bahwa *Flow* sering kali dialami ketika terdapat keseimbangan antara tantangan tugas dengan keterampilan individu. Berdasarkan data yang ada, pengalaman *Flow* tidak hanya berkaitan dengan kepuasan pribadi, tetapi juga dapat mendorong inovasi dan kreativitas ketika diterapkan dalam konteks kerja atau edukasi. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang mengalami *Flow* selama studi cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik. *Flow*, sebagai bagian kesejahteraan psikologis atau *well-being*, adalah elemen krusial dalam menciptakan kehidupan yang bermakna dan produktif (Willroth et al., 2023).

Dalam praktiknya, pengalaman *Flow* dapat ditemukan dalam berbagai aktivitas yang bersifat rekreasi maupun profesional. *Flow* akademik adalah keadaan psikologis optimal yang sangat menyenangkan di mana individu merasa sepenuhnya terfokus dan terlibat dalam aktivitas akademik serta ada keseimbangan antara tantangan dan keterampilan individu, dengan kedua aspek tersebut berada di atas rata-rata (Schmidt, 2009). Studi yang dilakukan oleh Bakker (2008) menyatakan bahwa *Flow* akademik ditandai dengan tiga aspek utama yaitu *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Csikszentmihalyi (2014) menegaskan pentingnya lingkungan yang mendukung serta tantangan yang memadai dalam memfasilitasi terjadinya *Flow*. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan akademis yang menantang namun disesuaikan dengan kemampuan mereka cenderung lebih sering mengalami *Flow*, yang pada akhirnya memperkuat proses pembelajaran. Selain itu, Abuhamdeh (2020) mencatat bahwa identifikasi faktor penyusun *Flow* seperti perhatian terfokus dan kontrol atas aktivitas masih menjadi tantangan utama dalam studi eksperimen psikologi. Dalam konteks pendidikan, penyesuaian kurikulum yang dirancang untuk meningkatkan kesempatan mengalami *Flow* akademik dapat meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mempertimbangkan pengintegrasian prinsip-prinsip *Flow* dalam pengajaran untuk mencapai hasil yang optimal.

Dalam penelitian ini dilakukan *preliminary research* untuk mengumpulkan data dan melihat kecenderungan kondisi *Flow* akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Pengambilan data awal dilakukan menggunakan kuesioner *Google Form* yang disebarakan terhadap responden yang memenuhi kriteria yaitu mahasiswa aktif yang kuliah di Surabaya dan sering mengonsumsi makanan dan minuman berkafein. Kuesioner berisi pertanyaan terbuka dan jawaban responden kuesioner sudah diinterpretasikan. Sebanyak 30 responden memberikan jawaban mengenai kondisi *Flow* akademik yang dialami, yang dapat dilihat pada *pie chart* di bawah ini.



Gambar 1. 1 *Pie Chart* Aspek *Absorption*

Pertanyaan “Apakah Anda sering merasa larut hingga lupa waktu saat sedang mengerjakan tugas?” mewakili aspek *absorption* sebagai salah satu aspek *Flow* akademik berkaitan dengan proses kognitif individu yang berkonsentrasi penuh dan membuatnya terserap ke dalam aktivitas yang sedang dilakukannya. Terlihat dalam hasil *preliminary* menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat sebanyak 27 responden yang sering terserap hingga lupa waktu dalam mengerjakan tugas dan 3 responden yang tidak pernah merasa terserap hingga lupa waktu dalam mengerjakan tugas.



Gambar 1. 2 *Pie Chart Aspek Enjoyment*

Pertanyaan “Bagaimana perasaan Anda ketika mengerjakan dan setelah menyelesaikan tugas tersebut?” mewakili aspek *enjoyment* sebagai salah satu aspek *Flow* akademik berkaitan dengan kenikmatan atau kebahagiaan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan suatu aktivitas. Terlihat dalam hasil *preliminary* menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat sebanyak 15 responden yang merasa senang dan menikmati proses mengerjakan tugas serta merasa lega setelah menyelesaikan tugas, 7 responden merasa senang dan menikmati proses mengerjakan tugas, sedangkan 8 responden merasa stress dan kurang menikmati proses mengerjakan tugas dan merasa lega setelah menyelesaikannya.



Gambar 1. 3 *Pie Chart Aspek Intrinsic Motivation*

Pertanyaan “Apa alasan Anda dalam mengerjakan tugas tersebut, apakah berasal dari keinginan dari dalam diri atau luar diri?” mewakili aspek *intrinsic Motivation* sebagai salah satu aspek *Flow* akademik berkaitan dengan kebutuhan

untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mengalami kesenangan dan kepuasan pribadi dalam menjalankan aktivitas, bukan karena tekanan dari eksternal. Terlihat dalam hasil *preliminary* menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat sebanyak 14 responden yang merasa bahwa motivasi mengerjakan tugas berasal dari dalam diri, 12 responden merasa bahwa motivasi mengerjakan tugas berasal dari dalam dan luar diri, sedangkan 4 responden merasa bahwa motivasi mengerjakan tugas berasal dari luar diri. Berdasarkan hasil *preliminary research* diatas yang dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa di Surabaya yang menjadi reponden mengalami pengalaman *Flow* akademik.

Untuk mencapai kondisi *flow* mahasiswa sering menggunakan stimulan tertentu yang salah satunya adalah mengkonsumsi kopi yang mengandung kafein. Seseorang sering mengkonsumsi kafein seperti kopi dengan tujuan meningkatkan kinerja kognitif, fisik, dan psikoaktif saat sedang belajar, hal tersebut dapat memfasilitasi terjadinya *Flow state* (Reich et al., 2024). Tindakan tersebut seringkali memicu mahasiswa untuk masuk ke dalam *Flow state* melalui peningkatan kewaspadaan dan konsentrasi yang optimal (Nehlig, 2010). Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang menggunakan stimulus tersebut untuk menyelesaikan tuntutan dan hambatan akademik yang sedang dihadapi, sebagaimana didukung oleh tren konsumsi yang tinggi di kalangan pelajar Indonesia (Budiyanti & Wijaya, 2023). Faktanya, memang konsumsi produk yang mengandung kafein seperti kopi dan minuman berenergi menjadi tren di kalangan pelajar dan mahasiswa di Indonesia (Budiyanti & Wijaya, 2023), dengan peningkatan konsumsi kopi mencapai 302,57% dari tahun 1990 hingga 2020 (Ginting et al., 2022). Kafein adalah zat psikoaktif yang sering dikonsumsi dan dapat ditemukan pada kopi, teh, produk berbahan dasar kakao, minuman berenergi dan obat-obatan tertentu (McLellan et al., 2016). Dengan memblokir reseptor adenosin, kafein memang meningkatkan kewaspadaan, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kinerja kognitif sehingga menjadi stimulan yang diminati banyak orang (Nehlig, 2010). Di kalangan mahasiswa, konsumsi kopi sering kali digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi, dan daya tahan saat menghadapi beban akademik yang tinggi, yang mendukung keseimbangan

tantangan dan keterampilan untuk *Flow* (Berlyne, 1965). Studi oleh El-Nimr et al. (2019) menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa di Alexandria University mengonsumsi minuman berkafein, dengan 65,3% melebihi batas aman yang ditetapkan, menandakan ketergantungan yang kuat pada zat stimulan ini untuk performa akademik (*European Food Safety Authority, 2015*). Sebuah studi lain di Amerika Serikat juga menunjukkan bahwa konsumsi produk berkafein merupakan kebiasaan sehari-hari mahasiswa, di mana kopi sering dianggap membantu mereka tetap terjaga dan lebih efektif dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Taufani, 2020). Kafein sebagai zat psikostimulan dapat meningkatkan kewaspadaan, mempercepat daya pikir, mengurangi rasa lelah dan kantuk, serta meningkatkan ketahanan fisik, sehingga banyak digunakan untuk mengoptimalkan pekerjaan dan menjaga stamina sepanjang hari (Adiputra et al., 2021).

Dalam mencari data awal maka dilakukan *preliminary research* untuk mengumpulkan data dan melihat bagaimana tingkat konsumsi kafein pada mahasiswa. Sebanyak 30 responden memberikan jawaban mengenai tingkat konsumsi kafein mereka, yang dapat dilihat pada *pie chart* di bawah ini.



Gambar 1. 4 *Pie Chart* Frekuensi Konsumsi Kafein

Pertanyaan terbuka “Seberapa sering atau seberapa banyak dalam sehari Anda mengonsumsi minuman atau makanan yang mengandung kafein?” menggambarkan frekuensi konsumsi kafein, hal ini merujuk pada seberapa sering individu mengonsumsi produk berkafein dalam periode tertentu. Terlihat dalam hasil *preliminary* menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat sebanyak 11 responden mengonsumsi kafein minimal sekali dalam sehari. Selain itu terdapat 9

responden yang mengonsumsi kafein dengan frekuensi dua kali dalam sehari, 1 responden yang mengonsumsi kafein dengan frekuensi tiga kali dalam sehari, 1 responden yang mengonsumsi kafein dengan frekuensi lima kali dalam sehari, 4 responden yang mengonsumsi kafein dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, 2 responden yang mengonsumsi kafein dengan frekuensi lima kali dalam seminggu, dan 2 responden yang mengonsumsi kafein dengan frekuensi empat kali dalam seminggu. Berdasarkan pengambilan data awal tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa sering mengonsumsi makanan atau minuman berkafein. Selain itu, kopi menjadi jenis makanan atau minuman berkafein yang paling banyak dikonsumsi.

Konsumsi kopi memang merupakan perilaku yang umum ditemukan di kalangan mahasiswa di berbagai negara. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa tergolong tinggi. Studi Alfawaz et al. (2020) melaporkan bahwa 88,2% mahasiswi dan 90,9% mahasiswa di Arab Saudi mengonsumsi kopi secara rutin. Sebagian besar mahasiswa bahkan mengonsumsi kopi setiap hari, dengan jumlah mencapai hingga tiga cangkir per hari. Di Ethiopia, Kassaw et al. (2024) menemukan bahwa 33,1% mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang tergolong buruk, dengan jumlah konsumsi mencapai 6–9 cangkir per hari. Salah satu faktor utama yang mendorong konsumsi kopi adalah kebutuhan untuk tetap terjaga dan fokus saat belajar, terutama pada masa ujian, di mana intensitas konsumsi kopi cenderung meningkat. Meskipun konsumsi kopi cukup tinggi, pemahaman mahasiswa mengenai dampaknya terhadap kesehatan masih beragam. Sebagian mahasiswa mengetahui manfaat kopi, namun masih banyak yang belum memahami efek negatif serta batas konsumsi yang aman.

Penelitian Purdiani (2014) di Universitas Surabaya menunjukkan bahwa 80,83% mahasiswa mengonsumsi kopi dalam satu minggu terakhir, dengan alasan utama karena menyukai rasa kopi dan merasakan peningkatan semangat belajar. Kandungan kafein dalam kopi juga dipandang sebagai pemicu potensial kondisi *flow*. Secara konsep, kafein memang diketahui mampu meningkatkan kinerja kognitif dan fisik yang optimal, yang merupakan syarat penting dalam mencapai pengalaman *flow* (Reich et al., 2024). Walaupun demikian, bukti empiris yang

secara langsung menunjukkan bahwa kafein dapat secara langsung mempengaruhi kondisi *flow* masih terbatas. Namun, terdapat hubungan yang cukup kuat antara kafein dan kemampuannya dalam memfasilitasi kondisi *flow*.

Dibuktikan dengan sejumlah penelitian lain menunjukkan bahwa kafein secara konsisten dapat meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa lelah, serta memperbaiki perhatian dan konsentrasi (Kennedy & Wightman, 2022). Dari sisi perilaku, konsumsi kafein juga dikaitkan dengan peningkatan efisiensi pemrosesan informasi (Lorist & Tops, 2003), serta perbaikan waktu reaksi dan akurasi jangka panjang (Kløve & Petersen, 2025). Peningkatan fokus dan konsentrasi ini berperan penting dalam mendukung tercapainya *flow* akademik. Sebagai contoh, kafein dapat membantu mahasiswa mempertahankan fokus yang intens dan keterlibatan penuh dalam mengerjakan tugas, yang merupakan karakteristik utama dari pengalaman *flow* (Adiputra et al., 2021). Selain itu, kafein sering dimanfaatkan mahasiswa untuk meningkatkan daya ingat dan performa kognitif secara umum, meskipun konsumsi berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti ketergantungan dan gangguan kesehatan (Bonanni et al., 2023; Jamal, 2024).

Sebagai zat stimulan yang banyak digunakan, kafein telah terbukti dapat meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa lelah, serta memperbaiki perhatian dan konsentrasi (Kennedy & Wightman, 2022). Hal tersebut secara konsep sejalan dengan salah satu karakteristik *flow* akademik *absorption* yang menuntut fokus mendalam dan keterlibatan penuh dalam aktivitas belajar (Bakker, 2008). Namun demikian, bukti empiris secara langsung mengenai peran kafein dalam memfasilitasi *flow* masih sangat terbatas.

Selain itu, masih terdapat celah penelitian terkait pengaruh kafein terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *flow*, seperti kondisi *absorption*, *enjoyment*, *intrinsic motivation* hingga keseimbangan antara tantangan dan keterampilan. Keterbatasan ini muncul karena belum adanya pemahaman yang mendalam mengenai dampak kafein terhadap fungsi kognitif yang mendukung *flow* secara langsung (Durcan et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan secara sistematis pola dan karakteristik konsumsi kafein yang berkaitan dengan pengalaman *flow* akademik pada mahasiswa. Pendekatan ini

diharapkan dapat menjadi dasar awal dalam penyusunan hipotesis serta pengembangan penelitian intervensi atau eksperimental di masa mendatang (Ochoa-Pachas, 2021). Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran awal yang penting mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein dan *flow* akademik mahasiswa, yang dapat digunakan untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

1.2. Batasan Masalah

Ruang lingkup yang menjadi fokus penelitian ini adalah:

1. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang rutin mengkonsumsi kopi.
2. Penelitian ini berfokus pada gambaran *Flow* akademik pada mahasiswa.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran *Flow* akademik pada mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi?"

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah "Untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran *Flow* akademik pada mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi."

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan data deskriptif mengenai kondisi *Flow* akademik pada kelompok mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran mengenai tingkat *Flow* akademik pada mahasiswa, sehingga mereka dapat memaksimalkan kondisi *Flow* dalam belajar.

b. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para dosen untuk lebih memahami kondisi psikologis mahasiswanya, khususnya terkait *Flow* akademik. Dengan demikian, dosen dapat merancang metode pengajaran dan tugas yang lebih menstimulasi dan mendukung mahasiswa mencapai *Flow* akademik yang optimal, serta mengetahui peran kebiasaan konsumsi kopi pada mahasiswa.

c. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya *Flow* akademik bagi anak-anak mereka. Orang tua dapat lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keterlibatan akademik anak, termasuk kebiasaan konsumsi kopi, sehingga dapat memberikan dukungan yang tepat untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

d. Bagi Perguruan tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program-program pendukung akademik yang berorientasi pada peningkatan *Flow* mahasiswa. Hal ini bisa meliputi penyediaan fasilitas belajar yang nyaman, pengembangan kurikulum yang menyeimbangkan tantangan dan keterampilan, serta edukasi mengenai gaya hidup sehat, termasuk konsumsi kafein yang bijak, untuk mengoptimalkan performa akademik mahasiswa.