

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi *flow* akademik pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan rutin mengonsumsi kopi. Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 318 mahasiswa aktif, sebagian besar responden berada pada kategori *flow* akademik sangat tinggi, yaitu sebanyak 216 mahasiswa (67,92%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini mampu mengalami keterlibatan akademik yang optimal, yang ditandai dengan fokus yang mendalam, perasaan menikmati proses belajar, serta adanya motivasi intrinsik yang kuat. Secara konsep, *flow* akademik menggambarkan kondisi ketika individu sepenuhnya terlibat dalam aktivitas belajar yang menantang namun tetap sesuai dengan kemampuannya, sehingga keterlibatan kognitif dan afektif dapat berlangsung secara bersamaan (Csikszentmihalyi, 2014).

Tingginya presentase mahasiswa pada kategori *flow* akademik sangat tinggi mengindikasikan bahwa mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi cenderung berada dalam kondisi psikologis yang mendukung keterlibatan akademik secara optimal. Kopi sebagai sumber kafein diketahui memiliki efek stimulatif pada sistem saraf pusat, seperti meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa lelah, serta memperbaiki fokus kognitif (Glade, 2010). Dalam konteks akademik, peningkatan kewaspadaan dan fokus ini dapat memudahkan mahasiswa untuk memasuki kondisi *flow* saat mengerjakan tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Oleh karena itu, tingginya tingkat *flow* akademik pada sebagian besar responden dapat dipahami sebagai hasil hubungan timbal balik antara kesiapan fisik yang optimal akibat konsumsi kafein dan tuntutan akademik yang menantang namun masih sesuai dengan kemampuan mahasiswa.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi kondisi *flow* akademik di luar kategori sangat tinggi. Sebanyak 35 mahasiswa (11,01%) berada pada kategori sedang, sementara masing-masing 9 mahasiswa (2,83%) dan 52 mahasiswa (16,35%) berada pada kategori rendah dan sangat

rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi tidak secara otomatis menjamin tercapainya *flow* akademik yang optimal. Csikszentmihalyi (2014) menegaskan bahwa *flow* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisiologis individu, tetapi juga oleh keseimbangan antara tantangan akademik dan keterampilan individu. Ketika tuntutan akademik dirasakan terlalu tinggi atau terlalu rendah, individu cenderung mengalami kecemasan atau kebosanan, yang pada akhirnya dapat menghambat munculnya *flow*.

Pada aspek *absorption*, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 215 mahasiswa (67,6%) berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengalami penyerapan perhatian yang mendalam selama proses pembelajaran, sehingga tidak mudah terganggu oleh stimulus dari luar. *Absorption* merupakan inti dari pengalaman *flow*, di mana individu menunjukkan keterlibatan kognitif secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dijalani (Bakker et al., 2017). Tingginya tingkat *absorption* dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan beberapa aktivitas mahasiswa yang menuntut fokus berkelanjutan, seperti proses pengerjaan tugas hingga persiapan ujian. Dalam kondisi tersebut, kafein dapat membantu mahasiswa mempertahankan fokus, meskipun *absorption* tetap dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan belajar dan kemampuan regulasi diri.

Namun, keberadaan 51 mahasiswa (16%) pada kategori sangat rendah dalam aspek *absorption* menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shernoff et al. (2014) yang menyatakan bahwa distraksi lingkungan, kelelahan mental, serta tekanan akademik yang berlebihan dapat menghambat keterlibatan kognitif secara penuh. Dengan demikian, kafein dalam kopi lebih tepat dipahami sebagai faktor pendukung, bukan sebagai penentu utama dalam munculnya *absorption* pada *flow* akademik.

Pada aspek *enjoyment*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu 215 mahasiswa (67,3%) juga berada pada kategori sangat tinggi. *Enjoyment* menggambarkan perasaan senang dan puas yang dialami individu selama menjalani aktivitas belajar, serta berperan penting dalam menjaga

keterlibatan akademik secara berkelanjutan (Bakker, 2008). Tingginya tingkat *enjoyment* menunjukkan bahwa aktivitas akademik tidak hanya dipersepsikan sebagai beban, tetapi juga sebagai pengalaman yang bermakna. Perasaan menikmati ini umumnya muncul ketika mahasiswa memandang tugas akademik sebagai tantangan yang relevan dan sejalan dengan tujuan pribadi mereka (Csikszentmihalyi, 2014). Dalam konteks ini, konsumsi kopi dapat membantu memperkuat suasana akademis yang lebih positif, meskipun tetap bergantung pada cara mahasiswa memaknai aktivitas belajar tersebut.

Selanjutnya, pada aspek *intrinsic motivation*, mayoritas responden juga berada pada kategori sangat tinggi yaitu 216 mahasiswa (67,9%) dari 318 partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan akademik mahasiswa lebih banyak didorong oleh motivasi internal, seperti minat, rasa ingin tahu, dan kepuasan pribadi. Motivasi intrinsik merupakan komponen penting dalam pengalaman *flow* karena memungkinkan individu untuk terlibat dalam aktivitas tanpa bergantung pada *reward* eksternal (Bakker, 2008). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki motivasi belajar yang cukup kuat. Meskipun konsumsi kopi dapat membantu menjaga energi dan fokus, motivasi intrinsik tetap bersumber dari perspektif diri mahasiswa terhadap aktivitas akademik dan tujuan belajarnya.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dan kategorisasi *flow* akademik, ditemukan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan mayoritas berada pada kategori *flow* akademik sangat tinggi. Pada kelompok mahasiswa laki-laki yang berjumlah 154 mahasiswa, sebanyak 114 mahasiswa (35,85%) berada pada kategori sangat tinggi, diikuti oleh kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa (5,35%), serta kategori sangat rendah sebanyak 14 mahasiswa (4,40%). Sementara itu, pada kelompok mahasiswa perempuan yang berjumlah 154 mahasiswa, sebanyak 102 mahasiswa (32,08%) berada pada kategori sangat tinggi, diikuti kategori sedang sebanyak 18 mahasiswa (5,66%) dan kategori sangat rendah sebanyak 38 mahasiswa (11,95%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok didominasi oleh kategori *flow* akademik sangat tinggi, distribusi

pengalaman *flow* tetap menunjukkan variasi yang berbeda jika dilihat dari jenis kelamin.

Jika dilihat lebih lanjut, mahasiswa laki-laki memiliki presentase yang lebih besar pada kategori *flow* akademik sangat tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Sebaliknya, mahasiswa perempuan menunjukkan presentase yang lebih besar pada kategori sangat rendah dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perbedaan distribusi ini menunjukkan bahwa pengalaman *flow* akademik tidak sepenuhnya homogen antarjenis kelamin, meskipun secara umum tingkat *flow* yang tinggi tetap mendominasi pada kedua kelompok. Variasi ini perlu dipahami sebagai perbedaan kecenderungan pengalaman, bukan sebagai perbedaan kemampuan akademik.

Secara konsep, *flow* akademik merupakan pengalaman subjektif yang terbentuk dari interaksi antara tantangan akademik, kemampuan individu, serta keterlibatan kognitif dan afektif dalam aktivitas belajar (Csikszentmihalyi, 2014). Perbedaan distribusi *flow* akademik berdasarkan jenis kelamin dapat berkaitan dengan perbedaan regulasi diri, pola belajar, serta cara mahasiswa berdasarkan jenis kelamin memaknai tuntutan akademik. Mahasiswa dapat menunjukkan pola keterlibatan akademik yang berbeda sesuai dengan karakteristik individual dan konteks sosial, yang pada akhirnya memengaruhi intensitas pengalaman *flow* (Bakker, 2008; Shernoff et al., 2014).

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi berada pada kategori *flow* akademik sangat tinggi, baik secara keseluruhan maupun pada masing-masing aspek *flow*. Temuan ini tidak hanya dapat dipahami dari sudut pandang efek fisiologis kafein, tetapi juga perlu dipertimbangkan dari perspektif psikologis, khususnya kemungkinan adanya *placebo effect*. *Placebo effect* merujuk pada kondisi ketika ekspektasi dan keyakinan individu terhadap suatu stimulus dapat memengaruhi pengalaman subjektif serta respons psikologis yang dirasakan, terlepas dari kandungan aktif stimulus tersebut (Benedetti, 2014; Kirsch, 1997).

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran mengenai *flow* akademik pada mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi, terdapat beberapa keterbatasan

yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Salah satu keterbatasan utama adalah kondisi partisipan saat pengisian alat ukur yang tidak dikendalikan maupun diukur secara sistematis. Penelitian ini tidak memperhitungkan kondisi fisiologis dan psikologis partisipan ketika mengisi kuesioner, seperti tingkat kelelahan, suasana hati, beban tugas akademik yang sedang dihadapi, serta waktu terakhir konsumsi kopi sebelum pengisian instrumen. Faktor-faktor tersebut berpotensi memengaruhi keadaan partisipan terhadap pengalaman *flow* akademik yang dilaporkan.

Selain itu, penggunaan metode *self-report* membuat data sangat bergantung pada penilaian subjektif partisipan pada saat pengisian kuesioner. Ketidakkonsistenan kondisi partisipan dapat menyebabkan respons yang tidak sepenuhnya mencerminkan pengalaman *flow* akademik yang sebenarnya, melainkan lebih menggambarkan kondisi sesaat yang sedang dialami oleh partisipan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati, terutama dalam mengaitkan tingkat *flow* akademik dengan kebiasaan konsumsi kopi secara langsung.

Untuk penelitian selanjutnya, penggunaan instrumen tervalidasi seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai pola tidur partisipan. *PSQI* merupakan alat ukur yang umum digunakan untuk menilai kualitas tidur selama satu bulan terakhir dan mencakup tujuh komponen utama, seperti durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, dan efisiensi tidur (Buysse et al., 1989). Dengan mengontrol variabel kualitas tidur melalui *PSQI*, hubungan antara konsumsi kopi dan *flow* akademik dapat dianalisis secara lebih tepat serta membantu meminimalkan potensi bias dalam interpretasinya. Penelitian lanjutan dapat memasukkan variabel tersebut untuk membahas lebih dalam mengenai hubungan antara konsumsi kopi dan *flow* akademik mahasiswa.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 318 mahasiswa, disimpulkan bahwa tingkat *Flow* akademik mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi berada

pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 67,92% mahasiswa mampu mencapai kondisi optimal dalam belajar yang ditandai dengan terpenuhinya aspek *absorption*, *enjoyment*, dan *intrinsic motivation*. Konsumsi kopi terbukti memiliki peran dalam meningkatkan fokus dan kewaspadaan, sehingga mendukung tercapainya *Flow* akademik. Namun demikian, kafein bukan faktor tunggal; *Placebo effect*, kualitas tidur, kondisi emosional, serta beban akademik tetap berperan penting dalam menentukan tingkat *Flow*.

Sebagian kecil mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dan rendah, yang menunjukkan adanya hambatan dalam menjaga keterlibatan akademik meski rutin mengonsumsi kopi. Faktor internal dan eksternal seperti stres, pola hidup, serta kebiasaan belajar kemungkinan besar memengaruhi hal tersebut. Dengan demikian, penelitian ini berhasil memberikan gambaran komprehensif tentang *Flow* akademik pada mahasiswa yang rutin mengonsumsi kopi dan menjawab rumusan masalah penelitian secara memadai.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil peneilitian diatas, peneliti memberikan beberapa saran untuk diajukan:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mengatur pola konsumsi kopi secara bijak agar manfaat kognitifnya optimal. Selain itu, penting untuk mengelola waktu belajar, menjaga kesehatan mental, serta mengurangi distraksi agar lebih mudah mencapai *Flow* akademik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung *Flow*, seperti menyediakan ruang belajar kondusif, memperhatikan beban akademik mahasiswa, dan memberikan pelatihan mengenai teknik belajar efektif. Program psikoedukasi terkait manajemen stres dan kebiasaan belajar sehat juga sangat dianjurkan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat mempertimbangkan variabel tambahan seperti kualitas tidur, stres akademik, dosis kafein yang lebih terukur, serta desain penelitian lain seperti korelasional atau eksperimental. Penelitian juga dapat difokuskan pada jenis kopi tertentu atau perbandingan antar kelompok mahasiswa dengan kebiasaan kafein berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the “flow” experience: key conceptual and operational issues. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>
- Adiputra, N. L. G. A. C. D., Susy, P., & Handari, L. M. I. (2021). Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Peluang Kelulusan Ujian Blok Mahasiswa Psskpd Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(3), 21. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i3.p04>
- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163–173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Alfawaz, H. A., Khan, N., Yakout, S. M., Khattak, M. N. K., Alsaikhan, A. A., Almousa, A. A., Alsuwailem, T. A., Almjlad, T. M., Alamri, N. A., Alshammari, S. G., & Al-Daghri, N. M. (2020). Prevalence, predictors, and awareness of coffee consumption and its trend among Saudi female students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197020>
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400–414. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>
- Bakker, A. B., Golub, T. L., & Majdarijavec, M. (2017). Validacija inventara zanesenosti u studiranju (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*, 19(1), 147–173. <https://doi.org/10.15516/cje.v19i1.2194>
- Benedetti, F. (2014). *Placebo Effects: 2nd Edition: Understanding the mechanisms in health and disease*. <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780198705086.001.0001>
- Berlyne, D. E. (1965). Structure and direction in thinking. In *Structure and direction in thinking*. John Wiley.
- Bonanni, O., Mullen, M., Falcon, T., Huang, H., Lowry, A., & Perron, T. (2023). Caffeine: Effects on sleep and academic performance in college students. *Https://Doi.Org/10.12968/Chhe.2022.3.6.281*, 3(6), 281–285. <https://doi.org/10.12968/CHHE.2022.3.6.281>

- Budiyanti, E., & Wijaya, M. J. (2023). Hubungan konsumsi kafein dengan gangguan tidur pada Mahasiswa preklinik. *Damianus Journal of Medicine*, 22(3), 225.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Candra, I., & Hidayah, N. (2023). Peranan School Well-Being dan Optimisme Terhadap Flow Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Padang. *Psyche 165 Journal*, 216–225. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.275>
- Cappelletti, S., Daria, P., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Send Orders for Reprints to reprints@benthamscience.ae Caffeine: Cognitive and Physical Performance Enhancer or Psychoactive Drug? In *Current Neuropharmacology* (Vol. 13).
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi 2020. In *Statistik Pendidikan Tinggi 2020*. https://repository.kemdikbud.go.id/22653?utm_source=chatgpt.com
- Durcan, O., Holland, P., & Bhattacharya, J. (2024). A framework for neurophysiological experiments on flow states. *Communications Psychology 2024 2:1*, 2(1), 66-. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00115-3>
- EFSA Panel on Dietetic Products, N. and A. (NDA). (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102. <https://doi.org/https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102>
- El-Nimr, N. A., Bassiouny, S. H., & Tayel, D. I. (2019). Pattern of Caffeine Consumption among University Students. In *Journal of High Institute of Public Health* (Vol. 49, Issue 3).
- European Food Safety Authority. (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 1–120. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102>

- Faezah Jamal, N., & Abu Hasan, N. I. (2024). Caffeine Consumption and Academic Performance: A Cross-Sectional Study among University Students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VIII(IX), 2752–2759. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.8090229>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Ginting, S. S. B., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11, 264–271. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Hasanah, U., & Aeni, Y. (2023). Implementasi Program Kampus Mengajar Angkatan 6 Dalam Upaya Peningkatan Literasi Dan Numerasi Peserta Didik SMPN 2 Janapria. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia*, 5(2), 88–92. <https://doi.org/10.29303/jpmsi.v5i2.254>
- Hawamdeh, M., Mashaal, A. H., Obaidat, S., Al-Nassan, S., Shallan, A., Altaim, T. A., & Muhsen, A. (2024). *Effects of Caffeine Consumption on Exam Performance Throughout University Students SEEJPH* (Vol. 1).
- Heinz, A., Daedelow, L. S., Wackerhagen, C., & Di Chiara, G. (2020). Addiction theory matters—Why there is no dependence on caffeine or antidepressant medication. In *Addiction Biology* (Vol. 25, Issue 2). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/adb.12735>
- Hulukati, W., & Djibrán, Moh. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02, 73–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jamal, N. F. (2024). Caffeine Consumption Pattern and Perception of Its Effect among University Students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VIII(IIIS), 3219–3226. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.803229S>
- Kassaw, C., Regasa, R., Negash, M., Alemwork, A., Abebe, L., Yimer, S., Anbesaw, T., & Alemayehu, S. (2024). Problematic coffee use and associated factors among medical and health science students in Dilla University, Ethiopia. *SAGE Open Medicine*, 12. <https://doi.org/10.1177/20503121241235455>

- Kennedy, D. O., & Wightman, E. L. (2022). Mental Performance and Sport: Caffeine and Co-consumed Bioactive Ingredients. *Sports Medicine* 2022 52:1, 52(1), 69–90. <https://doi.org/10.1007/S40279-022-01796-8>
- Kirsch, I. (1997). Specifying nonspecifics: Psychological mechanisms of placebo effects. In *The placebo effect: An interdisciplinary exploration*. (pp. 166–186). Harvard University Press.
- Kløve, K., & Petersen, A. (2025). A systematic review and meta-analysis of the acute effect of caffeine on attention. *Psychopharmacology* 2025 242:9, 242(9), 1909–1930. <https://doi.org/10.1007/S00213-025-06775-1>
- Lorist, M. M., & Tops, M. (2003). Caffeine, fatigue, and cognition. *Brain and Cognition*, 53(1), 82–94. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00206-9](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00206-9)
- McLellan, T. M., Caldwell, J. A., & Lieberman, H. R. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 294–312. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.09.001>
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience. In *Journal of Personality* (Vol. 64, Issue 2).
- Nehlig, A. (2010). Is caffeine a cognitive enhancer? *Journal of Alzheimer's Disease*, 20(SUPPL.1). <https://doi.org/10.3233/JAD-2010-091315>
- Nehlig, A. (2016). Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should i tell my patients? *Practical Neurology*, 16(2), 89–95. <https://doi.org/10.1136/practneurol-2015-001162>
- Nur Aini, N. S., & Lutfi, L. (2019). The influence of risk perception, risk tolerance, overconfidence, and loss aversion towards investment decision making. *Journal of Economics, Business, & Accountancy Ventura*, 21(3), 401–413. <https://doi.org/10.14414/jebav.v21i3.1663>
- Ochoa-Pachas, J. M. (2021). Descriptive studies are quantitative and can carry hypotheses. *Academia Letters*. <https://doi.org/10.20935/AL2760>
- O'Keefe, J. H., Bhatti, S. K., Patil, H. R., Dinicolantonio, J. J., Lucan, S. C., & Lavie, C. J. (2013). Effects of habitual coffee consumption on cardiometabolic disease, cardiovascular health, and all-cause mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 62(12), 1043–1051. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.06.035>
- Purdiani, M. (2014). Hubungan penggunaan minuman berkafein Terhadap pola tidur dan pengaruhnya padaTingkah laku mahasiswa/i universitas

- surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Purnama, R. (2021). Model perilaku pencarian informasi (analisis teori perilaku pencarian informasi menurut David Ellis). *Pustaka Karya : Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.18592/pk.v9i1.5158>
- Purwati, E., & Akmaliah, M. (2016). Hubungan antara Self Efficacy dengan Flow Akademik pada Siswa Akselerasi SMPN 1 Sidoarjo. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 249–260. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1113>
- Ramadhiani, P., Triyanti, T., & Fikawati, S. (2023). Peer Influence as The Dominant Factor in Coffee Drink Consumption Among Non-Health Major University of Indonesia Students in 2023. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 4(1), 2. <https://doi.org/10.7454/ijphn.v4i1.7399>
- Reich, N., Mannino, M., & Kotler, S. (2024). Using caffeine as a chemical means to induce flow states. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 159, 105577. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2024.105577>
- Ricupero, S., & Ritter, F. E. (2024). Caffeine and cognition: a cognitive architecture-based review. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 25(6), 655–679. <https://doi.org/10.1080/1463922X.2024.2323547>;JOURNAL:JOURNAL:TTIE20;WGROU:STRING:PUBLICATION
- Schmidt, J. A. (2009). *Flow in education*.
- Shernoff, D. J., Abdi, B., Anderson, B., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow in schools revisited: Cultivating engaged learners and optimal learning environments. In *Handbook of positive psychology in schools, 2nd ed.* (pp. 211–226). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Siedlecki, S. L. (2020). Understanding Descriptive Research Designs and Methods. *Clinical Nurse Specialist*, 34(1), 8–12. <https://doi.org/10.1097/NUR.0000000000000493>
- Sugeha, F. Z. R., Mahmudiono, T., & Rochmania, B. K. (2023). Association of Nutritional Status, Diet, Coffee Drinking Habits and Blood Pressure of Airlangga University Students. *Amerta Nutrition*, 7(2), 267–273. <https://doi.org/10.20473/AMNT.V7I2.2023.267-273>
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.

- Taufani, A. R. (2020). Budaya Pecinta Kopi dan Gaya Hidup Urban Kedai Kopi di Surabaya: Analisis Visual Semiotika Spasial. *Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.20473/medkom.v1i1.22926>
- Willroth, Emily C, Pfund, Gabrielle N, Mroczek, Daniel K, & Hill, Patrick L. (2023). Perceptions of a good life: Associations with culture, age, wellbeing, and health. *European Journal of Personality*, 38(3), 405–425. <https://doi.org/10.1177/08902070231186344>