HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN SUASANA HATI

(Studi Ekperimen Terkait Pengaruh Minuman Berkafein Pada Mood)

Aisah Puspa L[1], Zaidatul Hasanah[2], Rizqi Alfianti[3], Emma Amaniya Sidqia[4]
Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta; Jalan Laksda Adisucipto 55281
Email: zaidatulhasanah96@gmail.com

ABSTRACT

Coffee is one of variant drinks that contains high caffeine which is favorable by many people from various social background. This research has a purpose to understand and explore the effect of drink contains of high caffeine (instant coffee) on mood. This experimental study was followed by 20 participants consists of 11 male and 9 female in Yogyakarta. Using pretest and posttest design, all aprticipants were asked to fill pretest for mood scale (POMS) and after receiving the treatment they were asked to fill mood scale once again. The hypothesis of this study was there is positive effect of caffeine consumption (coffee instant) on mood change. The result of this research showed that the hypothesis was accepted based on the nonparametric Wilcoxon rank test analyses, there was an effect of caffeine (coffee) consumption on mood.

Keywords: *Experiment, caffeine, coffee, mood*

ABSTRAK

Kopi sebagai salah satu minuman yang mengandung kafein tinggi sampai saat ini digemar oleh berbagai macam kalangan. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh mengkonsumsi minuman berkafein dengan suasana hati. Penelitian ini diikuti oleh 20 partisipan yang terdiri dari 11 laki-laki dan 9 perempuan yang berlokasi di Yogyakarta. Peserta diminta mengisi pre-test terkait skala mood yaitu POMS dan setelah pemberian *treatment* diminta untuk mengisi skala POMS. Penelitian ini berangkat dengan hipotesis ada pengaruh yang positif antara minuman berkafein pada kopi terhadap perubahan suasana hati (mood). Hasil penellitian ini menunjukan hipotesis diterima berdasarkan hasil perhitungan dengan nonparametrik *Wilcoxon rank test.* Diharapkan penelitian ini menambah kayanya penelitian mengenai kopi serta pengaruhnya terhadap mood seseorang dalam berbagai bidang keilmuan teruama psikologi

Kata kunci: Eksperimen, Kafein, Kopi, Mood

PENDAHULUAN

Kopi menjadi salah satu minuman yang di gemari di Indonesia. Satu cangkir kopi menjadi perangkat simbol yang luar biasa, karena tidak hanya berfungsi sebagai penghilang rasa kantuk, stres, lelah, atau teman bergadang,

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (25.11.2019)

tetapi sebagai kode simbolik yang digunakan oleh sebagian kalangan penikmatnya untuk mengaktualisasikan keberadaan mereka dalam kelompok sosial. Kebiasaan minum kopi di Indonesia rupanya sudah menjadi budaya turun-temurun, karena dari kalangan tua hingga muda saat ini banyak yang menyukai kopi dan bahkan menjadiikannya sebuah hobi. Konsumsi kopi sebagai salah satu sumber kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia. Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya cafe serta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi (Swastika, 2012). Kafein adalah salah satu jenis alkaloid yang banyak terdapat dalam biji kopi, daun teh, dan biji coklat (Coffeefag, 2001). Kafein memiliki efek farmakologis yang bermanfaat secara klinis, seperti menstimulasi susunan syaraf pusat, relaksasi otot polos terutama otot polos bronkus dan stimulasi otot jantung (Coffeefag, 2001). Oleh karena itu kopi sering kali menjadi alternatif minuman yang dinikmati dikala senggang ataupun di tengah aktivitas pekerjaan.

Adapun efek yang ditimbulkan dari mengkonsumsi kopi secara saintifik. Berdasarkan penelitian, kopi dikatakan mampu mengurangi tingkat depresi yang dialami orang dewasa (Wang et al.2015). Namun, penelitian yang lain menemukan bahwa kafein berdampak negatif pada pola tidur dan mengakibatkan rasa kantuk di siang hari (Glade, 2010). Tim peneliti dari Birmingham (Inggris) menunjukkan bahwa gangguan pada proses tidur berakibat langsung pada emosi seseorang di siang harinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasilnya seseorang yang suka terbangun di tengah malam, secara signifikan mengaku juga mengalami *mood* yang jelek di siang hari. Dibandingkan dengan yang tak pernah terbangun di tengah malam, mengaku sama sekali tidak mengalami gangguan *mood* di siang hari.

Peranan *mood* memiliki implikasi yang signifikan pada perilaku manusia karena bersifat jangka panjang dan dapat hadir tanpa dipengaruhi objek emosi yang konkret (Fiske & Taylor, 1991). Suasana hati merupakan suatu keadaan yangdialami dalam kehidupan manusia, sedikit banyaknya suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lain lingkungan. Perasaan sedih, senang, cemas, marah dan gugup termasuk dalam suasana hati yang bisa terjadi kepada semua orang dan sering terjadi di dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Berbagai penelitian telah mengkaji berbagai implikasi dari kondisi *mood* manusia terhadap perilaku menolong, memori, hingga intensi untuk berbelanja (Swinyard, 1993). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa keadaan *mood* yang positif dan negatif memiliki implikasi terhadap perilaku manusia. Seperti eksperimen yang dilakukan oleh Fedorikhin dan Cole (2004) menunjukkan bahwa *mood* positif memiliki implikasi untuk menurunkan persepsi partisipan akan pengambilan keputusan yang beresiko.

Penelitian ini berangkat dari penelitian sebelumnya yang berjudul *Expectation of having consumed caffeine can improve performance and mood.* Penelitian tersebut berfokus pada hubungan mengkonsumsi kafein terhadap *mood* dan performa. Hal yang membedakan dalam penelitian ini, peneliti akan lebih berfokus pada pengaruh kafein pada kopi terhadap *mood* seseorang. Lokasi dilakukannya penelitian ini yaitu di *coffeeshop* Yogyakarta, Indoneisa. Partisipanyang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 20 subjek orang yang aktif memninum kopi minimal enam bulan lamanya. Instrumen pengukuran pada penelitian ini menggunakan POMS *(profile of mood state).* Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh minman berkafein pada kopi terhadap *mood* seseorang. Diharapkan setelah di lakukannya penelitian ini dapat bermanfaat memberikan informasi bagi pembaca yang berminat melakukan eksperimen mengenai kopi dan *mood* (suasana hati). serta melanjutkan studi terkait kopi maupun *mood* (suasana hati).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian ini termasuk dalam tipe eksperimen lapangan, yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dalam setting diluar laboratorium. Desain penelitian merupakan cara-cara yang dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian sehingga hasil penelitian dapat dibuktikan. Penulis menggunakan teknik analisis untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Desain *between subject* disebut juga pendekatan ekperimental N-besar yang diperkenalkan oleh R.A Fisher pada tahun 1925, disebut design between subject karena pengaruh variabel dependen terhadap variabel tergantung diketahui dari perbedaan skor variable tergantung antara kelompok-kelompok subjek yang diberikan perlakuan yang berbeda.

METODE

Identifikasi subjek

Peserta penelitian terdiri dari 20 partisipan (11 laki-laki dan 9 perempuan) yang meminum kopi aktif (minimal sudah mengkonsumsi kopiselam 6 bulan terakhir). Peserta diminta mengisi pre-test terkait skala mood yaitu POMS dan setelah pemberian treatment diminta untuk mengisi skala POMS. Mereka diminta untuk tidak mengkonsumsi minuman berkafein selama 2 jam sebelum pengujian untuk mempertahankan konsistensi.

Instrumen penelitian

POMS (the profile of mood states) merupakan evaluasi pribadi yang di design untuk mengukur enam dimensi pada mood seseorang (Ebert & Kerns, 2011). Enam dimensi tersebut antara lain: tension-anxiety, depression-dejection, anger-hostility, vigor-activity, fatique-inertia dan confusion-bewilderment. POMS ini berbentuk kuisioner dengan menggunakan skala likert (0 yang berarti tidak sama sekali sampai 4 yang berarti sangat) yang terdiri atas 65 pernyataan yang mendeskripsikan perasaan yang dirasakan oleh seseorang.

Metode penelitian

Peneliti menggunakan teknik analisis untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Desain between subject atau design participant disebut juga pendekatan ekperimental N-besar yang diperkenalkan oleh R.A Fisher pada tahun 1925, disebut design between subject karena pengaruh variabel dependen terhadap variabel tergantung diketahui dari perbedaan skor variable tergantung antara kelompok-kelompok subjek yang diberikan perlakuan yang berbeda.

Teknik analisis

Data penelitian dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode ananlisis data dalam penenlitian ini menggunakan metode analisis nonparametril *Wilcoxon rank test,* yaitu salah satu metode nonparametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Pengujian data menggunakan analisis nonparametrik karena disebebkan responden penenlitian sangat sedikit sehingga tidak memenuhi standar ananlisis parametrik (Susesno, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi data skala POMS responden penelitian

No	NAMA	PRE	POST
1	Abe	76	90
2.	Faj	30	71
3.	Q	31	63
4.	U	41	80
5.	Put	55	128
6.	Non	48	64
7.	AK	106	93
8.	Baw	54	122

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

9.	Hfa	28	59
10.	TMN	41	71
11.	Ag	61	107
12.	ANN	50	85
13.	N	48	133
14.	Si	70	96
15.	Ar	68	82
16.	Mr	44	70
17.	Auv	62	77
18	RLA	68	91
19	Fanb	62	110
20.	Syaf	64	88

Tabel 1 menunjukkan deskripsi hasil skala POMS sebelum dan sesudah subjek diberi perlakuan. Selain hasil, terdapat skor skala masing-masing responden sebelum pemberian treatment dan setelah pemberian treatment. Subjek angka 1-10 adalah subjek dengan pemberian treatment kopi murni / kelompok dengan kafein tinggi (kelompok eksperimen) sedangkan subjek 11-20 merupakan subjek dengan pemberian kopi susu/kelompok dengamn kafein rendah (kelompok control). Terdapat perbedaan skor skala pretest dan post-test responden. Kelompok ekperimen ada 9 subjek yang meningkat moodnya dan 1 subjek moodnya menurun, sedangkan kelompok kontrol semua subjek moodnya meningkat.

Tabel 2. Data Uji Normalitas kelompok eksperimen (1-10)

	Sig	P>0.05	Keterangan
Pre-test	0.128	0.128>0.05	Normal
Post-test	0.200	0.200>0.05	Normal

Nilai signifikansi yang diperoleh ketika pre test sebesar 0,128, post test sebesar 0.200. Sedangkan syarat sebuah data dikatakan normal adalah apabila nilai signifikansi data lebih dari 0,05 (P>0,05). Jadi, hasil analisis data diatas memenuhi uji normalitas sehingga data diatas normal.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 3. Data Uji Normalitas kelompok kontrol (11-20)

	Sig	P>0.05	Keterangan
Pre-test	0.061	0.061>0.05	Normal
Post-test	0.200	0.200>0.05	Normal

Nilai signifikansi yang diperoleh ketika *pre test* sebesar 0.061, *post test* sebesar 0.200. Sedangkan syarat sebuah data dikatakan normal adalah apabila nilai signifikansi data lebih dari 0,05 (P>0,05). Jadi, hasil analisis data diatas memenuhi uji normalitas sehingga data diatas normal.

Tabel 4. Uji Hipotesis *Wilcoxon rank test* kelompok ekperimen (1-10)

	Pretest Post-test
Z	-2.701
Asymp.Sig. (2-tailed)	,007

Berdasarkan tabel 3 diperoleh skor Z= -2.701 dan p = 0,007 (p<0,05). Sedangkan syarat sebuah data dikatakan normal adalah apabila nilai signifikansi data kurang dari 0,05 (P<0,05). Artinya hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara minuman berkafein tinggi (kopi murni) dengan mood karena p<0,05.

Tabel 5. Uji Hipotesis *Wilcoxon rank test* kelompok kontrol (11-20)

	Pretest Post-test
Z	-2,805
Asymp.Sig. (2-tailed)	,005

Berdasarkan tabel 3 diperoleh skor Z= -2.805 dan p = 0.005 (p<0,05). Sedangkan syarat sebuah data dikatakan normal adalah apabila nilai signifikansi data kurang dari 0,05 (P<0,05). Artinya hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara minuman berkafein rendah (kafein campur susu UHT) dengan mood karena p<0,05.

DISKUSI

Dari hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara minuman berkafein tinggi (kopi murni) dan berkafein rendah terhadap mood. Hal ini selaras dengan penelitian "Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik" yang dilakukan oleh Selly Okatria (2019).

Ada beberapa faktor dilapangan yang mempengaruhi hasil test diantaranya kondisi tempat eksperimen yang stabil dan relatif nyaman sehingga harapan awal dalam pengendalian variabel sosial terpenuhi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penenlitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minuman berkafein tinggi vs kafein rendah yaitu (kopi murni vs kopi campur susu UHT) terhadap mood pada subjek yang mengkonsumsi kopi selama minimal 6 bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman berkafein kopi baik murni maupun kopi campur susu UHT terhadap mood pada subjek yang mengkonsumsi kopi selama minimal 6 bulan terkahir. Berdasarkan hasil penelitian kelompok ekperimen terdapat 9 subjek mengalami peningkatan mood, 1 subjek mengalami penurunan mood sedangkan kelompok kontrol semuanya mengalami peningkatan mood. Secara keseluruhan terdapat 19 subjek mengalami peningkatan mood dan 1 subjek yang mengalami penurunan mood.

Saran

Saran untuk penelitian ini kedeapannya mencangkup pengembangan dari jumlah subjek dapat ditigkatkan. Saran untuk penggunaan kopi serta pengkondisian kopi sangat beragam tergantung jenis kopi yang digunakannya sehingga jika peneliltian ini diteruskan akan lebih baik meninjau jenis kopi apa yang dignakan dalam penelitian ini. Kopi sebagai salah satu minuman berkafein juga memiliki dampak positif melihat hasil penelitian ini menunjukan hipotesis ini diterima. Namun dengan catatatn mengkonsumsi dalam jumlah yang tidak berlebihan (diluar bata keseharian peminum).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kepustakaan

Acevedo, E., Ekkekakis, P. (2006). *Psychobiology of Physical Activity*. Champaign, Il.: Human Kinetic.

Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: Umm Press

Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Bhara L.A.M.. (2005). *Pengaruh Pemberian Kopi Dosis Bertingkat Per Oral 30 Hari Terhadap Gambaran Histopatologi Hepar Tikus Wistar.* Universitas Diponegoro. Semarang

Chaplin (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Clark, David P.. (2005). *Molecular Biology Understanding The Genetic Revolution*. San. Diego, California: Elsevier Inc

Coffeefag. (2001). *Frequently Asked Questions about Caffeine*. Diakses 10 Mei 2019

Dawkins, Lynne, dkk. (2011). Expectation of having consumed caffeine can improve performance and mood. *Appetite*. Vol. 57, 597-600.

Devine, Eric G. , et al. (*2010*). *Module 9 : Mood Management Comprehensi*ve. Addiction Treatment. Boston Center for Treatment Development and. Training.

Dewi, Susanty W. (2015). Gejala, Diagnosis, dan Tata Laksana pada Pasien Peminum Kafein yang Mengalami Adiksi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*. Vol. 1, No. 1.

Dollemore D.danMark Giuliucci. (2001). *Rahasia Awet Muda bagi Pria*. Penerjemah : Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: PT Gramedia *Pustaka* Utama.

Fadlilah, Nurul. (2018). *Hubungan Antara Mood Dengan Altruisme Pada Remaja*. Skripsi.

Fedorikhin dan Cole (2004). *Mood effects on attitudes, perceived risk and choice: moderators and mediators.* Journal of Consumer Psychology, Vol. 14, pp: 2-12

Fiske & Taylor, (1991). S*ocial Cognition. Second Edition*. Singapore: Mc Graw Hill International Editions

Glade, MJ., (*2010)*. *Caffeine-Not just a stimulant. Nutrition 26*(*2010*): 932-938

MacNair, Lorr & Droppleman. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service

Purdiani, Monica. (2014). *Hubungan penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur Dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Farmasi. Vol. 3, No. 1.

Ridwansyah. (2002). *Pengolahan Kopi. 2nd ed.* Medan: usulibrary.

Robbins dan Judge. (2008). *Perilaku Organisasi Buku 2.* Jakarta : Salemba

Saputra E.. (2008). *Kopi*. Harmoni, Yogyakarta

Sutriningsih, Ani, dkk. (2017). *Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Muda Ikatan Keluarga Besar (Ikb) Nekmese Di Kota Malang*. *Jurnal Psikologi.* Vol. 2, No. 3.

Swinyard. (1993)"*The Effect Of Mood, Involvement, and Quality Of Store Experience on Shopping Intentions*". Journal of Consumer Research. Vol. 20. Ed September.

Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.

Yayang, Hendrik S. (2016). *Pengaruh Lingkungan Kerja Alami Pada Performa Dan Tingkat Stress Software Engineer*, Studi Kasus Di Bali Camp. Thesis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA