

PENGARUH KONSUMSI KAFEIN TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA INDONESIA : STUDI LITERATUR

Enrizko Surradi

Abstrak

Konsumsi kafein merupakan kebiasaan umum pada mahasiswa untuk meningkatkan kewaspadaan dan performa akademik, namun berpotensi memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa melalui studi literatur. Penelitian menggunakan metode literature review dengan desain deskriptif, dengan pencarian artikel pada database Google Scholar, Neliti, dan GARUDA yang diterbitkan tahun 2020–2025. Dari proses identifikasi, screening, dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh sembilan artikel yang dianalisis. Hasil telaah menunjukkan bahwa hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan kesehatan mental bersifat bervariasi. Sebagian penelitian menemukan hubungan signifikan dengan gangguan tidur dan kecemasan, sementara penelitian lain tidak menunjukkan hubungan bermakna secara statistik. Konsumsi kafein dalam dosis rendah hingga sedang dan pada waktu yang tepat cenderung memberikan efek positif terhadap fokus, mood, serta performa kognitif dan fisik tanpa mengganggu tidur, sedangkan konsumsi dosis tinggi, frekuensi sering, atau mendekati waktu tidur meningkatkan risiko gangguan tidur dan gejala kecemasan, terutama pada individu yang sensitif terhadap kafein. Secara keseluruhan, kafein memiliki efek dualistik yang dipengaruhi oleh dosis, waktu konsumsi, dan karakteristik individu, sehingga pengaturan pola konsumsi yang bijak diperlukan untuk mendukung kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan faktor stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, serta sensitivitas individu untuk memperjelas hubungan kausal antara konsumsi kafein dan kesehatan mental.

Kata kunci: Kafein, Kualitas Tidur, Kesehatan Mental, Mahasiswa

THE EFFECT OF CAFFEINE CONSUMPTION ON THE MENTAL HEALTH OF INDONESIAN UNIVERSITY STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

Enrizko Surradi

Abstract

Caffeine consumption is a common habit among university students to enhance alertness and academic performance; however, it may affect sleep quality and mental health. This study aimed to analyze the relationship between caffeine consumption and sleep quality as well as mental health among Indonesian university students through a literature review. A descriptive literature review design was applied, with articles retrieved from Google Scholar, Neliti, and GARUDA databases published between 2020 and 2025. Through the processes of identification, screening, and selection based on inclusion criteria, nine relevant articles were included in the analysis. The findings indicated that the relationship between caffeine consumption and sleep quality and mental health was varied. Several studies reported significant associations with sleep disturbances and anxiety, while others found no statistically significant relationship. Low to moderate caffeine intake consumed at appropriate times tended to provide positive effects on focus, mood, and cognitive and physical performance without significantly disrupting sleep. In contrast, high doses, frequent consumption, or intake close to bedtime increased the risk of sleep disturbances and anxiety symptoms, particularly among individuals with high caffeine sensitivity. Overall, caffeine exhibits dual effects depending on dosage, timing of consumption, and individual characteristics; therefore, prudent regulation of caffeine consumption is necessary to support optimal sleep quality and mental health among university students. Future studies are recommended to employ longitudinal designs and consider factors such as stress, sleep quality, physical activity, and individual sensitivity to caffeine to clarify the causal relationship between caffeine consumption and mental health.

Keyword: Caffeine, Sleep Quality, Mental Health, University Students