

Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dwi Saputri¹, Muzakar Isa²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo 57169, (0271) 717417, e-mail:

b200210292@student.ums.ac.id

²Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo 57169, (0271) 717417, e-mail: mi177@ums.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 29 Januari 2024

Received in revised form 24 Februari 2024

Accepted 25 Maret 2024

Available online 5 April 2024

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of sleep patterns, caffeine consumption, and emotional disorders on the academic achievement of Muhammadiyah University of Surakarta (UMS) students. College students often face high levels of academic pressure, and factors such as caffeine consumption, irregular sleep, and emotional disturbances can affect their academic performance. This research uses a quantitative method with a survey method involving UMS students who are asked to fill out a questionnaire. This data will be analyzed using statistical techniques to determine the relationship between caffeine consumption, sleep patterns, emotional disorders and academic achievement. It is hoped that the research results will provide a better understanding of the factors that influence the quality of student learning and contribute to the development of time management strategies and student well-being in the university environment. Therefore, researchers hope that this research can provide a more comprehensive view of the factors that influence the academic achievement of UMS students and their implications for improving academic policies and services in higher education.

Keywords: Influence, Sleep Patterns, Caffeine Intake, Emotional Disorders, Learning Activities.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola tidur, konsumsi kafein, dan gangguan emosi terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademis yang tinggi, dan faktor-faktor seperti konsumsi kafein, tidur tidak teratur, dan gangguan emosi dapat memengaruhi prestasi akademis mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode survei dengan melibatkan mahasiswa UMS yang diminta untuk mengisi kuesioner. Data tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kafein, pola tidur, gangguan emosi dan prestasi akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas pembelajaran mahasiswa dan berkontribusi pada pengembangan strategi manajemen waktu dan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan universitas. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pandangan yang

lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa UMS dan implikasinya terhadap peningkatan kebijakan dan layanan akademik di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Pengaruh, Pola Tidur, Asupan Kafein, Gangguan Emosi, Aktivitas Belajar.

1. PENDAHULUAN

Pola tidur yang tidak teratur, asupan kafein yang berlebihan, dan gangguan emosi seperti stress dan kecemasan telah menjadi masalah yang lazim di kalangan mahasiswa. Dan merupakan faktor-faktor yang saling terkait dan memiliki dampak besar pada aktivitas belajar mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya mengaitkan pola tidur yang buruk, konsumsi kafein yang berlebihan, dan gangguan emosi dengan berkurangnya performa akademik pada mahasiswa (Jamaludin et al, 2021; Hassen., 2020).

Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademis, tuntutan sosial, dan perubahan gaya hidup yang menjadi penyebab keseimbangan pola tidur dan asupan kafein. Gangguan emosi seperti stress, kecemasan, dan depresi juga dapat menjadi hambatan yang cukup serius dalam proses belajar-mengajar. Menurut Brown (2018), mahasiswa cenderung begadang untuk mengerjakan tugas dan belajar untuk menyiapkan ujian, yang menyebabkan pola tidur yang buruk. Selain itu, mereka juga sering mengonsumsi kafein dalam jumlah besar dari minuman seperti kopi dan teh untuk membantu mereka tetap terjaga. Namun, kurang tidur dan konsumsi kafein yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan secara fisik maupun mental mahasiswa.

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta mungkin juga menghadapi masalah yang kurang lebih sama dengan paparan di atas. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurangnya tidur, asupan kafein yang berlebihan, dan gangguan emosi dapat berkontribusi pada penurunan kinerja akademis, kesehatan mental yang buruk, dan Tingkat stress yang tinggi di kalangan mahasiswa. Namun, belum ada penelitian sebelumnya yang menganalisis pola tidur, asupan kafein, dan gangguan emosi pada populasi mahasiswa di universitas ini secara spesifik.

Beberapa penelitian terdahulu oleh para ahli menunjukkan bahwa tidur yang buruk, konsumsi kafein yang tinggi, dan gangguan emosi saling berkaitan. Menurut penelitian Watson et al (2018), mahasiswa dengan waktu tidur kurang dari 6 jam per hari memiliki konsentrasi dan motivasi yang lebih rendah. Mereka juga lebih mudah lupa dan sulit memahami materi kuliah. Selain itu, Brown (2020) juga menunjukkan bahwa gangguan emosi seperti kecemasan yang dialami mahasiswa secara signifikan mengurangi waktu belajar efektif. Stress akademik juga dikaitkan dengan penurunan motivasi dan performa ujian. Menurut Dr. Budi, Ahli Tidur dan Kesehatan, pola tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kognisi dan fungsi kognitif. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami penurunan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan belajar. Studi ini dapat memberikan wawasan tentang pola tidur mahasiswa serta implikasinya terhadap prestasi akademis.

Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki populasi mahasiswa heterogen dengan berbagai latar belakang dan pola hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana pola tidur, asupan kafein, dan gangguan emosi dapat memengaruhi aktivitas belajar mahasiswa di lingkungan universitas ini.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pola Tidur

2.1.1. Pengertian Pola Tidur

Tidur merupakan proses istirahat bagi semua makhluk hidup, bahkan ini sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Faktanya, manusia hampir menghabiskan sepertiga hidupnya untuk tidur dan beristirahat. Yang tentunya ini masuk akal karena setiap harinya kita butuh waktu tidur beberapa jam untuk kembali memulihkan tubuh. Sedangkan pola tidur adalah susunan atau pola waktu ketika seseorang tidur dan bangun, serta durasi total tidur yang diperoleh dalam suatu periode tertentu.

Pola tidur melibatkan berbagai siklus tidur seperti tidur ringan, tidur dalam, dan gerakan mata cepat (REM). Pola tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, dan kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kinerja kognitif, kesehatan mental, dan kesehatan fisik secara keseluruhan.

2.1.2. Manfaat Pola Tidur

Pola tidur yang baik memiliki banyak manfaat positif bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Beberapa manfaat utama dari pola tidur yang baik meliputi:

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
2. Pemeliharaan mental
3. Prestasi kognitif dan akademis
4. Memperbaiki suasana hati
5. Meningkatkan daya ingat

2.1.3. Ciri-ciri Pola Tidur

Ciri-ciri pola tidur yang baik dan sehat melibatkan berbagai aspek, termasuk durasi, kualitas, dan struktur tidur. Berikut adalah beberapa ciri-ciri pola tidur yang baik:

1. Durasi yang cukup
2. Kualitas tidur
3. Konsistensi waktu tidur
4. Siklus tidur yang normal
5. Tidak ada gangguan terkait kesehatan mental atau fisik.

2.1.4. Indikator Pola Tidur

Indikator pola tidur adalah parameter atau tanda-tanda yang digunakan untuk mengukur atau mengevaluasi kualitas dan karakteristik pola tidur seseorang. Berikut adalah beberapa indikator pola tidur yang umumnya digunakan:

1. Durasi tidur, indikator ini mencerminkan apakah mahasiswa mendapatkan jumlah tidur yang cukup setiap malam.
2. Kualitas tidur, dapat diukur dengan menggunakan skala subjektif atau objektif.
3. Waktu tidur malam dan bangun pagi, indikator ini mencerminkan kebiasaan tidur yang konsisten, yang dapat memengaruhi regulasi sirkadian.
4. Kesulitan tidur (insomnia)

2.2. Asupan Kafein

2.2.1. Pengertian Kafein

Kafein atau *caffeine* adalah zat stimulan yang merangsang dan meningkatkan aktivitas otak saraf tubuh. Yang bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi zat-zat kimia seperti kortisol dan adrenalin di dalam tubuh. Kafein merupakan senyawa kimia yang termasuk dalam kelompok *xanthine*, yang biasanya terdapat dalam beberapa tanaman dan berfungsi sebagai stimulan. Kafein dikenal karena kemampuannya merangsang sistem saraf pusat, yang dapat mengurangi rasa kantuk dan meningkatkan kewaspadaan serta energi.

2.2.2. Manfaat Kafein

Kafein memiliki berbagai manfaat yang dapat dirasakan ketika dikonsumsi dengan bijak. Berikut adalah beberapa manfaat kafein yang umumnya diakui:

1. Meningkatkan kewaspadaan dan fokus
2. Peningkatan energi dan daya tahan fisik
3. Peningkatan mood
4. Meningkatkan kinerja kognitif
5. Peningkatan metabolisme
6. Perlindungan terhadap penyakit neurodegenerative

2.2.3. Ciri-ciri Kafein

Meskipun kafein sendiri tidak memiliki ciri fisik yang terlihat, berikut adalah beberapa ciri-ciri dan efek kafein pada tubuh:

1. Stimulan, berfungsi sebagai stimulan saraf pusat yang dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk.
2. Peningkatan produk asam lambung, kafein dapat merangsang produksi asam lambung dalam lambung, yang dapat menyebabkan gejala seperti rasa tidak nyaman pada lambung atau refluks asam pada beberapa lambung.
3. Pengaruh terhadap tidur, kafein dapat memengaruhi pola tidur dengan menghambat adenosin, neurotransmitter yang mempromosikan rasa kantuk. Oleh karena itu, konsumsi kafein terutama sebelum tidur, dapat mengganggu tidur.

-
4. Memberi efek peningkatan kecemasan, beberapa orang dapat mengalami peningkatan kecemasan setelah mengonsumsi kafein, terutama jika mereka memiliki sensitivitas terhadap stimulan.

2.2.4. Indikator Kafein

Dalam penelitian ini, sejumlah indikator kafein dapat digunakan untuk mendukung penelitian. Berikut adalah beberapa uraian indikator kafein:

1. Jumlah konsumsi kafein, menentukan sejauh mana mahasiswa mengonsumsi kafein setiap hari, baik dari minuman kopi, teh, minuman bersoda, atau sumber kafein lainnya.
2. Waktu mengonsumsi kafein, menganalisis apakah konsumsi kafein terjadi di waktu yang dapat memengaruhi pola tidur, seperti menjelang tidur malam.
3. Kebiasaan konsumsi kafein selama belajar, menentukan apakah menggunakan kafein sebagai strategi untuk tetap terjaga dan fokus.
4. Efek kafein terhadap tidur, melibatkan pertanyaan mengenai apakah mahasiswa merasakan kesulitan tidur atau mengalami perubahan pola tidur setelah mengonsumsi kafein.
5. Kafein dari sumber tambahan, menilai apakah mahasiswa mendapatkan kafein dari sumber tambahan selain minuman biasa.

2.3. Gangguan Emosi

2.3.1. Pengertian Emosi

Emosi atau kadang bisa disebut dengan afeksi adalah salah satu gejala jiwa atau proses mental yang dapat dialami oleh manusia. Di dalam kehidupan sehari-hari mungkin kita juga mengenal bahwa istilah emosi ini sering dikaitkan dengan hal negatif, atau biasa disamakan dengan marah.

2.3.2. Manfaat Emosi

1. Pengaruh emosi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, memahami peran dan pengaruh gangguan emosi, seperti stress, kecemasan, dan depresi, terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.
2. Hubungan antara emosi dan pola tidur, mengevaluasi apakah gangguan emosi dapat berdampak pada pola tidur mahasiswa.
3. Dampak emosi terhadap konsumsi kafein, memahami apakah mahasiswa menggunakan kafein sebagai mekanisme koping terkait tekanan emosional.
4. Pengaruh gangguan emosi terhadap aktivitas belajar, menilai dampak gangguan emosi, seperti kecemasan dan depresi, terhadap aktivitas belajar mahasiswa.
5. Peran emosi dalam manajemen stress akademis, meneliti peran emosi dalam manajemen stress akademis dan cara mahasiswa merespon tekanan belajar.

2.3.3. Ciri-ciri Emosi

1. Tingkat stress, penilaian tingkat stress yang dialami mahasiswa sehubungan dengan tuntutan akademis, kehidupan sosial, dan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kesejahteraan emosional.
2. Kecemasan, penilaian tingkat kecemasan mahasiswa, termasuk kecemasan yang terkait dengan ujian, tugas, atau masalah pribadi.
3. Motivasi belajar, mengevaluasi tingkat motivasi mahasiswa pada aktivitas belajar.
4. Konsentrasi dan fokus, mengevaluasi kemampuan mahasiswa bisa fokus dan berkonsentrasi selama aktivitas belajar.
5. Depresi, menganalisis dampak yang disebabkan pada aktivitas belajar dan kebiasaan hidup sehari-hari.

2.3.4. Indikator Emosi

1. Skala kecemasan dan depresi, menyajikan indikator numerik tentang tingkat kecemasan dan depresi yang bisa dikaitkan dengan pola tidur, asupan kafein, dan aktivitas belajar.
2. Skala stress akademis menyajikan gambaran tentang seberapa besar pengaruh beban akademis dapat menjadi sumber stress mahasiswa.

2.4. Aktivitas Belajar

2.4.1. Pengertian Aktivitas Belajar

Merupakan tindakan atau kegiatan baik fisik maupun mental yang dilakukan manusia untuk mendalami atau memperluas materi yang ingin diketahui. Belajar juga akan menambah wawasan, memperoleh berbagai informasi, pengetahuan, maupun pemahaman baru.

2.4.2. Manfaat Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar tentu memiliki sejumlah manfaat yang signifikan bagi setiap individu. Berikut beberapa manfaat dari aktivitas belajar.

1. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan, membantu seseorang untuk menelaah dan memahami pengetahuan.
2. Membentuk karakter yang mandiri, seseorang dapat menumbuhkan kemandirian dalam mengatasi masalah dan tantangan.
3. Meningkatkan kreativitas, melalui eksplorasi dan memahami sebuah konsep yang baru dapat memancing kreativitas dan pemikiran inovatif.

2.4.3. Ciri-Ciri Aktivitas Belajar

Ciri-ciri aktivitas belajar dapat menjadi salah satu faktor penting untuk memahami bagaimana mahasiswa di UMS terlibat dalam proses pembelajaran. Berikut uraian ciri- ciri aktivitas belajar.

1. Presensi kehadiran kuliah, tingkat kehadiran mahasiswa pada kuliah sebagai indikator partisipasi dalam aktivitas belajar.
2. Partisipasi dalam diskusi kelas, hal ini termasuk dalam ciri keterlibatan mahasiswa yang aktif.
3. Menyelesaikan tugas tepat waktu, ketepatan waktu mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tugas akademis.

2.4.4. Indikator Aktivitas Belajar

Indikator aktivitas belajar merupakan variable yang bisa diukur untuk menilai sejauh mana mahasiswa terlibat dalam proses belajar-mengajar. Berikut adalah beberapa indikator yang dapat diuraikan.

1. Tingkat kehadiran, tingkat kehadiran mahasiswa pada kuliah sebagai indikator partisipasi dalam aktivitas belajar.
2. Materi yang digunakan, skala penggunaan buku, materi kuliah, sumber daya online, dan materi lainnya.
3. Kontribusi dalam seminar atau workshop, kontribusi mahasiswa dalam kegiatan seminar, workshop, atau UKM.
4. Pencapaian pada ujian dan tugas akademis, hal ini dapat dinilai dari prestasi mahasiswa pada nilai ujian, tugas, dan partisipasi yang aktif dilakukan saat perkuliahan sedang berlangsung.

3. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Pendekatan Metode Penelitian

Penelitian tentang pengaruh pola tidur, asupan kafein, dan gangguan emosi terhadap aktivitas belajar pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dimana pendekatan ini cenderung menggunakan cara, Langkah, dan prosedur yang lebih melibatkan data dan informasi yang diperoleh melalui responden sebagai subjek yang dapat menyatakan perasaannya sendiri untuk memperoleh gambaran umum yang holistic mengenai suatu hal yang akan diteliti.

Berbeda dengan metode kuantitatif yang lebih fokus pada pengukuran dan analisis data statistic, penelitian lebih berorientasi pada pemahaman mendalam tentang interpretasi dari fenomena yang diteliti. Raco (2018, hlm.7) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral yang memperlakukan partisipan benar-benar sebagai subjek dan bukan objek.

3.2. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UMS. Yang akan mencakup mahasiswa dari berbagai program studi dan tingkat semester, berkisar 50 -70 mahasiswa.

2. Sampel

Berikut pendekatan untuk pemilihan sampel yang akan digunakan:

- a. Mahasiswa aktif yang masih terdaftar di UMS
- b. Mahasiswa dari berbagai angkatan
- c. Mahasiswa dari berbagai program studi

3.3. Data dan Sumber Data

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan data primer. Data primer merupakan data yang dikumpulkan pertama kali dengan tujuan tertentu atau digunakan untuk penelitian khusus. Data primer ini didapat melalui metode pengumpulan data langsung dari sumbernya. Biasanya data primer lebih akurat untuk penelitian tertentu karena didapat secara langsung dari sumber aslinya.

Sumber data primer bisa didapat dari berbagai sumber, tergantung pada jenis penelitian. Dan sumber data dari penelitian ini, peneliti akan membuat kuesioner untuk responden yang sesuai kriteria dari paparan di atas.

3.4. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mendapatkan informasi dari sekumpulan data mentah dengan menerapkan teknik dan menggunakan teknik dan analitis. Analisis data bertujuan untuk menemukan pola, hubungan, dan hubungan penting dalam data yang dapat dimanfaatkan dalam pengambilan keputusan, pencarian solusi masalah, dan penarikan kesimpulan.

Analisis data dilakukan menggunakan metode statistika. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan pengujian uji hipotesis. Dimana teknik statistik untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan tentang populasi berdasarkan populasi. Analisis data ini dapat dibantu dengan menggunakan software statistic (SPSS, SAS, Stata, R), spreadsheet (excel), database (SQL), dan bahasa pemrograman.

Peneliti akan menggunakan metode statistik uji regresi berganda, yang biasanya digunakan untuk mengetahui keterkaitan atau hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen. Yang memungkinkan kita untuk mempertimbangan pengaruh bersama dari beberapa variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam uji regresi berganda memiliki model seperti berikut.

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \varepsilon$$

Y = variabel dependen
 X_1, X_2, X_3 = variabel independen
 β_0 = konstanta
 $\beta_1, \beta_2,$ = koefisien regresi yang mengukur dampak masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.
 ε = error

Dalam uji regresi berganda, kita dapat menilai signifikansi masing-masing variabel independen dan mengukur seberapa baik model menjelaskan variasi dalam variabel dependen.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan tingkat pendidikan yang distribusinya dapat dilihat pada table 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	Jumlah(n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	29,3%
Perempuan	53	70,7%
Total	75	100%
Tingkat Pendidikan		
S1	69	92%
S2	0	0%
D3	4	5,3%
D4	2	2,7%
Total	75	100%

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 70,7% responden adalah perempuan dan sisanya sebanyak 29,3% laki-laki. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta dari berbagai angkatan dan program studi. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dikelompokkan menjadi S1, S2, D3, dan D4. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah tingkat pendidikan S1 yaitu sebanyak 92%, tidak ada S2, lalu mahasiswa dengan tingkat pendidikan D3 sebanyak 5,3% dan yang terakhir, mahasiswa dengan tingkat pendidikan D4 sebanyak 2,7%. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki responden dengan mayoritas tingkat pendidikan S1.

Tabel 2. Distribusi persentase pengaruh pola tidur terhadap aktivitas belajar

Variabel	S	SS	TS	STS	%	%	%	%
Pola tidur yang baik berpengaruh positif terhadap aktivitas belajar	30	45	1	0	39,5%	59,2%	1,3%	0
Aktivitas belajar lebih efektif dengan pola tidur teratur	38	36	2	0	50%	47,4%	2,6%	0
Pola tidur tidak teratur mengganggu kinerja beajar	45	28	3	0	59,2%	36,8%	3,9%	0

Bagi pelajar sebenarnya pola tidur yang baik dan teratur adalah hal yang penting untuk keefektivan belajar mahasiswa. Namun banyak mahasiswa yang tidak menjaga pola tidurnya dan tidak kadang berdampak pada studi mereka. Menurut Michael Twery direktur National Center on Sleep Disorders Research mengungkapkan pentingnya tidur dalam memperbaiki dan memperbarui sistem tubuh. Ia juga menyoroti bahwa tidur yang cukup mendukung proses penyembuhan dan pemulihan tubuh.

Memiliki pola tidur yang baik dapat memberikan manfaat diantaranya yaitu meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, menjaga kesehatan sistem imun, meningkatkan skill motoric, kekuatan otot, problem-solving skills (Okano, 2019; Opp, 2015; Charest, 2020). Tabel 2. Menunjukkan bahwa pada penelitian ini responden rata-rata setuju dengan menjaga pola tidur dengan baik akan berpengaruh pula terhadap aktivitas belajar mereka.

Tabel 3. Distribusi persentase asupan kafein terhadap aktivitas belajar

Variabel	S	SS	TS	STS	%	%	%	%
Minuman berkafein membantu meningkatkan energi	30	13	30	3	39,5%	17,1%	39,5%	3,9%
Mengonsumsi makanan atau minuman berkafein agar tetap terjaga	21	14	31	10	27,6%	18,4%	40,8%	13,2%
Mengonsumsi kafein secara berlebihan dapat berdampak negatif	43	25	6	2	56,6%	32,9%	7,9%	2,6%

Kafein adalah salah satu stimulant alami dari kelas methylxanthine yang merupakan stimulan psikoaktif yang paling banyak di konsumsi secara global (Evans, Richards, Battisti, 2022). Kafein bisa ditemukan pada berbagai makanan dan minuman diantaranya teh, kopi, coklat, minuman bersoda, dan minuman berenergi (Drewnowski & Rehm, 2016). Asupan kafein merupakan jumlah rata-rata konsumsi kafein per hari yang diperoleh dengan menghitung seluruh konsumsi kafein selama satu bulan terakhir. Pada tabel 3. Menunjukkan bahwa responden secara bersamaan atau dapat dikatakan seimbang bahwa dengan mengonsumsi kafein dapat berpengaruh terhadap aktivitas belajar mereka.

Tabel 4. Distribusi persentase gangguan emosi terhadap aktivitas belajar

Variabel	S	SS	TS	STS	%	%	%	%
Gangguan emosi dapat mengurangi produktivitas	42	32	2	0	55,3%	42,1%	2,6%	0%
Gangguan emosi menjadi hambatan dalam mencapai hasil belajar optimal	43	29	4	0	56,6%	38,3%	5,3%	0%
Dukungan emosional dan psikologis dapat membantu mengatasi gangguan emosi	39	34	3	0	51,3%	44,7%	3,9%	0%

Gangguan emosi merupakan kondisi kesehatan mental yang memengaruhi perasaan dan suasana hati seseorang. Gangguan emosi dapat mencakup berbagai gejala, termasuk perubahan mood, tingkat energi, dan persepsi terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya. Pada tabel 4. Menunjukkan bahwa rata-rata responden setuju bahwa gangguan emosi berpengaruh terhadap aktivitas belajar.

4.2. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

4.2.1. Regression

Tabel 5. Hasil uji Regresi Berganda dengan Taraf Signifikan 0,05

Model	Variables Entered/Removed ^a		Method
	Variables Entered	Variables Removed	
1	Gangguan Emosi (X3), Asupan Kafein (X2), Pola Tidur (X1) ^b		Enter

a. Dependent Variable: Aktivitas Belajar (Y)

b. All requested variables entered.

Tabel output "Variables Entered/Removed" di atas memberikan informasi tentang variabel penelitian serta metode yang digunakan dalam analisis regresi. Dengan variabel independent yang dipakai dalam analisis ini adalah variabel gangguan emosi, asupan kafein, dan pola tidur. Sedangkan variabel dependent adalah variabel aktivitas belajar. Analisis regresi yang digunakan adalah metode Enter. Tidak ada variabel yang dihapus sehingga pada kolom Variables Removed tidak ada angkanya atau kosong.

4.2.2. Koefisien Determinasi/ Adj R²

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi R²

Model	R	R Square	Ajusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.704 ^a	.496	.475	.384

a. Predictors: (Constant), Gangguan Emosi (X3), Asupan Kafein (X2), Pola Tidur (X1)

Variabel Pola Tidur (X1), Asupan Kafein (X2), dan Gangguan Emosi (X3), secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel Aktivitas Belajar (Y) sebesar 47,5% dan sisanya 52,5% (100%-47,5%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi.

4.2.3. Uji Kelayakan Model

Tabel 7. Hasil Uji Kelayakan Model

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10.408	3	3.469	23.582	.000 ^b
	Residual	10.592	72	.147		
	Total	21.000	75			

a. Dependent Variable: Aktivitas Belajar (Y)

b. Predictors: (Constant), Gangguan Emosi (X3), Asupan Kafein (X2), Pola Tidur (X1)

Dari hasil analisis data di atas dengan menggunakan nilai signifikansi, yaitu nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai variabel Pola Tidur (X1), Asupan Kafein (X2), dan Gangguan Emosi (X3) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel Aktivitas Belajar (Y).

4.2.4. Uji t

Tabel 8. Hasil Uji t

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.466	.363		-1.285	.203
	Pola Tidur (X1)	.323	.067	.416	4.835	.000

Asupan Kafein (X2)	.320	.062	.432	5.117	.000
Gangguan Emosi (X3)	.279	.081	.298	3.456	.001

a. Dependent Variable: Aktivitas Belajar (Y)

Berdasarkan kasus di atas dengan judul “Pengaruh Pola tidur, Asupan Kafein, dan Gangguan Emosi terhadap aktivitas belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta” dengan tiga hipotesis adalah hubungan masing-masing variabel X (X1, X2, dan X3) terhadap Y. Diketahui dari output SPSS di atas nilai sig. X1= 0,000, X2= 0,000, dan X3= 0,001.

Hipotesis:

H1 = Variabel Pola tidur berpengaruh terhadap variabel Aktivitas belajar

H2 = Variabel Asupan kafein berpengaruh terhadap variabel Aktivitas belajar

H3 = Variabel Gangguan emosi berpengaruh terhadap variabel Aktivitas belajar

Variabel X1 (Pola Tidur) dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$, maka hipotesis (H1) diterima, artinya bahwa variabel Pola tidur berpengaruh secara parsial terhadap variabel Aktivitas Belajar.

Variabel X2 (Asupan Kafein) dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$, maka hipotesis (H2) diterima, artinya Asupan kafein berpengaruh secara parsial terhadap variabel Aktivitas Belajar.

Variabel X3 (Gangguan Emosi) dengan nilai sig. $0,001 < 0,05$, maka hipotesis (H3) diterima, artinya bahwa variabel Gangguan emosi berpengaruh secara parsial terhadap variabel Aktivitas Belajar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis di atas mengenai pengaruh Pola tidur, Asupan kafein, dan Gangguan emosi terhadap Aktivitas belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel independen tersebut sangat berpengaruh terhadap variabel dependen. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dari kondisi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agung, S., Ambar S., Azti Verina., Muhammad Naufal., & Fadlurrahman R (2020). Prokrastinasi dan pola tidur mahasiswa. *Jurnal penelitian psikologi* Vol. 11 No. 2
- [2] Aminuddin M., (2018). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal kesehatan pasak bumi Kalimantan (Publikasi Artikel Scince dan Art Kesehatan, Bermutu, Unggul, Manfaat dan Inovatif) JKPBK* Vol. 1. No. 1 Juni 2018.
- [3] Badiiah H., Rahmah F., & Sari K (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Vol. 3 No. 1 (2023), Hal: 407-411.
- [4] Gamal thabroni. (2021, 7 Februari). Metode penelitian kualitatif: pengertian, karakteristik, & Jenis. Diakses pada 7 Februari 2021. Dari <https://serupa.id/metode-penelitian-kualitatif/>
- [5] Ika Noni. (2023). Gambaran asupan kafein dan pola tidur pada mahasiswa program studi ilmu gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [6] In.the.box. (2018, 4 September). Pengertian tidur. Diakses pada 4 September 2018, dari <https://inthebox.net/blog/pengertian-tidur>
- [7] Puspawati D., Kurniawati L., Ulynnuha. 2023 Pengantar Ekonometrika Dan Terapan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [8] Satria Aji (2023, 29 Maret). 7 manfaat tidur cukup untuk kesehatan fisik dan mental. Dari <https://hellosehat.com/pola-tidur/tips-tidur/manfaat-tidur-cukup/>
- [9] Tirto.id. (2022, 3 Juli). Mengenal apa itu kafein, manfaat, dan efeknya bagi tubuh. Diakses pada 3 Juli 2022. Dari <https://tirto.id/mengenal-apa-itu-kafein-manfaat- dan-efeknya-bagi-tubuh-gtD1>