

Hubungan antara Emosi dengan Ketergantungan Kafein

Vania Dewi Maharani¹. Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹vaniadewi2002@mail.ugm.ac.id, ²kwartarini_psy@ugm.ac.id

Abstrak

Produk berkafein marak dikonsumsi oleh masyarakat, khususnya di Indonesia, dengan berbagai kepentingan, salah satunya adalah keinginan emosional konsumen. Namun, konsumsi yang berlebihan secara terus menerus akan berakibat pada ketergantungan kafein sehingga mempengaruhi keseharian individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara emosi dengan ketergantungan kafein. Partisipan dalam penelitian ini adalah 103 mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein. Pengambilan data dilakukan secara luring dengan menggunakan skala *Caffeine Consumption and Dependence Scale* (CCDS) dan *The Expanded Form of Positive and Negative Affects Schedule* (PANAS-X), serta menggunakan biofeedback berupa *Heart Rate Variability* (HRV) dan *Galvanic Skin Response* (GSR) untuk mengukur respon fisiologis. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa emosi negatif berhubungan positif secara signifikan dengan ketergantungan kafein dan memprediksi ketergantungan kafein dengan sumbangan efektif sebesar 7.8%. Disisi lain, tidak ditemukan hasil yang signifikan pada emosi positif, HR, LF, HF, LF/HF, dan SC dengan ketergantungan kafein.

Kata kunci : *Ketergantungan kafein, emosi, mahasiswa, biofeedback.*

The Relationship between Emotion and Caffeine Dependence

Vania Dewi Maharani¹. Kwartarini Wahyu Yuniarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹vaniadewi2002@mail.ugm.ac.id, ²kwartarini_psy@ugm.ac.id

Abstract

Caffeinated products are widely consumed by individuals, especially in Indonesia, with various interests, one of which is the emotional desires of consumers. However, excessive consumption on a sustainable basis will result in caffeine dependence, it affects the daily life of individuals. This study aims to determine the relationship between emotions and caffeine dependence. Participants in this study were 103 college students who consumed caffeinated beverages. Data was collected offline using the Caffeine Consumption and Dependence Scale (CCDS) scale and The Expanded Form of Positive and Negative Affects Schedule (PANAS-X), as well as using biofeedback in the form of Heart Rate Variability (HRV) and Galvanic Skin Response (GSR) to measure the physiological response. The results in this study indicate that negative emotions are significantly positively related to caffeine dependence and significantly able to predict caffeine dependence with an effective contribution of 7.8%. On the other hand, no significant results were found on positive emotions, HR, LF, HF, LF/HF, and SC with caffeine dependence.

Keywords : *Caffeine dependence, emotion, students, biofeedback.*