



**PERILAKU NGOPI DI KALANGAN MAHASISWA SEBAGAI UPAYA  
MANAJEMEN STRES MAHASISWA**  
*(Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember)*

**SKRIPSI**

Oleh

**Fikrotul Aziizah**

**NIM 092110101033**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS JEMBER  
2013**



**PERILAKU NGOPI DI KALANGAN MAHASISWA SEBAGAI UPAYA  
MANAJEMEN STRES MAHASISWA**  
*(Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember)*

**SKRIPSI**

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan strata satu (S1) Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

**Fikrotul Aziizah**

**NIM 092110101033**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS JEMBER  
2013**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ibu dan Ayahku tersayang;
2. Kakakku Iqbal dan adikku Ridho;
3. Seluruh bapak dan ibu guruku;
4. Sahabat-sahabat istimewaku;
5. Almamater tercinta.

## MOTTO

“Salah satu hal yang menghambat dan menekan kecerdasan spiritual adalah sikap dan perilaku yang berdasar pada kedengkian”

\*\* (Dr. Muhammad Thohir, Sp.KJ)

---

<sup>1</sup> \*\* Thohir, Dr. Muhammad Sp.KJ. 2011. *Ayat-Ayat Tauhid*. Surabaya: PT Bina Ilmu

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fikrotul Aziizah

NIM : 092110101033

Menyatakan dengan sungguh bahwa karya ilmiah yang berjudul: *Perilaku Ngopi di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stres Mahasiswa (Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember)* adalah benar-benar karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta berhak mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, September 2013

Yang Menyatakan

Fikrotul Aziizah

NIM. 092110101033

**HALAMAN PEMBIMBINGAN**

**SKRIPSI**

**PERILAKU *NGOPI* DI KALANGAN MAHASISWA SEBAGAI UPAYA  
MANAJEMEN STRES MAHASISWA  
(Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember)**

Oleh:

**Fikrotul Aziizah  
NIM. 092110101033**

Pembimbing:

Dosen Pembimbing I : Drs. Husni Abdul Gani, M.S

Dosen Pembimbing II : Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Perilaku Ngopi di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stres Mahasiswa (Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember)*” telah disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 27 September 2013

Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua,

Sekretaris,

Novia Luthviatin, S.KM., M.Kes  
NIP. 19801217 200501 2 002

Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19760613 200812 1 002

Anggota I,

Anggota II,

Drs. Husni Abdul Gani, M.S  
NIP. 19560810 198303 1 003

Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., MA  
NIP. 19780507 200501 2 001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Jember

Drs. Husni Abdul Gani, M.S  
NIP. 19560810 198303 1 003

*Coffee Drinking Behavior Among College Students as  
Student Stress Management Efforts  
(Qualitative Study to College Student at Jember District)*

**Fikrotul Aziizah**

*Department of Health Promotion and Behavioral Science Faculty of Public Health,  
University of Jember*

**ABSTRACT**

*Coffee drinking was originally a youth activities to fill their free time in order to relieve fatigue form routine activities on campus. This research aim to know the coffee drinking behavior among college student as student stres management. The type of this research is phenomenological. Data were collected by conducting in-depth interviews about the characteristic, knowledge, attitude and action of coffee drinking behavior among college students and supported with observation and documentation. The sampling technique used was snowball sampling and obtained 4 informants. Data analysis technique used was thematic content analysis method and also use of triangulation method and sources. Based on the result of in-depth interview, it showed that the college student prefer comfortable place than luxurious place to enjoy coffee with their friends. When the college student drinking coffee, they discuss about many thing such as motorcyle, hobbies and problem that they face. The college students choose coffee as part of stress management that they do. Almost everyday part of them spend their night to enjoy coffee with their friends and also coupled with smoking. This fact must be followed by increase their knowledge about the negative effect from their coffee drinking behavior and smoking.*

**Keyword:** *Coffe Drinking Behavior, Stress Management*



## RINGKASAN

**Perilaku *Ngopi* di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stres Mahasiswa (Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember);** Fikrotul Aziizah; 092110101033; 2013; 84 Halaman; Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Kopi merupakan salah satu alternatif minuman pilihan yang sangat digemari masyarakat Indonesia maupun negara lain selain kegemaran mengonsumsi teh. Kegemaran mengonsumsi kopi sudah dilakukan turun-temurun sejak jaman nenek moyang, bahkan dalam setiap jamuan makan baik acara formal maupun non-formal, sajian kopi tidak pernah terlupakan. Kondisi ini sama dengan luar negeri, Amerika misalnya, sebagaimana besar masyarakat menyukai kopi, sehingga istilah *coffee break* sampai saat ini masih digunakan dan menjadi *ikon* untuk menyatakan waktu istirahat dan jam makan telah siap.

*Ngopi* pada awalnya merupakan sebuah aktivitas kaum muda untuk mengisi waktu luang mereka guna melepas kepenatan dari kegiatan rutinitas seharian di kampus. Mereka membutuhkan suasana yang nyantai dan tenang guna menyegarkan kembali pikiran mereka dengan cara nongkrong ke kafe atau kedai kopi setelah sekian jam berkutat dengan tugas-tugas atau setelah seharian melakukan rutinitas aktivitas.

Studi pendahuluan yang pernah dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas Jember yang dipilih secara acak, beberapa mahasiswa ketika mengalami kepenatan dari tugas maupun aktivitas kuliah, mereka memilih mengunjungi warung kopi untuk menyegarkan kembali pikiran mereka dengan menikmati secangkir kopi. Menurut mereka, setelah menikmati secangkir kopi, kepenatan, rasa lelah, rasa kantuk menjadi hilang. Stres adalah respon tidak spesifik pada tubuh oleh karena perubahan lingkungan. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa antara lain perbedaan beban perkuliahan karena masih banyak beban tanggungan kuliah, perbedaan beban dalam menghadapi kelulusan, tekanan dari

organisasi jika mahasiswa adalah seorang aktivis bahkan tekanan dari keluarga yang merupakan bagian dari masalah pribadi mahasiswa.

Melalui karya akademik ini penulis mengangkat permasalahan dengan judul : Perilaku *Ngopi* di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stres Mahasiswa (Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember) dengan rumusan masalah: bagaimana perilaku *ngopi* di kalangan mahasiswa sebagai upaya manajemen stres mahasiswa? dan dengan tujuan penelitian : mengkaji perilaku *ngopi* di kalangan mahasiswa sebagai upaya manajemen stres mahasiswa.

Jenis penelitian ini adalah fenomenologis. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam tentang karakteristik responden (Umur, Pengetahuan, Sikap positif terhadap *ngopi*), pengetahuan dan sikap mengenai stres, manajemen stres mahasiswa dan perilaku *ngopi* di kalangan mahasiswa serta didukung dengan observasi dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *snowball sampling* dan diperoleh 4 informan. Teknik analisis data menggunakan metode *thematic content analysis* dan juga penggunaan triangulasi metode dan sumber.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam diketahui bahwa seluruh mahasiswa memilih *ngopi* sebagai bagian dari manajemen stres yang mereka lakukan. Mereka menghabiskan malam mereka dengan menikmati kopi ketika merasa ada gejala stres yang datang pada tubuh mereka. Para mahasiswa yang menyukai *ngopi* sebagian besar juga termasuk kategori perokok aktif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka perlu adanya sosialisasi konkrit berupa pemasangan media poster maupun penyuluhan mengenai dampak negatif dari *ngopi* yang disertai dengan merokok dalam intensitas yang sering serta peningkatan pengetahuan melalui materi dalam perkuliahan mengenai pentingnya kontrol emosi dari dalam diri sebagai bagian dari dampak negatif dari stres.

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “*Perilaku Ngopi di Kalangan Mahasiswa sebagai Upaya Manajemen Stres Mahasiswa (Studi Kualitatif pada Mahasiswa di Kabupaten Jember)*”. Skripsi ini disusun untuk melakukan penelitian guna memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Husni Abdul Gani, M.S selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember sekaligus Dosen Pembimbing I, Bapak Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember sekaligus Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, pemikiran dan perhatian serta meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.

Penyusunan skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Novia Luthvatin, S.KM., M.Kes sebagai ketua penguji yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini;
2. Ibu Erna Ipak Rahmawati, S.Psi.,MA yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan kritik dan saran dalam skripsi ini;
3. Bapak Camat Kecamatan Sumbersari dan Bapak Lurah Kelurahan Sumbersari yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam melakukan pengambilan data di daerah Sumbersari dan juga tempat untuk melakukan penelitian skripsi ini;
4. Kepada mas Fj dan Bapak Ha selaku pelayan dan penjual kopi yang telah meluangkan waktunya untuk membantu proses wawancara demi terbentuknya skripsi, juga teman-teman mahasiswa yang menyukai kopi yang bersedia menjadi informan dalam penelitian ini;

5. Semua guru-guru dari TK hingga SMA serta bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmunya semoga bermanfaat dan mendapatkan balasan dari-Nya dan seluruh jajaran staf FKM, yang telah memberikan kelancaran selama proses pembuatan skripsi saya;
6. Ibuku tersayang Hj. Jamilah dan ayahku tersayang pula H. Syamsudin yang selalu memberikan semangat, doa, motivasi, kasih sayang yang tulus, menjaga dan melindungi serta pengorbanannya selama ini;
7. Kakak terbaik sepanjang hidupku M. Iqbal, SJ dan adik yang selalu membuat rindu M. Ali Ridlo yang selalu memberiku semangat, doa, serta kasih sayang yang tulus;
8. Teman-teman PKIP angkatan 2009 dan seluruh angkatan 2009 terutama teman-teman kelas A, terima kasih sudah menjadi teman-teman terbaikku dan memberikan masukan, saran, kritik serta semangat dalam menyusun skripsi ini;
9. Sahabat istimewa yang sudah seperti saudara Amalia Riza (Amel), Vivilia D.M. (Vivi), Ari Manggiyastuti (Anggi), yang selalu ada untuk jadi tempat berbagi keluh kesah, ada di saat ku rapuh, di saat ku putus asa dan mengajarkanku bahwa hidup tak boleh selamanya menoleh ke belakang agar tak menengok kembali ke masa lalu yang kelam;
10. Sahabat-sahabat luar biasa Fatin Sufairoh dan Desy Ayu Lestari, Fiska Widiana, Yuliantina Fransiska serta teman-teman kos yang luar biasa Evi, Lusi, Ana, Anis, Yolana, Riril, Alfi, Yuni dan mbak-mbak kos yang luar biasa baik kepadaku
11. Serta semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Atas perhatian dan dukungannya, penulis menyampaikan terima kasih.

Jember, Oktober 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PEMBIMBINGAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR ARTI LAMBANG .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Tujuan .....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Manfaat .....</b>	<b>5</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>2.1 Perilaku .....</b>	<b>6</b>
2.1.1 Pengetahuan .....	6
2.1.2 Sikap.....	8
2.1.3 Tindakan.....	9
<b>2.2 Kopi (<i>Coffea arabica L.</i>).....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Minum Kopi (<i>Ngopi</i>).....</b>	<b>11</b>
2.3.1 Perilaku <i>ngopi</i> pada masyarakat Indonesia .....	15
2.3.2 Perilaku <i>ngopi</i> di kalangan mahasiswa .....	17
<b>2.4 Stres</b>	
2.4.1 Pengertian stres .....	18
2.4.2 Sumber-sumber stres .....	19
2.4.3 Manifestasi Klinis terhadap stres.....	20

2.4.4 Pengelolaan stres .....	21
<b>2.5 Stres yang sering terjadi pada mahasiswa.....</b>	<b>22</b>
<b>2.6 Manajemen Stres.....</b>	<b>23</b>
<b>2.7 Perilaku <i>Ngopi</i> terhadap Manajemen Stres Mahasiswa .....</b>	<b>27</b>
<b>2.8 Kerangka Teori .....</b>	<b>29</b>
<b>2.9 Kerangka Konsep.....</b>	<b>31</b>
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
<b>3.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>33</b>
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	33
3.2.2 Waktu Penelitian .....	33
<b>3.3 Sasaran dan Penentuan Informan Penelitian.....</b>	<b>34</b>
3.3.1 Sasaran Penelitian .....	34
3.3.2 Penentuan Informan Penelitian .....	34
<b>3.4 Fokus Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>3.5 Data dan Sumber Data Penelitian .....</b>	<b>36</b>
3.5.1 Data Primer .....	36
3.5.2 Data Sekunder .....	37
<b>3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>37</b>
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	39
<b>3.7 Validitas dan Realibilitas Data .....</b>	<b>39</b>
<b>3.8 Teknik Penyajian dan Analisis Data .....</b>	<b>40</b>
3.8.1 Teknik Penyajian Data .....	40
3.8.2 Analisis Data .....	40
<b>3.9 Alur Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
<b>4.1 Proses Pengerjaan Lapangan.....</b>	<b>44</b>
<b>4.2 Gambaran Karakteristik Informan .....</b>	<b>45</b>
4.2.1 Karakteristik Informan Utama .....	46
4.2.2 Karakteristik Informan Tambahan .....	48
<b>4.3 Perilaku <i>Ngopi</i> di Kalangan Mahasiswa.....</b>	<b>51</b>
4.3.1 Tempat <i>Ngopi</i> yang Dipilih .....	51
4.3.2 Intensitas <i>Ngopi</i> dalam Satu Minggu .....	54
4.3.3 Jumlah Batang Rokok yang Dihisap saat <i>Ngopi</i> .....	55
4.3.4 Teman saat <i>Ngopi</i> .....	56
<b>4.4 Manajemen Stres Mahasiswa.....</b>	<b>58</b>

<b>BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>64</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Fokus Penelitian.....	36
---------------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Proses Terbentuknya Sikap .....	8
Gambar 2.2 Proses Stres, Koping dan Adaptasi .....	19
Gambar 2.3 Teori S-O-R.....	30
Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....	32
Gambar 3.1 Alur Penelitian .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Lembar Pernyataan Persetujuan .....	72
Lampiran B Panduan Wawancara .....	73
Lampiran C Lembar Observasi .....	77
Lampiran D Hasil Wawancara Mendalam .....	78
Lampiran E Hasil Observasi .....	81
Lampiran F Transkrip Hasil Wawancara Mendalam .....	82
Lampiran G Surat Ijin Penelitian .....	105
Lampiran H Dokumentasi .....	108

## DAFTAR ARTI LAMBANG

.	=	Titik
,	=	Koma
“	=	Petik
%	=	Persen