

## **Kafein, Ruang dan Kreativitas (Studi pada Manusia di Industri Kreatif)**

Savannah Hendrata, Gregorius Genep Sukendro  
*granasavannah@gmail.com, geneps@fikom.untar.ac.id*

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara

### ***Abstract***

*Many people say that people with high creativity are closely related to coffee. The presence of coffee can delay the effects of tired brain performance. More interestingly, not only coffee can contribute to triggering creativity. Coffee shops also take part in this matter. This writing tells about how a great compound called caffeine and a space or ambience can stimulate creativity and is based on theories of creativity, about caffeine compounds, about space and how they correlate with each other so as to form a power in creating something. Written using qualitative research and descriptive and case study methods. Data collection is done by interviewing those who are creative and about their love of caffeine in coffee as well as those who stop by in a space for the creation of creativity in their respective minds as well as by observing one's behavior towards caffeine in a room. The results of this study indicate that caffeine and space correlate with each other in formation and in the process of creating creativity.*

**Keywords:** *caffeine, space, creativity*

### **Abstrak**

Banyak orang mengatakan kalau orang dengan kreativitas yang tinggi itu erat hubungannya dengan kopi. Kehadiran kopi dapat menunda efek lelah kinerja otak. Lebih menariknya lagi, tidak hanya kopi yang dapat berkontribusi dalam memicu kreativitas. Kedai kopi pun juga turut mengambil peran dalam hal ini. Penulisan ini bercerita tentang bagaimana sebuah senyawa hebat bernama kafein dan suatu ruang atau *ambience* dapat menstimulasi kreativitas dan didasari dengan teori-teori kreativitas, tentang senyawa kafein, tentang ruang dan bagaimana mereka saling berkorelasi satu sama lain sehingga membentuk suatu daya dalam mencipta sesuatu. Ditulis dengan menggunakan penelitian bergaya kualitatif serta pendekatan deskriptif dan bermetode studi kasus. Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan mewawancarai mereka yang kreatif dan tentang kecintaannya pada kafein di dalam kopi juga kepada mereka yang singgah disuatu ruang demi terciptanya kreativitas di benak mereka masing-masing juga dengan mengobservasi tingkah laku seseorang terhadap kafein di dalam sebuah ruang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kafein dan ruang saling berkorelasi dalam pembentukan dan dalam proses terciptanya suatu kreativitas.

**Kata Kunci :** kafein, ruang, kreativitas

### **1. Pendahuluan**

Sebagaimana yang kita tahu, Indonesia merupakan penghasil kopi terbesar nomor 4 (empat) di dunia. Dengan hal ini, budaya meminum kopi sudah menjadi budaya yang menjamur. Sering kali kita temui kedai-kedai kopi di ibu kota bahkan juga di pelosok kota. Tidak hanya kedai kopi yang terletak di pinggiran jalan saja, tetapi juga banyak tersebar kedai kopi elite di seluruh mal-mal di ibu kota. Dengan maraknya kedai-kedai kopi yang ada dan meningkatnya budaya mengonsumsi kopi yang semakin kental di masyarakat, menjadikan kopi sebagai media berekspresi

dalam berbagai hal, baik dalam berkomunikasi terhadap satu sama lain saat menyeruput kopi dan juga kandungan dalam kopi yaitu kafein yang bisa menstimulasi dan mempertajam kreativitas setiap waktu. Banyak orang mengatakan kalau orang dengan kreativitas yang tinggi itu erat hubungannya dengan kopi. Kebanyakan dari mereka selalu menghabiskan waktu dengan meminum secangkir kopi terutama di saat bekerja dan di saat deadline datang. Sebenarnya kopi itu tidak hanya dekat di hati orang-orang kreatif sebagai minuman yang menemani di saat kerja tetapi juga dekat dengan orang yang baku dalam pekerjaannya. Dan juga kopi sendiri ternyata bisa mengajarkan tentang arti kreativitas itu sendiri karena dari tahap penanaman kopinya sampai dengan penyajiannya memerlukan kreativitas dan seni yang cukup tinggi. Menurut artikel yang ditulis oleh Maria Konnikova dalam *The New Yorker*, kopi memang memiliki efek yang dapat membantu proses kreatif. Kehadiran kopi dapat menunda efek lelah kinerja otak. Lalu, apa fungsi dan korelasi kopi dengan kreativitas? Pemikiran kreatif dan solusi imajinatif kerap kali terjadi ketika kita berhenti memikirkan masalah tertentu dan membiarkan pikiran kita melayang memikirkan hal yang tidak ada hubungannya sama sekali. Dalam proses khayal-mengkhayal, mungkin kopi tidak bisa diandalkan. Perannya adalah membuat kita tetap fokus pada satu pekerjaan. Namun, ketika hasil khayalan butuh direalisasikan untuk menjadi satu karya, di sinilah peran kopi menjadi penting. Pada akhirnya, kopi membantu kepala untuk mampu menyambungkan tiap ide yang ada di kepala. Lebih menariknya lagi, tidak hanya kopi yang dapat berkontribusi dalam memicu kreativitas. Kedai kopi pun juga turut mengambil peran dalam hal ini. Menurut riset eksperimen yang dilakukan Ravi Mehta, Rui Zhu, dan Amar Cheema (2012) dari University of Illinois, membuktikan bahwa di tempat tenang justru kreativitas beberapa orang terhambat, sementara tempat yang terlalu ramai membuat konsentrasi terpecah karena suaranya yang sangat mengganggu. Sedangkan, campuran antara ketenangan juga lingkungan yang tidak terlalu sepi di *coffee shop* justru membuat kreativitas orang mengalir. Suara-suara dan kebisingan yang ada di *coffee shop* biasanya berkekuatan 70 desibel yang sangat pas untuk memacu kreativitas. Sementara ruang yang sunyi biasanya berkekuatan suara 50 desibel dan tempat yang bising biasanya bervolume 85 desibel. Berdasarkan latar belakang yang terpapar di atas, rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Bagaimana peran suplementasi kafein pada kopi dalam memicu kreativitas?
2. Bagaimana peran pendukung dari sisi ruang, interior dan *ambience* kedai kopi itu sendiri dapat memompa kreativitas?

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kafein pada kopi dalam memicu kreativitas dan mengetahui tentang sisi ruang dari kedai kopi itu sendiri yang ternyata dapat membawa kita kepada pemikiran kita yang kreatif.

## 2. Metode Penelitian

Membahas segala suatu tentang kreativitas nampak tidak akan ada habisnya. Hal ini, sungguh menarik untuk dibahas melalui segala sudut. Pada penulisan ini menggunakan teori-teori sebagai berikut seperti teori kreativitas, tentang kafein itu sendiri, cara kafein melakukan hal menakjubkan, korelasi kreativitas dengan kafein, tentang ruang dan bagaimana ruang berkorelasi dalam pembentukan kreativitas. Berikut dipaparkan penjelasan beberapa teori yang ada. Seperti teori psikoanalisa berikut ini, Psikoanalisa memandang kreativitas sebagai hasil mengatasi suatu masalah, yang biasanya dimulai sejak di masa anak-anak. Pribadi kreatif dipandang

sebagai seseorang yang pernah mempunyai pengalaman traumatis, yang dihadapi dengan memungkinkan gagasan-gagasan yang disadari dan yang tidak disadari bercampur menjadi pemecahan inovatif dari trauma. Menurut Carl Jung, ketidaksadaran memainkan peranan yang amat penting dalam kreativitas tingkat tinggi. Alam pikiran yang tidak disadari dibentuk oleh masa lalu pribadi. Dengan adanya ketidaksadaran kolektif, akan timbul penemuan, teori, seni, dan karya-karya baru lainnya. Proses inilah yang menyebabkan kelanjutan dari eksistensi manusia. mengonsumsi kafein dikatakan sebagai seni daripada sains. Kafein lebih aman dan lebih bermanfaat dibandingkan dengan substansi obat mana pun dalam *farmakope* (buku daftar obat beserta zat aktif dan zat pembantunya) kafein merupakan penjaga keseimbangan yang baik bagi sistem neurotransmitter dalam tubuh kita. Samuel Christian Hahnemann, penemu pengobatan homeopati, mengatakan bahwa energi ekstra yang diberikan oleh kafein pastilah berasal dari suatu tempat. Dia berpendapat bahwa kafein mereduksi vitalitas, membuat kita lebih berenergi dalam waktu singkat. Dalam *British Journal Of Medicine* dilaporkan bahwa kafein menyebabkan ion kalsium dalam otot dilepaskan dengan cepat, meningkatkan kontraksi otot, dan membuat otot bekerja lebih efisien. Malcolm Gladwell, kritikus dan komentator terkenal dari majalah *The New Yorker* berpendapat bahwa kafein pada dasarnya membentuk kepribadian modern, sebagaimana yang ia katakan, “kepribadian modern, dalam konteks ini, adalah kreasi sintesis, kafein menjaga agar kita selalu terjaga, waspada dan fokus saat diperlukan” kafein merupakan obat paling bermanfaat dan paling baik karena memungkinkan kita mengatur pikiran, tubuh dan emosi, serta mendorong kita menjadi apa yang kita inginkan. Dan Gladwell, menyimpulkan dengan secangkir kopi, orang akan mampu melakukan segalanya. Kafein mengungkap potensi tersembunyi yang kita miliki, membantu kita menggapai impian. Tak berapa lama setelah meminum secangkir kopi, peredaran darah akan membawa kafein menuju seluruh organ serta setiap sel dalam tubuh. Karena bersifat larut lemak, kafein dengan mudah menembus membran sel. Organ tubuh lebih cepat menyerap kafein daripada senyawa obat lainnya, tetapi tidak lebih cepat daripada alkohol. Selain itu, karena tidak mengalami hambatan fisiologis yang berarti saat masuk ke dalam jaringan, konsentrasi kafein dalam berbagai cairan tubuh adalah relatif sama. Semua obat psikoaktif, termasuk kafein, memberikan efek dengan cara memengaruhi neurotransmitter, senyawa kimia yang mengatur interaksi sel-sel saraf. Kafein memberikan efek dengan cara menghambat aktivitas *adenosin*, *neurotransmitter* yang memengaruhi hampir seluruh sistem dalam tubuh. Salah satu fungsi adenosin adalah membuat kita lebih letih atau mengantuk. Karena itu, kafein membantu kita menghambat kelelahan dengan cara menghambat penyerapan adenosin. Dua hal yang dimiliki Ludwig van Beethoven, komposer asal Jerman dan Dr. Samuel Johnson, cendekiawan asal Inggris adalah pertama, mereka adalah pencipta yang brilian di bidangnya. Kedua, mereka bergantung pada manfaat kafein untuk menstimulasi dan mempertahankan kreativitas dalam karya-karya mereka. Cukup banyak orang jenius yang menggunakan kafein untuk mengasah imajinasi dan menghasilkan banyak mahakarya yang masih diagung-agungkan oleh masyarakat dunia setelah ratusan tahun. Kreativitas sulit diterjemahkan dalam bentuk angka, karena memang bukan sebuah ilmu eksakta. Tapi, mengingat adanya bukti sejarah dan pengakuan dari banyak seniman serta ilmuwan besar, boleh dikatakan bahwa kafein berfungsi sebagai pemompa kreativitas pada orang kreatif seperti seniman dan ilmuwan. Dan mungkin, kafein juga mampu memompa kreativitas pada orang biasa ketika mereka membutuhkannya untuk menyelesaikan pekerjaannya. Penulisan ini

menunjukkan adanya hubungan antara susunan unsur-unsur ruang dengan terbentuknya citra ruang dengan orang-orang yang berinteraksi di dalamnya. Ruang adalah sesuatu yang lebih abstrak daripada hanya sekedar tempat. Ruang sebagai sesuatu yang melingkupi dan mempengaruhi pergerakan akan dialami seseorang pada saat ia bergerak. Kemampuan seseorang untuk bergerak membuatnya memiliki kesadaran akan ruang. Kemampuan gerak manusia ini tidak akan memberikan pengalaman yang kuat terhadap ruang dan kualitasnya jika tidak melalui penglihatan dan sentuhan. Teori yang digunakan adalah teori medan atau *field theory* menurut Kurt Lewin (1935-1936) mengkaji perilaku sosial melalui pendekatan konsep “medan” atau “*field*” atau “ruang kehidupan” *life space*. Semua peristiwa psikologis apakah itu berupa tindakan, pikiran, impian, harapan, atau apapun, kesemuanya itu merupakan fungsi dari “ruang kehidupan” individu dan lingkungan dipandang sebagai sebuah konstelasi yang saling tergantung satu sama lainnya. Artinya “ruang kehidupan” juga merupakan determinan bagi tindakan, impian, harapan, pikiran seseorang. Lewin memaknakan “ruang kehidupan” sebagai seluruh peristiwa (masa lampau, sekarang, masa datang) yang berpengaruh pada perilaku dalam satu situasi tertentu. Intinya, teori medan berupaya menguraikan bagaimana situasi yang ada (*field*) di sekeliling individu berpengaruh pada perilakunya. Pada dasarnya setiap umat manusia memiliki potensi untuk kreatif, walaupun tingkat kreativitasnya berbeda-beda. Kreativitas, seperti halnya setiap potensi lain, perlu diberi kesempatan dan rangsang oleh lingkungan untuk berkembang. Perkembangkan kreativitas seseorang bukan hanya dipengaruhi oleh lingkungan psikis saja, tetapi lingkungan fisik juga memiliki andil yang cukup besar. Ruang interior sebagai salah satu lingkungan fisik dapat berperan sebagai pendorong untuk mengembangkan kreativitas seseorang, sebagai stimuli eksternal. Kreativitas dapat berkembang jika ada pendorong, baik dari dalam atau lingkungan psikis (dorongan internal, keinginan, motivasi atau hasrat yang kuat dari diri sendiri) untuk berkreasi, maupun dari luar, yaitu lingkungan fisik yang memupuk dan mendorong pikiran, perasaan, sikap dan perilaku seseorang yang kreatif. Ruang interior sebagai salah satu lingkungan fisik dapat berperan sebagai pendorong untuk mengembangkan kreativitas seseorang. Penelitian yang ditulis di dalam tulisan ini bergaya kualitatif. Tulisan ini di buat sedemikian rupa dengan memasukkan pendekatan deskriptif di mana unsur dan makna lebih ditonjolkan dan landasan teori merupakan sebuah ‘harta karun’ yang menjadikan penulisan ini memiliki arti yang kuat. Dengan penulisan bergaya kualitatif-deskriptif, maka penulisan bermetode studi kasus. Tulisan ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari segala pihak yang bersangkutan. Dengan kata lain, tulisan ini mengandung berbagai sumber. Subyek adalah sebuah bagian klausa yang menandai apa yang dibicarakan. Pengertian subyek ini mempunyai arti sebagai sasaran yang dimaksud dalam sebuah cerita. Seperti yang ada pada penulisan ini, mendeskripsikan subyek sebagai pelaku cerita dalam karya tulisan dan menjadikan pelaku sebagai sumber, sebagai sasaran, sebagai inti, sebagai pemeran utama yang terpenggal dalam sebuah kisah tulis ini. Dan subyek yang dimaksud adalah, mereka yang mempunyai kemampuan daya cipta dan solusi imajinatif saat meneguk dan bersentuhan dengan kafein. Obyek adalah bagian klausa lain dari subyek, yang menandai hal apa yang dibicarakan. Dengan pengertian tersebut, hal-hal yang dimaksud adalah sebuah kisah yang ingin dibahas dalam tulisan ini, yang menjadikan alur cerita menjadi lebih eksentrik dengan intrik yang menarik. Obyek yang dimaksud adalah, apa arti kafein bagi mereka yang menjadikan

mereka mempunyai kemampuan daya cipta dan juga bagi mereka yang selalu menjunjung tinggi imajinasi sebagai salah satu cara memecahkan sebuah solusi. Narasumber yang dimaksud adalah Endra Mardiansyah sebagai orang kreatif yang mencintai kafein, Harsiti sebagai pakar ilmu lingkungan, dan peserta *focus group discussion* yang bekerja di industri kreatif yaitu Nico Mikhael Putranto, Diande Deminiscio Zumada dan Jesse Alfred Najoa. Tulisan ini menggunakan pengumpulan data primer, di mana data ini dikumpulkan secara langsung. Data primer mencerminkan arti kebenaran berdasarkan apa yang dilihat dan didengar langsung. maka penulisan ini akan menggunakan teknik-teknik pengumpulan data seperti, teknik observasi, wawancara dan *focus group discussion*. Pengolahan data dan analisis data yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan model analisis interaktif. Di mana, model ini menggunakan 4 komponen analisis yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi. Penulisan ini akan berpusat dan menggunakan triangulasi sumber data dan triangulasi metode. Dimana, triangulasi sumber data adalah menggunakan berbagai sumber data seperti hasil wawancara, hasil observasi dan juga dengan FGD dari beberapa peserta yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Diikuti dengan triangulasi metode yaitu penggunaan berbagai metode untuk meneliti suatu hal, seperti metode wawancara, metode observasi dan metode FGD.

### 3. Hasil Temuan dan Diskusi

Hasil yang didapat dari wawancara mendalam dan diskusi terarah juga pengamatan langsung adalah bagi beberapa pekerja kreatif, kafein dalam kopi sangat memengaruhi mereka dalam pengembangan dan terpikrnya solusi kreatif. Dan tentang ruang yang ada disekitar kita, dalam kasus ini yang dimaksud adalah ruang pada kedai kopi yang memiliki estetika ruangan indah dan beberapa kriterianya seperti suara-suara mesin kopi yang sayup, suara lantunan lagu-lagu yang mendayu dan pencahayaan yang optimal juga peletakan *furniture* yang pas akan membawa kita umat manusia kepada pemikiran pemecahan solusi yang kreatif. Hasil temuan terhadap kafein adalah kafein terhadap beberapa pekerja kreatif seperti Endra, Nico dan Diande sangat berarti bagi mereka meskipun tidak berpengaruh banyak pada Jesse. Kafein menemani setiap pekerjaan mereka untuk menyambungkan setiap khayalan di kepala untuk menjadi sebuah ide kreatif. Beberapa dari mereka seperti Endra dan Nico mengakui bahwa kafein yang mereka butuh, dan sisanya seperti Diande mengaku lebih baik memang dengan kopi. Walaupun tanpanya, Diande masih bisa memikirkan ide kreatif. Dengan berbagai pemikiran mereka dan sudut pandang mereka, Endra, Nico maupun Diande merasa sangat terbantu dengan kandungan kafein di setiap kopi yang mereka seruput juga merasa konsentrasi mereka meningkat begitu meneguk dan merasakan setiap kafein yang masuk ke dalam tenggorokan mereka. Hal ini berkaitan dengan teori yang ada dan terpapar di bagian kedua yaitu menurut *British Journal Of Medicine* dilaporkan bahwa kafein menyebabkan ion kalsium dalam otot dilepaskan dengan cepat, meningkatkan kontraksi otot, dan membuat otot bekerja lebih efisien. Dan menurut Samuel Christian Hahnemann, penemu pengobatan hemeopati, mengatakan bahwa kafein mereduksi vitalitas, membuat kita lebih berenergi dalam waktu singkat dan menurut buku *The Miracle Of Caffeine*, kafein pada orang dewasa sehat dapat memperkuat daya konsentrasi, menajamkan logika dan meningkatkan daya ingat. Bagi Endra dan

Nico mereka juga mengaku bahwa dengan kafein yang ada di setiap tegukan demi tegukan dan yang setia menemani mereka di setiap pekerjaan, mampu membangkitkan kreativitas mereka. Menurut teori yang dipaparkan, banyak para ilmuwan dan para seniman yang bergantung pada manfaat kafein. Seperti Ludwig van Beethoven dan Dr. Samuel Johnson menciptakan karya bersama kafein. Kita tidak mungkin melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa kafein benar-benar dapat memompa kreativitas. Namun mengingat adanya catatan sejarah dari tokoh-tokoh ternama dan pengakuan dari banyak seniman dan filsuf besar, juga pengakuan dari beberapa pekerja kreatif dari hasil wawancara mendalam dan diskusi terarah, boleh dikatakan bahwa kafein dapat berfungsi sebagai pemicu kreativitas. Kinerja kafein di dalam tubuh adalah dengan cara memberikan efek dan memengaruhi neurotransmitter (senyawa kimia yang mengatur interaksi sel-sel saraf). Kafein memberikan efek dengan cara menghambat aktivitas adenosin yang membuat kita lebih letih atau mengantuk dengan cara menghambat penyerapan adenosin sehingga membuat kita tetap terjaga dan fokus. Dengan kata lain, mungkin kafein tidak serta merta membuat umat manusia menjadi “langsung” kreatif. Tetapi, dengan menjaga kita untuk tetap fokus dan menyambungkan tiap ide-ide yang ada di kepala agar terealisasi, disini peran kafein menjadi amat penting. Alam pikiran yang tidak disadari dibentuk oleh masa lalu pribadi. Dengan adanya ketidaksadaran kolektif, akan timbul penemuan, teori, seni, dan karya-karya baru lainnya. Dengan kafein yang membuat kita selalu fokus, setiap ketidaksadaran, lamunan dan khayalan akan terbentuk menjadi daya cipta dan memiliki kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru yang dinamakan kreativitas. Sebagaimana kita ketahui, lingkungan, ruang dengan segala isinya, daya, sumber dan energi memengaruhi dan menstimulasi perilaku manusia yang ada di dalam ruang tersebut. Seperti yang dikatakan Harsiti selaku dosen yang mempelajari ilmu lingkungan di program magister dan doktor, mengatakan bahwa terjadi korelasi antara ruangan dan perilaku individu yang bekerja secara sistematis dengan cara memberikan rangsangan atau stimulus, dan individu di dalam ruangan itu memiliki indera yang dapat merespon rangsangan, proses merespon rangsangan ini dinamakan sensasi. Kemudian, sensasi ini tersimpan dan terekam di otak yang kemudian diproses dan proses ini dinamakan persepsi. Setelah persepsi terbentuk, kita sudah dapat mempersepsikan suatu objek lingkungan dan sudah melibatkan kognisi (kinerja otak) kita dan sudah dapat merasakan rasa suka atau tidak terhadap suatu ruang. Seperti teori yang ada, menurut Kurt Lewin dengan teori medannya, mengaku bahwa situasi yang ada (*fields*) di sekeliling individu berpengaruh pada perilakunya. Begitu pula dengan teori yang datang dari Hawley dalam Himmam & Faturochman, yaitu teori ekologi atau *ecological theory* yang berisikan perilaku manusia merupakan bagian dari kompleksitas ekosistem dan memiliki asumsi-asumsi dasar yang salah satunya adalah perilaku manusia terkait dengan konteks lingkungan. Dengan segala teori yang ada, temuan pun mendapatkan hasil yang sama pula. Jelas terlihat sudah pola dari teori-teori dan hasil temuan wawancara mendalam dengan pakar ilmu lingkungan, bahwa dengan segala cara yang digunakan ruang dalam memberikan stimulus kepada indera-indera yang dimiliki manusia sampai terbentuknya persepsi yang akan melibatkan kognisi dan setelah kognisi dilibatkan dalam proses ini, timbulah suatu semangat baru dan disanalah kreativitas dapat kita temukan. Semua diawali dari sebuah senyawa hebat bernama kafein beserta jutaan manfaatnya dilanjutkan dengan bagaimana cara kerja kafein di dalam tubuh yang diminum di sebuah ruangan yang dalam konteks ini adalah kedai kopi dengan segala karakteristik dan elemen-elemen arsitekturalnya

sehingga kedai kopi itu sendiri dapat menciptakan sebuah perilaku dan pemikiran kreatif pada individu atau user di dalamnya.

#### **4. Simpulan**

Berangkat dari kafein yang ditemukan pada sebuah biji kopi yang kemudian diolah lalu disajikan dalam sebuah cangkir kopi serta diteguk di suatu ruangan kedai kopi dan disana timbul khayalan, pemikiran, gagasan, ide baru bahkan pemecahan solusi yang kreatif, semua hal di atas membentuk suatu kesatuan gugusan yang indah dan saling berkorelasi. Dengan apa yang sudah tertuliskan di bagian satu hingga empat, bagian kelima ini mencapai puncaknya, kesimpulan yang tertuang pada bagian ini tidak lain adalah tentang bagaimana peran suplementasi kafein dalam memicu kreativitas. Perannya adalah membuat kita menjadi fokus, menjadikan kita tetap terjaga sehingga ketika sebuah khayalan ide butuh direalisasikan, kafein telah ikut serta dalam proses terjadinya kreativitas. Tentu saja, hal ini mengikutsertakan kesimpulan berikutnya yaitu mengenai bagaimana peran pendukung lainnya seperti sisi ruang dan ambience dalam kedai kopi turut mengambil andil dalam proses terpompanya kreativitas. Perannya adalah dengan memberikan rangsangan sehingga terjadi sensasi dan dilanjutkan dengan persepsi yang melibatkan kognisi. Dapat disimpulkan bahwa ruang telah ikut berkontribusi dalam terpompanya kreativitas manusia. Benang merah dari karya tulis ini adalah suatu kegiatan seperti melamun, berkhayal suatu ide dan keinginan untuk menciptakan suatu karya baru sangat menyenangkan bila ditemani oleh secangkir kopi yang kita pesan di kedai kopi. Mengingat bahwa begitu besar manfaat kafein yang ada pada kopi dan kedai kopi itu sendiri saling berkorelasi dalam proses terciptanya kreativitas, lalu mengapa kita tidak mencobanya? Akhir kata, kafein, ruang dan kreativitas adalah suatu temuan yang jenius. Dan salah satu karya nyata yang dihasilkan dari mereka adalah, tulisan ini.

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih diberikan kepada mereka yang membantu dalam proses pembuatan penulisan ini, kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga yang mendukung, kepada Gregorius Genep Sukendro, S.Sos.,M.Si selaku pembimbing, kepada narasumber yang ada, Endra Mardiansyah, Harsiti, Nico Mikhael Putranto, Diande Deminiscio Zumada dan Jesse Alfred Naj Joan, dan juga kepada semua orang yang terlibat dan tidak dapat diucapkan satu per satu dalam penulisan ini.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Weinberg, Bennet A dan Bealer, Bonnie K. (2010). *The Miracle Of Caffeine*,  
Bandung: Qanita
- Muwaw, Stefan dan Oldfield, Wendy L. (2006). *Caffeine For The Creative Mind*,  
Canada: HOW Books
- Suhardono, René. (2015). *Passion Without Creation Is Nothing*,  
Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Moleong, Lexy. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*,  
Bandung: Remaja Karya
- Suharto dan Tata Iryanto. ( 1996 ). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.

Penerbit Surabaya: Indah

- Lewin, Kurt (2016) *Psychology Discussion - Discuss Anything About Psychology* <<http://www.psychologydiscussion.net/learning/learning-theory/lewins-field-theory-of-learning-education/2525>>, diakses pada 2 Oktober 2018
- Garvin (2018) *Penelitian Terbaru: Suara di Coffee Shop bisa Meningkatkan Kreativitas* <<http://blogpsikologi.com/suara-di-coffee-shop-bisa-meningkatkan-kreativitas/>>, diakses pada 5 Oktober 2018
- Savitra, Khanza (2018) *6 Teori Dalam Psikologi Lingkungan* <<https://dosenpsikologi.com/teori-dalam-psikologi-lingkungan>>, diakses pada 5 Oktober 2018
- Sudrajat, Akhmad (2008) *Pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Individu* <<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/02/07/pengaruh-lingkungan-terhadap-individu/>>, diakses pada 10 Oktober 2018
- Moethya (2010) *Teori Mengenai Kreativitas* <<https://moethya26.wordpress.com/2010/02/25/teori-mengenai-kreatifitas/>>, diakses pada 10 Oktober 2018
- Sukendro, Genep dan Hendrawan Alvin (2018) *Proses Kreativitas Komunikasi Pada Gerakan Dasar Kungfu Wing Chun (Gerakan Siu Lim Tao)*, Vol 2, No 1 <<https://journal.untar.ac.id/index.php/koneksi/article/view/2423>>