



Rekonstruksi Keseimbangan Hidup dan Kesehatan Mental Pekerja Generasi Z Menghadapi *Boreout* di *Coffee Shop*

Dicko Helmi Susanto*, I Putu Dharmawan Pradhana, Ni Nyoman Sri Wisudawati, I Gusti Ayu Wirati Adriati

Universitas Pendidikan Nasional

DOI:

<https://doi.org/10.53697/emak.v7i2.3859>*

Correspondence: Dicko Helmi Susanto

Email: dickohelmi23@gmail.com

Received: 22-02-2026

Accepted: 22-03-2026

Published: 22-04-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Industri coffee shop di Indonesia, khususnya di kawasan wisata Kuta, Bali, berkembang menjadi bisnis yang dinamis secara kultural dan menarik banyak pekerja Generasi Z. Walaupun lingkungan aesthetic labor terlihat menarik, tugas kerja yang repetitif dan monoton sering menyebabkan boreout, sebuah kebosanan kronis yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman boreout pekerja Generasi Z serta strategi adaptif untuk merekonstruksi keseimbangan hidup dan menjaga kesehatan mental. Pendekatan kualitatif fenomenologi transendental digunakan dengan sampel purposif tujuh barista full-time kelahiran 1997–2012 di coffee shop Kuta. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña serta pendekatan analisis Gioia. Hasil penelitian menunjukkan boreout timbul akibat kekosongan intelektual akibat stagnasi tugas, rutinitas monoton, dan kehilangan makna kerja. Pekerja merespons secara proaktif dengan strategi job crafting berupa peningkatan keterampilan, koping emosional, dan pembangunan relasi. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa harmoni kerja-hidup yang dicapai melalui integrasi nilai personal ke dalam rutinitas kerja diperlukan untuk mengurangi boreout dan meningkatkan kesejahteraan pekerja muda.

Kata kunci: *Boreout, Coffee Shop, Generasi Z, Job Crafting, Work-Life Harmony*

Pendahuluan

Industri coffee shop di Indonesia, khususnya di kawasan wisata seperti Kuta, Bali, telah berkembang pesat menjadi fenomena bisnis yang dinamis dan kultural. Coffee shop tidak hanya berfungsi sebagai tempat konsumsi kopi, melainkan telah berevolusi menjadi ruang gaya hidup yang menawarkan pengalaman sosial dan estetika yang kuat, yang populer di kalangan generasi muda, terutama Generasi Z. Profesi sebagai barista menarik minat pekerja muda karena citranya yang modern dan aesthetic, yang sangat sesuai dengan identitas digital mereka di media sosial (Szabo, 2020) (Ott, 2020). Dalam lingkungan ini, suasana santai dan interaksi sosial antar rekan maupun pelanggan menjadi daya tarik tersendiri, menjadikan coffee shop sebagai opsi pekerjaan yang prestisius sekaligus fleksibel bagi Generasi Z (Seyfi et al, 2024) (Li et al, 2022).

Namun demikian, di balik citra visual dan atmosfer tersebut, realitas pekerjaan di coffee shop menghadirkan tantangan psikologis yang signifikan. Konsep aesthetic labour mengharuskan pekerja tidak hanya menguasai keterampilan teknis, tetapi juga mengelola ekspresi emosional dan penampilan fisik sesuai standar perusahaan, tanpa memedulikan keadaan internal mereka (Szabo, 2020) (Anand et al, 2024). Rutinitas kerja yang repetitif dan

mekanis sering kali menciptakan kondisi understimulation yang berujung pada fenomena boreout, yakni kebosanan kronis yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental (Stocker et al, 2021) (Harju et al, 2016). Hal ini sangat kontras dengan harapan Generasi Z yang menghendaki pekerjaan bermakna, perkembangan kompetensi, dan umpan balik cepat (Li et al, 2022) (Seyfi et al, 2024).

Permasalahan muncul dari ketidakcocokan antara tuntutan kerja yang monoton dan karakteristik Generasi Z yang membutuhkan stimulasi intelektual dan makna kerja. Pekerja sering menghadapi stagnasi kompetensi serta kehilangan makna dalam pekerjaan yang diharapkan menyenangkan dan kreatif (Poirier & Feldman, 2021) (Stocker et al, 2021). Meskipun fenomena burnout mendapat perhatian luas, boreout masih relatif kurang dikaji, khususnya dalam konteks informal dan industri jasa seperti coffee shop, padahal dampaknya sama seriusnya terhadap kesehatan mental dan produktivitas (Ayvaz et al, 2024) (Abubakar et al, 2021). Penelitian terdahulu mayoritas berfokus pada sektor korporat formal dan belum mengupas tuntas pengalaman subjektif pekerja Generasi Z dalam menghadapi boreout dan strategi adaptasi mereka di lingkungan kerja yang kaku namun estetik ini (Galanis et al, 2023) (Anand et al, 2024).

Selain itu, pendekatan tradisional terhadap keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi (work-life balance) dinilai kurang relevan bagi generasi yang sangat terhubung secara digital ini. Konsep Work-Life Harmony yang menekankan integrasi nilai personal ke dalam konteks kerja menjadi kerangka yang potensial untuk memahami bagaimana pekerja muda dapat menegosiasikan ulang rutinitas monoton menjadi pengalaman bermakna (Lupu & Ruiz-Castro, 2021) (Seyfi et al, 2024). Kurangnya penelitian kualitatif mendalam yang mengeksplorasi pengalaman boreout, coping adaptif, dan rekonstruksi harmoni kerja-hidup khususnya pada pekerja Generasi Z di sektor informal seperti coffee shop menjadi gap penting untuk diisi.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dan memahami secara mendalam pengalaman boreout yang dialami oleh pekerja Generasi Z di coffee shop di Kuta, Bali sekaligus mengkaji strategi adaptasi yang mereka terapkan untuk merekonstruksi keseimbangan hidup serta menjaga kesehatan mental. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menangkap esensi pengalaman subjektif di lapangan. Kajian ini penting sebagai upaya mengisi kekosongan literatur mengenai boreout di sektor informal dan memberikan wawasan baru terkait dinamika kerja aesthetic labour dan kesejahteraan mental generasi muda. Kebaruan studi ini terletak pada integrasi konseptual antara boreout, job crafting, dan Work-Life Harmony dalam konteks coffee shop yang selama ini minim perhatian akademis (Ayvaz et al, 2024) (Lupu & Ruiz-Castro, 2021).

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi transendental untuk mengungkap esensi pengalaman subjektif pekerja Generasi Z dalam menghadapi boreout di industri coffee shop. Pendekatan fenomenologi dipilih sebagai langkah metodologis yang sesuai guna mendalami pengalaman yang dihayati (lived experience) tanpa prasangka dan interpretasi awal dari peneliti (Creswell & Poth, 2018) (Sugiyono, 2023). Model ini memberi ruang bagi eksplorasi mendalam terhadap struktur kesadaran informan serta makna personal yang mereka bentuk dalam konteks rutinitas

kerja yang monoton dan penuh kebosanan (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) (Sudaryono, 2022). Studi fenomenologi transendental sangat cocok dalam menelusuri bagaimana *boreout* bukan sekadar kondisi psikologis dangkal, melainkan pengalaman mental berbeban eksistensial yang dialami Generasi Z secara unik (Poirier & Feldman, 2021).

Instrumen utama pengumpulan data terdiri dari wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi yang dikombinasikan untuk memastikan kedalaman dan keakuratan data. Wawancara mendalam dilakukan secara individual dengan durasi 45-60 menit, fokus pada penelusuran perasaan, persepsi, dan aktivitas koping yang pekerja lakukan saat mengalami *boreout* (Sugiyono, 2023) (Creswell & Poth, 2018). Observasi partisipatif di lapangan memberikan data non-verbal dan konteks sosial yang melengkapi wawancara, sedangkan dokumentasi berupa log operasional dan foto situasi kerja membantu triangulasi data untuk meningkatkan validitas temuan sesuai dengan praktik triangulasi sumber dan metode (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) (Sudaryono, 2022). Data kemudian dianalisis secara interaktif dengan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang diperkuat oleh pendekatan analisis Gioia untuk membangun konsep teoritis yang tahan uji (Gioia, Corley & Hamilton, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja Generasi Z yang berprofesi sebagai barista full-time di sebuah coffee shop di kawasan wisata Kuta, Bali. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif atas dasar karakteristik tempat yang memiliki dinamika kerja tinggi dan fluktuasi aktivitas ekstrem, sangat relevan untuk memotret fenomena *boreout* (Abubakar et al, 2021) (Anand et al, 2024). Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang diikuti snowball sampling untuk menjangkau individu yang memenuhi kriteria inklusi, yakni lahir antara 1997-2012, telah bekerja minimal enam bulan, dan menunjukkan gejala kebosanan kronis atau penurunan motivasi. Total partisipan berjumlah tujuh orang yang terdiri dari empat barista, dua rekan kerja senior, dan satu psikolog praktisi sebagai informan ahli untuk validasi data (Sugiyono, 2023) (Creswell & Poth, 2018).

Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi dan pendekatan terhadap peserta melalui survei awal dan observasi non-partisipatif untuk memastikan indikasi *boreout*. Tahapan berikutnya adalah penggalian data dengan wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif selama tiga bulan untuk menangkap siklus kerja pada berbagai kondisi (*peak* dan *low season*). Selanjutnya dilakukan analisis data secara bertahap mulai dari pengkodean awal, kategorisasi tema, hingga pembentukan kerangka konseptual yang menggambarkan strategi rekonstruksi keseimbangan hidup (*work-life harmony*). Validitas data diuji lewat triangulasi sumber, triangulasi metode, serta *member checking* untuk memastikan kesesuaian interpretasi dengan pengalaman informan (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) (Sudaryono, 2022). Pendekatan ini selaras dengan prinsip-prinsip penelitian kualitatif yang mengutamakan kredibilitas, transferabilitas, dan dependabilitas hasil (Emzir, 2022) (Creswell & Poth, 2018).

Hasil dan Pembahasan

A. Profil Informan dan Dinamika *Boreout* sebagai Kekosongan Intelektual

Sebelum membahas dinamika *boreout* secara mendalam, penting untuk memetakan karakteristik informan guna memahami konteks pengalaman mereka. Tabel 1 di bawah ini menyajikan profil demografis singkat dari partisipan penelitian.

Tabel 1. Profil Informan Kunci Barista

Informan	Peran
Informan 1	Dosen Praktisi Psikolog (Informan Kunci)
Informan 2	Karyawan SB Coffee (Informan Utama)
Informan 3	Karyawan SB Coffee (Rekan Kerja Informan Utama)
Informan 4	Karyawan SB Coffee (Informan Utama)
Informan 5	Karyawan SB Coffee (Rekan Kerja Informan Utama)
Informan 6	Karyawan SB Coffee (Informan Utama)
Informan 7	Karyawan SB Coffee (Rekan Kerja Informan Utama)

Hasil eksplorasi mendalam menunjukkan bahwa *boreout* dialami oleh para informan bukan sebagai kelelahan fisik, melainkan sebagai "kekosongan intelektual" atau *intellectual void*. Barista merasa keterampilan kognitif mereka tidak terpakai sepenuhnya (*underused*) karena otomatisasi mesin *espresso* canggih dan SOP yang sangat preskriptif. Kondisi ini menciptakan paradoks: tubuh mereka aktif bergerak, namun pikiran mereka stagnan. Temuan ini divisualisasikan melalui frekuensi kata kunci yang dominan muncul dalam transkrip wawancara.





Gambar 1. Word Cloud Kata Kunci Penyebab *Boreout*

Analisis tematik mengidentifikasi tiga dimensi utama penyebab *boreout* pada konteks ini:

1. Stagnasi Kompetensi (*Growth Boredom*): Informan merasa kurva pembelajaran (*learning curve*) berhenti terlalu cepat. Setelah menguasai teknik dasar *brewing* dalam 3 bulan pertama, tidak ada tantangan baru yang signifikan. Seperti diungkapkan oleh INF-1: "Rasanya kayak sudah mentok. Datang, setting alat, bikin kopi, selesai. Otakku nggak dipakai mikir lagi."
2. Monotonitas Tugas (*Job Boredom*): Siklus kerja yang repetitif menciptakan kelelahan mental. Pengulangan aktivitas yang sama persis setiap hari tanpa variasi memicu apa yang disebut informan sebagai "mode autopilot", di mana mereka bekerja tanpa kesadaran penuh (*mindfulness*).
3. Krisis Makna (*Crisis of Meaning*): Ini adalah dimensi terdalam. Informan merasa pekerjaan mereka kehilangan esensi. Alih-alih merasa sebagai *artisan* kopi, mereka merasa seperti "robot operator mesin". INF-4 menyatakan: "Kadang mikir, aku ini barista atau cuma tukang pencet tombol mesin? Tidak ada seni yang bisa aku banggakan ke customer."

B. Rekonstruksi Keseimbangan Hidup melalui Strategi Koping

Menghadapi tekanan *boreout*, pekerja Generasi Z tidak tinggal diam. Mereka melakukan rekonstruksi keseimbangan hidup melalui strategi koping yang adaptif, mentransformasi situasi kerja yang membosankan menjadi peluang ekspresi diri.

1. *Problem-Focused Coping*: Seni *Job Crafting* Pekerja secara aktif memodifikasi tugas mereka untuk menambah tingkat kesulitan dan tantangan (*Task Crafting*).
 - a. Eksperimentasi Teknik: Saat toko sepi, barista melakukan eksperimen kalibrasi rasa atau berlatih pola *latte art* yang kompleks (seperti *swan* atau *rosetta*) yang melebihi standar dasar perusahaan. Aktivitas ini mengubah "waktu mati" menjadi sesi pelatihan mandiri.
 - b. Dokumentasi Visual: Bukti dari aktivitas ini sering kali didokumentasikan sebagai portofolio digital.
2. *Emotion-Focused Coping*: Ritual Pemulihan Diri (*Healing*) Strategi ini berfokus pada manajemen emosi untuk menjaga kewarasan.
 - a. *Micro-breaks* Digital: Penggunaan gawai di sela-sela pesanan bukan sekadar kemalasan, melainkan mekanisme disosiasi singkat untuk mereset fokus mental.
 - b. *Nature-based Recovery* : Kuta yang dekat dengan pantai dimanfaatkan sebagai ruang pemulihan. Ritual "melihat *sunset* sepulang kerja" menjadi pemisah tegas (*boundary*)

antara stres kerja dan kehidupan pribadi, mendukung teori *restorative environments* (Kaplan, 1995).

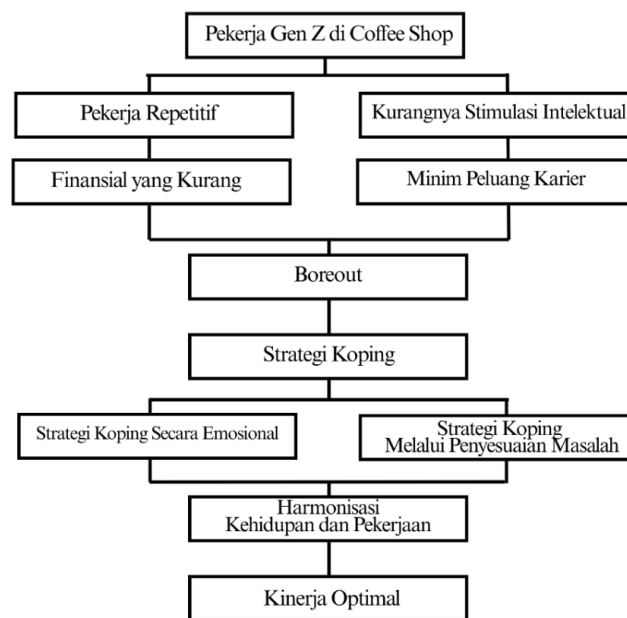
3. *Meaning-Focused Coping*: Humanisasi Layanan Strategi paling unik adalah *Relational Crafting*, di mana barista mengubah interaksi transaksional menjadi relasional.
 - a. Koneksi Emosional: Barista secara proaktif mengajak pelanggan mengobrol di luar topik pesanan. Interaksi manusiawi yang otentik ini memberikan "suntikan dopamin" dan rasa keberhargaan diri yang hilang akibat tugas mekanis.
 - b. Validasi Sosial: Pujian pelanggan terhadap kopi buatan mereka menjadi validasi eksternal yang menggantikan kurangnya pengakuan dari sistem manajemen yang kaku.

C. Pembahasan: Rekonstruksi Menuju *Work-Life Harmony*

Temuan penelitian ini memberikan perspektif baru dalam memandang kesehatan mental pekerja layanan. Berbeda dengan *Behavioral Constraints Theory* klasik yang memprediksi respons pasif (*helplessness*) terhadap lingkungan yang mengekang, Generasi Z menunjukkan agensi yang kuat melalui *Job Crafting*.

Model rekonstruksi yang ditemukan (Gambar 3) menunjukkan pergeseran paradigma:

- a. Dari Koping Reaktif (menunggu lelah baru istirahat) \rightarrow Menjadi Koping Proaktif (mencegah bosan dengan menciptakan tantangan).
- b. Dari *Work-Life Balance* (pemisahan tegas waktu kerja-hidup) \rightarrow Menjadi *Work-Life Harmony* (integrasi nilai personal ke dalam kerja).



Gambar 2. Model Konseptual Rekonstruksi *Harmony* Pekerja Gen Z

Pekerja Gen Z mencapai harmoni bukan dengan membatasi pekerjaan, tetapi dengan "menjahit ulang" (*crafting*) pekerjaan tersebut agar sesuai dengan identitas mereka. Ketika mereka diizinkan membawa sisi otentik mereka ke tempat kerja (misalnya: hobi fotografi kopi, humor dengan pelanggan), tingkat *boreout* menurun drastis. Hal ini menegaskan

bahwa obat untuk *boreout* bukanlah pengurangan beban kerja (seperti pada *burnout*), melainkan penambahan makna dan otonomi.

Simpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa *boreout* pada pekerja Generasi Z di industri coffee shop merupakan fenomena psikologis yang lebih kompleks daripada sekadar kebosanan biasa. Temuan utama menunjukkan bahwa *boreout* disebabkan oleh kekosongan intelektual yang timbul dari monotonitas tugas, stagnasi kompetensi, dan krisis makna dalam pekerjaan yang sangat terstruktur dan repetitif. Generasi Z, yang memiliki kebutuhan kuat akan makna kerja dan stimulasi intelektual, merespons kondisi ini dengan melakukan *job crafting* proaktif dalam bentuk pengembangan teknik, pemulihan emosional, dan membangun hubungan interpersonal yang autentik dengan pelanggan. Strategi ini memungkinkan mereka mencapai harmoni kerja dan kehidupan (*work-life harmony*) dengan mengintegrasikan nilai dan identitas personal ke dalam rutinitas kerja, berbeda dari konsep tradisional *work-life balance* yang cenderung memisahkan kedua aspek tersebut.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada sampel yang relatif kecil dan fokus geografis pada satu lokasi coffee shop di Kuta, Bali, sehingga hasilnya mungkin kurang dapat digeneralisasikan ke konteks lain atau sektor pekerjaan berbeda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks ke sektor informal lain yang memiliki karakteristik serupa, seperti *gig economy*, serta mengembangkan metode kuantitatif untuk menguji korelasi antara *boreout*, motivasi kerja, dan *turnover intention* secara statistik. Implikasi praktis dari penelitian ini mendorong manajemen coffee shop untuk menyediakan ruang kreasi dalam SOP dan humanisasi interaksi layanan guna mengurangi *boreout* serta meningkatkan kesejahteraan mental pekerja muda. Bagi pekerja Generasi Z, penting untuk terus mengembangkan strategi koping adaptif yang menggabungkan inovasi tugas dan pemulihan emosional. Studi ini memberikan kontribusi substansial bagi pemahaman tentang kesejahteraan mental di industri jasa modern, khususnya dalam menghadapi tantangan estetika dan monotonitas yang membentuk pengalaman kerja generasi muda saat ini.

Daftar Pustaka

- Abubakar, A. M., Rezapouraghdam, H., Behraves, E., & Megeirhi, H. A. (2021). Burnout or boreout: A meta-analytic review. *Tourism Management*, 83, 104244. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104244>
- Anand, P., et al. (2024). Quiet quitting as a defense mechanism against burnout in hospitality. *International Journal of Hospitality Management*, 118, 103658. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2023.103658>
- Ayvaz, S., et al. (2024). The silent crisis: Understanding boreout in corporate settings. *Journal of Business Psychology*, 39(2), 215–230. <https://doi.org/10.1007/s10869-023-09817-3>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

- Emzir. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif: Analisis data dan teknik-teknik lain dalam penelitian kualitatif*. Rajawali Pers.
- Galanis, P., et al. (2023). The relationship between burnout and quiet quitting in Gen Z. *Archives of Environmental & Occupational Health*, 78(5), 289–299. <https://doi.org/10.1080/19338244.2022.2102786>
- Gioia, D. A., Corley, K. G., & Hamilton, A. L. (2013). Seeking qualitative rigor in inductive research: Notes on the Gioia methodology. *Organizational Research Methods*, 16(1), 15–31. <https://doi.org/10.1177/1094428112452151>
- Harju, L. K., Hakonen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2016). Can job boredom become a source of positive outcomes? *Journal of Vocational Behavior*, 92, 9–11. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.11.002>
- Komarudin. & Magfiroh, D. (2025). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Burnout Pada Generasi Z Di Industri Kreatif. *Mutiara Multidisciplinary Scientific Journal*. 1. 766-777. <https://doi.org/10.57185/mutiara.v1i11.439>
- Li, M., Zhang, P., & Sun, Y. (2022). Generation Z in the workplace: Expectations and reality. *International Journal of Manpower*, 43(6), 1324–1340. <https://doi.org/10.1108/IJM-06-2021-0335>
- Lupu, I., & Ruiz-Castro, M. (2021). Work-life balance vs work-life harmony: A conceptual shift. *Human Relations*, 74(12), 1950–1976. <https://doi.org/10.1177/0018726721991670>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ott, A. R. (2020). The craft of the barista: Specialty coffee and the commodification of taste. *Journal of Cultural Economy*, 13(4), 450–465. <https://doi.org/10.1080/17530350.2019.1676629>
- Poirier, P., & Feldman, D. C. (2021). The three dimensions of boreout: Crisis of meaning, job boredom, and growth boredom. *Review of General Psychology*, 25(2), 168–180. <https://doi.org/10.1037/gpr0000216>
- Seyfi, S., et al. (2024). Hospitality in the age of Gen Z: Evolving workforce expectations. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 36(13), 118–135. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-01-2024-0024>
- Stocker, D., et al. (2021). Boredom at work: Causes and consequences. *Journal of Applied Psychology*, 106(7), 1089–1105. <https://doi.org/10.1037/apl0000845>
- Sudaryono, A. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif: Studi kritis dan aplikasinya di Indonesia*. Prenadamedia Group.
- Szabo, D. J. (2020). Aesthetic labour at the coffee shop: Exploring young workers' perceptions. *Sociology of Work Journal*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.1111/sojw.12142>
- Tims, M., & Bakker, A. B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 1–9. <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i2.841>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.