

Hubungan Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada Barista di Banjarmasin

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Wandira Universitas Muhammadiyah Banjarmasin wandirawandira1@gmail.com Dyta Setiawati Hariyono Universitas Muhammadiyah Banjarmasin setiawati.psikologi@umbjm.ac.id Gladis Corinna Marsha Universitas Muhammadiyah Banjarmasin gladiscorinna@umbjm.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 3 Oktober 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved	

Saran Penulisan Referensi:

Wandira, Hariyono, D. S., & Marsha, G. C. (2026). Hubungan Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada Barista di Banjarmasin. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(3), 2751-2758.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan pada barista di Banjarmasin. Barista menghadapi tuntutan kerja tinggi, seperti jam kerja panjang hingga 13 jam per hari dan shift malam, yang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 85 barista di Banjarmasin yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Dukungan sosial diukur menggunakan skala aspek Sarafino (Cronbach's Alpha = 0,754), sedangkan kelelahan diukur dengan *Fatigue Assessment Scale* (Cronbach's Alpha = 0,829). Hasil uji *Pearson Correlation* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kelelahan ($r = -0,33$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima barista, semakin rendah kelelahan yang dialaminya. Temuan ini menegaskan pentingnya penciptaan budaya kerja suportif di lingkungan kafe melalui peningkatan apresiasi, interaksi positif, dan dukungan informasional kepada barista sebagai upaya menekan kelelahan kerja.

Kata Kunci: Barista, Dukungan Sosial, Kelelahan, Kelelahan Fisik, Kelelahan Mental

Abstract

This study aimed to examine the relationship between social support and fatigue among baristas in Banjarmasin. Baristas face high work demands, including long working hours up to 13 hours per day and night shifts, which potentially cause physical and mental fatigue. This quantitative correlational study involved 85 baristas selected through convenience sampling. Social support was measured using a scale based on Sarafino's aspects (Cronbach's Alpha = 0.754), while fatigue was measured using the Fatigue Assessment Scale (Cronbach's Alpha = 0.829). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between social support and fatigue ($r = -0.33$; $p < 0.01$), indicating that higher social support is associated with lower fatigue among baristas. These findings underscore the importance of fostering a supportive work culture in coffee shops through enhanced appreciation, positive interactions, and informational support as strategies to reduce occupational fatigue.

Key Words: Barista, Fatigue, Mental Fatigue, Physical Fatigue, Social Support

A. Pendahuluan

Industri kafe di Indonesia mengalami pertumbuhan yang signifikan, seiring dengan meningkatnya konsumsi kopi dan pergeseran gaya hidup masyarakat di Indonesia. Kementerian Pertanian (2023) menyatakan bahwa Indonesia menempati peringkat keenam sebagai eksportir kopi dunia setelah Brazil, Kolombia, Honduras, Ethiopia, dan Peru, dengan kontribusi 2,87% atau 1,14 miliar USD, yaitu sekitar 19 triliun rupiah pada tahun 2022. Kementerian Pertanian Indonesia juga melaporkan bahwa konsumsi kopi per kapita Indonesia meningkat pada 2023, mencapai rekor tertinggi dalam lima tahun terakhir, yaitu 0,18 ons per kapita per minggunya (Ahdiat, 2024). Pertumbuhan ini didorong oleh perubahan pola konsumsi masyarakat generasi Z yang menjadikan kafe sebagai tempat bersosialisasi, bekerja, dan belajar (Nestiti & Yusuf, 2022).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kafe didefinisikan sebagai tempat penyajian minuman kopi yang dilengkapi hiburan musik, atau tempat di mana pengunjung dapat memesan berbagai minuman dan makanan. Perkembangan industri kafe juga merambah ke berbagai daerah di Indonesia termasuk Kalimantan Selatan. Di Kota Banjarmasin sendiri, berdasarkan survei lapangan, ditemukan sebanyak 72 titik lokasi kafe yang tersebar di berbagai kecamatan (Sophian & Muttaqin, 2023). Peningkatan kuantitas kafe ini menjadi lapangan kerja baru terutama bagi barista. Barista berasal dari bahasa Italia "*bartender*" yang artinya pelayan bar, namun pada tahun 1900-an banyak imigran dari Italia ke Amerika Serikat yang membuka kafe sehingga istilah "*bartender*" bertambah fungsi sebagai peracik kopi (Wiantara & Sulastris, 2021). SKKNI menetapkan kompetensi dasar barista yang mencakup pengelolaan bahan baku, manajemen peralatan kerja, pengaturan area kerja, pelayanan pelanggan, pengoperasian perangkat teknis, inovasi produk minuman kopi, penerapan protokol K3, penyelesaian konflik, dan kemampuan komunikasi bahasa Inggris tingkat operasional dasar (Kementerian Perindustrian Republik Indonesia, 2020). Penelitian Lee dan Ruck (2022) menyatakan bahwa pekerjaan barista tidak hanya soal membuat kopi, namun barista membangun keterampilan lewat kebiasaan kerja sehari-hari, mengelola situasi kerja yang rumit lewat pengalaman dan kepekaan rasa, serta mengubah pembuatan kopi menjadi layanan yang memberi nilai dan pengalaman bagi pelanggan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 barista di Banjarmasin, diketahui bahwa barista dituntut untuk selalu memberikan pelayanan maksimal dan memuaskan bagi pelanggan dalam kondisi apapun. Barista juga bekerja tidak hanya membuat kopi, namun merangkap menjadi kasir dan membersihkan kafe di saat bersamaan. Sebagian barista menyatakan bekerja hingga 13 jam per hari, dan ada pula yang bekerja pada shift malam hingga subuh. Mereka menyatakan sering mengalami kelelahan, mengantuk saat bekerja, *mood swing*, menurunnya motivasi, kehilangan fokus, menarik diri dari lingkungan, serta perilaku agresif terhadap keluarga akibat kelelahan setelah bekerja seharian. Pekerjaan barista yang berlangsung dalam durasi panjang, khususnya pada shift malam, berpotensi menyebabkan kelelahan dalam bekerja. Kelelahan merupakan kondisi yang lazim dialami oleh setiap individu dan dapat berdampak signifikan terhadap kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

De Vries et al. (2003) mendefinisikan kelelahan sebagai pengalaman subjektif berupa rasa lelah, berkurangnya energi, serta menurunnya motivasi yang mengganggu fungsi normal seseorang, yang secara bertahap ditunjukkan dengan menurunnya kapasitas seseorang dalam menuntaskan pekerjaan serta berkurangnya kepekaan terhadap stimulus di sekitarnya. De Vries et al. (2003) mengidentifikasi dua dimensi kelelahan, yaitu kelelahan fisik (*physical fatigue*) yang merujuk pada berkurangnya tenaga dan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan harian akibat kelelahan otot atau aktivitas fisik yang terlalu berat, dan kelelahan mental (*mental fatigue*) yang ditandai dengan sulitnya mempertahankan perhatian atau konsentrasi dalam jangka waktu lama sehingga berdampak pada kemampuan mengatur emosi. Behrens et al. (2023) mendefinisikan kelelahan sebagai kondisi psikobiologis akibat aktivitas fisik maupun kognitif yang berlangsung dalam jangka waktu panjang, yang berdampak nyata terhadap performa dan kesejahteraan individu. Lebih lanjut, Kayser et al. (2022) menyatakan bahwa kelelahan tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik seseorang, tetapi juga menurunkan fungsi kognitif secara menyeluruh, meliputi kewaspadaan, kecepatan psikomotor, serta kapasitas memori kerja.

Moreira dan de Lucca (2024) menyatakan bahwa kelelahan secara klinis termanifestasi sebagai perasaan subjektif berupa kehabisan energi yang bersumber dari disfungsi sistem regulasi neuroendokrin-adrenal akibat kelebihan beban stimulus, baik fisik maupun kognitif. Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor utama yang secara konsisten dikaitkan

dengan kejadian kelelahan (Kayser et al., 2022). Hernayanti dan Kurniawidjaja (2022) dalam penelitiannya terhadap pekerja kantor menemukan bahwa kualitas tidur yang tidak baik, adanya gangguan kesehatan, serta kondisi psikologis yang kurang baik secara signifikan memengaruhi kejadian kelelahan pada individu. Dalam konteks profesi barista, Wicaksono (2025) menemukan bahwa penerapan sistem shift kerja pada barista di kedai kopi 24 jam, khususnya shift malam, seringkali menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang membatasi kemampuan pemulihan diri secara optimal, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kepuasan kerja para barista. Pilcher dan Morris (2020) menyatakan bahwa kurang tidur berdampak negatif pada berbagai masalah kinerja karyawan, kesehatan, dan kesejahteraan, termasuk reaksi pertahanan kekebalan tubuh, fungsi kardiovaskular, gangguan metabolisme, gangguan mood, reaktivitas afektif, motivasi, upaya subjektif, dan kinerja pada tugas kewaspadaan dan kognitif yang lebih kompleks.

Di sisi lain, kelelahan tersebut dapat diantisipasi melalui optimalisasi dukungan sosial. Sarafino (2008) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diperoleh individu dari orang lain atau kelompok tertentu, yang dapat bersumber dari pasangan hidup, anggota keluarga, rekan kerja, tenaga medis, maupun institusi komunitas, dan mencakup empat aspek: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, serta dukungan penghargaan. Zhang et al. (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial, sebagai ketersediaan sumber daya sosial dalam suatu lingkungan, memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan kelelahan, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, maka tingkat kelelahan yang dirasakannya akan semakin rendah. Salah satu faktor dukungan sosial yang penting adalah dari lingkungan terdekat, seperti dukungan penuh dari suami; kurangnya dukungan tersebut, seperti pada periode pascamelahirkan, terbukti meningkatkan risiko terjadinya kelelahan fisik maupun mental pada ibu melahirkan (Hikmah et al., 2026).

Xu et al. (2017) menemukan bahwa dukungan sosial yang dirasakan oleh individu bertindak sebagai sumber daya psikologis positif yang berkorelasi negatif dengan gejala kelelahan, di mana tingginya dukungan sosial mampu menekan beban kelelahan fisik maupun emosional. Fenomena ini diperkuat oleh Kirca et al. (2025) yang meneliti pasien pasca-perawatan berat, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar menjadi faktor krusial dalam mengurangi kelelahan tubuh sekaligus memperbaiki kualitas tidur serta kesejahteraan hidup secara menyeluruh. Sembiring dan Syafrizaldi (2022) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kelelahan pada pekerja, di mana pemenuhan dukungan emosional, instrumental, maupun informasi dari atasan dan rekan kerja terbukti dapat meminimalkan kelelahan pekerja. Selaras dengan hal tersebut, Monintja dan Trang (2024) menegaskan bahwa interaksi positif dan lingkungan kerja yang saling mendukung menjadi elemen esensial yang dapat menurunkan kelelahan.

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut, terungkap bahwa terdapat hubungan dukungan sosial terhadap kelelahan dari berbagai bidang, namun penelitian yang secara khusus mengkaji dukungan sosial terhadap kelelahan pada barista, terkhusus di wilayah Banjarmasin, belum ada. Oleh karena itu, terdapat *research gap* dalam penelitian ini yang bersifat empiris dan perlu diisi dengan studi lebih mendalam mengenai hubungan dukungan sosial terhadap kelelahan pada profesi barista di Banjarmasin. Berdasarkan fenomena yang terjadi dan diperkuat dengan studi pendahuluan, penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap kelelahan pada barista di Banjarmasin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian ilmu psikologi mengenai hubungan dukungan sosial dengan kelelahan pada industri kafe, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pemilik dan pengelola kafe dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif guna mengurangi kelelahan pada barista. Novelty penelitian ini terletak pada pengujian empiris hubungan dukungan sosial dan kelelahan secara khusus pada populasi barista, sebuah kelompok pekerja jasa dengan tuntutan interaksi dan jam kerja tinggi yang belum banyak dikaji dalam literatur psikologi industri di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwasanya adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kelelahan yang dialami oleh para barista di Banjarmasin. Penelitian ini memiliki hipotesis yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kelelahan pada barista di Banjarmasin

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif mengutamakan analisis data berupa angka dengan prosedur statistik untuk mengkaji keterkaitan antarvariabel, sedangkan desain korelasional bertujuan mengukur tingkat keeratan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Azwar, 2017). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kelelahan.

Populasi penelitian ini adalah barista yang ada di Kota Banjarmasin. Penelitian ini menerapkan teknik *non-probability sampling*, yakni metode pengambilan sampel yang tidak berlandaskan kaidah probabilitas (Sekaran & Bougie, 2016), dengan teknik *convenience sampling* — pemilihan sampel yang bersifat kebetulan, di mana setiap individu yang secara tidak sengaja ditemui peneliti berpotensi dijadikan sampel sepanjang memenuhi kriteria penelitian. Teknik ini dipilih berdasarkan observasi lapangan dan penyebaran survei awal yang menunjukkan tingkat respons survei daring cukup rendah meskipun jumlah barista di berbagai kafe relatif banyak. Berdasarkan analisis aplikasi G*Power 3.1.9.7 dengan *effect size* $f^2 = 0,1793844$, *alpha error prob* = 0,05, *power* $1-\beta \text{ err prob}$ = 0,95, dan *predictor* = 1, dihasilkan jumlah minimal sampel sebanyak 75 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 orang barista di Banjarmasin.

Pengumpulan data dilakukan dengan skala psikologi, yaitu alat untuk mengukur karakteristik variabel non-kognitif (Azwar, 2017). Dukungan sosial diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Nur Hikmah dan Rahayu (2024) berdasarkan aspek Sarafino (2008), terdiri atas 20 aitem dengan model skala Likert 4 pilihan jawaban (STS, TS, S, SS) dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,754. Kelelahan diukur menggunakan *Fatigue Assessment Scale* yang disusun De Vries et al. (2003) dan diadaptasi oleh Zuraida dan Chie (2014) dalam Irma dan Santoso (2026), terdiri atas 9 aitem dengan model skala Likert 4 pilihan jawaban dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,829.

Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner langsung (*direct questionnaire distribution*) menggunakan instrumen *paper-based* pada barista di Banjarmasin. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *Pearson correlation* untuk menjawab hipotesis penelitian. Sebelum analisis korelasi dilakukan, peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.95.3

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 85 orang partisipan barista di Banjarmasin. Ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas partisipan berjenis kelamin laki-laki (56 orang; 66%), sedangkan perempuan berjumlah 29 orang (34%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18-24 tahun (64 orang; 75%), sementara usia 25-30 tahun sebanyak 21 orang (25%). Ditinjau dari lama bekerja, sebagian besar responden telah bekerja 1-3 tahun (52 orang; 61%), diikuti kurang dari 1 tahun (23 orang; 27%), serta 4-5 tahun dan lebih dari 5 tahun masing-masing 5 orang (6%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial dan Kelelahan (n = 85)

Variabel	Tinggi			Sedang			Rendah		
	Interval	N	%	Interval	N	%	Interval	N	%
Dukungan Sosial	65 - 75	8	9,4%	54 - 64	44	52,2%	43 - 53	33	38,9%
Kelelahan	25 - 32	17	20,0%	17 - 24	54	65,6%	9 - 16	14	15,6%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada variabel dukungan sosial, mayoritas responden berada pada kategori sedang (52,2%), sedangkan pada kategori tinggi hanya 9,4%, mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum memperoleh dukungan sosial yang optimal dari lingkungan sekitarnya. Pada variabel kelelahan, terdapat proporsi responden yang cukup besar berada pada kategori tinggi (20,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aspek Dukungan Sosial dan Kelelahan

No	Aspek	Tinggi		Sedang		Rendah	
		N	%	N	%	N	%
1	Dukungan Emosional	26	30,6%	57	67,1%	2	2,4%
2	Dukungan Instrumental	22	25,9%	63	74,1%	0	0%

3	Dukungan Informasi	28	32,9%	46	54,1%	11	12,9%
4	Dukungan Penghargaan	8	9,4%	65	76,5%	12	14,1%
5	Kelelahan Fisik	21	24,7%	49	57,6%	15	17,6%
6	Kelelahan Mental	7	8,2%	53	62,3%	25	29,4%

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi dan Uji Korelasi

Uji	Statistik	<i>p</i>
Normalitas Dukungan Sosial (Kolmogorov-Smirnov)	0,08	0,65
Normalitas Kelelahan (Kolmogorov-Smirnov)	0,12	0,20
Linearitas (<i>F</i>)	10,24	< 0,01
Korelasi Pearson (Dukungan Sosial - Kelelahan)	<i>r</i> = -0,33	< 0,01

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan kedua variabel berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji linearitas menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan bersifat linear secara signifikan ($F = 10,24$; $p < 0,01$). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,33$ dengan $p < 0,01$, yang menandakan hubungan negatif dan signifikan secara statistik antara dukungan sosial dan kelelahan: semakin tinggi dukungan sosial yang diterima responden, semakin rendah kelelahan yang dialaminya, begitu pula sebaliknya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kelelahan pada barista di Banjarmasin. Hasil uji *Pearson Correlation* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,33$ dengan $p < 0,01$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh barista, semakin rendah tingkat kelelahan yang dialaminya, dan sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan temuan Akbar dan Soetjningsih (2023) pada aparatur sipil negara, yang menemukan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja maupun atasan berhubungan negatif secara signifikan dengan kelelahan. Senada dengan itu, Ratih et al. (2023) pada pekerja sosial layanan anak korban kekerasan seksual juga menemukan pengaruh negatif dan signifikan dukungan sosial terhadap kelelahan meski konteks profesinya berbeda. Dari penelitian internasional, Stanley dan Sebastine (2023) pada 73 pekerja sosial di India membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor signifikan terhadap kelelahan.

Secara teoretis, hasil ini dapat dijelaskan melalui teori kelelahan De Vries et al. (2003), yang memandang kelelahan sebagai proses bertahap akibat ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya yang dimiliki pekerja. Temuan ini diperkuat oleh studi pendahuluan: barista yang menjalankan berbagai tugas sekaligus meracik kopi, melayani pelanggan, menjadi kasir, hingga membersihkan kafe dengan jam kerja panjang termasuk shift malam, merasakan penumpukan kelelahan jika sumber daya psikologisnya tidak mencukupi.

Peran dukungan sosial dalam menekan kelelahan dijelaskan melalui teori Sarafino (2008): dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan kerja. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah, beban kerja tidak diimbangi sumber daya psikologis yang cukup sehingga kelelahan lebih mudah menumpuk. McLinton et al. (2023) pada tenaga kesehatan menemukan pola hubungan negatif yang saling memperburuk antara dukungan sosial rekan kerja dan kelelahan individu yang kurang mendapat dukungan lebih rentan lelah, dan ketika lelah cenderung menarik diri, sehingga kondisinya semakin memburuk.

Grimmond et al. (2024), dalam tinjauan sistematis terhadap 26 studi dan 15.069 partisipan pekerja makanan dan bar di negara berpendapatan tinggi, menemukan bahwa tuntutan emosional tinggi dan rendahnya kendali atas pekerjaan berkaitan dengan kelelahan dan gejala depresi, sementara dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan menjadi faktor pelindung utama. Hal ini relevan dengan barista di Banjarmasin yang tidak hanya menyajikan kopi, tetapi juga berinteraksi dengan pelanggan beragam, merangkap kasir, dan bertanggung jawab atas kebersihan kafe.

Gambaran umum responden turut memperkuat hasil ini. Mayoritas responden laki-laki (66%), berusia 18–24 tahun (75%), dan bekerja 1–3 tahun (61%), mencerminkan dominasi tenaga kerja muda pada industri kafe. Ditinjau dari jenis kelamin, responden laki-laki memiliki persentase kelelahan tinggi lebih besar dibanding perempuan (23,2% berbanding 13,8%), sementara proporsi dukungan sosial rendah pada perempuan lebih besar dibanding laki-laki (44,8% berbanding 35,7%) sejalan dengan Alshammari et al. (2023). Ditinjau dari usia, responden 25–30 tahun menunjukkan persentase kelelahan tinggi lebih besar dibanding 18–24

tahun (28,57% berbanding 17,19%), yang kemungkinan berkaitan dengan meningkatnya tanggung jawab dan tuntutan peran seiring bertambahnya usia dan pengalaman kerja.

Mekanisme perlindungan dukungan sosial terhadap kelelahan juga tampak pada masing-masing dimensinya. Dukungan instrumental berada pada proporsi tertinggi tanpa responden pada kategori rendah, menunjukkan bantuan praktis relatif mudah didapatkan barista. Sebaliknya, dukungan penghargaan memiliki proporsi kategori rendah tertinggi, menunjukkan pengakuan verbal dan apresiasi atas kontribusi barista masih belum optimal. Abdillah dan Cahyono (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja secara efektif dapat mengurangi kelelahan, stres, gejala depresi, dan masalah tidur, serta merupakan sumber dukungan yang paling penting bagi individu dalam menghadapi tekanan kerja. Theofilou et al. (2022) pada 165 tenaga kesehatan di Yunani menemukan bahwa persepsi kecukupan dukungan berhubungan negatif signifikan dengan kelelahan, menunjukkan bahwa dalam tim kecil seperti barista, kualitas hubungan antarpribadi lebih menentukan dibanding sekadar jumlah sumber dukungan.

Pada variabel kelelahan, proporsi kelelahan fisik kategori tinggi lebih besar dibanding kelelahan mental (24,7% berbanding 8,2%), sesuai karakteristik pekerjaan barista yang menuntut aktivitas fisik terus-menerus seperti berdiri lama, meracik minuman, dan membersihkan area kerja. Hal ini diperkuat oleh Sesrianty dan Marni (2021) yang menemukan pola kerja shift, terutama shift malam, berhubungan signifikan dengan peningkatan kelelahan fisik pada perawat mekanisme serupa dapat diterapkan pada barista yang bekerja hingga dini hari. Asri et al. (2023) menemukan bahwa dukungan rekan kerja yang konsisten berkontribusi signifikan dalam mengurangi intensitas kelelahan, termasuk kelelahan fisik akibat aktivitas yang berlangsung lama.

Penelitian ini memiliki kekuatan berupa pengumpulan data langsung dengan pendampingan peneliti sehingga meminimalkan risiko kesalahan interpretasi item. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu kendala waktu barista yang sedang bekerja saat pengambilan data, sehingga proses pengumpulan data memerlukan waktu lebih panjang dan jangkauan kafe serta responden menjadi terbatas.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kelelahan kerja pada barista di Banjarmasin ($r = -0,33$; $p < 0,01$). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima barista, semakin rendah tingkat kelelahan kerja yang dialami, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, atasan, maupun lingkungan sekitar berperan sebagai faktor protektif yang membantu barista menghadapi tuntutan pekerjaan, seperti jam kerja panjang, beban tugas beragam, serta tuntutan pelayanan kepada pelanggan.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkuat pemahaman mengenai hubungan dukungan sosial dan kelelahan dalam konteks pekerjaan jasa yang menuntut interaksi tinggi, khususnya profesi barista yang belum banyak dikaji sebelumnya. Implikasi praktisnya menegaskan pentingnya membangun budaya kerja suportif di kafe melalui komunikasi terbuka, apresiasi yang konsisten, dan kerja sama antarkaryawan, serta dukungan emosional dari keluarga dan orang terdekat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan mengkaji faktor lain yang turut memengaruhi kelelahan serta menggunakan *probability sampling* dengan cakupan wilayah lebih luas guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

E. Referensi

- Abdillah, Q., & Cahyono, R. (2022). Sistematis review: Dukungan sosial yang dapat mengurangi *burnout* kerja karyawan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 98–107. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2729>
- Ahdiat. (2024). *Konsumsi kopi per kapita Indonesia meningkat pada 2023*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/agroindustri/statistik/670f30434a092/konsumsi-kopi-per-kapita-indonesia-meningkat-pada-2023>
- Akbar, M. T., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial rekan kerja dan atasan dengan *burnout* pada aparatur sipil negara. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 814–822. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.436>

- Alshammari, B., et al. (2023). The influence of social support on sleep and fatigue level among patients receiving hemodialysis in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1272500. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1272500>
- Asri, A. F., Mauluddy, C., & Febrina, S. (2023). Peran dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout* pada perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 14(2), 232–241. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.790>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Behrens, M., et al. (2023). Fatigue and human performance: An updated framework. *Sports Medicine*, 53(1), 7–31. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01748-2>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2020). *Research methods, design, and analysis* (13th ed.). Pearson.
- De Vries, J., Michielsen, H., & Van Heck, G. L. (2003). Assessment of fatigue among working people. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(Suppl 1), i10–i15. https://doi.org/10.1136/oem.60.suppl_1.i10
- Grimmond, D., et al. (2024). Workplace-related determinants of mental health in food and bar workers. *American Journal of Industrial Medicine*, 67, 696–711. <https://doi.org/10.1002/ajim.23620>
- Hernayanti, M. A., & Kurniawidjaja, L. M. (2022). Hubungan antara faktor individu dan terjadinya kelelahan pada pekerja kantor. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 3(1). <https://doi.org/10.59230/njohs.v3i1.6030>
- Hikmah, S. N., dkk. (2026). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kelelahan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(1), 174–185.
- Irma, F. A., & Santoso, I. (2026). Pengaruh *fatigue* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan. *Indonesian Journal of Digital Business*, 5(4), 1836–1846.
- Kayser, K. C., Puig, V. A., & Estepp, J. R. (2022). Predicting and mitigating fatigue effects due to sleep deprivation. *Frontiers in Neuroscience*, 16, Article 930280. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.930280>
- Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. (2020). *Skema kompetensi: Pariwisata maestro Indonesia*. <https://sidia.kemenperin.go.id/competency/scheme/index/2244/0/11/0>
- Kementerian Pertanian. (2023). *Analisis kinerja perdagangan kopi*. Kementerian Pertanian Republik Indonesia.
- Kirca, N., et al. (2025). Perceived social support, fatigue, and sleep quality in women treated for gynecological cancer. *Supportive Care in Cancer*, 33(7), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s00520-025-09674-5>
- Lee, K. S., & Ruck, K. J. (2022). Barista diary: An autoethnography studying the operational experience of third-wave coffee shop baristas. *International Journal of Hospitality Management*, 102, Article 103182. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2022.103182>
- McLinton, S. S., et al. (2023). Evidence for a negative loss spiral between co-worker social support and burnout. *Healthcare*, 11(24), Article 3168. <https://doi.org/10.3390/healthcare11243168>
- Monintja, A. J., & Trang, I. (2024). The effect of burnout syndrome, social support, and work life balance on employee productivity. *Jurnal EMBA*, 12(1), 1052–1063.
- Moreira, A. S., & de Lucca, S. R. (2024). Physical and mental fatigue in shift work and mitigation strategies. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 22(4), 1–11. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2024-1267>
- Nestiti, L. G., & Yusuf, Y. R. (2022). Budaya konsumsi kopi sebagai gaya hidup *the leisure class* pada generasi Z. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(10), 2599–2608.
- Nur Hikmah, W., & Rahayu, A. (2024). Kematangan emosi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 5(1), 19–29. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v5i1.4229>
- Pilcher, J. J., & Morris, D. M. (2020). Sleep and organizational behavior: Implications for workplace productivity and safety. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 45. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00045>
- Ratih, A., Rusyidi, B., & Sulastri, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pekerja sosial pada pelayanan anak korban tindak kekerasan seksual. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 42–53. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.45057>
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology*. Wiley & Sons.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley & Sons.

- Sembiring, E., & Syafrizaldi, S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Tirta Sibayakindo. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 126–132. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1338>
- Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), 675–684.
- Sophian, & Muttaqin. (2023). Pola sebaran kafe di Kota Banjarmasin. *Jurnal Ilmu Ekonomi*, 7(2), 33–48.
- Stanley, S., & Sebastine, A. J. (2023). Work-life balance, social support, and burnout: A quantitative study of social workers. *Journal of Social Work*, 23(6), 1135–1155. <https://doi.org/10.1177/14680173231197930>
- Theofilou, P., Iona, D., & Tsironi, M. (2022). General health, fatigue and social support among health professionals. *Trends Journal of Sciences Research*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.31586/wjcmr.2022.419>
- Wiantara, & Sulastri. (2021). Profesional barista. *Hadla Media Informasi*, 32(3), 167–186.
- Wicaksono. (2025). Leisure satisfaction: A phenomenological study on baristas in a 24-hour coffee shop. *Research Horizon*, 5(2), 97–108.
- Xu, J. B., et al. (2023). Mediating effects of social support, mental health between stress overload, fatigue and turnover intention among operating theatre nurses. *BMC Nursing*, 22(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01518-z>
- Xu, N., et al. (2017). Associations of perceived social support and positive psychological resources with fatigue symptom in patients with rheumatoid arthritis. *PLoS ONE*, 12(3), e0173293, 1–18.
- Zhang, D., Wei, J., & Li, X. (2022). The mediating effect of social functioning on the relationship between social support and fatigue in middle-aged and young recipients with liver transplant in China. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 895259. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895259>
- Zuraida, R., & Chie, H. H. (2014). Pengujian skala pengukuran kelelahan (SPK) pada responden di Indonesia. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(9), 1012–1020