

## Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Penurunan *Burnout* pada Tenaga Medis: Sebuah Kajian Literatur

Ni Made Adinda Putri Puspitarani<sup>1</sup>, Luh Kadek Pande Ary Susilawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Udayana,  
Jl. PB Sudirman Denpasar

[npuspitarani@student.unud.ac.id](mailto:npuspitarani@student.unud.ac.id)

### Abstrak

Tenaga medis yang menjadi garda terdepan dalam melawan pandemi COVID-19 tentunya menjadi subjek yang rentan menghadapi permasalahan fisik dan psikologis, salah satunya adalah *burnout*. *Burnout* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan kelelahan dalam waktu lama, terjadinya penurunan tingkat motivasi, dan minat pada pekerjaan sehingga menyebabkan penurunan produktivitas kinerja. Hal ini tentu akan menghambat tenaga medis dalam memberikan pelayanan kesehatan sehingga patut disoroti. Salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi *burnout* pada tenaga medis adalah kebersyukuran. Tulisan ini bertujuan untuk melakukan telaah literatur terhadap penelitian-penelitian yang menguji efektivitas kebersyukuran terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis. Tulisan ini menggunakan metode kajian literatur deskriptif yang dilakukan pada 7 penelitian dengan jumlah responden dan skala yang bervariasi. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif utamanya kebersyukuran mampu menurunkan tingkat *burnout* pada tenaga medis. Pengkajian literatur terkait *burnout* pada tenaga medis perlu dilakukan mengingat *burnout* akan berimbas pada penurunan produktivitas kerja.

**Kata kunci:** gratitude; burnout; tenaga medis; COVID-19; produktivitas kerja

### Abstract

Medical personnel who are at the forefront of fighting the COVID-19 outbreak are certain subjects who are vulnerable to physical and psychological problems, one of which is burnout. Burnout is a condition characterized by fatigue for a long time, a decrease in the level of motivation, and interest in work, causing a decrease in performance productivity. This will certainly hamper medical personnel in providing health services so it should be highlighted. One of the effective interventions in overcoming burnout in medical personnel is gratitude. This paper aims to review the literature on studies that examine the effectiveness of gratitude in reducing burnout in medical personnel. This paper uses a descriptive literature review method that was carried out in 7 studies with several respondents and a varying scale. The results show that a positive psychological approach, especially gratitude, can reduce burnout levels in medical personnel. A literature review related to burnout in medical personnel needs to be done considering that burnout will have an impact on decreasing work productivity.

**Keywords:** gratitude; burnout; medical personnel; COVID-19; work productivity

### PENDAHULUAN

Tenaga medis yang menjadi garda terdepan dalam melawan pandemi COVID-19 tentunya menjadi subjek yang rentan menghadapi permasalahan fisik dan psikologis. Beban kerja yang semakin berat dan tekanan yang ekstrem, waktu kerja yang lama, kurangnya persediaan alat perlindungan diri, serta risiko penularan yang lebih tinggi mampu menjadi sumber stres sehingga menyebabkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah *burnout* (Bradley & Chahar, 2020; Rosyanti & Hadi, 2020).

*Burnout* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan kelelahan dalam waktu lama, terjadinya penurunan tingkat motivasi, dan minat pada pekerjaan sehingga menyebabkan

penurunan produktivitas kinerja (Talaee et al., 2020). Sekitar 83% tenaga medis di Indonesia mengalami *burnout* kategori sedang dan berat (Humas FKUI, 2020). Terdapat beberapa dimensi dalam *burnout*, diantaranya adalah *emotional exhaustion* (kelelahan emosional) yang ditandai dengan habisnya sumber daya emosional yang dimiliki, *cynicism* (sinisme atau depersonalisasi) yang terjadi apabila individu memandang atasan, rekan sejawat, hingga organisasi tempat bekerja dengan sinis, dan *low personal accomplishment* (penghargaan yang rendah pada diri sendiri) ditandai dengan kecenderungan memberikan evaluasi diri yang negatif (Maslach & Leiter, 2016). Faktor-faktor yang melatarbelakangi *burnout* salah satunya bersumber dari eksternal, seperti beban kerja yang berlebihan, konflik peran, dukungan sosial yang rendah, dan ambiguitas dalam pekerjaan (Lee & Ashforth, 1996).

Kondisi *burnout* bukan hanya menyerang psikologis individu tetapi juga fisik berupa sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, dan rasa letih yang kronis (Yulia et al., 2020). Apabila sakit fisik ini terus berlanjut tentu akan menghambat kinerja serta produktivitas tenaga medis dalam memberikan pelayanan kesehatan. Mirisnya, tenaga medis masih kurang menyadari bahwa profesi tersebut amat rentan terkena sindrom *burnout*.

Intervensi yang dipandang berpengaruh terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis adalah kebersyukuran. Kebersyukuran bisa diaplikasikan melalui penulisan jurnal kebersyukuran yang didasarkan pada hal-hal sederhana hingga berharga, atau hal positif yang telah diberikan dan diterima dalam hidupnya. Dengan berfokus pada hal-hal positif, maka akan mampu mempertahankan emosi positif, mengurangi *burnout*, dan mengubah sudut pandang individu dalam memandang suatu hal. Penelitian terkait pemberian tiga hal baik dan diskusi positif yang melibatkan perawat di China menunjukkan hasil baik, dimana perawat mampu berpikir lebih positif dan lebih peduli terhadap perawatannya sehingga mampu mendapatkan kesejahteraan yang lebih baik. Bahkan, tingkat *burnout* yang dialami perawat mengalami penurunan setelah rutin menulis tiga hal baik selama dua kali seminggu (Luo et al., 2019).

Problema *burnout* di kalangan tenaga medis di masa *new normal* sepatutnya disoroti, mengingat produktivitas sangat erat kaitannya dengan pelayanan kesehatan yang optimal Mariyanti dan Citrawati, (2011). Kendati demikian, problema ini kerap kali tidak disadari sehingga tidak mendapatkan penanganan yang serius dari pihak-pihak terkait. Padahal, jika *burnout* kian hari kian berlanjut tentu akan berdampak pada masalah fisik dan psikologis yang semakin serius, seperti sakit kepala, sakit punggung, ketegangan otot leher susah tidur, depresi, hingga bunuh diri. Maknanya, hal ini akan menghambat produktivitas tenaga medis di era *new normal*.

Artikel ini akan menguraikan lebih lanjut mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis. Mengingat sejauh ini lebih banyak kajian yang menunjukkan bahwa kebersyukuran efektif pada penurunan *burnout*. Telaah literatur mengenai kebersyukuran dan *burnout* sepatutnya terus dikembangkan mengingat tenaga medis merupakan subjek yang rentan mengalami *burnout* sehingga patut menyoroti kajian intervensi yang efektif.

## METODE

Kajian literatur deskriptif ini dilakukan dengan menyajikan hasil-hasil penelitian yang relevan terkait kebersyukuran terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis. Proses telaah literatur diawali dengan mengumpulkan artikel-artikel terkait melalui pencarian situs google scholar dengan kata kunci “pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout*”, “*gratitude for burnout*”, “*gratitude burnout health personnel*”, “*effectiveness gratitude health professionals*”, “*burnout medical staff*”, dan “*gratitude*”. Berdasarkan hasil pencarian tersebut, terdapat 20 artikel yang ditemukan dan 7 artikel yang berkenaan dengan topik yang akan dikaji dengan rentangan publikasi tahun 2014–2021. Dengan demikian, tulisan ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur deskriptif pada penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis.

**Tabel 1.**  
Daftar Penelitian Literatur *Review* Deskriptif

Judul	Penulis	Tahun	Demografi Responden
<i>Intervention Studies on Enhancing Work Well-Being, Reducing Burnout, and Improving Recovery Experiences Among Hong Kong Health Care Workers and Teachers</i>	Siu, O. L., Cooper, C. L., Phillips, D.R.	2014	Responden terdiri dari 937 (212 laki-laki, 724 wanita, 1 tidak teridentifikasi) menyelesaikan <i>pre-test</i> , sementara 891 pekerja (194 laki-laki, 690 wanita, 7 teridentifikasi) menyelesaikan <i>post-test</i> ). Sekitar 87% berusia di atas 35 tahun, sebanyak 79% pekerja rumah sakit selama lebih dari 10 tahun, dan 46% responden merupakan perawat dan psikiater.
<i>Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention</i>	Cheng, S., Tsui, P.K., dan Lam, J.H.M	2015	Sebanyak 125 responden merupakan praktisi, sementara 102 lainnya dokter, perawat, fisioterapis, dan terapis okupasi yang berasal dari lima rumah sakit umum di Hong Kong.
<i>Do Positive Relations with Patients Play A Protective Role for Healthcare Employee? Effects of Patients' Gratitude and Support on Nurses' Burnout</i>	Converson, D., Loera, B., Viotti, S., dan Martini, M.	2015	Penelitian 1: 109 responden yang terdiri dari tenaga medis. Terdapat 78% wanita dengan usia rata-rata 44 tahun. Penelitian 2: 210 responden yang merupakan perawat di dua rumah sakit di Italia. Sekitar 77% adalah wanita berusia rata-rata 38 tahun.
<i>An Evaluation of A Positive Psychological Intervention to Reduce Burnout among Nurses</i>	Luo, Y., Li, H., Plummer, V., Cross, W. M., Lam, L., Guo, Y., Yin, Y., dan Zhang, J.	2019	Terdapat 87 perawat yang sebagian besar perempuan (97,70%) dengan usia rata-rata 20–43 tahun.

<i>Gratitude at Work: Prospective Cohort Study of a Web-Based, Single-Exposure Well-Being Intervention for Health Care Workers</i>	Adair, K.C., Rodriguez-Homs, L. G., Masoud, S., Mosca, P. J., Sexton, J. B.	2020	Responden berjumlah 1575 peserta yang sebagian besar merupakan perempuan berkulit putih.
<i>A gratitude Intervention to Improve Clinician Stress and Professional Satisfaction: A Pilot and Feasibility Trial</i>	Caragol, J.A., Johnson, A. R., Kwan, B. M.	2021	Terdapat 30 responden yang sebagian besar adalah perempuan,
Studi Pendahuluan: Penyusunan Modul Intervensi Kebersyukuran Daring untuk Menurunkan <i>Burnout</i> Perawat	Pangaribuan, H. dan Qonitation, N.	2021	Responden berjumlah 16 orang yang merupakan seorang perawat.

## HASIL

Hasil telaah literatur pada 7 artikel penelitian yang sesuai dengan Tabel 1. Pengolahan data artikel menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui efektivitas kebersyukuran yang diberikan. Terdapat 7 penelitian (Adair et al., 2020; Caragol et al., 2021; Cheng et al., 2015; Converso et al., 2015; Luo et al., 2019; Siu et al., 2014; Pangaribuan & Qonitation, 2021) yang menguji pengaruh kebersyukuran terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis. Metode yang digunakan dalam penelitian-penelitian ini cukup beragam. Penelitian Siu et al., (2014) menggunakan metode kuasi eksperimen dengan grup kontrol, yaitu menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sementara penelitian Cheng et al., (2015) menggunakan desain eksperimen *double blind randomized controlled trial*. Penelitian Converso et al., (2015) menggunakan desain eksperimen analisis *multi-group path*. Sementara penelitian Luo et al., (2019) dirancang menggunakan eksperimen kuasi yang melibatkan kelompok studi dan kontrol. Penelitian lain menggunakan penelitian eksperimen *randomized before-and-after trial* Adair et al., (2020). Dan Caragol et al., (2021) dengan *pretest-posttest single group intervention design* dengan *follow-up* longitudinal. Selanjutnya, penelitian Pangaribuan dan Qonitatin (2021) menggunakan metode riset aksi untuk mengembangkan modul intervensi kebersyukuran secara daring dalam menurunkan tingkat *burnout* pada perawat.

Skala yang digunakan dalam 7 jurnal penelitian ini sangatlah bervariasi. Penelitian Siu et al., (2014) menggunakan dua skala kepuasan kerja, yaitu *Psychological Well-being Scale of An Organizational Stress Screening Tool* dan *Psychological Well-being Scale of ASSET*. Pada penelitian Cheng et al., (2015) mengukurnya dengan skala *Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D)* dan *Perceived Stress Scale*. Sementara Converso et al., (2015) menggunakan *The Customers-initiated Support Scale*. Dua penelitian lainnya berfokus pada skala *burnout*, Luo et al., (2019) menggunakan *Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI -GS)* dan Adair et al., (2020) menggunakan *The Maslach Burnout Inventory (MBI)*, *Lyubomirsky and Lepper's Subjective Happiness Scale (SHS)*, dan *Work-Life Climate Scale*. Penelitian Caragol et al., (2021) menggunakan tiga skala yang mengukur stres dan keterampilan coping, otonomi, kepuasan berkarir, dan perilaku merawat diri. Keseluruhan tersebut diukur

dengan skala *Gratitude Questionnaire-6 item (GQ-6) Scale*, *Coping Self-Efficacy Scale*, dan *Activities for Promoting Self Care*. Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, Pangaribuan dan Qonitatin (2021) dalam penelitiannya menggunakan survei *burnout* yang dikembangkannya sendiri.

Intervensi berbasis kebersyukuran dinilai berpengaruh terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis. Hal ini didukung dengan kajian Siu et al., (2014) yang meneliti *burnout*, kesejahteraan dalam bekerja, dan pengalaman pemulihan pada tenaga medis. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan secara konsisten pada kesejahteraan dalam bekerja dan penurunan *burnout* setelah intervensi diberikan. Untuk mengukuhkan pernyataan tersebut, dilakukan studi kedua dari kelompok kontrol yang merupakan sekelompok guru. Hasilnya, guru dalam kelompok eksperimen memiliki skor yang tinggi dalam pengalaman pemulihan.

Tidak hanya berdampak pada penurunan *burnout*, penelitian yang dilakukan oleh Cheng et al., (2015) turut mengungkap bahwa kegiatan bersyukur juga efektif terhadap penurunan stres dan depresi pada perawat. Terdapat penurunan gejala depresi dan stres dari waktu ke waktu pada kelompok kebersyukuran dibanding kelompok kontrol. Penurunan gejala depresi tersebut mencapai (-1.50 poin; 95% CI [-2.98, -0.01];  $d = -0.49$ ). Bahkan, tingkat stres pasca intervensi juga berkurang mencapai (-2.26 poin 95% CI [-4.00, -1.30];  $d = -0.95$ ). Selaras dengan penelitian tersebut, Caragol et al., (2021) turut membuktikan bahwa pemberian kebersyukuran pada dokter memberikan hasil yang positif selama 4 hingga 8 minggu, meski tidak signifikan. Tingkat kebersyukuran yang paling lumrah adalah dukungan di tempat kerja (47%) dan rasa kompetensi (42%).

Penelitian Luo et al., (2019) memberikan intervensi kebersyukuran berbasis tiga hal baik yang diterima dalam hidup individu. Intervensi tersebut diberikan dua kali seminggu yang dipantau selama empat bulan. Seluruh partisipan dibagi menjadi tiga kelompok, yang mana hasilnya menunjukkan bahwa peserta yang rutin mencatat kebersyukuran berbasis tiga hal baik selama dua kali seminggu mengalami penurunan tingkat *burnout*. Lebih lanjut, kajian yang dilakukan Adair et al., (2020) menyatakan bahwa penulisan kebersyukuran cukup menjanjikan karena terjadi peningkatan dalam kebahagiaan dan keseimbangan di dunia kerja selama satu minggu *follow-up* ( $P < .001$ ). Tak hanya itu, terjadi penurunan kelelahan emosional dalam minggu pertama saat menggunakan lebih sedikit kata ganti orang pertama ( $P = .06$ ) dan kata-kata yang mengandung emosi positif ( $P = .09$ ). Namun, penelitian ini juga menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang mendasar antara individu yang menyelesaikan *follow-up* dan tidak ( $P_s > .05$ ).

Riset Caragol et al., (2021) menguji intervensi kebersyukuran dengan membaginya menjadi dua kelompok, yaitu studi pertama dan kedua. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya harapan untuk diberi dukungan dan rasa terima kasih pasien dapat mengurangi *burnout* perawat. Terdapat dua hal yang patut diperhatikan, perawat akan mengalami *burnout* yang tinggi dan persepsi yang rendah tentang hubungan positif dengan pasien, namun juga memberikan rasa perlindungan yang intens akibat interaksi pekerjaan dan kebersyukuran. Dengan demikian, maka perusahaan dalam hal ini adalah instansi kesehatan sepatutnya memperhatikan kebutuhan pasien dan karyawan, karena kedua hal tersebut cukup berperan dalam penurunan *burnout* tenaga medis.

Sebuah penelitian yang dikembangkan oleh Pangaribuan dan Qonitatin (2021) mengkaji penyusunan suatu modul intervensi berbasis kebersyukuran daring guna menurunkan tingkat *burnout* perawat. Modul tersebut memiliki beberapa tahapan, seperti analisis kebutuhan, penyusunan modul, penilaian ahli secara kualitatif oleh para ahli di bidang psikologi, perbaikan modul, uji coba langsung kepada enam responden, perbaikan modul kedua, dan evaluasi. Hasilnya, responden yang mengikuti modul kebersyukuran merasa terbantu dengan intervensi

tersebut, utamanya dalam berupaya untuk meluangkan waktu dan memikirkan dirinya sendiri. Lebih lanjut, responden menyampaikan bahwa intervensi kebersyukuran bisa dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari seluruh partisipan menjawab akan melanjutkan intervensi tersebut dalam kesehariannya.

**Tabel 2.**  
Hasil Kajian Literatur Deskriptif

Judul	Penulis	Hasil Kajian
<i>Intervention Studies on Enhancing Work Well-Being, Reducing Burnout, and Improving Recovery Experiences Among Hong Kong Health Care Workers and Teachers</i>	Siu, O. L., Cooper, C. L., PhiUips, D.R.	Terdapat seribu tiga puluh empat karyawan yang merupakan tenaga medis yang mengikuti intervensi berbasis psikologi positif selama 2 hari di 17 kelas yang berbeda. Hasil dari uji t menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara konsisten penurunan <i>burnout</i> dan peningkatan kesejahteraan setelah pelatihan.
<i>Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention</i>	Cheng, S., Tsui, P.K., dan Lam, J.H.M	Terdapat efek pada waktu interaksi saat diberikan intervensi kebersyukuran, yang mana pola umumnya terjadi penurunan tingkat stres dan gejala depresi pada perawat dari waktu ke waktu. Namun, tingkat penurunan tersebut tidak terlalu jelas seiring berjalannya waktu.
<i>Do Positive Relations with Patients Play A Protective Role for Healthcare Employee? Effects of Patients' Gratitude and Support on Nurses' Burnout</i>	Converson, D., Loera, B., Viotti, S., dan Martini, M.	Penelitian ini dibagi menjadi dua studi, yang mana studi pertama menunjukkan reliabilitas yang baik, konvergen, dan validitas yang berbeda. Sementara studi kedua menunjukkan bahwa adanya tuntutan secara kognitif dan interaksi antara kemandirian dalam bekerja dan dukungan dari pasien mampu berimbas pada kekelahan emosional. Selain itu, adanya kemandirian dalam bekerja, dukungan pasien, dan kebersyukuran yang memiliki efek langsung terhadap prestasi perawat.
<i>An Evaluation of A Positive Psychological Intervention to Reduce Burnout among Nurses</i>	Luo, Y., Li, H., Plummer, V., Cross, W. M., Lam, L., Guo, Y., Yin, Y., dan Zhang, J.	Penelitian ini melibatkan 87 perawat, yang mana hasilnya terdapat enam peserta yang mengalami <i>burnout</i> sebanyak 6,9% dan lainnya mengalami kelelahan. Setelah diberikan intervensi berbasis kebersyukuran, terdapat peningkatan peserta yang menulis tiga hal baik selama dua kali seminggu. Terdapat tiga kelompok yang melakukan penulisan kebersyukuran. Hasilnya, peserta yang mencatat kebersyukuran melalui tiga hal

---

<i>Gratitude at Work: Prospective Cohort Study of a Web-Based, Single-Exposure Well-Being Intervention for Health Care Workers</i>	Adair, K.C., Rodriguez-Homs, L. G., Masoud, S., Mosca, P. J., Sexton, J. B.	baik selama dua kali seminggu mengalami burnout yang lebih sedikit. Adapun skor rata-rata yang mengalami penurunan <i>burnout</i> , sinisme, dan efikasi diri yang mencapai $2.37 \pm 1.06$ , $2.03 \pm 1.02$ , $2.19 \pm 1.22$ . Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok studi ( $p > 0,05$ ).
<i>A gratitude Intervention to Improve Clinician Stress and Professional Satisfaction: A Pilot and Feasibility Trial</i>	Caragol, J.A., Johnson, A. R., Kwan, B. M.	Peserta mengalami peningkatan yang signifikan pada kelelahan emosional, kebahagiaan, dan keseimbangan pekerjaan selama satu minggu pemberian intervensi dan <i>follow-up</i> ( $P < .001$ ). Instruksi yang berfokus pada diri sendiri vs yang lainnya tidak memprediksikan hasil efektivitas yang signifikan ( $P = .91$ ). peserta menunjukkan motivasi yang tinggi dalam meningkatkan kelelahan emosional, yang mana awalnya sekitar ( $P < .001$ ) dan seminggu kemudian ( $P = .03$ ). Adanya penurunan kelelahan emosional dalam seminggu diduga karena menggunakan lebih sedikit orang pertama ( <i>first-person</i> ) yaitu sekitar ( $P = .06$ ) dan emosi positif ( $P = .09$ ).
Studi Pendahuluan: Penyusunan Modul Intervensi Kebersyukuran Daring untuk Menurunkan <i>Burnout</i> Perawat	Pangaribuan, H. dan Qonitation, N.	Intervensi berbasis kebersyukuran dipandang layak, menarik, dan cukup singkat bagi para dokter. Terdapat perubahan yang signifikan di minggu ke 4 dan 8, yang mana rasa syukur cukup meningkat tapi tidak signifikan. Lebih lanjut, rasa syukur yang paling dominan digunakan adalah kebersyukuran atas dukungan di tempat kerja yang mencapai (47%) dan rasa kompetensi (42%).  Modul berbasis kebersyukuran secara daring cukup membantu responden dalam meluangkan waktu bagi dirinya sendiri. Tidak hanya itu, responden juga menganggap bahwa instruksi dan aplikasi yang digunakan dapat dimengerti dan mudah digunakan. Bahkan, sebanyak 100% responden mengungkapkan bahwa akan melanjutkan intervensi ini dalam kesehariannya.

---

## DISKUSI

Kebersyukuran adalah bentuk rasa syukur individu karena menyadari bahwa dirinya telah menerima kebaikan, penghargaan, dan pemberian yang baik oleh Tuhan, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, sehingga terdorong untuk membalas, menghargai, dan berterima kasih atas segala sesuatu yang diterima (Prabowo, 2017). Kebersyukuran merupakan salah satu intervensi berbasis psikologi positif yang terbukti menurunkan *burnout* pada tenaga medis (Adair et al., 2020; Caragol et al., 2021; Cheng et al., 2015; Converso et al., 2015; Luo et al., 2019; Siu et al., 2014; Pangaribuan & Qonitation, 2021).

Riset lain juga menemukan dampak positif lain yang diberikan setelah pemberian kebersyukuran. Misalnya saja penelitian (Chan, 2011) yang menemukan bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap kepuasan hidup pada individu dengan *burnout*. Selaras dengan penelitian tersebut, Prameswari dan Upawati (2019) mengungkapkan bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini karena kebersyukuran merupakan pemicu positif bagi tenaga medis untuk bersikap positif di tempat kerja meski memiliki tuntutan yang berlebih. Kebersyukuran juga berpengaruh terhadap individu dengan disabilitas fisik, dimana ditandai dengan kesejahteraan psikologis dan pikiran yang lebih positif. Bahkan, kebersyukuran turut berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres kerja (Leguminosa et al., 2017). Lebih lanjut, kebersyukuran juga bisa dilaksanakan secara daring melalui perangkat tertentu seperti halnya penelitian yang digunakan oleh Pangaribuan dan Qonitation (2021) yang menggunakan modul kebersyukuran melalui *Zoom Meeting*, *Whatsapp*, dan *Email*. Pada akhir sesi, responden dapat menyuarakan hasil intervensi melalui evaluasi dan sesi *follow-up*.

Penelitian-penelitian yang telah disajikan menunjukkan berbagai dinamika psikologis pada tenaga medis yang mengalami *burnout*. *Burnout* memiliki tiga dimensi yang terdiri dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan penghargaan diri yang rendah. Penelitian Converso et al., (2015) menunjukkan bahwa terdapat beban psikologis yang berbeda antara tenaga medis onkologi dengan tenaga medis di departemen gawat darurat, yang mana perawat gawat darurat lebih mengalami kelelahan emosional dan sinisme yang lebih tinggi. Bahkan, perawat tersebut juga memiliki tingkat kepekaan yang lebih rendah terhadap hubungan positif dengan pasien. Berbeda dengan perawat onkologi yang lebih positif menunjukkan ekspresi terima kasih dan pencapaian yang lebih tinggi. Sementara itu, penelitian Luo et al., (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis kebersyukuran tidak memiliki efek secara statistik pada dimensi sinisme pada perawat, tetapi dapat mengurangi dimensi penghargaan diri (*personal efficacy*). Sebuah penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Pangaribuan dan Qonitation (2021) menyarankan agar instruksi yang disampaikan dalam intervensi kebersyukuran lebih spesifik guna menghindari adanya pengulangan dan bias pada peserta.

## KESIMPULAN

Kajian literatur dalam tulisan ini menyoroti pengaruh pemberian intervensi kebersyukuran terhadap penurunan *burnout* pada tenaga medis. Berdasarkan proses telaah literatur pada 7 jurnal, disimpulkan bahwa intervensi kebersyukuran memanglah efektif, menjanjikan, dan memberi pengaruh yang positif bagi tenaga medis. Namun, kajian ini juga memiliki limitasi dimana jurnal-jurnal yang tersedia mengenai kebersyukuran dan *burnout* pada tenaga medis masih terbatas. Hal ini yang menyebabkan kesulitan dalam mengumpulkan kajian-kajian literatur untuk menyokong studi literatur ini. Penelitian lebih lanjut diharapkan mampu menelaah terkait efektivitas kebersyukuran terhadap *burnout* pada tenaga medis sehingga proses analisis akan lebih akurat, sistematis, dan koheren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adair, K. C., Rodriguez-Homs, L. G., Masoud, S., Mosca, P. J., & Bryan Sexton, J. (2020). Gratitude at work: Prospective Cohort Study of A Web-based, Single-exposure Well-being Intervention for Health Care Workers. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5). <https://doi.org/10.2196/15562>
- Bradley, M., & Chahar, P. (2020). Burnout of Healthcare Providers during COVID-19. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 1–3. <https://doi.org/10.3949/ccjm.87a.ccc051>
- Caragol, J. A., Johnson, A. R., & Kwan, B. M. (2021). A Gratitude Intervention to Improve Clinician Stress and Professional Satisfaction: A pilot and Feasibility Trial. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0091217420982112>
- Chan, D. W. (2011). Burnout and Life Satisfaction: Does Gratitude Intervention Make a Difference among Chinese School Teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*, 31(7), 809–823. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608525>
- Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. M. (2015). Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of A Gratitude Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177–186. <https://doi.org/10.1037/a0037895>
- Converso, D., Loera, B., Viotti, S., & Martini, M. (2015). Do Positive Relations with Patients Play a Protective Role for Healthcare Employees? Effects of Patients' Gratitude and Support on Nurses' Burnout. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00470>
- Humas FKUI. (2020). 83% Tenaga Kesehatan Indonesia Mengalami Burnout Syndrome Derajat Sedang dan Berat Selama Masa Pandemi COVID-19. <https://fk.ui.ac.id/berita/83-tenaga-kesehatan-indonesia-mengalami-burnout-syndrome-derajat-sedang-dan-berat-selama-masa-pandemi-covid-19.html>
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A Meta-analytic Examination of The Correlates of The Three Dimensions of Job Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123–133. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.81.2.123>
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru Di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186.
- Luo, Y. hui, Li, H., Plummer, V., Cross, W. M., Lam, L., Guo, Y. fang, Yin, Y. zhen, & Zhang, J. ping. (2019). An valuation of A Positive Psychological Intervention to Reduce Burnout among Nurses. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(6), 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.08.004>
- Mariyanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout pada Perawat yang Bertugas di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 48–59.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>

- Pangaribuan, H., & Qonitatin, N. (2021). Studi pendahuluan: Penyusunan modul intervensi kebersyukuran daring untuk menurunkan *burnout* pada perawat. *Jurnal Empati*, 10(4), 260–269.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
- Prameswari, Y., & Upawati. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) terhadap Pemenuhan Psychological Well-Being. *Khazanah Ilmu Berazam*, 2(4), 722–731.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Siu, O. L., Cooper, C. L., & Phillips, D. R. (2014). Intervention Studies on Enhancing Work Well-being, Reducing Burnout, and Improving Recovery Experiences among Hong Kong Health Care Workers and Teachers. *International Journal of Stress Management*, 21(1), 69–84. <https://doi.org/10.1037/a0033291>
- Talae, N., Varahram, M., Jamaati, H., Salimi, A., Attarchi, M., Dizaj, M. K., Sadr, M., Hassani, S., Farzanegan, B., Monjaze, F., & Seyedmehdi, S. M. (2020). Stress and Burnout in Health Care Workers during COVID-19 Pandemic: Validation of A Questionnaire. *Journal of Public Health (Germany)*[revista en Internet] 2020 [acceso 20 de setiembre del 2020]. *Journal of Public Health: From Theory to Practice*, 1–6. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7275852/pdf/10389\\_2020\\_Article\\_1313.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7275852/pdf/10389_2020_Article_1313.pdf)
- Yulia, A., Defianti, L., Efektif, K., Kerja, S., & Supervisor, D. (2020). Burnout pada Perawat Rsud Dr . Muhammad Zeinpainan: Kepemimpinan Efektif sebagai Moderator Burnout On Nurse Dr . Muhammad Zeinpainan : *Effective. Xiv*(02), 12–20.