

## Analisis Pandemic Fatigue Melalui Gratitude Training Service Pada Tenaga Kesehatan Puskesmas Kalasan Selama Pandemi Covid-19

Muhammad Erwan Syah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta, Indonesia  
Email: [muhammaderwansyach@yahoo.com](mailto:muhammaderwansyach@yahoo.com)

Suwarno<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Department of Nursing,  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia  
Email: [suwarno.m787@gmail.com](mailto:suwarno.m787@gmail.com)

### Correspondence

Muhammad Erwan Syah

Department of Psychology, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia  
Email: [muhammaderwansyach@yahoo.com](mailto:muhammaderwansyach@yahoo.com)

### Abstract

The COVID-19 pandemic has had an impact in various aspects including mental health. As the frontline handling of covid-19, health workers are vulnerable to psychological impacts due to longer working hours than usual, the risk of exposure to the virus, and the existence of a double job desk during the pandemic, making them vulnerable to burnout which results in psychological problems. In order for health workers to be able to manage psychological problems so that their feelings become more positive in receiving various stimuli, then training in diversity may be a solution. The purpose of this study is to analyze pandemic fatigue in health workers through the Gratitude Training Service Program. This research method is action research with an experimental type with One Group Pretest-Posttest and a research sample of 20 people. Data collection was carried out using the PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule) scale and analyzed with a paired sample t-test. The results showed that after training there was a decrease in the size of the negative affect to be low and very low with a p value of 0.000. There were significant differences related to the decrease in negative affect in respondents before and after treatment.

**Keyword:** Pandemic Fatigue, Severity, Subjective Well-Being

### Abstrak

Pandemi covid-19 memberikan dampak di berbagai aspek termasuk kesehatan mental. Sebagai garda terdepan penanganan covid-19, tenaga kesehatan menjadi rentan terkena dampak psikologis akibat jam kerja yang lebih panjang dari biasanya, resiko terpapar virus, dan adanya double job desk selama pandemi, sehingga rentan mengalami burnout yang mengakibatkan timbulnya permasalahan psikologis. Agar nakes mampu mengelola permasalahan psikologis sehingga perasaannya menjadi lebih positif dalam menerima berbagai stimulus, maka pelatihan kebersyukuran mungkin menjadi solusi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pandemic fatigue pada tenaga kesehatan melalui Gratitude Training Service Program. Metode Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) dengan jenis eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest dan sampel penelitian berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule) dan dianalisis dengan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelatihan terjadi penurunan kebersyukuran afek negative sedang menjadi rendah dan sangat rendah dengan p value 0.000. Ada perbedaan yang signifikan terkait penurunan afek negatif pada responden sebelum dan setelah perlakuan.

**Kata Kunci:** Pandemic Fatigue, Kebersyukuran, Subjective Well-Being

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 13/06/2022

Revised 05/09/2022

Accepted 07/09/2022



## LATAR BELAKANG

Covid-19 mengalami lonjakan yang tinggi dalam waktu yang cepat di Dunia. Hal ini berdampak dalam berbagai aspek kehidupan, salah satunya kesehatan mental. Sehingga muncul istilah baru yaitu *pandemic fatigue*. WHO (2020) menjelaskan bahwa *pandemic fatigue* merupakan suatu keadaan individu yang mengalami penurunan motivasi untuk mengikuti langkah perlindungan yang telah direkomendasikan, ini terjadi secara bertahap yang dipengaruhi oleh emosi, pengalaman, persepsi, sosial budaya serta lingkungan hidup.

*Pandemic fatigue* dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya tenaga kesehatan. September 2020, sekitar 83 persen tenaga kesehatan, termasuk dokter, perawat, dan bidan, mengalami kelelahan dengan mengalami burnout syndrome derajat sedang dan berat (Musyarofah, S., Maghfioroh, A., & Abidin, Z., 2021). Kelelahan tenaga kesehatan akibat adanya peningkatan jumlah pasien yang meningkat, sosialisasi terkait covid-19 pada masyarakat maupun tugas baru seperti halnya *rapid test* atau vaksinasi mengakibatkan beban kerja meningkat. Hal ini dapat berakibat fatal bagi tenaga kesehatan seperti kehilangan fokus ketika bekerja, sakit dan bahkan bisa mengakibatkan kecelakaan kerja.

Trawaka, (2017) menyatakan pada umumnya (*fatigue*) menunjukkan kondisi yang berbeda pada setiap individu namun semuanya akan berakibat pada penurunan efisiensi dan kemampuan kerja serta ketahanan tubuh. Indonesia memiliki Sumber Daya Manusia yang terbatas, shift yang lama, gangguan tidur dan keseimbangan kehidupan kerja serta pekerjaan bahaya yang terkait dengan paparan covid-19 berkontribusi pada kelelahan fisik dan mental, stres dan kecemasan hal ini akan berpengaruh pada kesejahteraan hidup tenaga kesehatan (Da Silva, S.J.A.T (2021). *Pandemic fatigue* yang terjadi pada tenaga kesehatan yang mengakibatkan ketidakpuasan dalam diri sehingga menurunkan kebahagiaan individu.

Fitriana, dkk (2021) menjelaskan bahwa perawat yang bekerja di ruang isolasi covid-19

Rumah Sakit Umum Daerah K.H. Daud Arif Kabupaten Tanjung Jabung Barat tahun 2021 terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja perawat yang bekerja di ruang tersebut. Jika para perawat mengalami kelelahan kerja yang tinggi dapat berdampak pada keinginan untuk berpindah kerja (Ritonga, 2016). Sehingga para perawat yang berada di ruang isolasi dibutuhkan pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan subjective well-being dan kebahagiaan (Lubis & Agustini, 2018 dan Fitriana, dkk (2021).

Kebahagiaan menurut Bukhari & Khaman (Dewi & Nasywa, 2019) merupakan bagian dari *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) individu. *Subjective well-being* dalam beberapa penelitian dinyatakan dapat meningkatkan produktivitas, meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi emosi negatif dan meningkatkan optimisme serta emosi positif sehingga berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental. Pemaknaan dan emosi positif membuat individu mampu menerima serta merespon sebuah peristiwa dengan baik, salah satu bentuknya adalah *gratitude* atau rasa syukur. Rendahnya pemahaman dan kesadaran akan pemaknaan rasa syukur pada pekerjaan yang ditugaskan serta minimnya waktu luang tenaga kesehatan selama pandemi mengakibatkan terjadi *pandemic fatigue*.

Oleh karena itu, maka diperlukan adanya program pelatihan untuk mengatasi *pandemic fatigue* sehingga dapat menumbuhkan kebersyukuran dalam diri tenaga kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian Setyowati, dkk (2022), tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas mengalami burnout kurang dari setengahnya total sample (61 orang). Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan burnout pada tenaga kesehatan. Maka penelitian tersebut menyarankan perlu adanya peningkatan wawasan tentang burnout melalui kegiatan seminar dan pelatihan untuk menurunkan burnout dan mekanisme koping burnout untuk mengatasi kejadian burnout dan meningkatkan kebersyukuran. Jika kebersyukuran meningkat maka *pandemic*

*fatigue* akan menurun sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan serta *subjective well-being* tenaga kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin menerapkan program GRATIS (*Gratitude Training Service*) sebagai upaya mengatasi *pandemic fatigue* tenaga kesehatan Puskesmas Kalasan selama *pandemic covid-19* yang dilakukan secara luring. Pelatihan tersebut berupa perlakuan yang membantu tenaga kesehatan untuk meningkatkan dan melatih kemampuan bersyukur secara lebih konkrit. *Gratitude* atau kebersyukuran dalam konteks organisasi berhubungan dengan perasaan, membangun, menghargai, membantu menciptakan lingkungan kerja yang positif dan bahagia, memengaruhi dan memperkuat hubungan antara manajemen dan rekan kerja (Salam, dkk 2020).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisa *pandemic fatigue* pada tenaga kesehatan melalui *Gratitude Training Service Program*. Selain itu, penelitian ini diharapkan membantu tenaga kesehatan untuk meningkatkan dan melatih kemampuan bersyukur secara lebih konkrit. *Gratitude Training Service* didesain khusus sebagai program kebersyukuran secara langsung maupun digital di masa pandemi dengan menggunakan media website yang dirasa efisien dan tidak mengurangi esensi dari pelatihan kebersyukuran itu sendiri, serta diharapkan menjadi bentuk katarsis dan pengalihan stres secara positif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) dengan jenis eksperimen, yang di desain sendiri oleh peneliti dan berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait yang disesuaikan dengan situasi Puskesmas. Modul *Gratitude Training Service* dan Skala *Pandemic Fatigue* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil pengembangan dari penelitian peneliti sebelumnya. Skala *Pandemic Fatigue* merujuk pada *subjective well being* sehingga alat ukur yang digunakan adalah PANAS (*Positive Affect Negative Affect*

*Schedule*) yang di susun oleh Watson. Validitas skala ini adalah 0,219-0,586 dan reliabilitas skala ini adalah 0,996. PANAS sendiri terdiri dari 20 item kata sifat positif dan negatif, dan menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 4.

Modul *Gratitude Training Service* merupakan suatu intervensi sebagai upaya untuk meningkatkan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Chancellor yang mengatakan bahwa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan di tempat kerja adalah dengan melakukan latihan kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran ini dilakukan dengan membuat jurnal bersyukur, belajar berdoa tentang rasa syukur, dan menggunakan pengingat visual seperti membuat rasa syukur untuk orang yang berpengaruh di sekitarnya, menghitung seberapa banyak berkah yang didapat, serta mengucapkan rasa terimakasih kepada setiap orang yang berbuat baik. Pelatihan ini dilakukan oleh setiap individu pada kelompok eksperimen yang di *submit* melalui *webiste* yang telah disediakan.

Tujuan dari *Gratitude Training Service* diantaranya meningkatkan perasaan positif nakes pada saat bekerja atau menangani pasien, melatih nakes untuk memiliki kemampuan coping yang baik pada saat mengalami kelelahan yaitu dengan melakukan *jurnaling kebersyukuran*, meningkatkan sikap optimisme pada nakes saat bekerja atau menangani pasien dan melatih nakes untuk mengatasi kecemasan dan membangun kemampuan resiliensi. Modul *Gratitude Training Service* terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini diantaranya (a) Pra pelatihan: *building rapport*, pengisian *pretest* dan pengenalan website *Gratitude Training Service*; (b) Pelatihan kebersyukuran dengan website terdiri dari (1) *Identifying self*; (2) *Positive self talk*; (3) *Journaling* rasa syukur; (4) Menghitung seberapa banyak berkah yang ditemui disetiap harinya; (5) Menuliskan surat rasa syukur terhadap orang yang berpengaruh

dan membacakannya; dan (6) Evaluasi. (c) Pengisian *Posttest*: penutupan.

Subjek yang dijadikan bagian dari penelitian ini adalah tenaga kesehatan di Puskesmas Kalasan yang memiliki skor skala *pandemic fatigue* dalam kategori tinggi sampai sangat tinggi dan bersedia mengikuti program yang berjumlah 20 orang. Selanjutnya pemberian perlakuan berupa *Gratitude Training Service* yang dilakukan dengan beberapa kegiatan yaitu; pemberian materi awal serta penjelasan teknik perlakuan, kegiatan kedua berupa pelaksanaan *journaling* kebersyukuran oleh subjek melalui *website* yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu. kegiatan yang ketiga yaitu menghitung seberapa banyak berkah yang telah ditemui selama melakukan berbagai aktivitas dan mengucapkan rasa terimakasih pada setiap orang yang telah menolong dan berbuat baik kepada dirinya yang dituliskan pada *website* yang telah disediakan. Kemudian pemberian *posttest*

untuk mengukur seberapa efektifnya *Gratitude Training Service*.

Model rancangan eksperimen yang digunakan merupakan model yang dikemukakan oleh Sugiartini, G. A yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Peneliti sebelumnya memberikan pre-test kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan atau intervensi. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan post-test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil pre-test dengan post-test yang diuji menggunakan uji parametrik (*paired sample t-test*).

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis tingkat afek negatif tenaga kesehatan sebelum dan sesudah dibertikan pelatihan kebersyukuran dijabarkan dalam beberapa tabel 1 dan 2:

**Tabel 1. Gambaran karakteristik responden N=20**

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	40%
Perempuan	12	60%
Usia		
25-30	2	10%
31-35	8	40%
36-40	6	30%
41-50	2	10%
50-60	2	10%

**Tabel 2. Gambaran nilai Mean dan Standar Deviasi (SD) Tingkat Afek Negatif tenaga kesehatan sebelum dan setelah perlakuan N=20**

Tahap	Mean	SD
Pre-test	23.10	.994
Post-test	18.70	2.541

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa skor rata-rata tingkat afek negatif pada tenaga

kesehatan setelah dilakukan perlakuan mengalami penurunan dari 23.10 menjadi 18.70.

**Tabel 3. Gambaran Perbandingan skor Pre-test dan Post-test Afek Negatif N=20**

Skor	Kategori	Kelompok Perlakuan			
		Pre-Test		Post-test	
		f	%	f	%
X<16	Sangat Rendah	0	0	4	20
16≤X≤22	Rendah	0	0	16	70
22≤X≤28	Sedang	20	100	0	0
28≤X≤34	Tinggi	0	0	0	0
34≤X	Sangat Tinggi	0	0	0	0
Total		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 3. perbandingan skor pre-test dan post-test afek negatif pada kelompok perlakuan, menunjukkan bahwa setelah diberikan pelatihan kebersyukuran mengalami penurunan dari yang semula memiliki afek negatif sedang, kini menjadi rendah dan sangat rendah. Sehingga yang

menjadi perhatian adalah kelompok perlakuan yang memiliki tingkat negatif afektif yang awalnya tinggi.

Uji beda afek negatif pada kelompok perlakuan dilakukan uji analisis *paired Sample t-test* dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. hasil uji beda afek negatif pada kelompok perlakuan (pre-test dan post-test)**

Data Perlakuan	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	Nilai t	df	Sig. 2 tailed
Pre-test	4.400	2.119	.670	6.567	9	.000
Post-test						

Dapat dilihat dari tabel 4 bahwa nilai t uji *Paired Sample t-test* didapatkan nilai t sebesar 6,567 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) sehingga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada responden yang memperoleh pelatihan Gratitude Training Service.

Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pada tenaga kesehatan yang mengikuti pelatihan Gratitude Training Service di Puskesmas Kalasan mengalami penurunan afek negatif setelah diberikan pelatihan kebersyukuran.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan kebersyukuran untuk mengatasi kelelahan pandemi pada nakes selama pandemi covid. Adapun hasil yang diperoleh dari uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan afek negatif yang mengarah pada kelelahan pandemi antara pada saat sebelum diberikan

pelatihan dengan setelah diberikan pelatihan. Afek negatif merupakan alat ukur *subjective well-being* yang diberikan kepada partisipan. Afek negatif merupakan hasil reaksi afektif dan kognitif baik positif maupun negatif yang dipersepsikan dan dievaluasi berdasarkan pengalaman yang terjadi dalam kehidupan individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *subjective well-being* dengan *burnout* selama pandemi pada tenaga medis, dimana semakin tinggi *subjective well-being* tenaga medis maka semakin rendah kelelahan atau *burnout* yang dialami, begitu juga sebaliknya. Dimana afek negatif pada nakes mengalami penurunan. Sehingga dari hasil penelitian dapat dikatakan bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengatasi kelelahan pandemi pada tenaga kesehatan Puskesmas Kalasan selama pandemic Covid-19.

Pelatihan ini menunjukkan pengaruh yang positif terhadap *subjective well-being*

tenaga kesehatan dilihat dari adanya penurunan afek negatif setelah diberikan pelatihan. Pada akhir sesi dari serangkaian kegiatan pelatihan yang diberikan, tenaga kesehatan mengaku bahwa mereka merasa terbantu dengan adanya pelatihan ini, merasa lebih konkrit dalam bersyukur, serta menjadi lebih bersemangat dalam melakukan tugasnya sebagai tenaga kesehatan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati, (2018) pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan menghadapi ujian sekolah dasar. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa terjadi penurunan afek negatif dan peningkatan afek positif. Leguminosa, dkk (2017) menjelaskan bahwa kelompok perlakuan yang memperoleh pelatihan kebersyukuran mengalami penurunan tingkat stres kerja dibandingkan dengan kelompok kontrol yang cenderung mengalami peningkatan stres kerja karena tidak diberi pelatihan kebersyukuran.

Penelitian lain juga menguatkan hasil penelitian ini bahwa peserta pelatihan kebersyukuran dapat mengaplikasikan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif dan menurunkan stress pada remaja di masa pandemi covid-19 (Saraswati, dkk 2021). Penelitian Cahyono, (2014) bahwa pelatihan gratitude dapat menurunkan tingkat stress karyawan secara kuantitatif maupun kualitatif seperti intensitas pusing berkurang, dan meningkatnya semangat serta antusiasme kerja tinggi.

Penelitian Rizki, dkk (2022), menyimpulkan bahwa gratitude dan dukungan sosial memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Selain itu penelitian lain menyimpulkan bahwa gratitude memengaruhi secara signifikan terhadap *psychological well-being* (Prameswari & Ulpawati, 2019). Meskipun demikian ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada tenaga kesehatan seperti

semakin tua usia pekerja dapat menyebabkan para pekerja cepat mengalami kelelahan, masa kerja, beban kerja dan shift kerja dari tenaga kesehatan juga sebagai penyumbang kelelahan kerja (Sihombing, dkk 2021).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya Hidayati (2018) dengan variabel tergantung adalah kecemasan, pelatihan ini disusun dengan variabel tergantung yaitu *pandemic fatigue*. Pelatihan kebersyukuran ini menggabungkan teknik kebersyukuran yang sebelumnya telah ada, namun peneliti mengembangkan dan menyesuaikan dengan tekanan kerja serta kondisi pandemi yang saat ini terjadi dalam bidang medis sehingga pelatihan dapat dilakukan dengan efisien dan mudah dipahami oleh tenaga kesehatan. Pelatihan kebersyukuran ini yang sudah dikemas sedemikian rupa dalam sebuah website yang memudahkan akses serta pengisiannya.

Morgul, E., etc (2020) menjelaskan bahwa kelelahan sebagai akibat psikologis karena ketakutan dan kecemasan terkait pandemi. Penanganan *pandemic fatigue* yang tepat dengan cara mengatasi kelelahan fisik dan mental untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi selama situasi pandemic Rokim, M., Sari, E.Y.D., & Aulia (2022). Sehingga upaya dalam mengatasi pandemic fatigue pada nakes melalui pelatihan kebersyukuran atau *gratitude training service* untuk menurunkan afek negatif yang merupakan salah satu efek dari kelelahan pandemi pada tenaga kesehatan.

Penelitian Suwardianto & Setiawan, (2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penurunan energi dengan kelelahan, maka dibutuhkan tindakan pencegahan dari tenaga kesehatan untuk melakukan manajemen energi sehingga tidak menyebabkan dampak lanjut dari kelelahan yaitu penurunan kinerja dan imun tubuh. Salah satu pencegahan tersebut yaitu melalui rasa bersyukur yang dapat diwujudkan dengan memaknai peristiwa hidup secara positif untuk memperoleh kepuasan hidup baik secara afektif maupun kognitif (Megawati, dkk, 2019). Rasa syukur memiliki peran sebagai

mediator parsial antara dukungan sosial dan stres pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19 (Rahmania & Nashori, 2021). Selain itu, kebersyukuran akan meningkatkan kualitas hidup, sesuai dengan hasil penelitian dari Israwanda dkk, (2019) menyebutkan bahwa wanita disabilitas fisik yang memperoleh pelatihan kebersyukuran mengalami peningkatan kualitas hidupnya.

## KESIMPULAN

Pelatihan kebersyukuran ini menunjukkan pengaruh positif terhadap terhadap *subjective well being* tenaga kesehatan dilihat dari adanya penurunan afek negatif setelah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa *Subjective well-being* dapat meningkatkan produktivitas, meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi emosi negatif dan meningkatkan optimisme serta emosi positif sehingga berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental. Dalam hal ini tenaga kesehatan mengaku bahwa mereka merasa terbantu dengan adanya pelatihan ini, merasa lebih konkrit dalam bersyukur, serta menjadi lebih bersemangat dalam melakukan tugasnya sebagai tenaga kesehatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengatasi *pandemic fatigue* pada tenaga kesehatan Puskesmas Kalasan selama pandemi Covid-19. Saran selanjutnya, untuk dilakukan penelitian lebih luas dengan variable yang sama akan tetapi jumlah sampel yang lebih banyak serta tempat yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

Cahyono, E.W. (2014). Pelatihan Gratitude (Bersyukur) untuk Penurunan Kerja Karyawan di PT X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universtias Surabaya*, 3(1): 1-15

Da Silva, J. A. T. (2021). Corona exhaustion (CORONEX): COVID-19- induced exhaustion grinding down humanity. *Current Research in Behavioral Sciences*,

2, 100014.

- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Fitriana, A., Kurniawati, E., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat Ruang Isolasi Covid-19 di RSUD K.H. Daud Arif Kuala Tungkal. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2 (2): 123-128.
- Gregory, E.M. dan Rutledge, P.B. (2016). *Exploring Positive Psychology: The Science of Happiness and Well-Being: The Science of Happiness and Well-Being*. ABC-CLIO.
- Israwanda, D., Urbayatun, S., & Hayati, E.N. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Wanita Disabilitas Fisik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1): 1-16.
- Jackson, K. E. (2010). *Awakening to Gratitude. Gratitude Power*.
- Laba, N.R. dan Kusumaputri, E.S. (2020). Peningkatan Kebahagiaan di Tempat Kerja: Penggunaan Website Tiga Hal Baik pada Pelatihan Kebersyukuran. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*. 12(1):51-64.
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M.,A. (2017). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2): 186-201.
- Lubis, I.R., & Agustini, L.J. (2018). Efektivitas Gratitude Training untuk Meningkatkan Subjective Well-being pad Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2): 205-213.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, N. (2019). Gratitude Training to Improve Subjective Well-being among adolescents living in orphanages. *Human Indonesian Psychological Journal*, 16(1): 13-22.
- Morgul, E., dkk. (2020). COVID-19 Pandemic And Psychological Fatigue In Turkey. *The International Journal of Social Psychiatry*.
- Musyarofah, S., Maghfioroh, A., & Abidin, Z., (2021). Studi Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19.

- JPKM: *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2, 81-86.
- Pertiwi, M., Andriany, A. R., & Pratiwi, A. M. A. (2021). Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Burnout Pada Tenaga Medis Di Masa Pandemi Covid-19. *Syntax*, 3(4).
- Prameswari, Y., & Ulpawati. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) terhadap Psychological Well-being Tenaga Kesehatan. *Jurnal Personifikasi*, 10(2): 100-113.
- Putriana, D. dan Dwityanto, A. (2018). Hubungan Antara Rasa Bersyukur dengan Burnout pada Perawat RSUD DR. MOEWARDI (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahamania, F.A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2); 81-94.
- Rintonga, N.,I. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Perawat Baru Lulusan PSIK UIN Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rizki, F.A., Sutatminingsih, R., & Siregar, R.H. (2022). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-being Wanita Dewasa Awal Bekerja yang Belum Menikah. *Jurnal Psikologi Konseling*, 20(1): 1315-1326.
- Rokim, M., Sari, E.Y.D., Aulia. (2022), Performance of ASN Nurses during the Covid-19 Pandemic in terms of Self-Efficacy, Altruism, and Interpersonal Communication. *Jurnal Psikostudia*, Vol.11 No. 2, 200-208.
- Salam, M.R.T.A., Aulia, & Sari, E.Y.D. (2020). Gratitude Dalam Kontesks Organisasi. *Jurnal Diversita*, 6(1): 77-86.
- Saraswati, S. S. (2019). Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan tidur pada mahasiswa. Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Saraswati, D.R., Taufiq, T.D., Hana, D.R., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (2): 303-311.
- Sasangohar, F., dkk. (2020). Provider Burnout And Fatigue During The COVID-19 Pandemic: Lessons Learned From A High-Volume Intensive Care Unit. *Anesthesia And Analgesia*.
- Setyowati, R., Natalia, L., Nuraeni, R., & Zakiyyah, K. (2022). Relationship between Family Support and the Incidence of Burnout among Healthcare Workers during teh Covid-19 Pandemic. *Jurnal Risenologi*: 31-37.
- Sihombing, E.D.H., Girsang, E., & Siregar, S.D. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 6(2): 137-144.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suwardianto, H., & Setiawan, L. (2021). Dampak Penurunan Energi Terhadap Kelelahan Perawat Pada Masa Bencana Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1): 406-412.