

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan Kamus *American Psychological Association* yang dikutip dari *website* Cleveland Clinic, *burnout* diartikan sebagai kelelahan secara fisik, emosional, atau mental yang disertai dengan penurunan motivasi, kinerja, dan diikuti munculnya sikap negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kondisi ini dicirikan sebagai kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang telah diakui oleh *World Health Organization* sebagai fenomena akibat stres kerja kronis yang tidak terkelola (WHO, 2019).

Istilah *burnout* ini pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis di New York. Istilah ini digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom “*burnout*”. *Burnout* awalnya digunakan untuk istilah yang mengacu pada efek yang dialami oleh pengguna narkoba yang kronis.

Banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya tengah mengalami *burnout* hingga kondisi tersebut mencapai tahap yang serius, khususnya saat mereka terbiasa menjalani hari-harinya dengan aktivitas yang padat; *burnout* umumnya muncul ketika kelelahan fisik dan mental telah melampaui batas kemampuan seseorang untuk terus menjalankan tugasnya, ditambah dengan hilangnya keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan kehidupan pribadi, atau yang dikenal sebagai ketimpangan *work-life balance*. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh CNN Indonesia kepada pembaca pada tahun 2021, sebanyak 77,3% dari 321 pembaca pernah mengalami *burnout* pada saat bekerja. Penyebabnya mulai dari keharusan untuk siap siaga di luar jam kerja, tingginya beban kerja, hingga banyaknya jadwal rapat (*meeting*) yang harus diikuti

Dalam dunia pendidikan, guru dan tenaga kependidikan memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas proses belajar mengajar di sekolah. Mereka bukan hanya bertanggung jawab dalam mentransfer ilmu pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga memiliki peran dalam membentuk karakter dan membimbing siswa secara emosional dan sosial. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa pekerjaan sebagai guru dan tenaga kependidikan sering kali dihadapkan dengan tekanan pekerjaan yang tinggi. Tugas mereka yang beragam,

mulai dari pengajaran, administrasi, hingga pengelolaan hubungan interpersonal dengan siswa dan orang tua, menuntut tingkat energi emosional dan profesional yang sangat tinggi.

Dikemukakan oleh Zakiah Drajat bahwa seorang guru adalah seorang abdi yang dituntut untuk selalu memiliki tingkah laku yang positif misalnya penyabar, penuh perhatian, hangat, humoris dan yang paling penting memiliki rasa empati. Walaupun begitu, seorang guru terkadang dihadapkan pada pengalaman negatif dengan siswa sehingga menimbulkan ketegangan emosional. Situasi seperti ini jika berlangsung secara terus menerus dapat menguras energi bagi guru sehingga terjadilah *burnout*. Shinn dkk. mengemukakan bahwa *burnout* merupakan tekanan psikis yang dirasakan oleh seseorang yang bekerja di lingkungan yang melibatkan banyak orang. Apalagi jika pekerjaan tersebut dilakukan oleh orang yang memiliki komitmen berlebihan dan melibatkan diri dalam pekerjaan, tentu akan merasa kecewa jika tidak berimbang antara usaha yang dilakukan dan imbalan yang diterima.

Dikemukakan oleh Hellriegel, pekerjaan yang rentan dengan munculnya *burnout* antara lain, tentara, perawat, polisi dan tenaga guru (Hellriegel & Solum, 2011: 230). Di Indonesia data Survei Nasional tentang Kesejahteraan Guru yang dilakukan oleh Tanoto Foundation (2022) menunjukkan bahwa 47% guru mengalami stres kerja sedang hingga berat, dengan 29% di antaranya menunjukkan gejala *burnout* yang signifikan. Angka ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, mengingat kesejahteraan psikologis guru berhubungan erat dengan kualitas pendidikan yang diterima siswa. Fenomena *burnout* di kalangan pendidik kini menjadi isu yang semakin diperhatikan, terutama pasca pandemi COVID-19, di mana sistem pendidikan mengalami perubahan besar-besaran. Guru dituntut untuk beradaptasi dengan teknologi dalam waktu singkat, sambil tetap menjaga kualitas pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya tingkat stres dan kelelahan yang berujung pada *burnout*.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada bulan Juli 2025 di SDN 004 Cisaranten Kulon, diperoleh gambaran bahwa guru dan tenaga kependidikan menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan yang cukup kompleks. Tuntutan tersebut meliputi beban penyusunan perangkat ajar, pelaporan kurikulum, penggunaan platform digital pendidikan, hingga tanggung jawab tambahan di luar jam mengajar.

Selama observasi berlangsung, peneliti menemukan beberapa indikasi kelelahan kerja (*burnout*) pada sebagian guru dan tenaga kependidikan. Pada guru terlihat dari ekspresi kelelahan fisik setelah jam mengajar, keluhan mengenai padatnya jadwal, serta pernyataan mengenai menurunnya motivasi kerja di waktu-waktu tertentu, terutama menjelang akhir semester. Namun demikian, ditemukan adanya sikap positif pada sebagian responden. Beberapa guru menyatakan bahwa mereka tetap merasa bersyukur dapat menjalani profesi

sebagai pendidik, memiliki rekan kerja yang suportif, serta mendapatkan dukungan dari kepala sekolah. Dua guru secara khusus menyebutkan bahwa kebiasaan refleksi diri dan rasa syukur membantu mereka mengelola stres dan tetap bertahan dalam situasi kerja yang menekan.

Fenomena *burnout* ini tidak hanya berdampak pada guru, melainkan juga pada tenaga kependidikan yang menopang operasional sekolah, mulai dari staf administrasi hingga penjaga sekolah, yang menghadapi tekanan kerja administratif dan sosial yang tinggi. Hasil wawancara dengan salah satu tenaga kependidikan, seorang operator dapodik, menunjukkan bahwa beban administrasi sekolah semakin kompleks dari tahun ke tahun. Ia menyampaikan tenaga kependidikan harus menangani berbagai pekerjaan sekaligus—mulai dari pendataan siswa, pengelolaan dokumen kurikulum, pelayanan orang tua, hingga kebutuhan operasional harian sekolah. Tugas-tugas tersebut sering datang bersamaan, bersifat mendadak, dan menuntut ketelitian tinggi, sementara jumlah tenaga yang menangani administrasi relatif terbatas. Situasi ini membuat banyak tenaga kependidikan bekerja dalam tekanan waktu, mengalami kelelahan berkepanjangan, serta merasa jenuh akibat rutinitas yang berulang. Fenomena ini menunjukkan bahwa stres kerja pada tenaga kependidikan merupakan isu nyata yang layak diteliti lebih lanjut, terutama karena gejalanya mirip dengan awal terbentuknya *burnout*.

Berbagai studi menunjukkan bahwa sikap syukur berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dan mampu menjadi pelindung terhadap stres dan *burnout* (Emmons & Mishra, 2011). Penelitian oleh Fahmi (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *gratitude* dan *burnout* pada guru SD. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur, semakin rendah tingkat kelelahan emosional yang dirasakan. Pratiwi (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan *gratitude* tinggi mengalami *burnout* akademik lebih rendah, memperkuat generalisasi efek syukur di lingkungan pendidikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wood (2010) menunjukkan bahwa sikap syukur memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengurangan stres. Demikian pula, Emmons & McCullough (2003) mengemukakan bahwa individu yang membiasakan diri bersyukur memiliki emosi yang lebih stabil dan resiliensi yang tinggi terhadap tekanan.

Sikap syukur berperan sebagai proteksi psikologis yang menurunkan risiko *burnout*. Individu yang bersyukur cenderung fokus pada aspek positif dari pengalaman, memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, serta lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang sehat (Emmons & McCullough, 2003). Ini dapat mengurangi persepsi terhadap beban kerja dan meningkatkan resiliensi. *Gratitude* dapat memfasilitasi reinterpretasi stres kerja sebagai tantangan bermakna, bukan ancaman.

Dalam bukunya *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Emmons sebagaimana dikutip Arien Haryadi, menjelaskan bahwa secara fisik, orang yang banyak bersyukur akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, kurang terganggu oleh sakit dan nyeri, dapat menurunkan tekanan darah dan tidur bisa lebih lama dan merasa lebih segar setelah bangun. Lalu, secara psikologis, orang yang banyak bersyukur memiliki tingkat emosi positifnya, lebih waspada, lebih hidup dan terjaga, lebih senang bersuka cita, lebih optimis dan mudah bahagia. Dan, secara sosial, orang bersyukur lebih mudah dan suka membantu, murah hati dan penuh kasih kepada orang lain dan sedikit memiliki rasa kurang kesepian dan terisolasi.

Adapun hasil riset dari Amerika Serikat yang dilakukan Robert A. Emmons, Ph.D., dari *University of California*, tentang dampak positif bersyukur. Menurutnya, bersyukur bisa membuat orang merasa lebih bahagia dan tidak mudah depresi. Seperti dikutip Arien Haryadi dalam web pribadinya, riset ini menunjukkan bahwa bersyukur secara teratur dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, mood, hingga hubungan dengan pasangan. Bahkan, rasa bersyukur juga dapat membawa efek yang luar biasa dari segi fisik, psikologi dan sosial.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yaitu penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi mahasiswa atau karyawan swasta, atau hanya membahas hubungan syukur terhadap stress secara umum. Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan melihat pengaruh sikap syukur secara langsung terhadap tingkat *burnout* yang dialami oleh guru dan tenaga kependidikan, serta bagaimana implementasi rasa syukur ini bisa menjadi pendekatan preventif dalam mengurangi kelelahan kerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana sikap syukur guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon?
2. Bagaimana tingkat *burnout* guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten kulon?
3. Bagaimana pengaruh sikap Syukur terhadap tingkat *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian dapat ditentukan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui sikap syukur pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon.
2. Untuk mengetahui tingkat *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon.
3. Untuk mengetahui pengaruh sikap Syukur terhadap tingkat *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat ditentukan manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara sikap syukur dan *burnout* dalam dunia pendidikan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan teori mengenai peran emosi positif dalam manajemen stres kerja.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi sekolah, khususnya SDN 004 Cisaranten Kulon, dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara mental dan emosional. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dan dinas pendidikan untuk merancang program peningkatan kesejahteraan psikologis guru melalui pelatihan atau kegiatan yang mendorong sikap syukur.

E. Kerangka Berpikir

Guru dan tenaga kependidikan merupakan ujung tombak keberhasilan pendidikan di sekolah. Peran mereka tidak hanya terbatas pada proses belajar mengajar, tetapi juga mencakup pelayanan, pengelolaan administrasi, dan pendampingan sosial-emosional siswa. Seiring dengan tingginya tuntutan pekerjaan, tanggung jawab yang berat, dan tekanan lingkungan kerja, guru rentan mengalami kelelahan emosional yang dikenal sebagai *burnout*. *Burnout* dapat dimaknai sebagai suatu kondisi kelelahan fisik dan emosional yang ekstrem, kehilangan semangat kerja, serta munculnya sikap negatif terhadap pekerjaan dan lingkungan (Maslach & Jackson, 1981).

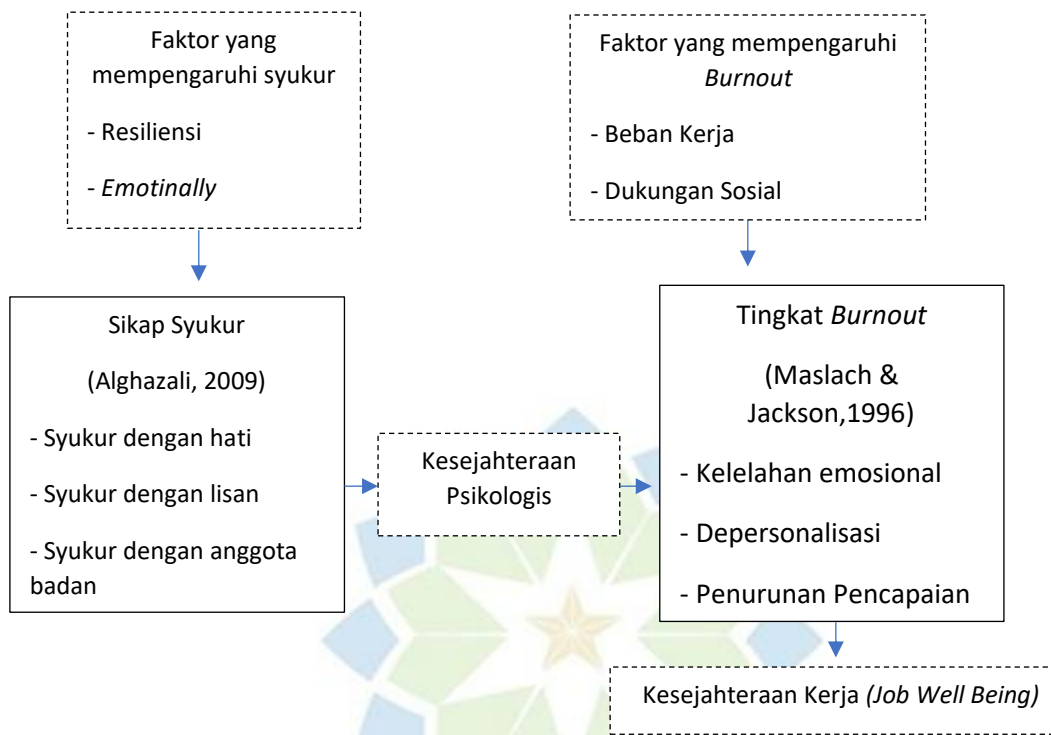
Konsep *burnout* mengacu pada definisi dari Maslach dan Jackson (1996) yang mengartikannya sebagai sindrom psikologis akibat stres kerja kronis yang ditandai oleh tiga

dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian personal. Pada kasus *burnout* seseorang seringkali kehilangan minat dan motivasi pada aktivitas atau kegiatan yang sebelumnya dianggap penting olehnya. Kata *burnout* ini digunakan untuk menggambarkan perasaan kegagalan dan kelesuan akibat tuntutan yang terlalu membebani. Dalam banyak literatur, *burnout* diyakini merujuk secara khusus pada fenomena dalam konteks pekerjaan dan tidak diterapkan di pengalaman bidang lain. Situasi ini seringkali dialami oleh individu yang bekerja di bidang pelayanan, termasuk guru dan tenaga kependidikan. Maka dari itu, perlu dicari faktor-faktor pelindung (*protective factors*) yang dapat membantu guru mengatasi tekanan pekerjaan tersebut.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini mampu memberikan ketahanan mental terhadap stres kerja adalah sikap syukur (*gratitude*). Syukur, dalam pandangan Al-Ghazali (*Ihya Ulumuddin*), adalah suatu bentuk kesadaran mendalam atas segala nikmat yang diberikan Allah, yang tercermin melalui hati, lisan, dan perbuatan. Dalam psikologi positif, syukur juga dipahami sebagai bentuk penerimaan dan penghargaan atas kebaikan dalam hidup, yang terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat relasi sosial, dan menurunkan stres (Emmons & McCullough, 2003).

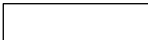
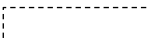
Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa sikap syukur berkorelasi negatif dengan *burnout*, yaitu semakin tinggi rasa syukur, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami individu. Individu yang bersyukur cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu melihat makna dari tekanan hidup, dan lebih mampu menjaga emosi secara stabil dalam menghadapi beban kerja.

Oleh karena itu, penelitian ini didasarkan pada kerangka berpikir bahwa Sikap Syukur (sebagai Aset Psikologis Positif yang dijelaskan oleh Emmons & McCullough) berfungsi sebagai faktor pelindung utama terhadap sindrom psikologis akibat tekanan kerja. Asumsi ini didukung oleh temuan yang konsisten, di mana peningkatan sikap syukur berkorelasi negatif dengan *burnout*. Hubungan ini kemudian ditempatkan di bawah payung besar Kesejahteraan Kerja (*Job Well-being*), di mana Sikap Syukur (Variabel X) bertindak sebagai Komponen Pendorong Kesejahteraan, yang memprediksi dan memengaruhi secara negatif Tingkat *Burnout* (Variabel Y), yang merupakan Indikator Rendahnya Kesejahteraan Kerja. Secara visual, hubungan ini digambarkan melalui panah negatif (-) yang bermakna semakin tinggi Sikap Syukur, semakin rendah Tingkat *Burnout*.



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

Keterangan:

- | | |
|---|------------------------------|
|  | Variabel yang diteliti |
|  | Variabel yang tidak diteliti |

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris apakah sikap syukur benar-benar berperan dalam menurunkan tingkat *burnout*, khususnya pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon, yang dalam kesehariannya menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan kerja yang tinggi.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah penulis paparkan sebelumnya, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan Hipotesis Nihil (H_0) dan Hipotesis Kerja (H_a), yakni sebagai berikut :

1. Hipotesis Nihil (H_0):

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara syukur terhadap tingkat *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon.

2. Hipotesis Alternatif (H_1):

Terdapat pengaruh yang signifikan antara syukur terhadap tingkat *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian pertama yang menjadi acuan adalah studi oleh Aprillia dan Widyastuti (2019) yang berjudul "Hubungan Antara Rasa Syukur dengan *Burnout* pada Guru Taman Kanak-kanak" yang dipublikasikan dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan *burnout* pada guru TK di Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 60 guru TK. Pengukuran menggunakan Skala Rasa Syukur dan Skala *Burnout*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara rasa syukur dan *burnout*, artinya semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki guru, semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Penelitian ini berkontribusi dalam memperjelas bahwa sikap syukur memang memiliki potensi kuat sebagai pelindung terhadap *burnout* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup guru pendidikan anak usia dini, yang secara psikososial memiliki dinamika kerja berbeda dibandingkan dengan pendidikan dasar yang menjadi fokus penelitian ini.

Penelitian kedua yang menjadi acuan adalah studi oleh Aiva Syahda (2020) yang berjudul "Pengaruh *Burnout*, *Job Demand* dan Syukur terhadap *Subjective Well-Being* pada Karyawan yang Sudah Berkeluarga". Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *burnout*, tuntutan pekerjaan (*job demand*), dan sikap syukur terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada karyawan yang sudah berkeluarga. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* dan *job demand* berpengaruh negatif signifikan terhadap *subjective well-being*, sedangkan sikap syukur berpengaruh positif signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap syukur dapat berperan sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif *burnout* dan tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan individu. Meskipun konteks penelitian ini adalah pada karyawan, relevansinya tetap kuat dengan penelitian ini karena guru dan tenaga kependidikan juga menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi dan risiko *burnout*. Penelitian ini memberikan dasar empiris bahwa sikap syukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, yang dapat diterapkan dalam pendidikan.

Penelitian ketiga yang menjadi acuan adalah studi oleh Anissa Rizky Andriany, Ajheng Mulamukti Asih Pratiwi dan Mahesti Pertiwi (2021) yang berjudul " Hubungan Antara *Subjective Well-Being* dengan *Burnout* pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus Selama

Pandemi Covid-19". Penelitian ini mengkaji hubungan antara *subjective well-being* dengan *burnout* pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus selama pandemi Covid-19. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *subjective well-being* dan *burnout*. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dirasakan guru, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya faktor-faktor psikologis positif, seperti sikap syukur, dalam mengurangi *burnout*. Meskipun penelitian ini tidak secara langsung meneliti sikap syukur, namun *subjective well-being* seringkali berkorelasi dengan sikap syukur, sehingga hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa sikap syukur dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat *burnout* pada guru.

Penelitian terdahulu yang relevan selanjutnya adalah studi berjudul "Hubungan Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer di MTsN 2 Bandar Lampung" yang dilakukan oleh Iin Yulianti dan dipublikasikan dalam Jurnal Psikodidaktika Vol. 8, No. 1 Tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di lingkungan pendidikan madrasah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru honorer di MTsN 2 Bandar Lampung, dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang yang diambil dengan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Rasa Syukur ($\alpha = 0,916$) dan Skala Kesejahteraan Psikologis ($\alpha = 0,952$), dan analisis data dilakukan menggunakan Korelasi Product Moment Pearson. Hasil utama dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis guru honorer, dengan nilai korelasi $r_{xy} = 0,789$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kontribusi efektif rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 39,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh guru, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Dengan demikian, temuan Yulianti mendukung asumsi dasar bahwa meningkatkan rasa syukur akan dapat menurunkan tingkat *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan. Penelitian ini menjadi acuan penting yang memperkuat argumentasi bahwa rasa syukur bukan hanya memiliki nilai moral dan religius, tetapi juga berdampak nyata dalam menurunkan risiko psikologis negatif seperti *burnout*.

Penelitian terdahulu kelima yang relevan adalah penelitian yang ditulis oleh Jordy Rizki Ma'arif (2021) berjudul "Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta selama Pandemi COVID-19".

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kecerdasan emosi, rasa syukur, dan jenis kelamin terhadap *academic burnout* pada mahasiswa selama masa pandemi. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda terhadap 301 mahasiswa menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), *Emotional Quotient Index* (EQI), dan *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6). Hasil utama menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan rasa syukur memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *academic burnout*, dengan kontribusi model sebesar 33,1%. Penelitian ini memiliki kesamaan dimana memperlihatkan secara kuat bahwa rasa syukur memiliki fungsi protektif terhadap kelelahan emosional dalam situasi penuh tekanan, meskipun fokusnya adalah pada mahasiswa, bukan pada guru atau tenaga kependidikan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat asumsi bahwa sikap syukur berpotensi mengurangi *burnout* dalam populasi pendidikan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki sejumlah persamaan dengan penelitian-penelitian terdahulu, terutama dalam hal temuan utama mengenai hubungan negatif antara sikap syukur dan tingkat *burnout*. Hampir seluruh studi terdahulu, seperti penelitian oleh Aprillia dan Widyastuti (2019), Yulianti (2023), dan Ma'arif (2021), mengonfirmasi bahwa sikap syukur memiliki peran yang kuat terhadap kelelahan psikologis pada pekerja. Penelitian oleh Syahda (2020) memperluas temuan ini dengan menunjukkan bahwa sikap syukur tidak hanya menurunkan *burnout*, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Namun demikian, terdapat sejumlah perbedaan signifikan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, baik dari segi populasi, fokus variabel, maupun konteks pelaksanaan. Pertama, dari sisi populasi, penelitian ini tidak hanya meneliti guru, tetapi juga mencakup tenaga kependidikan, yaitu kelompok profesional di lingkungan sekolah yang jarang dijadikan subjek penelitian, padahal mereka juga menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Penelitian sebelumnya umumnya terbatas pada guru TK atau mahasiswa, sehingga penelitian ini memperluas jangkauan pemahaman terkait *burnout* di sektor pendidikan formal dasar.

Kedua, dari segi fokus variabel, penelitian ini secara spesifik meneliti pengaruh langsung sikap syukur terhadap *burnout*, berbeda dengan studi lain seperti yang dilakukan oleh Syahda (2020) dan Ma'arif (2021) yang melibatkan beberapa variabel lain seperti *job demand*, kesejahteraan subjektif, dan kecerdasan emosi. Dengan desain yang lebih sederhana, penelitian ini mampu memberikan fokus yang tajam pada hubungan dua variabel utama, memudahkan interpretasi hasil secara praktis.