

Hubungan Kebersyukuran dengan Kejenuhan Belajar Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin

Relationship Between Gratitude and Academic Burnout in Students of Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin

Helvianna Dwi Putri *, Rahmi Fauzia, & Sukma Noor Akbar

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Fenomena kejenuhan belajar menjadi permasalahan yang cukup serius, dikarenakan akan menimbulkan perilaku negatif pada mahasiswa dalam proses pembelajaran seperti tidak hadir kuliah, tidak memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas dengan baik, nilai ujian yang kurang baik, serta banyaknya mahasiswa yang di *drop out*. Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan kejenuhan belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Jumlah subjek yaitu 64 mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kebersyukuran versi Indonesia dan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Data dianalisis dengan regresi linear sederhana, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kejenuhan belajar, dengan keterkuatan hubungan sedang. Semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin rendah kejenuhan belajar, begitu juga sebaliknya. Nilai *R square* 0,289 artinya pengaruh faktor kebersyukuran terhadap kejenuhan belajar yaitu 28,9%. 71,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti *self-compassion*, resiliensi, dan dukungan sosial. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin dapat diterima.

Kata kunci: Kejenuhan belajar, kebersyukuran, mahasiswa teologi, sekolah tinggi teologi

ABSTRACT

The phenomenon of academic burnout is a serious problem because it could lead to students' negative behaviors in learning process such as not attending lectures, not having the motivation to do assignments, getting poor test scores, and dropping out. Based on these issues, this study aims to investigate the relationship between gratitude and academic burnout. The method used in this study was the quantitative method. The number of subjects was 64 students from Sekolah Tinggi Teologi / Theological College (STT), Gereja Kalimantan Selatan / the Kalimantan Evangelical Church (GKE) Banjarmasin. Two scales which were employed in this study included the Indonesian version of the gratitude scale and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) scale which had been adapted to Indonesian. Data were analyzed using the simple linear regression and the results showed that there was a significant negative correlation between gratitude and academic burnout, with a moderate level of relationship; the higher the gratitude, the lower the academic burnout, and vice versa. The *R square* value of 0.289 means that the influence of the gratitude factor on learning saturation is 28.9%. The other 71.1% can be influenced by other factors not examined in this study, such as self-compassion, resilience, and social support. It can therefore be concluded that the hypothesis stating there is a negative relationship between gratitude and academic burnout in students of Sekolah Tinggi Teologi (STT), Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin is accepted.

Keywords: Academic burnout, gratitude, theology student, theology high school students

***Korespondensi:**
Helvianna Dwi Putri
helviannaputri@gmail.com

Masuk: 9 Januari 2023
Diterima: 9 Januari 2023
Terbit: 25 Januari 2025

Sitasi:
Putri, H. D., Fauzia, R., &
Akbar, S. N. (2023) Hubungan
Kebersyukuran dengan
Kejenuhan Belajar Pada
Mahasiswa Sekolah Tinggi
Teologi (STT) Gereja
Kalimantan Evangelis (GKE)
Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*,
6(2), 68-76.
[http://doi.org/10.20527/
kognisia.2023.10.008](http://doi.org/10.20527/kognisia.2023.10.008)

PENDAHULUAN

Menurut Yulianti dan Novanto (2015) mahasiswa teologi merupakan seseorang yang menuntut ilmu di bidang teologi, filsafat teologi, kepemimpinan kristen serta pendidikan agama kristen. Seorang mahasiswa tentu dihadapkan dengan berbagai permasalahan dan tuntutan baik itu permasalahan dalam menjalani perkuliahan, permasalahan pribadi (Bella & Ratna, 2018), dan tuntutan yang berasal dari eksternal seperti tugas kuliah, tuntutan orang tua, tingkat kesulitan materi, dan penyesuaian diri, maupun dari kemampuan mahasiswa menjalani aktivitas perkuliahan (Alfian, 2014). Arlinkasari dan Akmal (2017) mengungkapkan bahwa mahasiswa akan rentan mengalami kejenuhan belajar apabila tidak mampu menghadapi permasalahan atau tuntutan dalam perkuliahannya. Kejenuhan belajar merupakan perasaan lelah secara emosional yang dialami mahasiswa akibat tuntutan studi sehingga muncul perilaku tidak peduli atau sinis terhadap pelajaran maupun tugas dan jadi merasa sebagai seorang mahasiswa yang tidak kompeten (Schaufeli dkk., 2002). Kejenuhan belajar ini sendiri memiliki 3 (tiga) dimensi yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* (Schaufeli dkk., 2002). Apabila mahasiswa mengalami kejenuhan belajar akan memunculkan perilaku tidak hadir kuliah, motivasi rendah ketika mengerjakan tugas dengan baik, mendapatkan nilai ujian yang kurang memuaskan, bahkan dapat di drop out dari pihak kampus (Permatasari dkk., 2021). Kelelahan fisik, mental, emosional dan kehilangan motivasi dan semangat dalam belajar dapat dialami oleh individu yang mengalami kejenuhan belajar (Budiono, 2017).

Kebersyukuran dapat meningkatkan emosional, interpersonal dan kesehatan fisik pada individu yang mengalami kejenuhan belajar (Emmons & McCullough, 2003; Leguminosa dkk., 2017). Kebersyukuran sendiri menurut Listiyandi dkk. (2015) merupakan ungkapan rasa terima kasih,

kebahagiaan serta apresiasi individu atas apa yang ia peroleh selama hidup baik itu kepada Tuhan, alam semesta, manusia, dan makhluk lainnya. Kebersyukuran memiliki 3 (tiga) komponen yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki (*sense of abundance*) dan bertindak positif sebagai bentuk ekspresi atas apresiasi dan perasaan positif yang dimiliki (Listiyandini dkk., 2015). Menurut Cahyono (2019) mengungkapkan bahwa dengan adanya rasa kebersyukuran dapat membantu individu ketika dihadapkan suatu peristiwa, sehingga ia akan melihat dari arah yang positif dan mencari solusi dari setiap permasalahannya. Seseorang yang bersyukur tentu memiliki emosi positif, yang mana hal inilah yang dapat meningkatkan fokus dan motivasi bahkan lebih tangguh dalam hal belajar maupun mengerjakan tugas, selain itu ia jadi lebih memperhatikan kesehatan fisik sehingga dapat terhindar dari manifestasi kejenuhan yang berbentuk gejala kelelahan (Wilson, 2016). Keterkaitan kebersyukuran dengan kejenuhan sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian oleh Chan (2011), Lee dkk. (2018), dan Fahmi dkk. (2019) yang menyatakan bahwa kebersyukuran ini memiliki hubungan dan peranan terhadap kejenuhan. Penelitian Monica dan Astuti (2021) menunjukkan hasil yang berbeda, mengungkapkan bahwa kebersyukuran ini tidak memiliki hubungan dengan kejenuhan.

Studi pendahuluan pada penelitian ini yang dilakukan pada 8 Agustus 2022 melalui survei dan wawancara terstruktur pada 3 (tiga) mahasiswa teologi. Hasil survei penelitian menunjukkan 64,5% mahasiswa merasa tugas kuliah terlalu banyak dan sulit, 45,2% mahasiswa merasa praktik khotbah dan bernyanyi adalah suatu hal yang berat, 68,6% mahasiswa mengerjakan tugas kuliah mendekati *deadline* pengumpulan, 56,9% mahasiswa merasa tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas, 21,6% mahasiswa sengaja tidak menghadiri kelas kuliah dikarenakan merasa lelah, capek ataupun bosan, 74,5% merasa lelah

secara fisik karena tuntutan perkuliahan, 68,6% mahasiswa merasa cara dosen menyampaikan materi kurang menarik, 84,3% mahasiswa selalu mengikuti kegiatan keagamaan persekutuan doa dan ibadah kampus, serta 96,1% walaupun mahasiswa merasa tugas kuliah dan praktik hal yang berat namun mereka masih menilai sebagai hal positif karena dapat meningkatkan potensi dan kemampuannya. Wawancara yang dilakukan pada tiga orang mahasiswa teologi menunjukkan indikasi mengalami kejenuhan belajar diantaranya seperti merasa lelah akibat tuntutan studi, kesulitan ketika menjalani praktik, mengalami penurunan semangat dibandingkan pada saat awal perkuliahan, serta tidak menyukai beberapa materi kuliah dikarenakan materi kuliah sulit, tugas kuliah yang banyak, terbatasnya referensi, dan metode cara pengajaran dosen.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang telah disusun oleh peneliti, dan manfaat penelitian ini yaitu dapat memberikan informasi bagi pembaca, instansi terkait, mahasiswa(i) STT GKE Banjarmasin, dan pihak-pihak lain yang bersangkutan mengenai keterkaitan antara kebersyukuran dengan kejenuhan belajar. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah H_a : terdapat hubungan negatif kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin, dan H_0 tidak terdapat hubungan negatif kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Metode kuantitatif

dalam penganalisisnya lebih menekankan pada data *numerical* (angka) yang dianalisis menggunakan statistika (Azwar, 2021). Desain penelitian yang digunakan ialah *cross-sectional*. *Cross-sectional* adalah penelitian yang dilakukan dengan pengambilan data dalam jangka waktu yang singkat dan bersamaan (Azwar, 2021).

Partisipan

Penelitian ini dilakukan pada 64 mahasiswa teologi. Teknik pengambilan sampel adalah sampling total. Teknik sampling total bertujuan untuk menentukan sampel dari seluruh populasi (Sugiyono, 2019).

Pengukuran

Pada penelitian ini, instrument penelitian yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory- Student Survey* (MBI-SS) yang diadaptasi dari Kristina dkk. (2020). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar dengan total aitem adalah berjumlah 15 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,889$ dan pada variabel kebersyukuran instrument penelitian menggunakan alat ukur kebersyukuran versi Indonesia dari Listiyandini dkk. (2015) dengan jumlah aitem adalah sebanyak 30 aitem dan nilai reliabilitas 0,949.

Prosedur

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari dosen pembimbing, selain itu penelitian ini juga mendapatkan izin dari Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus sampai 7 September 2022 dan dilaksanakan secara *online* dengan membagikan link kuesioner (*google formulir*) di grup *whatsapp* mahasiswa teologi.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana yang bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel kebersyukuran dengan variabel

kejenuhan belajar yang dapat dilihat dari nilai r dan dibantu dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 24*.

HASIL

Berdasarkan data yang didapatkan, rincian jumlah sampel penelitian ada pada tabel 1. Berdasarkan data penelitian didapatkan hasil kategorisasi data pada variabel kejenuhan belajar di tabel 2. Berdasarkan tabel 2. maka diketahui nilai kategorisasi pada variabel kejenuhan belajar dari 64 responden terdapat 23 (35,9%) mahasiswa dengan kategori rendah, lalu pada tingkat sedang 38 (59,4%) mahasiswa, dan pada tingkat tinggi 3 (4,7%) mahasiswa teologi.

Berdasarkan tabel 3. maka dapat diketahui nilai kategorisasi pada variabel kebersyukuran dari 64 responden terdapat 11 (17,2%) mahasiswa dengan kategori sedang, lalu 53 (82,8%) mahasiswa kategori tinggi, dan dalam kategori rendah 0 (0%) tidak ada.

Berdasarkan uji normalitas data *residual Kolmogrov-Smirnov (K-S)* pada penelitian ini diketahui menunjukkan signifikansi 0,051 ($0,051 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data kebersyukuran dengan kejenuhan belajar berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas didapatkan bahwa antara variabel kebersyukuran dengan kejenuhan belajar menunjukkan adanya hubungan yang linear dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana yang mana untuk keterhubungan antar variabel dapat dilihat dari nilai r pada tabel 5.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, dari hasil uji regresi linear sederhana pada variabel kebersyukuran dengan kejenuhan belajar ditemukan bahwa ($\beta = -0,201$; $t(64) = -5,014$; $p < 0,05$), maka dinyatakan terdapat peranan antara kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin. Berdasarkan keterhubungan antar variabel ditemukan bahwa ($p = 0,000$, $r = -0,537$; $r^2 = 0,289$), maka dinyatakan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya terdapat hubungan negatif kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Banjarmasin. Hubungan kedua variabel bersifat negatif dengan keterkuatan hubungan termasuk sedang karena nilai koefisien bernilai negatif ($r = -0,537$), maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai pada variabel kebersyukuran maka kejenuhan belajar mengalami penurunan. Pada koefisien determinasi ($r^2 = 0,289$), artinya 28,9% varians dari kebersyukuran mampu menjelaskan kejenuhan belajar dan sisanya 71,1% dipengaruhi oleh variabel lain atau faktor-faktor lain yang tidak diketahui dan tidak dimasukkan ke dalam penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Data Sampel Penelitian (n = 64)		Frekuensi (n = 64)	Persentase (%)	Persentase Kumulatif (%)
Jenis Kelamin	Laki - Laki	12	18,8%	18,8%
	Perempuan	52	81,3%	100,0%
Usia	17	1	1,6%	1,6%
	18	1	1,6%	3,1%
	19	15	23,4%	26,6%
	20	34	53,1%	79,7%
	21	11	17,2%	96,9%
	22	2	3,1%	100,0%

Angkatan	2019	18	28,1%	28,1%
	2020	46	71,9%	100,0%
Semester	7 (tujuh)	18	28,1%	28,1%
	5 (lima)	46	71,9%	100,0%
Total		64	100,0%	100,0%

Tabel 2. Pengkategorisasian Kejenuhan Belajar

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kejenuhan Belajar	$X < 24$	Rendah	23	35,9%
	$24 \leq X < 36$	Sedang	38	59,4%
	$36 \leq X$	Tinggi	3	4,7%

Tabel 3. Pengkategorisasian Variabel Kebersyukuran

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kebersyukuran	$X < 67$	Rendah	0	0%
	$67 \leq X < 108$	Sedang	11	17,2%
	$108 \leq X$	Tinggi	53	82,8%

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas Variabel kebersyukuran dan kejenuhan belajar

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Kebersyukuran dengan Kejenuhan Belajar	Normal ($p=0,051$)	Linear ($p=0,000$)

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana variabel Kebersyukuran dengan Kejenuhan Belajar

B	β	T	R	R Square	F	Sig
49,437	-0,201	-5,014	-0,537	0,289	25,143	0,000

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa STT GKE Banjarmasin dapat diterima. Hal ini dapat dilihat dari analisis regresi linear sederhana $r = -0,537$ dari signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Nilai r negatif menunjukkan terdapat hubungan tidak searah antara kebersyukuran dengan kejenuhan belajar, artinya semakin tinggi kebersyukuran

maka semakin rendah kejenuhan belajar, begitu juga sebaliknya. Keterkuatan hubungan antar kedua variabel ini menurut Sugiyono (2019) berada pada tingkat sedang yaitu pada rentang 0,400 – 0,599.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yaitu penelitian Yukhmenko-Lescroat (2022) yang menyatakan bahwa kebersyukuran adalah prediktor negatif kejenuhan belajar, semakin mahasiswa bersyukur maka semakin pula mahasiswa akan merasa berhasil dalam menjalani proses pembelajaran, sehingga

meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar. Penelitian Chan (2011) juga mengungkapkan bahwa intervensi kebersyukuran berpengaruh negatif, artinya individu yang memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi maka memiliki tingkat kejenuhan rendah, dikarenakan kebersyukuran yang tinggi menunjukkan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi pula sehingga tingkat kejenuhan yang dialami menurun.

Pada penelitian ini tingkat kebersyukuran mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sekitar 82,8%. Kebersyukuran disini dapat diakibatkan karena kegiatan keagamaan yang dijalannya, seperti beribadah dan berdoa (Veronika, 2010; Cahyono, 2019). Takdir (2019) mengungkapkan bahwa kebersyukuran dan keagamaan memiliki keterkaitan yang erat. Pada mahasiswa teologi menunjukkan bahwa mereka tidak hanya diajarkan materi keagamaan (teologi) tetapi juga hidup bersyukur yang dapat dilihat dari kegiatan keagamaan yang dijalani seperti ibadah kampus, persekutuan doa, dan pelayanan gerejawi.

Mahasiswa teologi menunjukkan tingkat kejenuhan belajar yang mayoritasnya berada pada kategori sedang yaitu sekitar 59,4%. Alfian (2014) mengungkapkan bahwa seorang mahasiswa dihadapkan dengan berbagai permasalahan maupun tuntutan eksternal seperti tugas maupun tingkat kesulitan materi kuliah, serta kemampuan mahasiswa menjalani aktivitas studinya. Berlandaskan hal tersebut menurut Arlinkasari dan Akmal (2017) menyatakan bahwa ketika ia tidak mampu menghadapi hal tersebut ia akan rentan mengalami kejenuhan belajar. Hasil studi pendahuluan mengungkapkan mahasiswa teologi diberikan tugas kuliah yang cukup banyak, sulit, dan terbatasnya referensi. Selain itu praktik yang dijalani juga termasuk hal yang berat, serta metode cara pengajaran beberapa dosen membuat mereka sulit memahami apa yang disampaikan, dan tidak semangat mendengarkan sehingga menyebabkan tidak menyukai mata kuliah tersebut. Berdasarkan hal inilah dapat

diketahui sebagian mahasiswa teologi mampu mengelola situasi dalam pembelajaran dengan baik.

Menurut Cahyono (2019) mengungkapkan kebersyukuran yang dimiliki individu akan memunculkan emosi dan pola pikir positif, sehingga ketika dihadapi permasalahan, ia akan melihat dari arah yang positif dan fokus mencari solusinya. Hasil survei penelitian menunjukkan walaupun mahasiswa teologi merasa tugas kuliah dan praktik adalah hal yang berat, namun mereka tetap melihat dari hal positif karena dapat meningkatkan potensi dan kemampuannya. Mahasiswa teologi pada penelitian ini sendiri memang mengerjakan tugas mendekati *deadline*, akan tetapi mereka tetap berusaha dan mengerjakan dengan baik, hadir kuliah, dan berhasil menjalani ujian maupun praktik-praktiknya, hal ini dapat diakibatkan karena rasa kebersyukuran yang memunculkan emosi positif dalam diri. Wilson (2016) menyatakan bahwa emosi positif yang dimiliki mahasiswa yang bersyukur akan membantunya meningkatkan motivasi, fokus, dan ketangguhannya dalam belajar dan mengerjakan tugas. Kebersyukuran selain memberikan dampak yang positif pada emosional dan pola pikir mahasiswa, menurut McCullough dkk. (2002) dengan bersyukur juga akan membuat individu melakukan *coping* positif ketika dihadapi berbagai permasalahan dan tuntutan. Mahasiswa teologi pada penelitian ini mengungkapkan bahwa *coping* positif yang dilakukan lebih kearah spiritual, mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa, membaca Firman Tuhan (Alkitab) nas penguatan, serta melakukan kegiatan yang disukai. Berdasarkan hal tersebut membantu mahasiswa teologi menjadi semangat dan termotivasi kembali menjalani aktivitas perkuliahannya, sehingga dapat meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar.

Berdasarkan koefisien determinasi $r^2 = 0,289$, menunjukkan besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kebersyukuran terhadap kejenuhan belajar yaitu 28,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa

kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa teologi, sedangkan 71,1% sumbangan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti *self-compassion* (Savira dkk., 2020), resiliensi dan dukungan sosial (Redityani & Susilawati, 2021).

Pada penelitian ini memiliki berbagai kendala dan keterbatasan yaitu dikarenakan proses pengambilan data secara *online* sehingga peneliti tidak dapat melihat langsung bagaimana subjek mengisi kuesioner, memerlukan waktu proses yang relatif panjang dalam proses pengambilan data, serta tidak terbagi rata jumlah subjek angkatan 2019 dan 2020.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kejenuhan belajar pada mahasiswa STT GKE Banjarmasin dengan keterkuatan hubungan sedang, artinya hipotesis pada penelitian ini diterima. Semakin mahasiswa bersyukur maka semakin rendah kejenuhan belajar, begitu juga sebaliknya. Kontribusi kebersyukuran menurunkan kejenuhan belajar sebesar 28,9%, sisanya 71,1% dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Mahasiswa(i) teologi dapat menurunkan kejenuhan belajar dengan cara mulai menetapkan tujuan yang ingin dicapai kedepannya, menentukan prioritas tugas, mengelola waktu dengan baik, mencari dukungan dan menjalin hubungan baik pada orang sekitar, serta melakukan *coping* positif. Mempertahankan kebersyukuran dapat dilakukan dengan cara membuat *gratitude journal*, mengikuti kegiatan *sharing* bersama alumni, work shop, seminar dll yang bertopik kebersyukuran.

Peneliti selanjutnya ketika melakukan pengambilan data secara *online* di instansi tertentu disarankan sudah memiliki data nama subjek, selain itu mempertimbangkan pemilihan subjek penelitian dan waktu

pengambilan data guna menghindari subjek yang tidak dapat turut serta mengisi kuesioner, serta pertimbangkan jumlah subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 2(2), 263-275. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2001>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2).81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Pustaka Pelajar
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2018). Perilaku malas belajar mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal of Management Studies*, 12(2), 280-303. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Budiono, A. N. (2017). Menurunkan intensitas burnout belajar melalui dinamika kelompok di SMP Al-Hikmah Jambuan Boarding School. *Educazione*, 5(1), 1-8. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/EDU/article/view/554>
- Cahyono, E. W. (2019) *The power of gratitude: Kekuatan syukur dalam menurunkan stress kerja*. CV. Budi Utama
- 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>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude

- and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fahmi, A. Z., Muthia, W. S., Alfarizi, F., Garlianka, M., Wangsadikrama, & Widiastara, N. (2019). Kebersyukuran dan burnout pada guru sekolah dasar di Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 105–114. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art1>
- Kristina, A. D., Loekmono, J. T. L., & Setyorini, S. (2020). The effect of role conflict on academic burnout of undergraduate economics students. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.24036/00333za0002>
- Lee, J. Y., Kim, S. Y., Bae, K. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, S. W. (2018). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. *Personality and Individual Differences*, 123(November 2017), 205–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>
- 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. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4563>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Monica, M., & Astuti, N. W. (2021). The association between gratitude, perceived stress, and burnout among firefighters in Jakarta. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(2), 1335–1339. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.209>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi akademik burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 373–384. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Reditiyani, Ni.L. P. A., & Susilawati, Luh. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Savira, S. I., Aldililla, D., & Artiningsih, R. A. (2020). Hubungan antara belas kasih diri dengan kejenuhan dalam bekerja pada guru sekolah dasar. *Psikologi Positif Menuju Mental Wellness*, 193–211. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/32>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in University students a cross-national study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta
- Takdir, M. (2019). *Psikologi syukur suplemen jiwa untuk menggapai kebahagiaan sejati (authentic happiness)*. PT Elex Media Komputindo
- Wilson, J. T. (2016). Brightening the mind: The impact of practicing gratitude on focus and resilience in learning. *Journal*

of the Scholarship of Teaching and Learning, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.14434/josotl.v16i4.19998>

Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2022). Student academic engagement and burnout amidst Covid-19: The role of purpose orientations and disposition towards gratitude in life. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and*

Practice. 1-23. <https://doi.org/10.1177/15210251221100415>

Yulianti, L., & Novanto, Y. (2015). Prestasi akademik mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi " X ". *ResearchGate*, 1 16. <https://www.academia.edu/download/55898339/PaperYusakNovanto-SeminarNasionalPsikologirevisi.pdf>