



**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE*, *PERCEIVED STRESS* DAN
BURNOUT PADA PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN DI JAKARTA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

MONICA

(705170187)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2021



**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE*, *PERCEIVED STRESS* DAN
BURNOUT PADA PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

MONICA

(705170187)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2021

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Monica**

NIM : **705170187**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE*, *PERCEIVED STRESS*, DAN *BURNOUT* PADA PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN DI JAKARTA

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 22 Januari 2021

Yang Memberikan Pernyataan



Monica

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Monica**

N I M : **705170187**

Alamat : **Apartemen Seasons City, Tower B, Lantai 11, Jakarta Barat, 11320**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE*, *PERCEIVED STRESS*, DAN *BURNOUT* PADA PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN DI JAKARTA

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 22 Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan



Monica

PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Monica
N.I.M. : 705170187
Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan Antara *Gratitude*, *Perceived Stress*, dan *Burnout* Pada Petugas
Pemadam Kebakaran Di Jakarta.

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 18 Januari 2021 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

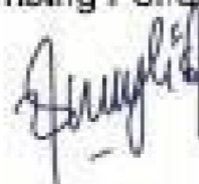
1. Ketua : Dr. Zamralita, M. M., Psi.
2. Anggota : Dr. Ir. Rita Markus Idulfilastri, M. Psi. T.
Niken Widi Astuti, M.Si., Psi.

Jakarta, 22 Januari 2021

Pembimbing



Pembimbing Pendamping



ABSTRAK

Monica (705170187)

Hubungan Antara *Gratitude*, *Perceived Stress*, dan *Burnout* Pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta; Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog., & Meylisa Permata Sari S.Psi., M.Sc.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-ix; 95 halaman; P1-P6; L1-L40)

Perceived stress dan *burnout* sering ditemukan pada pekerja yang memiliki pekerjaan yang berat, salah satunya adalah petugas pemadam kebakaran. *Perceived stress* dan *burnout* dapat memicu terganggunya kesehatan fisik. Petugas pemadam kebakaran perlu memiliki kesehatan fisik yang baik dikarenakan pekerjaannya yang cukup berat, oleh karena itu untuk menjaga kesehatan fisik, petugas pemadam kebakaran perlu mengatasi rasa stress dan *burnout* melalui *gratitude*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Subjek dari penelitian ini adalah petugas pemadam kebakaran yang bertugas di Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020. Partisipan penelitian ini berjumlah 75 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik *linear correlation*. Hasil penelitian menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta Timur.

Kata kunci: *Gratitude*, *perceived stress*, *burnout*.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan laporan dari Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta (2019), kebakaran yang terjadi di Jakarta pada umumnya disebabkan oleh listrik, rokok, kompor, dan lain-lain. Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta (2019) juga mencatat kasus-kasus kebakaran yang terjadi sepanjang tahun 2015 hingga 2019 di Jakarta. Tercatat bahwa terdapat 1.692 kasus kebakaran yang terjadi pada tahun 2015, 1.047 pada tahun 2016, 2.055 pada tahun 2017, 1.528 pada tahun 2018, dan 1.355 pada tahun 2019.

Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) DKI Jakarta (dalam Clara, 2019) mengemukakan bahwa, kebakaran merupakan bencana yang paling sering terjadi di ibu kota pada tahun 2019. Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan (Sudin PKP) Jakarta Timur (dalam Kompas, 2019) juga mencatat bahwa, sebanyak 579 kasus kebakaran terjadi di Jakarta Timur sepanjang 2019 dan jika dibandingkan dengan data BPBD DKI Jakarta tahun 2018, di Jakarta Timur terjadi 177

kasus kebakaran, di mana jumlah kasus kebakaran di Jakarta Timur meningkat lebih dari tiga kali lipat dari tahun sebelumnya.

Berdasarkan data di atas, dapat dikatakan bahwa petugas pemadam kebakaran sangat dibutuhkan untuk menangani kasus kebakaran yang terjadi di DKI Jakarta terutama di Jakarta Timur. Katsavouni et al. (2016) mengemukakan petugas pemadam kebakaran bekerja dalam situasi yang menuntut fisik dan mental. Mereka berpartisipasi dalam aktivitas bersama dengan stres fisik yang *intense*, suhu tinggi dan efek yang berbahaya karena menghirup gas beracun. Maka dari itu kesehatan petugas pemadam kebakaran sangat perlu di perhatikan karena dapat berpengaruh pada kinerja pekerjaannya. Selain pengaruh lingkungan kerja petugas pemadam kebakaran yang dapat membahayakan kesehatan fisik mereka, petugas pemadam kebakaran juga sering mengalami trauma yang dapat berpengaruh terhadap kinerja pekerjaan mereka. Angelo (2013) juga mengatakan bahwa petugas pemadam kebakaran dianggap memiliki pekerjaan yang berat, karena bahaya fisik dan tekanan psikologis adalah bagian dari kehidupan sehari-hari mereka.

Harvey et al. (2016) mengungkapkan petugas pemadam kebakaran sering mengalami trauma, serta trauma berperan penting pada pekerja darurat seperti petugas pemadam kebakaran, peneliti mengatakan bahwa semakin banyak peristiwa trauma yang terjadi maka akan meningkatkan kemungkinan terjadinya *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), depresi dan pengonsumsi minuman keras. Puddey dan Beilin (2006) mengatakan bahwa dengan mengonsumsi minuman keras dapat berdampak buruk terhadap tekanan darah. Ini berarti bahwa dengan mengonsumsi minuman keras maka berdampak buruk terhadap

kesehatan fisik. Munculnya kesehatan fisik yang terganggu dan trauma yang dialami oleh petugas pemadam kebakaran, dapat mengakibatkan munculnya *perceived stress* dan *burnout*.

Burnout adalah sindrom psikologis yang dikaitkan dengan respons berkepanjangan terhadap stres di tempat kerja (Maslach, 2003 dalam Ângelo, 2013). *Burnout* juga dapat diartikan sebagai reaksi jangka panjang untuk stress kerja (Katsunovi, 2016), sedangkan *perceived stress* adalah perasaan atau pikiran yang dimiliki oleh seseorang, stres yang dirasakan bukan mengenai pengukuran terhadap frekuensi kejadian stres, melainkan tentang bagaimana perasaan seseorang tentang stres umum dalam hidup mereka dan kemampuan mereka untuk menangani stres tersebut (Varghese et al., 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ângelo (2015) juga menunjukkan bahwa *burnout* pada petugas pemadam kebakaran meningkat sebagai konsekuensi bekerja dalam konteks misi penyelamatan. Dari beberapa penelitian menemukan bahwa *perceived stress* ditemukan lebih tinggi di antara petugas pemadam kebakaran dibandingkan dengan kelompok pekerjaan umum lainnya (Ha et al., 2008; Kang, 2009 dalam Jang et al., 2020).

Perceived stress dan *burnout* juga terbukti telah menjadi prediktor yang signifikan dengan munculnya gangguan PTSD pada petugas pemadam kebakaran. (Jo et al., 2017; Lee, 2014 dalam Lee 2018). Peneliti sebelumnya juga mengatakan bahwa *perceived stress* memediasi hubungan antara stres traumatis dan gejala PTSD. Ini menunjukkan bahwa paparan peristiwa traumatis secara langsung maupun tidak langsung muncul melalui *perceived stress* seorang individu yang dapat mempengaruhi perkembangan gejala PTSD (Lee et al., 2014). Dari

penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di atas, menunjukkan bahwa *perceived stress* dan *burnout* dapat berujung pada gangguan fisik lainnya. Untuk mengatasi munculnya gangguan fisik pada petugas pemadam kebakaran, *perceived stress* dan *burnout* perlu diatasi. Emmons dan Crumpler (dalam Krause, 2006) menjelaskan bahwa *gratitude* secara efektif dapat membantu orang mengatasi efek dari *stress*.

Gratitude melibatkan penilaian kognitif positif dan dalam sebuah situasi atau peristiwa (Lee, 2018). Sebuah penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengaruh positif berhubungan dengan adaptasi terhadap *stress* pada petugas pemadam kebakaran (Shrira et al., dalam Lee, 2018). Orang yang bersyukur mungkin merasakan *gratitude* yang lebih *intense* untuk *positive event*, dan mungkin mudah dalam menjalani kehidupan sehari-harinya (Chan, 2010). *Gratitude* didasarkan pada persepsi pribadi sebagai sesuatu yang tidak layak atau tidak terduga diekspresikan dalam bentuk rasa terima kasih atau apresiasi (Cheng et al., 2015). Berdasarkan penjelasan di atas, maka *gratitude* dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi *perceived stress* dan *burnout*. Individu dengan rasa syukur yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah (Yildirim & Alanazi, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Park et al. (2019), petugas pemadam kebakaran di Korea memiliki tingkat stres kerja yang tinggi dari lingkungan kerja fisik dan kerja emosional, serta tugas petugas saat ini berkorelasi signifikan dengan keinginan bunuh diri di tahun sebelumnya, bahkan setelah mengendalikan efek PTSD dan gejala depresi. Sedangkan di Jakarta, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Utoyo (2013) petugas pemadam kebakaran di Jakarta memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Dari kedua

penelitian sebelumnya menunjukkan perbedaan petugas pemadam kebakaran yang bekerja di Indonesia dan di Korea, sehingga membuat peneliti ingin meneliti mengenai hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Lee (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan *gratitude* dengan *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran. Partisipan yang diambil adalah 464 petugas pemadam kebakaran di stasiun pemadam kebakaran di Gwangju, Korea Selatan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *gratitude* dapat mengurangi *burnout* dengan mengembangkan sikap positif emosi dan meningkatkan kepuasan hidup. Lee (2018) juga mengatakan bahwa petugas pemadam kebakaran yang memiliki *gratitude* menafsirkan kembali pandangan dunia mereka, membingkai ulang kenangan negatif dan pengalaman, serta menunjukkan bahwa *gratitude* membantu memulihkan suasana hati yang positif setelah kejadian yang memicu *stress* dan dampak positif dari *gratitude* pada akhirnya berkontribusi pada kebahagiaan dan parameter psikologis yang positif.

Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan *gratitude* dengan *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di Korea, sehingga membuat peneliti tertarik untuk menganalisa dan memahami hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran yang bekerja di Jakarta Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan kontribusi pengetahuan bagi bidang ilmu psikologi, baik psikologi klinis, psikologi sosial, maupun psikologi pendidikan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat menyediakan referensi baru bagi peneliti lainnya mengenai hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah hasil penelitian mengenai hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu petugas pemadam kebakaran serta masyarakat umum untuk mengetahui hubungan antara *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam sistem penulisan skripsi ini mempermudah pembaca dalam memahami penelitian yang ditulis oleh peneliti dengan menguraikan secara singkat dan jelas, di mana penelitian ini terdiri dari lima bab. Pada bab satu yang disebut juga sebagai pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian baik secara akademis maupun praktis dan sistematika penelitian. Pada bab dua merupakan kajian Pustaka yang menguraikan tentang teori-teori umum dan khusus yang mendukung proses penyusunan penelitian ini yang di ambil dari berbagai literatur dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik *gratitude*, *perceived stress* dan *burnout* serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Pada bab tiga yang disebut pembahasan, menjelaskan tentang hal-hal yang berkaitan dengan metodologi penelitian yang terdiri dari partisipan penelitian, jenis penelitian, *setting* dan peralatan penelitian, alat ukur penelitian, prosedur penelitian, serta pengolahan dan teknik analisis data.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, terdapat kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *perceived stress*, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *burnout*, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta.

5.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan yaitu, *gratitude* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *perceived stress*, *gratitude* juga tidak memiliki hubungan

yang signifikan dengan *burnout*, begitu juga dengan *perceived stress* yang tidak memiliki hubungan dengan *burnout*.

Hasil penelitian yang menunjukkan tidak terdapat hubungan dapat disebabkan oleh minimnya partisipan dalam penelitian ini. Beberapa studi juga mengindikasikan bahwa terdapat faktor *personality* yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2018) menunjukkan bahwa perbedaan *personality* menunjukkan *gratitude* yang berbeda pada setiap partisipan sehingga ini dapat menjadi salah satu penyebab tidak terdapatnya hubungan antara *gratitude*, *perceived stress*, dan *burnout*. Syahdianto et al. (2012) mengemukakan bahwa hasil penelitian yang menunjukkan tidak terdapatnya hubungan antara rasa stres dan kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor organisasional dan lingkungan kerja yang dimana tidak terukur dalam variabel *perceived stress* di penelitian ini.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara ketiga variabel adalah terdapatnya faktor yang tidak diukur dalam alat ukur yang digunakan. Menurut McCullough et al. (2002), terdapat faktor *spiritual trait* yang dapat mempengaruhi seseorang untuk merasa bersyukur yang dimana tidak diukur dalam alat ukur GQ-6 yang digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 75 partisipan, partisipan yang terbanyak adalah petugas pemadam kebakaran dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 73 partisipan dan berusia 20-30 tahun. Berdasarkan tempat lahir, mayoritas partisipan lahir di Jakarta dan bekerja di sektor Cakung. Hasil pengambilan data menunjukkan bahwa pada variabel *gratitude*, dimensi *span* adalah faktor terbesar pada petugas pemadam kebakaran untuk merasa bersyukur, sedangkan pada variabel *burnout*,

work-related burnout adalah faktor yang terbesar pada petugas pemadam kebakaran untuk merasa lelah. Berdasarkan gambaran *gratitude* pada partisipan berdasarkan usia, terdapat 72 partisipan yang merasa bersyukur dari 75 partisipan dengan persentase tertinggi pada dimensi *span, intensity, frequency, dan density* di usia 31-40 tahun. Gambaran *perceived stress* pada partisipan berdasarkan usia menunjukkan bahwa petugas pemadam kebakaran yang sering mengalami stres pada sebulan terakhir adalah petugas pemadam kebakaran dengan usia 20-30 tahun dengan jumlah 8 partisipan dari 13 partisipan yang mengalami stres, sedangkan pada gambaran *burnout* pada partisipan berdasarkan usia menunjukkan bahwa pada kedua dimensi yaitu *personal burnout* dan *workrelated burnout*, petugas pemadam kebakaran yang sering mengalami kelelahan adalah petugas pemadam kebakaran dengan usia 31-40 tahun.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Syahdianto et al. (2012) yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara rasa stres dengan rasa kelelahan pada pekerja lapangan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Chen & Chang (2014) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan timbal balik antara rasa syukur dan kelelahan.

Penelitian yang telah dilakukan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penyebaran data yang sulit pada masa pandemi COVID-19 sehingga mempersulit peneliti untuk menyebarkan kuesioner secara langsung kepada partisipan yang dituju. Keterbatasan lainnya adalah dengan penyebaran data menggunakan *google form* melalui *group whatsapp* yang menyebabkan sedikitnya petugas pemadam kebakaran untuk mengisi kuesioner penelitian.

5.3 Saran

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Berikut adalah saran yang dapat peneliti berikan agar dapat melengkapi kekurangan penelitian yang ada.

5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor serta peran antara *gratitude*, *perceived stress*, dan *burnout* pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Kepribadian setiap petugas pemadam kebakaran juga perlu diteliti lebih lanjut serta melakukan penelitian dalam jumlah yang lebih banyak. Disarankan juga untuk mengukur faktor *personality* pada setiap petugas pemadam kebakaran.

5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Disarankan untuk petugas pemadam kebakaran untuk lebih banyak bersyukur agar dapat mengurangi stres yang dapat memicu kelelahan yang dapat berdampak pada kesehatan fisik mereka. Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh, peneliti juga menyarankan petugas pemadam kebakaran untuk tetap mempertahankan kinerjanya dengan tetap bersyukur.

Petugas pemadam kebakaran dapat mengatasi stres yang muncul dengan menanamkan pikiran positif dengan cara bersyukur atas segala hal yang telah dimiliki serta menikmati pekerjaannya untuk mengurangi kelelahan.

ABSTRACT

Monica (705170187)

The Association Between Gratitude, Perceived Stress, and Burnout Among Firefighters in Jakarta; Niken Widiastuti, M.Si., Psikolog., & Meylisa Permata Sari S.Psi., M.Sc .; Undergraduate Psychology Study Program, Tarumanagara University, (i-ix; 95 pages; P1-P6; L1-L40)

Perceived stress and burnout are often found in workers who have heavy jobs, one of which is a firefighter. Perceived stress and burnout could disrupt physical health. Firefighters should have good physical health because their work is quite tough, therefore to maintain physical health, firefighters could overcome the perceived stress and burnout through gratitude. This study aims to see the association between gratitude, perceived stress and burnout among firefighters in Jakarta. The subjects of this study were firefighters in East Jakarta. This research was conducted in August 2020. Participation in this study was conducted on 75 people. The method used in this research is a quantitative method using linear correlation techniques. The results of the study found that there was no relationship between gratitude, perceived stress and burnout in firefighters in East Jakarta.

Key words: Gratitude, perceived stress, burnout.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R., Widyahening, I. S., Amri, Z., & Kusumawardhani, A. A. A. A. *StresorKerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan*. Universitas Indonesia.
https://staff.ui.ac.id/system/files/users/indah_widyahening/publication/1063-1156-1-pb.pdf
- Ângelo, R. P., & Chambel, M. J. (2015). The reciprocal relationship between work characteristics and employee burnout and engagement: A longitudinal study of firefighters. *Stress and Health*, 31, 106–114.
<https://doi.org/10.1002/smi.2532>
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139–153. <https://doi.org/10.1080/01443410903493934>
- Chen, Lung Hung; Chang, Yen-Ping (2014). Cross-Lagged Associations between Gratitude and Adolescent Athlete Burnout. *Current Psychology*, 33(4), 460–478. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9223-8>
- 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>

- Clara, M. T. D. H. (2019, 28). BPBD DKI: Kebakaran mendominasi bencana di Jakarta pada 2019. *Tempo*. <https://metro.tempo.co/read/1190173/bpbd-dkikebakaran-mendominasi-bencana-di-jakarta-pada-2019>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687. doi:10.1001/jama.298.14.1685
- Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta (2019). Statistik kebakaran berdasarkan penyebab. *Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta*. <https://www.jakartafire.net/statistic>
- Dewi, H. C., & Utoyo, S. D. B. (2013). Psychological well-being pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta. *Universitas Indonesia*. Diunduh dari <http://www.lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-09/S-Hellen%20Citra%20Dewi>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Gabana, N. T., Steinfeldt, J. A., Wong, Y. J., & Chung, Y. B. (2017). Gratitude, Burnout, and Sport Satisfaction Among College Student-Athletes: The Mediating Role of Perceived Social Support. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(1), 14–33. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0011>
- Harvey, S. B., Harvey, S. B., Milligan-Saville, J. S., Paterson, H. M., Harkness, E. L., Marsh, A. M., Dobson, M., Kemp, R., & Bryant, R. A. (2016). The mental health of fire-fighters: An examination of the impact of repeated

- trauma exposure. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50, 649–658. <https://doi.org/10.1177/0004867415615217>
- Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaara, M., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2006). The association between burnout and physical illness in the general population results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.10.002>
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2008). *Organization behavior and management*. New York: McGraw-Hill.
- Jang, W., Kim, D., Park, H., & Kim, J. (2020). Mental health and quality of life in firefighters working on the scene in South Korea: Focused on the capital area and the ground promotion area. *Brain and Behavior*. <https://doi.org/10.1002/brb3.1559>
- Katsavouni, F., Bebetos, E., Malliou, P., & Beneka, A. (2016). The relationship between burnout, PTSD symptoms and injuries in firefighters. *Occupational Medicine (London)*, 66, 32–37. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv144>
- Kompas Cyber Media. (2019, December 31). 579 Kasus Kebakaran Terjadi Di Jakarta Timur Sepanjang 2019, Cakung paling sering. KOMPAS. <https://megapolitan.kompas.com/read/2019/12/31/18340451/579-kasuskebakaran-terjadi-di-jakarta-timur-sepanjang-2019-cakung-paling>
- Krause, N. (2006). Gratitude toward god, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163–183. <https://doi.org/10.1177/0164027505284048>
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>

Lee, J.-S., Ahn, Y.-S., Jeong, K.-S., Chae, J.-H., & Choi, K.-S. (2014). Resilience buffers the impact of traumatic events on the development of PTSD symptoms in firefighters. *Journal of Affective Disorders*, 162, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.031>

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, 205–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

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>

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>

McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>

McShane, S. L., & Glinow, M. A. V. (2008). *Organizational behavior* (4th ed). McGraw-Hill Irwin.

- Park, H., Kim, J. I., Min, B., Oh, S., & Kim, J.-H. (2019). Prevalence and correlates of suicidal ideation in Korean firefighters: a nationwide study. *BMC Psychiatry*, *19*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2388-9>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association; Oxford University Press.
- Puddey, I. B., & Beilin, L. J. (2006). Alcohol is bad for blood pressure. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, *33*(9), 847–852. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1681.2006.04452.x>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, *44*(5), 1172–1181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.010>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syahdianto, Umboh, J. M. L., Kawatu, P. A. T., & Malonda, N. S. H. (2012). Hubungan antara stres kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja lapangan bagian produksi PT. J Resources Bolaang Mondongow. *Universitas Sam Ratulangi Manado*. 1-9. <https://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2012/10/Syahdianto.pdf>

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics (new international ed.)*. Harlow: Pearson.
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., & Thavaraj, S. (2015). Perceived stress and self efficacy among college students: A global review. *SSRN*, 5(3), 15-24. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2703908>
- Willemsen, A. M., Koot, H. M., Ferdinand, R. F., Goossens, F. A., & Schuengel, C. (2008). Change in psychopathology in referred children: the role of life events and perceived stress. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(11), 1175-1183. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01925.x>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21. <https://sci-hub.se/10.5539/ijps.v10n3p21>