



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBERSYUKURAN  
DENGAN TINGKAT *BURNOUT* PADA KONTEN KREATOR  
DI TIKTOK**

**TUGAS AKHIR  
SKRIPSI**

**HAURA CANTIKA**

**46121120064**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2026**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBERSYUKURAN  
DENGAN TINGKAT *BURNOUT* PADA KONTEN KREATOR  
DI TIKTOK**

**TUGAS AKHIR  
SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)  
Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**  
**HAURA CANTIKA**  
**46121120064**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2026**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haura Cantika  
NIM : 46121120064  
Fakultas/Program Studi : Psikologi/S-1 Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan antara Tingkat Kebersyukuran dengan Tingkat *Burnout* pada Konten Kreator di Tiktok”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Maret 2026



STELUNTAH BUKAN  
1000  
M. 20  
METERAI  
TEMPEL  
DDANX205417297

Haura Cantika

## HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Haura Cantika  
NIM : 46121120064  
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ Hubungan Antara Tingkat Kebersyukuran dengan Tingkat Burnout pada Konten Kreator di TikTok ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 26 Februari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 25%.

Jakarta, 26 Februari 2026  
Administrator Turnitin

  
Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

U N I V E R S I T A S  
MERCU BUANA

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Haura Cantika  
NIM : 46121120064  
Fakultas/Program Studi : Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Tingkat Kebersyukuran dengan Tingkat Burnout pada Konten Kreator di Tiktok

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 4 Maret 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing




Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi  
NIDN/NUPTK: 0324068701

Jakarta, 4 Maret 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D  
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi  
NIDN/NUPTK: 0324068701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana sekaligus Dosen Pembimbing yang selalu membimbing, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan dukungan dalam penyusunan laporan penelitian ini.
4. Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang selalu memotivasi dan memberikan ilmu psikologi.
5. Bapak Yudi Andiansa dan Ibu Siti Ngarobiyah, selaku orang tua dari peneliti yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberi memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita.
6. Trisna Wahyu Mukti, selaku *partner* saya yang selalu ada buat saya, telah berkontribusi banyak dalam penulisan penelitian ini, sudah mendengarkan keluh kesah saya sepanjang pembuatan penelitian ini. Semoga akan selalu ada kemudahan untuk kita mencapai sukses yang kita berdua inginkan.

7. Saudara, teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan doa yang diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Untuk diri saya sendiri Haura Cantika, terima kasih sudah mampu berjuang sejauh ini walaupun perjalanannya panjang dan tidak mudah, tapi mampu menyelesaikan dengan baik apa yang sudah dimulai.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti sangat menerima kritik dan saran yang membangun. Peneliti juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi setiap orang yang membacanya.



Jakarta, 14 Maret 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cantika', with a long horizontal flourish extending to the right.

Penulis

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Haura Cantika  
NIM : 46121120064  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Tingkat Kebersyukuran dengan Tingkat *Burnout* pada Konten Kreator di Tiktok

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Maret 2026

Yang menyatakan,



Haura Cantika

## ABSTRAK

Nama : Haura Cantika  
NIM : 46121120064  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Tingkat Kebersyukuran dengan Tingkat *Burnout* pada Konten Kreator di Tiktok.  
Pembimbing : Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebersyukuran dengan *burnout* pada konten kreator di Tiktok, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensi burnout yang meliputi *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 158 konten kreator Tiktok sebagai sampel penelitian yang diperoleh melalui teknik non-probability sampling dengan metode *accidental* sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala kebersyukuran dan skala *burnout* yang terdiri dari tiga dimensi. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi nonparametrik Spearman's rho.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan namun sangat lemah antara kebersyukuran dan burnout secara keseluruhan dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0,015$  dan signifikansi  $p = 0,049$  ( $<0,05$ ) sehingga hipotesis keempat ( $H_{a4}$ ) diterima. Pada dimensi *emotional exhaustion* diperoleh nilai korelasi  $r = -0,079$  dengan  $p = 0,325$  ( $>0,05$ ) sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan dan hipotesis pertama ( $H_{a1}$ ) ditolak. Pada dimensi *depersonalization* diperoleh nilai korelasi  $r = -0,492$  dengan  $p < 0,001$  ( $<0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dengan kekuatan hubungan kategori sedang sehingga hipotesis kedua ( $H_{a2}$ ) diterima. Sementara itu, pada dimensi *reduced personal accomplishment* diperoleh nilai korelasi  $r = -0,096$  dengan  $p = 0,232$  ( $>0,05$ ) sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan dan hipotesis ketiga ( $H_{a3}$ ) ditolak.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan burnout pada konten kreator Tiktok secara keseluruhan dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah, serta memiliki keterkaitan yang lebih jelas pada dimensi *depersonalization* dibandingkan dimensi burnout lainnya.

**Kata Kunci:** Kebersyukuran, *Burnout*, konten kreator Tiktok, *emotional exhaustion*, *depersonalization*, *reduced personal accomplishment*

## ABSTRACT

Name : Haura Cantika  
NIM : 46121120064  
Study Program : S1 Psychology  
Thesis Report Title : Relationship Between Gratitude Levels and Burnout Levels Among TikTok Content Creators.  
Advisor : Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog

*This study aims to determine the relationship between gratitude and burnout among TikTok content creators, both overall and based on burnout dimensions, including emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. This study used a quantitative approach, involving 158 TikTok content creators as a sample obtained through a non-probability sampling technique with an accidental sampling method. The research instrument used a gratitude scale and a burnout scale consisting of three dimensions. Data analysis was performed using the nonparametric Spearman's rho correlation.*

*The results showed a significant but very weak negative relationship between gratitude and overall burnout, with a correlation coefficient of  $r = -0.015$  and a significance level of  $p = 0.049 (<0.05)$ , thus accepting the fourth hypothesis ( $H_{a4}$ ). For the emotional exhaustion dimension, the correlation value was  $r = -0.079$  with a  $p = 0.325 (>0.05)$ , thus there was no significant relationship, and rejecting the first hypothesis ( $H_{a1}$ ). For the depersonalization dimension, a correlation value of  $r = -0.492$  with  $p < 0.001 (<0.05)$  was obtained, indicating a significant negative relationship with moderate strength, thus accepting the second hypothesis ( $H_{a2}$ ). Meanwhile, for the reduced personal accomplishment dimension, a correlation value of  $r = -0.096$  with  $p = 0.232 (>0.05)$  was obtained, indicating no significant relationship, and rejecting the third hypothesis ( $H_{a3}$ ).*

*The findings of this study indicate that gratitude is related to burnout among TikTok content creators overall, with a very weak relationship, and a clearer relationship with the depersonalization dimension than with other burnout dimensions.*

**Keywords:** Gratitude, Burnout, TikTok content creators, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	0
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 <i>Burnout</i> .....	8
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i> .....	8
2.1.2 Dimensi <i>burnout</i> .....	8
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	9
2.1.4 Dampak <i>Burnout</i> .....	10
2.2 Kebersyukuran .....	10
2.2.1 Definisi Kebersyukuran .....	10
2.2.2 Dimensi Kebersyukuran .....	10
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebersyukuran .....	11
2.2.4 Manfaat Kebersyukuran .....	11

2.3	Konten Kreator .....	12
2.3.1	Definisi Profesi Konten Kreator .....	12
2.3.2	Jenis-Jenis Konten Kreator .....	13
2.3.3	Jenis Pekerjaan Konten Kreator .....	13
2.3.4	Tingkatan Konten Kreator di TikTok.....	14
2.4	Penelitian Terdahulu.....	14
2.5	Dinamika Hubungan Kebersyukuran dan <i>Burnout</i> .....	17
2.6	Kerangka Berpikir .....	19
2.7	Hipotesis .....	19
BAB III METODE PENELITIAN .....		21
3.1	Desain Penelitian .....	21
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.2.1	Populasi Penelitian .....	21
3.2.2	Sampel Penelitian .....	22
3.3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	23
3.4	Instrumen Penelitian .....	23
3.4.1	Skala <i>Burnout</i> .....	23
3.4.2	Skala Kebersyukuran.....	27
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	29
3.5.1	Validitas Penelitian.....	29
3.5.2	Reliabilitas dan Analisis Item Penelitian.....	36
3.6	Teknik Analisis Data .....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		40
4.1	Gambaran Umum Subjek .....	40
4.2	Hasil Analisis Deskriptif .....	40
4.2.1	Berdasarkan Usia.....	41
4.2.2	Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
4.2.3	Berdasarkan Asal Daerah .....	42
4.2.4	Berdasarkan Status Pekerjaan Sebagai Kreator Konten .....	43
4.2.5	Berdasarkan Tingkatan Akun Tiktok .....	44
4.3	Kategori Skor Variabel Penelitian.....	45
4.4	Uji Asumsi Klasik .....	46

4.4.1 Uji Normalitas .....	46
4.4.2 Uji Linearitas .....	47
4.5 Uji Beda (Independent Sample T-Test).....	46
4.6 Uji Hipotesis Nonparametrik Spearman.....	48
4.7 Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	59
5.3 Kelebihan Penelitian.....	59
5.4 Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	14
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Burnout.....	24
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kebersyukuran.....	25
Tabel 3.3 Hasil uji validitas variabel tingkat kebersyukuran menggunakan perbandingan nilai r hitung dan r tabel.....	28
Tabel 3.4 Hasil uji validitas variabel tingkat kebersyukuran menggunakan perbandingan nilai signifikansi dan nilai <i>Alpha</i> 0,05.....	29
Tabel 3.5 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> (CFA) Kebersyukuran.....	29
Tabel 3.6 Hasil uji validitas variabel tingkat <i>burnout</i> menggunakan perbandingan nilai r hitung dan r tabel.....	30
Tabel 3.7 Hasil uji validitas variabel <i>tingkat burnout</i> menggunakan perbandingan nilai signifikansi dan nilai <i>Alpha</i> 0,05.....	31
Tabel 3.8 <i>Confirmatory Factor Analysis</i> (CFA) Variabel <i>Burnout</i> .....	33
Tabel 3.9 Uji reliabilitas variabel tingkat kebersyukuran.....	34
Tabel 3.8 Uji reliabilitas variabel tingkat <i>burnout</i> .....	35
Tabel 4.1 Data responden berdasarkan usia.....	38
Tabel 4.2 Data responden berdasarkan jenis kelamin.....	39
Tabel 4.3 Data responden berdasarkan asal daerah.....	39
Tabel 4.4 Data responden berdasarkan status pekerjaan sebagai kreator konten.....	40
Tabel 4.5 Data responden berdasarkan tingkatan akun Tiktok.....	40
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel <i>Burnout</i> .....	41
Tabel 4.7 Kategori Skor Variabel Kebersyukuran.....	42
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.9 Uji Linearitas.....	44
Tabel 4.10 Uji Beda (Independent Sample T-Test).....	47
Tabel 4.10 Uji Hipotesis Nonparametrik Spearman Hubungan Tingkat Kebersyukuran dengan Dimensi emotional exhaustion.....	48
Tabel 4.11 Uji Hipotesis Nonparametrik Spearman Hubungan Tingkat Kebersyukuran dengan Dimensi depersonalization.....	49

Tabel 4.12 Uji Hipotesis Nonparametrik Spearman	Hubungan Tingkat Kebersyukuran dengan Dimensi <i>reduced personal accomplishment</i> ...50
Tabel 4.13 Uji Hipotesis Nonparametrik Spearman	Hubungan Tingkat Kebersyukuran dengan Varibel <i>Burount</i> .....51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	20
Gambar 3.1 G.Power .....	22



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> dan Pernyataan Kuesioner Variabel <i>Burnout</i> .....	56
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> dan Pernyataan Kuesioner Variabel Kebersyukuran.....	59
Lampiran 3. Tabulasi Data .....	62
Lampiran 4. Hasil Olah Data.....	82



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA