



**Di Balik Konten Viral:
Kebersyukuran dan *Burnout* Kreator TikTok**
*Behind Viral Content:
Gratitude and Burnout Among TikTok Content Creators*

Haura Cantika¹, Karisma Riskinanti^{2*}

¹⁾hauracantika14@gmail.com, Universitas Mercu Buana, Indonesia

²⁾ karisma.riskinanti@mercubuana.ac.id, Universitas Mercu Buana, Indonesia

*) *Corresponding author*

Article Info:

Keywords:

burnout
gratitude
TikTok content creator.

Article History:

Received : 4 Mei 2026
Revised : 11 Mei 2026
Accepted : 27 Mei 2026

Article Doi:

10.22441/merpsy.v18i1.37860

Abstract:

The rapid growth of the creator economy has increased the psychological demands experienced by digital content creators. This study aimed to examine the relationship between gratitude and burnout among TikTok content creators, both overall and across the three burnout dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. A quantitative correlational design was employed involving 158 TikTok content creators selected through purposive sampling, a type of non-probability sampling. Data were collected using the Gratitude Questionnaire and the Maslach–Trisni Burnout Inventory (M-TBI). Spearman's rho correlation analysis was conducted to examine the relationships between the variables. The results indicated that gratitude was not significantly associated with overall burnout ($r_s = -.015$, $p = .849$). Likewise, no significant relationships were found between gratitude and emotional exhaustion ($r_s = -.079$, $p = .325$) or reduced personal accomplishment ($r_s = -.096$, $p = .232$). In contrast, gratitude was significantly and negatively associated with depersonalization ($r_s = -.492$, $p < .001$), indicating a moderate relationship. These findings suggest that gratitude may help reduce tendencies toward depersonalization among TikTok content creators but does not appear to be associated with overall burnout or with the dimensions of emotional exhaustion and reduced personal accomplishment.

How to cite :

Cantika, H., & Riskinanti, K. (2026). Di Balik Konten Viral: Kebersyukuran dan Burnout Kreator TikTok. *Merpsy Journal*. 18(1), 103-119. 10.22441/merpsy.v18i1.37860

Pendahuluan

Perkembangan media sosial telah melahirkan berbagai profesi baru dalam ekonomi digital, salah satunya adalah konten kreator. Konten kreator merupakan individu yang memproduksi dan mendistribusikan konten digital berupa video, gambar, maupun tulisan melalui platform media sosial dengan tujuan membangun audiens serta memperoleh manfaat sosial maupun ekonomi. Aktivitas tersebut tidak hanya mencakup publikasi konten, tetapi juga serangkaian proses kreatif yang kompleks mulai dari pencarian ide, produksi, penyuntingan, distribusi, hingga promosi konten (Duffy & Wissinger, 2017). Proses kerja yang dilakukan secara berkelanjutan menuntut keterlibatan waktu, energi, dan kreativitas yang tinggi sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Fenomena ini semakin relevan seiring dengan pesatnya perkembangan *creator economy* di Indonesia. Studi “The Art & Science of Authenticity” yang dipresentasikan dalam TikTok CreatorFest 2025 menunjukkan bahwa kreator Indonesia diproyeksikan memberikan dampak ekonomi yang signifikan terhadap ekonomi digital nasional pada tahun 2030 (Advertorial, 2025). Selain itu, jumlah kreator yang berhasil memonetisasi kontennya melalui ekosistem TikTok juga mengalami peningkatan yang sangat tinggi dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa profesi konten kreator semakin berkembang sekaligus menghadapi tuntutan kerja yang semakin besar.

TikTok merupakan salah satu platform yang mengalami pertumbuhan paling pesat dalam mendukung aktivitas kreatif digital. Karakteristik algoritma TikTok yang berbasis tren dan distribusi video pendek mendorong kreator untuk terus memproduksi konten secara intensif agar tetap memperoleh visibilitas dan keterlibatan audiens. Di sisi lain, tuntutan tersebut dapat memunculkan kelelahan psikologis yang berujung pada burnout.

Burnout merupakan sindrom psikologis yang muncul akibat stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola secara efektif dan ditandai oleh *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *reduced personal accomplishment* (Maslach & Jackson, 1981, Maslach & Leiter, 2021). *Emotional exhaustion* ditandai dengan kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus, *depersonalization* ditandai dengan munculnya

sikap sinis dan menjauh secara psikologis dari pekerjaan, sedangkan *reduced personal accomplishment* berkaitan dengan menurunnya perasaan kompeten dan berhasil dalam pekerjaan.

Dalam konteks pekerjaan kreatif digital, *burnout* dapat muncul akibat tekanan untuk terus produktif, ketidakpastian performa konten, serta ekspektasi audiens yang tinggi. Survei yang dilakukan oleh Billion Dollar Boy (2025) terhadap kreator digital di Amerika Serikat dan Inggris menunjukkan bahwa lebih dari separuh kreator pernah mengalami *burnout* sebagai dampak langsung dari profesinya. Kelelahan kreatif, tingginya beban kerja, tekanan performa, dan penggunaan layar dalam waktu yang panjang menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout*. Selain itu, penelitian Komarudin dan Magfiroh (2023) menemukan bahwa pekerja Generasi Z pada industri kreatif sering mengalami kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan akibat tuntutan produktivitas yang tinggi. Maharani, Zeifuddin, Safitri, Rosada, & Anshori (2023) juga menjelaskan bahwa penggunaan teknologi secara intensif dapat memunculkan digital stress yang berkontribusi terhadap kelelahan psikologis. Dalam konteks kreator digital, tekanan tersebut diperkuat oleh tuntutan algoritma platform dan ekspektasi audiens yang terus berkembang (Sinaulan, Sengkey, Sumangkut, Kodoati & Mundung., 2026).

Dalam perspektif psikologi positif, kebersyukuran (*gratitude*) dipandang sebagai salah satu kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu. Secara teoretis, kerangka Job Demands–Resources menjelaskan bahwa *burnout* muncul ketika tuntutan pekerjaan tinggi tidak diimbangi oleh psychological resource yang memadai (Schaufeli et al., 2006). Kebersyukuran merupakan salah satu psychological resource yang, menurut broaden-and-build theory, memperluas cara pandang individu dan membangun coping positif (Einav et al., 2024). Secara empiris, kebersyukuran terbukti berkaitan negatif dengan *burnout* pada berbagai profesi — termasuk tenaga kesehatan (Adair et al., 2020) dan pendidik (Einav et al., 2024) — serta secara spesifik menurunkan emotional exhaustion dan depersonalization. Namun bukti-bukti tersebut dibangun pada populasi profesi formal, bukan pekerja kreatif digital yang menghadapi tekanan algoritmik dan ekspektasi audiens, padahal lebih dari separuh

kreator dilaporkan mengalami burnout (Billion Dollar Boy, 2025) dan pekerja Gen Z di industri kreatif rentan terhadap gangguan work-life balance (Komarudin & Magfiroh, 2023). Kebersyukuran merupakan kecenderungan untuk mengenali dan menghargai pengalaman positif yang diperoleh dalam kehidupan (Emmons & McCullough, 2003). Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung lebih mampu memaknai pengalaman secara positif sehingga lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu kekuatan karakter yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung lebih mampu memaknai pengalaman secara positif dan mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi situasi yang menekan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi terhadap berbagai tantangan kehidupan (Wood et al., 2010). Hubungan positif antara kebersyukuran dan subjective well-being ini bahkan telah ditunjukkan secara konsisten pada lintas populasi, mulai dari mahasiswa hingga tenaga kerja profesional, dengan efek yang relatif stabil setelah mengontrol variabel demografis (Wood et al., 2010). Sementara itu, (Schaufeli et al., 2006) menjelaskan bahwa burnout cenderung meningkat ketika tuntutan pekerjaan yang tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai — sebuah pola yang turut dikonfirmasi oleh temuan bahwa tingkat kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada tenaga kesehatan telah meningkat hingga menyentuh satu dari tiga perawat dan hampir separuh dokter praktik (Adair et al., 2020). Dalam kerangka tersebut, kebersyukuran dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja dan mengurangi risiko burnout. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kebersyukuran secara signifikan berkaitan negatif dengan burnout pada guru ($B = -0,20$; $p = 0,008$), sehingga individu yang lebih bersyukur dilaporkan mengalami tingkat kelelahan kronis yang lebih rendah (Einav et al., 2024). Lebih jauh, Guan dan Jepsen yang dikutip dalam (Einav et al., 2024) menunjukkan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai positive resource pada tim

kesehatan dengan cara membungkus efek cognitive overload terhadap emotional exhaustion serta efek response modulation terhadap emotional exhaustion dan depersonalization — memberikan bukti bahwa kebersyukuran tidak hanya menurunkan kelelahan, tetapi juga meredam sikap sinis terhadap pekerjaan. Temuan bahwa kebersyukuran memiliki efek protektif terhadap burnout telah berhasil direplikasi juga pada konteks profesi lain melalui uji intervensi, di mana praktik menulis surat kebersyukuran secara signifikan menurunkan emotional exhaustion, meningkatkan subjective happiness, serta memperbaiki work-life balance tenaga kesehatan ($n = 1.575$; $P < 0,001$) (Adair et al., 2020). Berdasarkan bukti-bukti tersebut, kebersyukuran dipilih sebagai variabel yang secara teoretis dan empiris relevan untuk diteliti lebih lanjut pada konteks kreator konten digital yang rentan terhadap tekanan kerja algoritmik dan berisiko tinggi mengalami burnout.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan tingkat burnout yang lebih rendah pada berbagai profesi. Di Indonesia, Fahmi et al. (2019) menemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout pada guru sekolah dasar di Yogyakarta. Temuan serupa juga dilaporkan pada penelitian internasional yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah, terutama pada profesi guru dan tenaga kesehatan. Selain itu, penelitian Nicuță et al. (2022) menunjukkan bahwa hubungan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan melalui job demands dan job resources, sedangkan tinjauan sistematis oleh Burke dan O'Donovan (2023) menyimpulkan bahwa bukti empiris mengenai peran kebersyukuran terhadap burnout masih didominasi oleh profesi pelayanan, khususnya tenaga kesehatan.

Meskipun demikian, penelitian mengenai kebersyukuran dan burnout
Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dan burnout pada pekerja ekonomi kreator digital, khususnya konten kreator TikTok di Indonesia, masih sangat terbatas. Karakteristik pekerjaan kreator digital berbeda dengan profesi konvensional karena bergantung pada algoritma platform, fluktuasi keterlibatan audiens, tekanan untuk menghasilkan konten secara konsisten, serta ketidakpastian

pendapatan. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan mekanisme psikologis yang mendasari burnout juga berbeda dibandingkan profesi lain. Oleh karena itu, temuan penelitian pada guru maupun tenaga kesehatan belum dapat digeneralisasikan pada konten kreator TikTok sehingga diperlukan penelitian yang secara khusus menguji hubungan kebersyukuran dan burnout pada populasi ini.

Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dan *burnout* pada konten kreator TikTok.

Pengambilan data dilakukan terhadap 158 konten kreator TikTok yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu: (1) berusia 17–40 tahun (remaja akhir hingga dewasa awal menurut Santrock, 2019), (2) telah aktif menjadi konten kreator di TikTok selama minimal satu tahun, dan (3) secara konsisten mengunggah konten sedikitnya satu kali setiap minggu. Rentang usia tersebut dipilih karena berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pengembangan karier, serta tingginya keterlibatan dalam penggunaan media digital dan media sosial (Santrock, 2019). Responden direkrut melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Forms dengan teknik *non-probability sampling* melalui pendekatan *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Proses pengambilan data berlangsung selama kurang lebih tiga minggu, yaitu pada periode Desember 2025 hingga Januari 2026. Rekrutmen responden dilakukan secara langsung oleh peneliti melalui fitur *direct message* (DM) pada platform TikTok. Peneliti secara aktif menelusuri halaman *For You Page* (FYP) untuk mengidentifikasi konten kreator yang diperkirakan memenuhi kriteria inklusi penelitian berdasarkan karakteristik akun dan aktivitas unggahan yang ditampilkan. Setelah menemukan akun

yang sesuai, peneliti mengirimkan pesan pribadi yang berisi penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian, kriteria partisipan, serta permohonan kesediaan untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner melalui tautan *Google Forms* yang disediakan.

Burnout diukur menggunakan Maslach-Trisni Burnout Inventory (M-TBI) yang dikembangkan berdasarkan konsep *burnout* Maslach (Widhianingtanti & Luijtelaar, 2022) menggunakan skala Likert 7 poin yang mengukur frekuensi pengalaman burnout yang bergerak dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (setiap hari), sehingga terdapat 7 kategori respons. Instrumen ini mengukur tiga dimensi utama burnout yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Hasil EFA dan CFA menunjukkan bahwa instrumen ini terdiri atas 22 butir yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu *Emotional Exhaustion* (9 item), *Cynicism/Depersonalization* (5 item), dan *Personal Accomplishment* (8 item). Pada penelitian ini, dimensi *Cynicism* pada Maslach–Trisni Burnout Inventory (M-TBI) dipadankan dengan istilah *Depersonalization* sebagaimana konsep *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (1981), karena kedua istilah tersebut merepresentasikan aspek sikap sinis, menjaga jarak secara emosional, dan keterasingan terhadap pekerjaan. Nilai validitas instrumen ini menunjukkan korelasi item-total berkisar antara 0.43 hingga 0.65 ($r > 0.30$), yang menunjukkan validitas yang baik. Sedangkan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.916, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi ($\alpha > 0.70$).

Tabel 1

Blueprint Skala Burnout (Widhianingtanti & Luijtelaar, 2022)

No.	Dimensi	Definisi Operasional	Nomor Item	Jumlah Item	Contoh item
1	<i>Emotional Exhaustion</i>	Perasaan terkuras secara emosional, kelelahan fisik maupun psikologis akibat tuntutan pekerjaan yang berkepanjangan.	1–9	9	Saya merasakan emosi saya terkuras karena pekerjaan.
2	<i>Depersonalization (Cynicism)</i>	Sikap sinis, menjaga jarak secara emosional, dan munculnya perasaan negatif terhadap pekerjaan maupun orang-orang yang berkaitan dengan pekerjaan.	10–14	5	Saya merasa para pengguna menyalahkan saya atas masalah-masalah yang mereka alami
3	<i>Reduced Personal Accomplishment (Personal Accomplishment)</i>	Penurunan persepsi terhadap kompetensi, efektivitas, dan keberhasilan diri dalam menyelesaikan pekerjaan.	15–22	8	Saya telah mendapatkan dan mengalami banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini
Total				22	

Skala Kebersyukuran yang digunakan merupakan hasil adaptasi Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) serta diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Grimaldy dan Haryanto (2020). Melalui proses adaptasi budaya, instrumen dikembangkan menjadi 11 item yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu *appreciation to the constant experience of life* dan *appreciation*

towards individuals that take part in one's life. Grimaldy dan Haryanto (2020) melakukan proses adaptasi budaya (*cross-cultural adaptation*) terhadap GQ-6 karena menemukan bahwa beberapa aspek kebersyukuran pada konteks Indonesia belum sepenuhnya terwakili oleh instrumen asli. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi. Selain menerjemahkan keenam item asli, mereka menambahkan lima item baru yang dianggap lebih sesuai dengan konteks budaya Indonesia. Hasil uji psikometrik menunjukkan bahwa versi 11 item memiliki validitas dan reliabilitas yang baik (Cronbach's $\alpha = 0,789$).

Tabel 2

Blueprint Skala Kebersyukuran (Grimaldy & Haryanto (2020))

Variabel	Dimensi	Definisi Operasional	Item	Jumlah	Contoh Item
Kebersyukuran	<i>Appreciation to the Constant Experience of Life</i>	Kemampuan individu menghargai pengalaman hidup yang terus berlangsung, termasuk menghargai situasi saat ini, berbagai pengalaman hidup, serta memaknai pengalaman negatif sebagai sesuatu yang bernilai.	4, 5, 6, 7, 8, 9	6	Saya merasa lebih mampu menghargai situasi saya saat ini.
	<i>Appreciation Towards Individuals that Take Part in One's Life</i>	Kemampuan individu menyadari dan menghargai kontribusi berbagai pihak dalam kehidupannya, termasuk orang lain, alam semesta, dan Tuhan sebagai sumber rasa syukur.	1, 2, 3, 10, 11	5	Seiring bertambahnya usia, saya merasa lebih mampu menghargai orang lain yang telah berperan dalam perjalanan hidup saya

Meskipun hasil adaptasi Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) oleh Grimaldy dan Haryanto (2020) menunjukkan dua faktor, yaitu *appreciation to the constant experience of life* dan *appreciation towards individuals that take part in one's life*, kedua faktor tersebut merupakan bagian dari konstruk kebersyukuran yang sama dan dikembangkan sebagai

satu instrumen untuk mengukur disposisi kebersyukuran. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan skor total seluruh item sebagai representasi tingkat kebersyukuran partisipan, sebagaimana tujuan penggunaan instrumen sebagai ukuran umum kebersyukuran.

Data dianalisis menggunakan korelasi nonparametrik Spearman's rho Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < .05$), sehingga asumsi penggunaan korelasi Pearson tidak terpenuhi. Oleh karena itu, peneliti menggunakan Spearman's rho sebagai uji korelasi nonparametrik yang tidak mensyaratkan distribusi normal dan tetap dapat mengukur arah serta kekuatan hubungan antarvariabel.

Hasil

Hubungan kebersyukuran dan dimensi burnout

Tabel 3

Hasil Uji Korelasi Spearman dan Ringkasan Keputusan Hipotesis

Hipotesis	r_s	p	Keputusan
Ha1: Terdapat hubungan antara kebersyukuran dan <i>emotional exhaustion</i>	-0,079	0,325	Ditolak
Ha2: Terdapat hubungan antara kebersyukuran dan <i>depersonalization</i>	-0,492	<0,001	Diterima
Ha3: Terdapat hubungan antara kebersyukuran dan <i>reduced personal accomplishment</i>	-0,096	0,232	Ditolak
Ha4: Terdapat hubungan antara kebersyukuran dan <i>burnout</i>	-0,015	0,849	Ditolak

Analisis hubungan antara kebersyukuran dan *burnout* pada konten kreator TikTok dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kebersyukuran dan *burnout* secara keseluruhan adalah $r_s = -.015$ dengan nilai signifikansi $p = .849$. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan arah hubungan negatif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kebersyukuran cenderung diikuti oleh penurunan tingkat burnout. Akan tetapi, kekuatan hubungan berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik ($p > .05$). Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebersyukuran dan *burnout* pada konten kreator TikTok, sehingga hipotesis alternatif keempat (Ha4) ditolak.

Selanjutnya, analisis hubungan antara kebersyukuran dan masing-masing dimensi *burnout* menunjukkan hasil yang berbeda. Pada dimensi *emotional exhaustion*, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_s = -.079$ dengan nilai signifikansi $p = .325$. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dan kelelahan emosional tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, Ha1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebersyukuran dan dimensi *emotional exhaustion* pada konten kreator TikTok.

Pada dimensi *depersonalization*, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_s = -.492$ dengan nilai signifikansi $p < .001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki konten kreator, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami depersonalisasi, seperti munculnya sikap sinis, menjaga jarak secara emosional, atau memperlakukan aktivitas kreatif secara impersonal. Dengan demikian, Ha2 diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebersyukuran dan dimensi *depersonalization* pada konten kreator TikTok. Sementara itu, pada dimensi *reduced personal accomplishment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_s = -.096$ dengan nilai signifikansi $p = .232$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dan penurunan pencapaian pribadi tidak signifikan secara statistik. Meskipun arah hubungan bersifat negatif, kekuatan hubungan tergolong sangat lemah sehingga tidak cukup untuk menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, Ha3 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebersyukuran dan dimensi *reduced personal accomplishment* pada konten kreator TikTok.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara tingkat kebersyukuran dan burnout pada konten kreator TikTok, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan dimensi burnout yang meliputi emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan burnout secara keseluruhan. Namun, ketika burnout dianalisis berdasarkan dimensinya, ditemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi depersonalization, sedangkan hubungan dengan emotional exhaustion dan reduced personal accomplishment tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa peran kebersyukuran pada burnout konten kreator TikTok lebih spesifik pada aspek depersonalisasi daripada burnout sebagai konstruk secara keseluruhan.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan burnout secara keseluruhan menunjukkan bahwa kebersyukuran bukan merupakan faktor yang secara langsung berkaitan dengan burnout pada konten kreator TikTok. Temuan ini mengindikasikan bahwa burnout pada profesi kreator digital kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih dominan daripada kebersyukuran. Meskipun demikian, teori psikologi positif tetap menjelaskan bahwa kebersyukuran berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, 2002). Oleh karena itu, manfaat kebersyukuran mungkin lebih tampak pada aspek psikologis tertentu dibandingkan pada keseluruhan gejala burnout.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan burnout secara keseluruhan menunjukkan bahwa burnout pada konten kreator TikTok merupakan fenomena yang kompleks. Menurut Job Demands–Resources Theory (Schaufeli et al., 2009; Bakker & Demerouti, 2007), burnout berkembang ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Dalam konteks kreator TikTok, berbagai tuntutan seperti konsistensi produksi konten, tekanan algoritma, ketidakpastian pendapatan, serta evaluasi publik secara terus-menerus kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap burnout dibandingkan tingkat kebersyukuran individu.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan dimensi *emotional exhaustion*. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran bukan merupakan mekanisme utama dalam mengurangi kelelahan emosional yang muncul akibat tingginya tuntutan pekerjaan kreator digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kebersyukuran yang dimiliki konten kreator tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat kelelahan emosional yang mereka alami. Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah bahwa *emotional exhaustion* lebih banyak dipengaruhi oleh tuntutan kerja yang bersifat struktural dibandingkan oleh faktor psikologis individual. Menurut Maslach dan Jackson (1981), kelelahan emosional muncul ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus sehingga sumber daya emosional yang dimiliki menjadi terkuras. Dalam konteks kreator digital, tekanan untuk terus menghasilkan ide baru, melakukan proses produksi konten, serta menjaga interaksi dengan audiens dapat menjadi sumber utama kelelahan emosional yang tidak sepenuhnya dapat diatasi melalui kebersyukuran.

Berbeda dengan dimensi *emotional exhaustion*, penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kebersyukuran dan *depersonalization*. Temuan ini menunjukkan bahwa konten kreator yang memiliki tingkat kebersyukuran lebih tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pekerjaan dan audiens sehingga lebih rendah kecenderungannya untuk bersikap sinis atau menjauh secara psikologis dari aktivitas yang dijalani. Menurut Conservation of Resources Theory (Hobfoll, 1989), individu berupaya mempertahankan sumber daya psikologis yang dimiliki ketika menghadapi tekanan. Kebersyukuran dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu mempertahankan pandangan positif terhadap pekerjaan dan hubungan sosial sehingga mengurangi kecenderungan mengalami depersonalisasi. Temuan ini mendukung pandangan Emmons dan McCullough (2003) yang menjelaskan bahwa kebersyukuran membantu individu mengembangkan apresiasi terhadap pengalaman positif dan hubungan sosial yang dimiliki. Dalam konteks kreator TikTok, apresiasi terhadap dukungan audiens,

kesempatan berkarya, maupun pencapaian yang diperoleh dapat membantu mengurangi munculnya sikap negatif terhadap pekerjaan.

Sementara itu, pada dimensi *reduced personal accomplishment* tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan kebersyukuran. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran belum tentu berkaitan dengan persepsi individu mengenai kompetensi dan keberhasilan dirinya dalam pekerjaan. Menurut Maslach dan Jackson (1981), *reduced personal accomplishment* berkaitan dengan evaluasi individu terhadap efektivitas dan keberhasilan kinerjanya. Dalam lingkungan media sosial yang sangat kompetitif, persepsi keberhasilan sering kali dipengaruhi oleh indikator eksternal seperti jumlah pengikut, tingkat keterlibatan audiens, jumlah tayangan, dan performa konten. Tidak ditemukannya hubungan tersebut menunjukkan bahwa evaluasi terhadap keberhasilan sebagai kreator TikTok lebih banyak didasarkan pada indikator performa eksternal daripada kondisi psikologis internal. Oleh karena itu, meskipun individu memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, persepsi terhadap pencapaian diri dapat tetap dipengaruhi oleh standar keberhasilan yang berlaku di platform digital.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui karakteristik pekerjaan kreator digital yang unik. Komarudin dan Magfiroh (2023) menemukan bahwa pekerja Generasi Z dalam industri kreatif sering mengalami kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan karena tuntutan produktivitas yang tinggi. Maharani, Putri, dan Nugroho (2023) menambahkan bahwa penggunaan teknologi secara intensif dapat memunculkan digital stress yang berkontribusi terhadap kelelahan psikologis. Dalam konteks kreator TikTok, tekanan tersebut diperkuat oleh tuntutan algoritma platform, kebutuhan untuk selalu mengikuti tren, serta ekspektasi audiens yang terus berkembang (Sinaulan et al., 2026). Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan burnout secara keseluruhan, meskipun ditemukan hubungan yang bermakna pada dimensi *depersonalization*.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur psikologi positif dalam konteks ekonomi kreator digital dengan menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak berkaitan dengan burnout secara keseluruhan, tetapi memiliki

hubungan yang signifikan dengan dimensi *depersonalization*. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat kebersyukuran mungkin lebih spesifik pada aspek interpersonal dan sikap terhadap pekerjaan dibandingkan sebagai faktor protektif terhadap seluruh dimensi *burnout*.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan burnout secara keseluruhan pada konten kreator TikTok. Berdasarkan analisis setiap dimensi burnout, hanya dimensi *depersonalization* yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kebersyukuran, sedangkan dimensi *emotional exhaustion* dan *reduced personal accomplishment* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebersyukuran lebih berkaitan dengan rendahnya kecenderungan konten kreator untuk bersikap sinis atau menjaga jarak secara psikologis terhadap pekerjaan dibandingkan dengan penurunan *burnout* secara keseluruhan. Dengan demikian, kebersyukuran belum dapat dipandang sebagai faktor protektif terhadap *burnout* secara umum, tetapi berpotensi berkontribusi pada aspek depersonalisasi dalam konteks pekerjaan kreator digital.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Kedua, teknik *purposive sampling* dengan pendekatan *non-probability sampling* membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian terhadap seluruh populasi konten kreator TikTok di Indonesia. Ketiga, seluruh data diperoleh melalui instrumen *self-report*, sehingga tidak menutup kemungkinan adanya bias respons, seperti *social desirability bias* atau kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap positif secara sosial. Keempat, penelitian ini hanya menguji kebersyukuran sebagai faktor psikologis yang berhubungan dengan *burnout*, padahal hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak memiliki hubungan yang

signifikan dengan burnout secara keseluruhan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *burnout* pada konten kreator TikTok kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti tuntutan kerja digital, tekanan performa, perubahan algoritma platform, ketidakpastian pendapatan, maupun karakteristik pekerjaan kreator digital.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model *burnout* yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan tuntutan kerja digital, seperti *digital work stress*, *performance pressure*, *job demands*, dukungan sosial, resiliensi, dan regulasi emosi, mengingat kebersyukuran tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *burnout* secara keseluruhan. Selain itu, penggunaan desain *longitudinal* atau *mixed methods* dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *burnout* pada konten kreator digital. Secara praktis, meskipun kebersyukuran tidak berhubungan dengan *burnout* secara umum, pengembangan praktik kebersyukuran tetap dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi kecenderungan depersonalisasi pada konten kreator TikTok.

Daftar Pustaka

- Adair, K. C., Rodriguez-Homs, L. G., Masoud, S., Mosca, P. J., & Sexton, J. B. (2020). Gratitude at Work: Prospective Cohort Study of a Web-Based, Single-Exposure Well-Being Intervention for Health Care Workers. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5). <https://doi.org/10.2196/15562>
- Advertorial. (2025, November 20). TikTok Gelar CreatorFest 2025, Dukung Kolaborasi Kreator & Brand. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20251119230852-51-686794/tiktok-gelar-creatorfest-2025-dukung-kolaborasi-kreator-brand>
- Billion Dollar Boy. (2025). Burnout muncul sebagai penghalang pertumbuhan dalam ekonomi kreator, dengan setengah dari kreator menderita. Diakses pada 8 Maret 2026, dari <https://www.billiondollarboy.com/news/over-half-of-creators-face-burnout/>
- Duffy, B. E., & Wissinger, E. (2017). Mythologies of creative work in the social media age: Fun, free, and “just being me”. *International Journal of Communication*, 11, 4652–4671.

- [https://www.researchgate.net/publication/320711113 Mythologies of Creative Work in the Social Media Age Fun Free and Just Being Me](https://www.researchgate.net/publication/320711113_Mythologies_of_Creative_Work_in_the_Social_Media_Age_Fun_Free_and_Just_Being_Me)
- Einav, M., Confino, D., Geva, N., & Margalit, M. (2024). Teachers' Burnout – The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(2), 827–849. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens... *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Komarudin & Magfiroh, D. (2023). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Burnout Pada Generasi Z Di Industri Kreatif. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1 (11), 766-777. <https://doi.org/10.57185/mutiara.v1i11.439>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout in the digital age. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 285–299. <https://doi.org/10.1037/ocp0000285>.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout in the digital age. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 285–299. <https://doi.org/10.1037/ocp0000285>
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
- Schaufeli WB, Bakker AB, Salanova M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*.;66(4):701–16. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/251.pdf>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Widhianingtanti, L. T., & Luijtelaar, G. van. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. DOI 10.1016/j.cpr.2010.03.005