

**DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS *INFLUENCER* MEDIA
SOSIAL STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG BERPROFESI
SEBAGAI *INFLUENCER* DI LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

VASTHIE ANGGRAINI

2113052010



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS *INFLUENCER* MEDIA SOSIAL STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG BERPROFESI SEBAGAI *INFLUENCER* DI LAMPUNG

OLEH

VASTHIE ANGGRAINI

Penelitian ini mengeksplorasi dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer* media sosial berdasarkan enam dimensi Ryff. Menggunakan metode kualitatif studi kasus, penelitian ini melibatkan lima mahasiswa *influencer* di Lampung sebagai subjek, dengan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan *thematic analysis* berbantuan ATLAS.ti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profesi *influencer* berdampak positif pada kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan mengelola tekanan sosial, namun juga menghadirkan tantangan seperti tuntutan citra ideal dan kritik negatif. Dukungan sosial berperan penting dalam pengembangan diri, sementara pengelolaan tekanan eksternal membantu menjaga keseimbangan emosional. Kesimpulannya, profesi ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis jika tantangannya dikelola dengan baik. Penelitian ini memberikan wawasan untuk strategi intervensi yang mendukung kesejahteraan mahasiswa *influencer* di era digital.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa *influencer*, media sosial.

ABSTRACT

THE DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SOCIAL MEDIA INFLUENCER A CASE STUDY ON UNIVERSITY STUDENTS WORKING AS INFLUENCER IN LAMPUNG

By

VASTHIE ANGGRAINI

This study explores the dynamics of psychological well-being among university students working as social media influencers based on Ryff's six dimensions. Using a qualitative case study approach, it involves five student influencers in Lampung as subjects, with data collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis with ATLAS.ti. The findings reveal that being an influencer positively impacts self-confidence, motivation, and the ability to manage social pressure, but also presents challenges such as maintaining an ideal image and handling negative criticism. Social support plays a crucial role in self-development, while managing external pressures helps maintain emotional stability. In conclusion, the influencer profession can enhance psychological well-being if its challenges are properly managed. This study provides insights for intervention strategies to support student influencers' well-being in the digital era.

Keywords: *psychological well-being, student influencers, social media.*

**DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS *INFLUENCER* MEDIA
SOSIAL STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG BERPROFESI
SEBAGAI *INFLUENCER* DI LAMPUNG**

Oleh

VASTHIE ANGGRAINI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
INFLUENCER STUDI KASUS PADA MAHASISWA
YANG BERPROFESI SEBAGAI INFLUENCER DI
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Vasthie Anggraini**
NPM : **2113052010**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197303152002122002

Pembimbing Pembantu

Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198709182015041001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

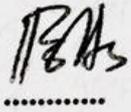
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

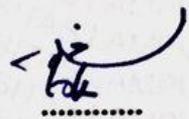
: **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



.....

Sekretaris

: **Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.**



.....

Penguji Utama

: **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi**



.....



2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 Maret 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Vasthie Anggraini
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Lokasi Penelitian : Universitas Lampung

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Dinamika Kesejahteraan Psikologis Influencer Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Berprofesi Sebagai Influencer Di Lampung” tersebut adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan terkecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 14 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,



Vasthie Anggraini

NPM. 2113052010

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Vasthie Anggraini, lahir di Bandar Lampung pada 7 April 2003. Anak ke-2 dari pasangan Bapak Catur Purnomo dan Ibu Akmalina. Penulis menempuh pendidikan formal di TK Aisyah 2 Kedaton pada tahun 2008, kemudian melanjutkan ke SDN 1 Rawa Laut pada tahun 2010. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, penulis melanjutkan ke SMP Negeri 9 Bandar Lampung pada tahun 2015 dan kemudian ke SMA Negeri 5 Bandar Lampung pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswi Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Selama menempuh pendidikan tinggi, penulis aktif dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik. Pada tahun 2023-2024, Penulis tergabung dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) sebagai anggota divisi Minat dan Bakat. Penulis juga berpartisipasi dalam program AIESEC Unila Youth Today pada tahun 2022 dan 2023, serta aktif mengikuti berbagai kegiatan volunteer di lingkungan kampus, seperti Economic Fair FEB Unila pada tahun 2022 dan 2023 sebagai model fashion show dan make-up artist, serta Sthala Talk Mental Health Campaign pada tahun 2022. Selain kegiatan akademik dan organisasi, Selama perkuliahan penulis juga memiliki pengalaman kerja sebagai freelancer di berbagai bidang, termasuk sebagai Make-up artist, Talent, Barista, serta Event Organizer.

MOTTO

“Wanita yang terlalu patuh jarang tercatat dalam sejarah.”

(Laurel Thatcher Ulrich.)

“ She Believed She Could, So She Did”

(R.S. Grey)

” You want this life, The decision is yours.”

(The Devils Wears Prada 2006)

“Hal terpenting adalah menikmati hidupmu, menjadi bahagia, itu saja yang benar-benar penting”

(Audrey Hepburn)

“In the end, it’s just you, your dreams, and your overpriced coffee”

(Vasthie Anggraini)

“Do it or Be Nothing”

(Vasthie Anggraini)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Sebagai wujud syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini yang saya persembahkan untuk :

Orangtua (Bapak Catur Purnomo dan Ibu Hastuti, M.Pd.)

Kepada Bapak dan Ibu beribu banyak terimakasih atas segala perjuangan dan yang telah diberikan kepada saya selama ini. Atas semua dukungan dan semua uluran tangan yang selalu diberikan kepada saya sedari kecil sampai pada akhirnya mampu menyelesaikan skripsi dan pendidikan S-1 Bimbingan dan Konseling ini dengan lancar.

Kakak (Magistra Ramadhan, S.Pd)

Ucapan terimakasih karena telah mengisi hari-hari yang kadang menyulitkan. Terima kasih atas segala *support*, *backup*, dan doanya untuk adek.

Ibu Kandung (Almh. Akmalina binti Sa'ari)

Dengan penuh rasa syukur dan cinta, karya ini kupersembahkan kepada :
Ibuku tercinta, Akmalina.

Ragamu telah berpulang, kasih dan doa selalu menjadi cahaya dalam setiap langkahku. Setiap usaha, perjuangan, dan air mata dalam menyelesaikan skripsi ini adalah bukti dari didikan dan cinta yang kau tanamkan sejak kecil. Aku berharap kau tersenyum bangga dari tempat terbaik di sisi-Nya. Semoga setiap ilmu yang kutulis dan setiap langkah yang kuambil menjadi amal jariyah yang terus mengalir untuk mu.

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Dinamika Kesejahteraan Psikologis *Influencer* Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Berprofesi Sebagai *Influencer* Di Lampung” adalah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., I. P. M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Dakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr Muhammad Nurwahiddin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Alm. Drs. Yusmansyah, M.Si. Selaku pembimbing akademik, doa dan banyak terimakasih atas arahan bimbingan dan ilmu yang telah beliau berikan.
6. Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi selaku pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku pembimbing II atas kesediannya dalam memberikan pengarahan dan bimbingan sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Diah Utaminingsih S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen pembahas yang berkenan memberikan arahan dan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

9. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Karyawan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Orang tua tercinta, Bapak Catur Purnomo dan Ibu Hastuti M.Pd. yang telah memberikan cinta, kasih sayang, motivasi, doa, dan dukungan secara penuh dalam setiap langkah penulis.
11. Kakak, Mas Agis yang selalu memberi support dan subsidi penulis selama perkuliahan.
12. Teman-Teman, Oksa, Dhea, Pewe, Iceng, Bangke Friends, My 911, mengisi pertemanan ini selama 9 tahun di setiap proses jatuh bangun kehidupan.
13. Teman- Teman, Avivi, Amanda, Chika, Multab, Dhea, Fazrul, Aini, Kak Nada, Sopha, yang telah berproses bersama, menjadi pengisi canda tawa dari masa awal perkuliahan.
14. Teman-Teman, Dika, Okta, Zatu, Adi, Ica Faste, Mikano friends, Syahira, untuk selalu ada, menghabiskan waktu bersama saat di luar kampus untuk melepas penat, mengisi canda tawa ditengah drama skripsi, membuat proses ini terasa lebih ringan.
15. KKN friends, yang telah menjadi teman baik selama proses kkn 40 hari.
16. Sahabatku, Dhea Zafira selama 9 tahun selalu ada di setiap proses ini, dalam kondisi apapun, menemani, mengisi canda tawa, suka maupun duka.
17. Daffa Juliyandi, yang pernah menjadi bagian dari perjalanan ini selama 3 tahun,. Semoga masing-masing dari kita menemukan kebahagiaan dan kesuksesan di jalan yang telah dipilih.
18. Doesoen Coffee yang telah menciptakan space ternyaman untuk mengerjakan skripsi, barista dan waiters yang hangat, dan kopi gratisnya di setiap penulis lembur mengerjakan skripsi di sana.
19. Suisma Balaw, Kakak MUA, yang telah memberikan kesempatan, ilmu, dan kepercayaan yang diberikan selama saya bekerja sambil berkuliah sedari semester 3.
20. Teman-Teman Responden Skripsi, Zatu, Aqil, Alisha, Syahira, Riviona atas partisipasinya sebagai responden skripsi.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Kerangka Pemikiran	7
1.8 Pertanyaan Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	11
2.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	14
2.3 Definisi dan Karakteristik <i>Influencer</i>	20
2.4 Faktor Kesejahteraan Psikologis	25
2.5 Dampak Media Sosial Pada Kesejahteraan Psikologis	27
III. METODE PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian.....	30

3.2 Subjek Penelitian	31
3.3 Subjek & Kriteria Inklusi	31
3.4 Teknik Sampling	31
3.5 Lokasi & Waktu Penelitian	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.3.1 Observasi	32
3.3.2 Wawancara	32
3.7 Instrumen Penelitian.....	33
3.8 Teknik Analisis Data	35
3.9 Variabel Penelitian & Definisi Oprasional.....	38
IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	40
4.1.2 Hasil Analisis data dampak penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai <i>influencer</i>	41
4.2 Pembahasan	67
V. PENUTUP	81
5.1 Kesimpulan.....	81
5.2 Saran	82
5.2.1 Bagi Subjek Mahasiswa <i>Influencer</i>	82
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran.....	10
Gambar 1 <i>Word Cloud</i>	43
Gambar 2 <i>Generating Intial Code</i>	45
Gambar 3 <i>Network Analysis</i>	58
Gambar 4 Peta Keseluruhan Dinamika Psikologis Influencer.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Biodata Mahasiswa <i>Influencer</i>	39
Tabel. 2 Frekuensi Coding.....	43
Tabel. 3. Frekuensi Coding Tema Baru.....	49
Tabel. 4 Hasil Coding Jawaban Responden Mahasiswa <i>Influencer</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat kerja sama dengan Influencer Media Sosial.....	82
Lampiran 2 Transkrip Wawancara.....	87
Lampiran 3 Screenshot Profil Responden Influencer.....	107
Lampiran 4 Tampilan Atlas.ti Versi 9.....	108

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial menjadi tempat remaja menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan juga *audience* yang lebih luas. Kalangan remaja yang menjadi hiperaktif di media sosial ini juga sering memposting kegiatan sehari-hari mereka yang seakan menggambarkan gaya hidup mereka yang mencobamengikuti perkembangan zaman, sehingga mereka dianggap lebih populer di lingkungannya. Namun apa yang mereka posting di media sosial tidak selalu menggambarkan keadaan *social life* mereka yang sebenarnya (Putri et al., 2016). *Influencer* merupakan individu yang banyak terpapar media sosial, namun berbeda dengan pengguna media sosial pada umumnya, *influencer* menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkarir. Generasi Z, yang tumbuh bersama internet dan media sosial, menganggap profesi *influencer* sebagai karier yang menarik karena menawarkan peluang pendapatan yang tinggi dan kemudahan dalam menciptakan konten. *Influencer* dipandang sebagai tokoh berpengaruh di media sosial yang mampu mempengaruhi perilaku dan tren di kalangan konsumen (Meifitri, 2020).

Influencer menghabiskan banyak waktu di media sosial untuk membuat konten, berinteraksi dengan pengikut, dan mengikuti tren demi menjaga relevansi. Interaksi langsung ini menciptakan rasa kedekatan dan keterhubungan, menjadikan mereka figur yang relatable, seperti teman dekat, sehingga mendorong loyalitas audiens (Vilkaite-Vaitone, 2024). *Influencer* sering terpapar media sosial secara intens karena popularitas mereka dan peran sebagai pengaruh keputusan konsumen. Mereka menggunakan platform seperti Instagram untuk berinteraksi dengan pengikut sekaligus mempromosikan produk atau merek melalui konten. Di Indonesia, Instagram menjadi platform favorit generasi milenial dengan lebih dari 45 juta pengguna aktif. Hal ini memberi peluang bagi *influencer* untuk mengenali

tren dan kebutuhan pelanggan serta meningkatkan kesadaran merek secara lebih efektif (Supriyadi, 2020).

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara positif, media sosial berfungsi sebagai alat untuk memperkuat hubungan sosial, di mana mahasiswa dapat menjaga komunikasi dengan teman-teman mereka, meningkatkan rasa keterhubungan, dan mendapatkan dukungan sosial. Selain itu, media sosial menjadi sarana coping untuk mengatasi kesepian, memungkinkan individu merasa lebih terhubung, terutama bagi mereka yang kesulitan dalam interaksi tatap muka. Platform ini juga memberikan ruang untuk ekspresi diri dan berbagi pengalaman, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kepuasan diri (Azka et al., 2018).

Penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan sosial dan ketergantungan, di mana individu mungkin menjadikan media sosial sebagai pelarian, memperburuk kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi. Ketergantungan ini juga dapat mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari dan mengurangi interaksi tatap muka yang sehat, sehingga memicu isolasi sosial dan perasaan kesepian. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media sosial secara bijak untuk memaksimalkan manfaatnya sambil mengurangi risikonya (Azka et al., 2018).

Manusia sebagai aktor yang kreatif mampu menciptakan berbagai hal, salah satunya adalah ruang interaksi dunia maya. Orang-orang di media sosial dapat dengan bebas berkomentar dan menyalurkan pendapat mereka tanpa khawatir. Karena popularitas situs jejaring sosial, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda seperti mahasiswa, orang rela menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengunjunginya tanpa mengetahui alasan sebenarnya. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah remaja akhir yaitu mahasiswa. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Direktur Pelayanan Informasi Internasional Ditjen Informasi dan

Komunikasi Publik (IKP) , Selamat Sembiring mengatakan, situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna Facebook terbesar setelah USA, Brazil, dan India. Internasional Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP) , Selamat Sembiring mengatakan, situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna Facebook terbesar setelah USA, Brazil, dan India. Media sosial menjadi kebutuhan bagi mahasiswa dan akhirnya menjadi candu, membuat penggunaannya selalu terhubung ke media sosial kapan saja. Timbul kecemasan jika tidak dapat mengakses atau mengoperasikan media sosial. Populernya penggunaan media sosial akan timbul banyaknya pengaruh, terhadap perkembangan bukan hanya negatif namun terdapat pengaruh yang positif juga dari penggunaannya di kalangan remaja khususnya mahasiswa (Novanda & Supriyanto, 2020). Media sosial dapat membantu manusia dalam berbagai aspek kebutuhan, aspek hiburan, pendidikan, kesehatan, mengekspresikan diri, perhubungan dan lain lain (Asrori & Wicaksono, 2020).

Penggunaan media sosial menunjukkan dampak positif, seperti Kreatifitas, Memperluas Jaringan Sosial dan komunikasi, Akses Informasi Edukasi, sampai Peluang bisnis dan karir. 1) Media sosial berfungsi sebagai alat komunikasi digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain di berbagai lokasi dan waktu, asalkan terhubung dengan internet. Ini mempermudah komunikasi yang cepat dan efektif antara individu dan organisasi. 2) Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri, media sosial menawarkan akses ke berbagai informasi yang bermanfaat. Pengguna dapat mengeksplorasi konten edukatif, tutorial, dan sumber daya lain yang dapat meningkatkan pengetahuan mereka. 3) Platform ini juga efektif dalam menyajikan konten edukasi melalui berbagai format, seperti infografis, video pembelajaran, dan sesi tanya jawab, yang membantu memperluas materi pembelajaran dan berbagi pengetahuan dengan orang lain. Pengguna dapat dengan mudah menemukan konten tambahan yang relevan untuk proses pembelajaran mereka, memperkaya pengalaman belajar mereka. 4) Dengan akses yang luas ke berbagai sumber informasi, media sosial mendukung kemandirian belajar, memungkinkan pengguna untuk mempelajari topik baru secara mandiri sesuai minat mereka. 5) Selain itu, media sosial

menciptakan peluang pekerjaan baru, seperti dalam pembuatan konten dan pemasaran digital, yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan karir (Fitriani, 2021).

Penggunaan media sosial yang berlebihan di sisi lain, dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menyebabkan kecanduan. Selain itu, media sosial dapat menjadi sarana terjadinya bullying, yang berdampak negatif pada hubungan sosial dan prestasi belajar mahasiswa (Nasiruddin & Rapa', 2022). Semua dampak atau pengaruh yang dihasilkan bergantung pada bagaimana seseorang menggunakan media sosial. Ada banyak informasi di dalamnya yang akan memengaruhi perilaku pengguna (Novanda & Supriyanto, 2020). Terdapat keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Namun, hubungan ini bersifat rumit dan dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti durasi penggunaan, jenis aktivitas yang dilakukan, keterlibatan pribadi, serta perilaku yang bersifat adiktif (Keles et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Menurut Ryff, Kesejahteraan ini tidak hanya berarti terbebas dari gangguan mental atau masalah, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menerima diri, memiliki kemandirian, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan, menemukan tujuan hidup, serta terus melakukan pengembangan diri (Kurniasari et al., 2019). Mahasiswa dengan kategori *psychological well-being* tinggi memiliki ciri-ciri yaitu memiliki penerimaan diri, kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Sedangkan, Mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru. (Kurniasari et al., 2019).

Pengasuhan yang terlalu mengontrol dapat mengakibatkan tingkat depresi yang lebih tinggi dan kepuasan hidup yang lebih rendah pada mahasiswa. Ini terjadi

karena pengasuhan yang berlebihan melanggar kebutuhan dasar mahasiswa untuk otonomi dan kompetensi, sesuai dengan teori determinasi diri. Meskipun keterlibatan orang tua bisa memiliki dampak positif pada perkembangan anak, kontrol yang berlebihan dapat menghalangi mahasiswa dalam mengelola kehidupan mereka secara mandiri, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental mereka dan pentingnya pengasuhan yang mendukung otonomi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Schiffirin et al., 2014). Kesejahteraan psikologis mahasiswa universitas sering mengalami perubahan selama masa studi mereka, menunjukkan bahwa kesehatan mental mereka tidak selalu menurun secara konsisten, melainkan berubah-ubah sepanjang perjalanan akademis. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin memerlukan dukungan tambahan untuk membantu mereka menghadapi tantangan akademis dan mempersiapkan kehidupan setelah lulus (Bewick et al., 2010).

Jumlah orang yang menggunakan media sosial tidak lagi hanya untuk kebutuhan pribadi sekarang mereka menjadi alat untuk bisnis. Pemasaran digital oleh individu yang dikenal sebagai *influencer*, yang mempromosikan barang-barang melalui testimoni positif dan ajakan pembelian dalam bentuk gambar dan video di media sosial, adalah salah satu jenis bisnis yang sedang berkembang di media sosial (Mahdia, 2018). *Influencer* memberikan beberapa dampak positif dengan menggunakan media sosial. Misalnya untuk menyebarkan kampanye kreatif dan iklan yang dapat menjangkau audiens secara luas tanpa memerlukan biaya besar. Sebagai contoh seorang *influencer* di Instagram menjalankan kampanye tentang *self love* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mencintai diri sendiri untuk kesehatan mental. Kampanye ini membantu memperluas pandangan masyarakat dan mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya *self love*, seperti standar kecantikan yang tidak realistis (Hastan & Sukendro, 2022). Tekanan untuk selalu tampil sempurna, menjaga citra publik, dan menghadapi komentar negatif dari netizen dapat memicu berbagai kondisi mental yang perlu diwaspadai. Bukti menunjukkan bahwa profesi *influencer* rentan dengan berbagai permasalahan psikologis, seperti stress dan kecemasan, depresi, gangguan citra diri sampai burnout. *Influencer* mengalami tekanan emosional, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menjalankan pekerjaan

mereka di media sosial, yang kemudian terkadang tercermin dalam konten yang mereka bagikan dan cara mereka berinteraksi dengan pengikut mereka (Lehto, 2022).

Salah satu kasus yang marak adalah *cyberbully* yang dialami oleh *influencer* yang menyebabkan kondisi psikis profesi *influencer* terganggu terkhususnya *influencer* remaja. *Cyberbullying* pada *influencer* media sosial adalah fenomena di mana *influencer* menjadi korban perilaku negatif di platform media sosial (Rashid et al., 2022). Semakin tinggi tingkat *cyberbullying* yang dialami oleh remaja, semakin rendah tingkat *self disclosure*. Ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* dapat memengaruhi keinginan remaja untuk terbuka mengenai kehidupan pribadi mereka. Tekanan psikologis dan gangguan mental akibat *cyberbullying* dapat menghambat perilaku *self-disclosure* yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Yeşil Lyurt et al., 2020).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat banyak remaja akhir yaitu mahasiswa yang menghabiskan kehidupannya di media sosial.
2. Terdapat mahasiswa yang berprofesi sebagai *Influencer* menghabiskan banyak waktu berkegiatan di media sosial, yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer*”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah kegiatan bermedia sosial berdampak positif atau negatif pada dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk memahami dampak dari kegiatan bermedia sosial mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer* terhadap dinamika kesejahteraan psikologis.

1.6 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana media sosial memengaruhi psikologis mahasiswa, khususnya mereka yang berprofesi sebagai *influencer*. Memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi masalah yang mungkin timbul akibat penggunaan media sosial dan menyusun strategi intervensi yang lebih efektif. Penelitian ini juga dapat membantu mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer* untuk lebih memahami dinamika kesejahteraan psikologis mereka, sehingga mereka dapat mengelola dampak positif dan negatif dari aktivitas di media sosial dengan lebih baik.

2) Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori kesejahteraan psikologis dengan menyajikan perspektif baru tentang bagaimana mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer* memaknai dan mengelola kesejahteraan psikologis mereka dalam konteks media sosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi studi kasus yang memperkaya literatur tentang kesejahteraan psikologis dalam profesi *influencer*, yang selama ini mungkin masih kurang dieksplorasi dalam konteks mahasiswa. Ini dapat membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut di bidang yang sama atau yang terkait.

1.7 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran ini menggambarkan hubungan antara variabel-variabel utama yang teridentifikasi dalam latar belakang penelitian untuk memahami dinamika kegiatan *influencer* di media sosial dalam membentuk setiap dimensi dari teori kesejahteraan psikologis. Kerangka ini menyusun elemen-elemen inti dalam bentuk model yang menggambarkan bagaimana satu variabel memengaruhi yang lain, dan bagaimana variabel-variabel tersebut saling terkait. Media sosial telah menjadi platform utama bagi mahasiswa *influencer* untuk

menjalankan aktivitas sehari-hari, baik dalam menciptakan konten maupun berinteraksi dengan audiens. Aktivitas ini memberikan dampak yang beragam. Di satu sisi, media sosial memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan diri, memperluas koneksi sosial, serta membuka peluang karier yang menjanjikan. Di sisi lain, mereka menghadapi risiko seperti tekanan sosial, *cyberbullying*, dan tuntutan untuk terus mempertahankan citra diri yang ideal. Dampak positif dan negatif ini secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis mahasiswa *influencer* dapat dianalisis melalui teori enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol Ryff, yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Bagaimana mahasiswa *influencer* menerima dan memahami kekuatan serta kelemahan diri mereka.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Kualitas hubungan sosial yang mereka bangun di dunia nyata dan digital.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Tingkat independensi dalam membuat keputusan tanpa tekanan dari lingkungan.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan mereka untuk mengelola tantangan dalam lingkungan media sosial dan dunia nyata.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Pemahaman mereka tentang tujuan dan arah hidup, baik sebagai mahasiswa maupun *influencer*.

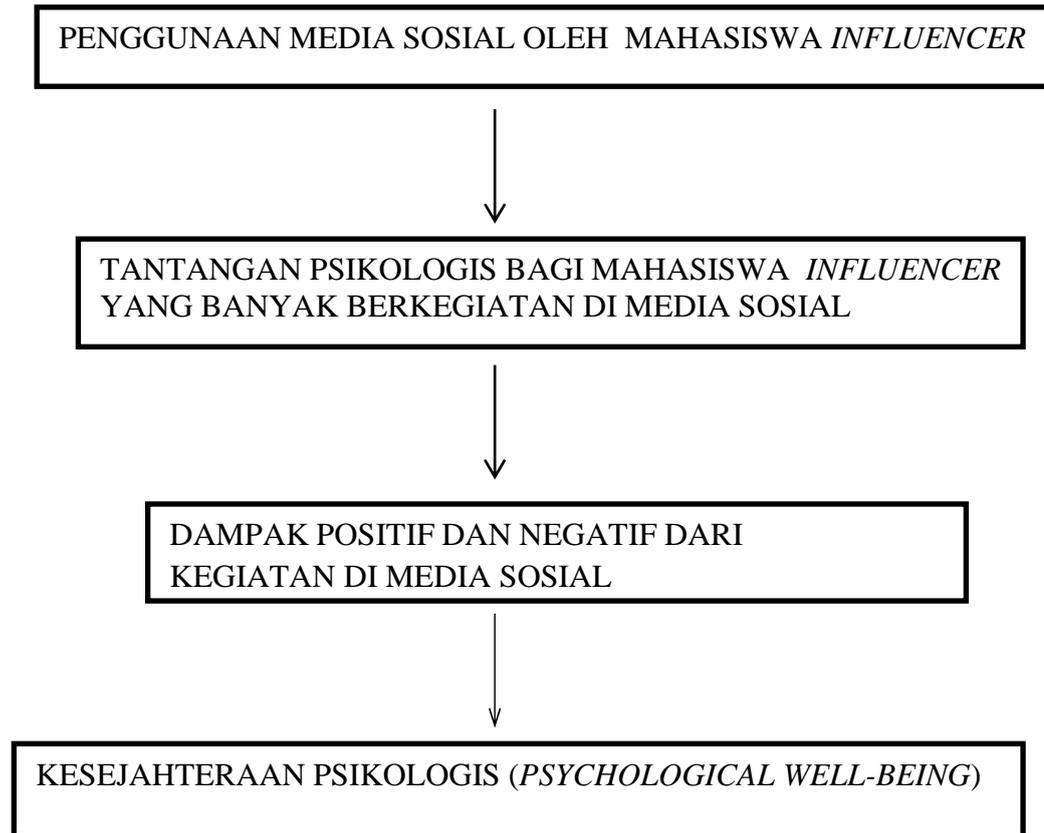
6. Pengembangan Diri (*Personal Growth*)

Usaha mereka untuk terus berkembang dan belajar dari pengalaman.

Penelitian ini berfokus pada beberapa aspek utama Bagaimana mahasiswa *influencer* memahami dan memaknai kesejahteraan psikologis dalam kehidupan mereka sehari-hari. Identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan antara manfaat dan risiko penggunaan media sosial dalam kehidupan mereka dan Pendekatan dan strategi yang digunakan mahasiswa *influencer* untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul dari peran mereka sebagai *influencer*.

Dimensi kesejahteraan psikologis, dan pengalaman individu. Fokusnya adalah memahami bagaimana peran sebagai *influencer* dapat mengubah kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik dalam aspek positif maupun negatif. Dinamika ini melibatkan:

1. Pengalaman personal mahasiswa *influencer* dalam menjalankan perannya.
2. Perubahan yang terjadi pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis akibat tekanan, tantangan, maupun pencapaian yang mereka rasakan.
3. Upaya mereka dalam menyeimbangkan tuntutan sebagai mahasiswa dan *influencer*, sehingga dapat mengelola kehidupan akademik dan karier media sosial secara optimal.



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

1.8 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dibentuk sebuah pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apa saja dampak yang ditimbulkan pada dari kegiatan bermedia sosial pada dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai *influencer* di media sosial

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) adalah konsep yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff yang mengintegrasikan berbagai konsep psikologi seperti aktualisasi diri dan menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Model ini merangkum enam faktor utama kesejahteraan: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. (Sasaki et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis adalah konsep yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia yang berhubungan dengan kesehatan mental dan kualitas hidup. Menurut model yang dikembangkan oleh Ryff, kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 2018). Kesejahteraan psikologis juga melibatkan proses pengembangan dan pemenuhan potensi diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru dan tantangan (Shir & Ryff, 2022). Kesejahteraan psikologi merujuk pada berbagai aspek yang mempengaruhi kesejahteraan individu, termasuk optimisme, kepuasan hidup, dan afek positif. Penelitian menunjukkan bahwa ada disparitas sosial dalam distribusi aset psikologis ini, di mana status sosial ekonomi yang lebih rendah sering dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah, termasuk optimisme dan kepuasan hidup. Selain itu, kesejahteraan psikologi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kontrol diri, kesadaran, dan faktor kerentanan seperti afek negatif, neurotisisme, kemarahan, dan kecemasan. (Ryff et al., 2020).

Kesejahteraan psikologi tidak dapat diukur hanya dengan satu pertanyaan sederhana karena kompleksitasnya yang mencakup banyak aspek pengalaman manusia yang penting untuk kesehatan. Oleh karena itu, pengukuran kesejahteraan

psikologi memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan kontekstual (Ryff et al., 2020). Kesejahteraan psikologi didefinisikan melalui model yang melibatkan enam dimensi utama kesejahteraan. Model ini merupakan hasil dari upaya untuk mengintegrasikan berbagai perspektif tentang apa artinya menjadi individu yang berfungsi penuh, berkembang, terindividuasi, matang, teraktualisasi diri, dan terlibat secara bermakna dalam kehidupan (Ryff, 2023).

Istilah *well-being* atau kesejahteraan merujuk pada konsep eudaimonia yang didefinisikan sebagai pertumbuhan menuju realisasi sifat sejati dan terbaik seseorang. Definisi ini menekankan aktivitas jiwa yang selaras dengan kebajikan sebagai hal tertinggi dari semua kebaikan manusia. (Ryff, 2018). Memiliki tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain adalah dua kunci kesejahteraan yang telah dikaitkan dengan kesehatan mental dan fisik (Ryff, 2014; Windsor et al., 2015). Kesejahteraan psikologi dapat dianalisis melalui empat kategori: orientasi (mengapa seseorang berperilaku tertentu), perilaku (sifat perilaku individu), pengalaman (pengalaman subjektif seperti afeksi dan penilaian kognitif-afektif), dan fungsi (cara seseorang berperilaku, berpikir, dan berfungsi yang umumnya dianggap positif atau efektif) (Henn et al., 2016). Menurut jurnal, *well-being* atau kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* (PWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini terdiri dari 42 item yang terbagi dalam enam subskala: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Peserta menunjukkan seberapa benar setiap pernyataan tentang diri mereka pada skala Likert 7 poin; skor yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan yang lebih besar (Sommerfeldt et al., 2019).

Well-being (kesejahteraan) didefinisikan sebagai "*eudaimonic well-being*" yang mencakup aspek-aspek seperti menjalani hidup dengan tujuan dan mengalami pertumbuhan pribadi dari waktu ke waktu. (*living a life of purpose and experiencing personal growth over time*), *well-being* tidak hanya mencakup kebahagiaan hedonik, tetapi juga melibatkan pencapaian potensi pribadi dan pertumbuhan individu yang lebih dalam. Definisi ini menyoroti pentingnya aspek spiritual dan pertumbuhan pribadi dalam mencapai kesejahteraan yang holistik. (Ryff, 2021).

Kesejahteraan Psikologis, istilah menyeluruh untuk berbagai aspek konsep yang mencakup *eudaimonic* (misalnya, tujuan, pemenuhan) dan hedonis (misalnya, perasaan senang) komponen. Dalam arti kuno, eudaimonia merujuk pada pencapaian potensi pribadi, pertumbuhan individu, dan hidup dengantujuan yang mendalam. yang sebenarnya. Ini berbeda dengan perspektif tradisional tentang kesejahteraan, yang hanya berfokus pada kebahagiaan dan kepuasan jangka pendek. Dengan demikian, *eudaimonic well-being* menekankan aspek spiritual dan eksistensial (Ryff, 2021). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *eudaimonic well-being* melibatkan berbagai aspek yang berakar pada psikologi klinis, perkembangan, eksistensial, dan humanistik, serta tulisan-tulisan Aristoteles. Pendekatan eudaimonic menekankan pada pencarian makna dan tujuan hidup, serta pengembangan potensi pribadi (Ryff et al., 2021). Sedangkan Kesejahteraan psikologis dan hedonic well-being melibatkan berbagai aspek yang berfokus pada pengalaman subjektif individu, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan afek positif (Ryff et al., 2021).

Kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang kebahagiaan atau tidak adanya penyakit mental, tetapi lebih kepada pencapaian aktualisasi diri dan pengembangan potensial individu (Ryff et al., 2015). Dalam konsep "fully functioning person" yang dikemukakan oleh Carl Rogers, kesejahteraan psikologis dipahami sebagai proses berkelanjutan dalam mencapai potensi diri secara maksimal dan menjalani kehidupan yang autentik. Individu yang berfungsi sepenuhnya terus berkembang dengan menyelaraskan pengalaman mereka dengan nilai dan tujuan intrinsik, serta memiliki keseimbangan emosional yang mendukung kepuasan hidup. Dalam konteks ini, motivasi intrinsik menjadi faktor utama, di mana individu terdorong oleh keinginan internal untuk bertumbuh dan mencapai aktualisasi diri. Kesejahteraan psikologis juga berkaitan erat dengan keterhubungan individu terhadap dirinya sendiri melalui proses organismic valuing, yaitu kemampuan mengevaluasi pengalaman secara autentik dan membuat keputusan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Selain itu, individu yang berfungsi sepenuhnya cenderung memiliki hubungan sosial yang bermakna, ditandai dengan keterbukaan, dukungan emosional, dan penerimaan diri yang tinggi. Dengan demikian,

kesejahteraan psikologis dalam perspektif Rogers menekankan pada keseimbangan emosional, pengalaman hidup yang autentik, serta proses pertumbuhan yang berkelanjutan dalam mencapai kehidupan yang bermakna (Proctor et al., 2015.).

2.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan kondisi psikologis sangat berpengaruh bagi kualitas kehidupan. Riset menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis, maka akan semakin besar kemungkinan kita akan menjalani kehidupan yang berkualitas. Dalam teori ryff Kesejahteraan Psikologis adalah sebuah kondisi dimana aspek psikologis seorang individu dapat berfungsi secara optimal. Fungsi optimal tersebut ditandai dengan kemampuan seorang individu untuk melakukan enam kemampuan, yaitu : *Self Acceptance, Positive Relationship with Others, Environmental Mastery, Autonomy, Purpose in Life, Personal Growth* :

1. *Self Acceptance* (Penerimaan diri)

Self-acceptance dalam psikologi *well-being* adalah salah satu dari enam dimensi yang diidentifikasi oleh Ryff. Dimensi ini mencakup memiliki pandangan positif tentang diri sendiri dan menerima berbagai aspek dari diri sendiri. Menekankan pada usaha individu untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri meskipun menyadari keterbatasan mereka. *Self-acceptance* mencerminkan tantangan yang dihadapi individu saat mereka berusaha untuk berfungsi secara positif (Ryff et al., 2021). Dalam *self acceptance* ada kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakui berbagai kekuatan dan kelemahan diri serta mampu untuk memanfaatkan keduanya dengan efektif. Kemampuan penerimaan diri meliputi : 1) Mampu memberikan penilaian positif terhadap diri sendiri, 2) Mampu memberikan penilaian positif terhadap pengalaman hidup yang telah dilewati, 3) Memahami dan mampu menunjukkan berbagai kualitas diri, baik dan buruknya.

2. *Positive Relationship with Others* (Hubungan positif dengan orang lain)

Mencakup kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang hangat, penuh kasih, dan saling mendukung dengan orang lain. Individu yang memiliki dimensi ini cenderung memiliki empati, keterampilan sosial yang baik, dan merasa terhubung dengan orang lain (Ryff, 2018). Aspek ini

menunjukkan kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat, saling mendukung, dan penuh kasih sayang dengan orang lain. Kemampuan untuk membangun serta menjaga hubungan positif dengan orang lain. Kemampuan ini meliputi: 1) Mampu membangun hubungan yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain, 2) Mampu menunjukkan kasih sayang serta kepedulian tinggi untuk mensejahterakan orang lain, 3) Mampu menerapkan prinsip timbal balik pada sebuah hubungan.

3. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Aspek ini adalah kemampuan untuk mengelola lingkungan hidup dengan baik. Orang yang memiliki mastery lingkungan yang baik mampu menciptakan dan memelihara lingkungan yang mendukung kebutuhan dan keinginan mereka, serta mampu mengatasi tantangan yang muncul (Ryff, 2023). ini menunjukkan kemampuan individu untuk mengelola dan beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif, serta mencapai tujuan yang diinginkannya. Kemampuan untuk mengontrol atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan karakteristik diri serta mengakomodir kebutuhan diri untuk bertumbuh. Kemampuan ini meliputi: 1) Mampu mengelola berbagai tanggung jawab yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak ada yang tertinggal, 2) Memodifikasi dan atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan value pribadi serta kebutuhan diri untuk berkembang, 3) Jeli melihat peluang yang ada di lingkungan sekitar serta mampu memanfaatkannya.

4. *Autonomy* (Kemandirian)

Individu dengan otonomi yang tinggi memiliki rasa kemandirian, mampu membuat keputusan sendiri, dan mengendalikan hidupnya sesuai dengan nilai dan keyakinannya. Kemampuan untuk bertindak dan berpikir secara mandiri sesuai dengan standar serta kriteria yang telah disusun berdasarkan pertimbangan pribadi. Konteks kemandirian ini meliputi: 1) Mampu menyusun standar pribadi untuk mengevaluasi (baik & buruk) diri serta konsisten menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari, 2) Mampu bertahan dari tekanan sosial yang mencoba mengarahkan pola pikir serta

perilaku kita, 3) Mengambil berbagai keputusan penting, murni berdasarkan pertimbangan pribadi, bukan arahan orang lain. Aspek otonomi menurut Ryff adalah rasa kemandirian dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur hidup mereka sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi mereka, tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan sosial (Ryff, 2023).

5. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Individu dengan tujuan hidup yang jelas memiliki arah dan makna dalam hidupnya, serta termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Kemampuan untuk menyusun tujuan hidup yang bermakna dan menjadikan tujuan tersebut sebagai arah serta panduan hidup. Kemampuan ini meliputi: 1) Mampu menyusun cita - cita yang bermakna dan merasa terarah karenanya, 2) Memegang keyakinan/prinsip/nilai yang menjadikan hidup bermakna, 3) Mampu memaknai hikmah antara apa yang terjadi di masa lalu dengan masa kini. Tujuan hidup adalah salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang penting. Ini melibatkan derivasi makna dan tujuan dalam hidup, yang merupakan fitur sentral dari model kesehatan mental. Dalam tradisi eksistensial, kondisi manusia ditemukan dalam pencarian terus-menerus untuk makna yang dicapai melalui afirmasi dan kegembiraan, tetapi juga melalui perlawanan dan penderitaan, selama hal-hal tersebut memiliki makna yang jelas dan tidak dapat dihindari secara eksistensial (Shir & Ryff, 2022).

6. *Personal Growth* (Pengembangan diri)

Aspek ini menunjukkan komitmen individu untuk terus belajar, berkembang, dan mencapai potensi maksimalnya. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri agar dapat selalu mengembangkan diri. Kemampuan ini meliputi: 1) Menilai diri sebagai individu yang dapat terus tumbuh dan berkembang, 2) Selalu membuka diri terhadap hal baru yang dapat mengembangkan diri, 3) Berusaha untuk semakin mengenal diri secara rutin dan kemudian memperbaikinya menjadi lebih baik. Aspek *personal growth* dalam kesejahteraan psikologis terkait dengan eksplorasi diri, realisasi diri, dan aktualisasi diri individu. *Personal growth* melibatkan proses terus-menerus

dalam mengembangkan dan memenuhi potensi diri, serta tetap terbuka terhadap pengalaman baru dan tantangan. Ini mencakup pemahaman diri yang semakin mendalam dan rasa martabat, serta realisasi bahwa kehidupan berwirausaha telah membawa perkembangan pribadi yang signifikan (Shir & Ryff, 2022).

Konsep *fully functioning person* dalam teori diri Carl Rogers menggambarkan individu yang mencapai kesejahteraan psikologis optimal serta berkembang secara pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori ini memiliki sejumlah karakteristik utama yang mencerminkan kesehatan mental yang baik serta kemampuan untuk menjalani kehidupan yang autentik. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai aspek-aspek tersebut (Ismail, 2015).

1. Keterbukaan terhadap Pengalaman (*Openness to Experience*)

Individu yang berfungsi sepenuhnya memiliki sikap terbuka terhadap setiap pengalaman yang mereka hadapi, baik positif maupun negatif. Mereka tidak menghindari atau menekan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, atau kemarahan, melainkan menerima dan mengolahnya sebagai bagian dari proses kehidupan. Selain itu, keterbukaan ini memungkinkan mereka untuk terus belajar dan tumbuh dari pengalaman mereka, sehingga mereka dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri serta lingkungan sekitar. Dengan tidak adanya distorsi dalam memproses pengalaman, individu ini dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik terhadap perubahan dan tantangan hidup.

2. Kehidupan Eksistensial (*Existential Living*)

Individu yang berfungsi sepenuhnya menjalani hidup dengan penuh kesadaran terhadap momen yang sedang berlangsung. Mereka tidak terlalu terikat pada masa lalu yang sudah berlalu maupun terlalu khawatir akan masa depan yang belum terjadi. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk menikmati setiap pengalaman dengan lebih mendalam, serta meningkatkan hubungan mereka dengan diri sendiri dan dunia sekitar. Hidup dengan cara ini membuat mereka lebih fleksibel, mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah, dan lebih selaras dengan nilai-nilai pribadi mereka.

3. Kepercayaan pada Pengalaman Organismal (*Trust in Organismic Experience*)

Individu yang mencapai *fully functioning person* mengandalkan perasaan dan intuisi mereka sendiri dalam mengambil keputusan. Mereka tidak bergantung sepenuhnya pada norma sosial, ekspektasi eksternal, atau tekanan dari orang lain, melainkan mempercayai bahwa pengalaman dan persepsi mereka adalah panduan yang valid dalam menjalani kehidupan. Kepercayaan ini memungkinkan mereka untuk memiliki kendali yang lebih besar atas hidup mereka dan meningkatkan rasa otonomi serta kepercayaan diri. Mereka lebih berani dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi, tanpa merasa terpaksa mengikuti standar yang tidak sejalan dengan diri mereka.

4. Rasa Kebebasan (*Sense of Freedom*)

Individu yang berfungsi sepenuhnya merasakan kebebasan dalam menentukan arah hidup mereka. Mereka memiliki kesadaran penuh bahwa setiap pilihan yang mereka buat membawa konsekuensi tertentu, tetapi mereka tetap menjalankannya dengan penuh tanggung jawab.

Kebebasan ini bukan berarti bertindak tanpa batas, tetapi lebih kepada kesadaran bahwa mereka memiliki kendali atas tindakan dan keputusan mereka sendiri. Dengan rasa kebebasan ini, individu mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru, mengembangkan solusi untuk berbagai tantangan, dan terus berkembang secara pribadi.

5. Kreativitas (*Creativeness*)

Salah satu ciri utama individu yang berfungsi sepenuhnya adalah kreativitas dalam berpikir dan bertindak. Kreativitas ini tidak hanya terbatas pada seni atau ekspresi kreatif, tetapi juga dalam cara mereka memecahkan masalah, mencari peluang baru, serta melihat berbagai kemungkinan dalam setiap situasi. Sikap kreatif ini memungkinkan mereka untuk tidak terjebak dalam pola pikir yang kaku dan terbuka terhadap berbagai perspektif. Mereka lebih fleksibel dalam menghadapi kehidupan, mampu mengembangkan solusi inovatif, serta dapat mengekspresikan diri mereka secara autentik dan unik.

6. Kesesuaian Diri (*Congruence*)

Individu yang berfungsi sepenuhnya memiliki keselarasan antara citra diri mereka (*self-image*) dengan diri ideal yang ingin mereka capai (*ideal self*). Kesesuaian ini menciptakan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil, karena mereka merasa bahwa mereka hidup sesuai dengan siapa diri mereka sebenarnya, bukan berdasarkan tuntutan eksternal yang bertentangan dengan nilai-nilai pribadi mereka. Ketika seseorang mengalami kesenjangan antara citra diri dan diri idealnya, mereka cenderung mengalami ketidakpuasan, kecemasan, atau stres. Namun, individu yang memiliki kesesuaian diri yang tinggi merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri, memiliki harga diri yang sehat, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

7. Penghargaan Positif (*Positive Regard*)

Individu yang mencapai *fully functioning person* sering kali mendapatkan penghargaan positif dari diri mereka sendiri maupun dari orang lain. Penghargaan ini bisa berupa rasa penerimaan, penghormatan, dan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, tetapi juga berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Penghargaan positif yang datang dari dalam diri memungkinkan mereka untuk tidak bergantung pada validasi eksternal, sehingga mereka memiliki rasa percaya diri dan penerimaan diri yang kuat. Mereka lebih mampu menerima kelemahan maupun kelebihan mereka tanpa menghakimi, dan mereka tidak mudah terpengaruh oleh kritik atau ekspektasi yang tidak realistis dari orang lain.

Individu yang berfungsi sepenuhnya memiliki keseimbangan psikologis yang baik, hidup dengan autentisitas, serta terus berkembang menuju aktualisasi diri. Mereka menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh, memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, dan mampu menikmati setiap pengalaman dengan makna yang lebih mendalam. Dengan memahami karakteristik *fully functioning person* dalam teori Carl Rogers, kita dapat melihat bahwa kesejahteraan psikologis bukanlah suatu tujuan akhir, melainkan sebuah proses dinamis yang terus berkembang sepanjang hidup (Ismail, 2015).

2.3 Definisi dan Karakteristik *Influencer*

Influencer adalah individu atau tokoh di media sosial dengan jumlah pengikut yang besar atau signifikan, di mana pandangan dan pendapat mereka dapat memengaruhi perilaku pengikutnya. Mereka menciptakan identitas sosial melalui komunikasi baik dalam bentuk tulisan maupun visual, serta sering mengikuti tren media sosial untuk mempertahankan hubungan dengan pengikut mereka (Alfi Hasanah Siregar, 2020.)

Maraknya penggunaan media sosial tidak lagi hanya untuk kebutuhan pribadi namun sekarang mereka menjadi alat untuk bisnis pemasaran digital yang dilakukan oleh individu yang dikenal sebagai *influencer*. *Influencer*, mempromosikan barang-barang melalui testimoni positif dan ajakan pembelian dalam bentuk gambar dan video di media sosial, adalah salah satu jenis bisnis yang sedang berkembang di media sosial. *Influencer* adalah individu yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi keputusan pembelian orang lain melalui otoritas, pengetahuan, posisi, atau hubungan mereka dengan audiens. *Influencer* marketing adalah strategi pemasaran yang memanfaatkan individu-individu ini untuk mempromosikan produk atau layanan di platform media sosial seperti Instagram. *Influencer* yang efektif biasanya dianggap otentik dan terbuka tentang kolaborasi mereka dengan perusahaan (Veissi, 2017).

Influencer dinilai sebagai orang yang meyakinkan dan dapat dipercaya mengenai hal-hal yang dibicarakannya, baik sekedar pendapat atau ulasan mengenai sebuah produk. *Influencer* juga ahli dalam membuat konten yang menarik dan baik dalam mengedit hasil konten mereka sehingga dinikmati oleh penonton. *Influencer* juga memiliki daya tarik dan ciri khas yang luar biasa (Mahdia, 2018). Melalui profesinya, *influencer* mendapatkan banyak sorotan dari masyarakat dan secara otomatis memiliki banyak penggemar. Semakin lama masyarakat tidak hanya melihat konten testimoni dari produk namun juga konten pribadi yang ditampilkan oleh *influencer*. Pengguna media sosial yang telah membangun reputasi atas kecerdasan dan pengetahuan mereka tentang suatu masalah atau yang telah menetapkan kredibilitas mereka dalam bisnis tertentu disebut *influencer* media sosial. Mereka membuat postingan tentang topik tersebut secara teratur di saluran

media sosial favorit mereka, menarik audiens yang besar dari orang-orang yang tertarik. Para pengikut sangat tertarik dengan komentar *influencer* (Rashid et al., 2022).

Influencer adalah pengguna media sosial yang telah membangun reputasi atas pengetahuan dan keahlian mereka dalam topik tertentu atau yang telah membangun kredibilitas mereka dalam industri tertentu. Mereka secara rutin membuat postingan tentang topik tersebut di saluran media sosial pilihan mereka, yang menghasilkan banyak pengikut yang antusias dan terlibat. Pengikut ini memperhatikan dengan seksama pandangan para *influencer* tersebut (Arslan et al., 2012). *Influencer* adalah individu yang menjadi terkenal di dunia sosial dan memiliki kemampuan untuk memengaruhi atau mengubah perilaku orang lain. Mereka adalah ahli di bidang tertentu yang menjadikan pengetahuan mereka sebagai spesialisasi. Aktif di media sosial dengan banyak pengikut, *influencer* memiliki kekuatan untuk memengaruhi audiens mereka. Dalam konteks komunikasi massa, mereka dikenal sebagai pemimpin pendapat atau opinion leader, yang tidak hanya mampu membentuk kesadaran tertentu, tetapi juga menjadikan aktivitas ini sebagai sumber penghasilan (Meifitri, 2020).

Menjadi seorang *influencer* memiliki sejumlah dampak positif yang signifikan, antara lain: 1) Pemberdayaan Diri: *Influencer* dapat menggunakan platform mereka untuk berbagi pengalaman pribadi yang berharga. Dengan mengangkat topik-topik seperti kesehatan mental, parenting, atau pengalaman hidup lainnya, mereka menciptakan ruang yang mendukung diskusi terbuka dan memberikan inspirasi, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi pengikutnya. 2) Membangun Komunitas: Melalui minat atau pengalaman bersama, *influencer* memiliki kemampuan untuk menghubungkan orang-orang dari latar belakang yang beragam. Ini membantu menciptakan rasa solidaritas dan dukungan yang kuat di antara pengikut mereka, membangun komunitas yang berharga. 3) Kesempatan Karir: Banyak *influencer* berhasil mengubah hobi mereka menjadi karir yang menguntungkan. Mereka menjalin kemitraan dengan merek, mendapatkan sponsor, dan menghasilkan pendapatan dari konten yang mereka buat, memberikan mereka kebebasan finansial dan fleksibilitas dalam pekerjaan. 4) Pengaruh Positif:

Pengaruh yang dimiliki *influencer* sering kali digunakan untuk menyebarkan pesan yang berdampak positif, seperti meningkatkan kesadaran tentang isu sosial, kesehatan, dan lingkungan. Dengan mempromosikan inisiatif atau produk yang bermanfaat, mereka turut serta dalam perubahan sosial yang lebih baik. 5) Kreativitas dan Ekspresi Diri: Sebagai *influencer*, individu memilikiruang untuk mengekspresikan diri secara kreatif melalui konten yang mereka ciptakan, baik dalam bentuk tulisan, foto, atau video. Ini memberikan mereka outlet untuk mengekspresikan kreativitas dan menemukan identitas unik mereka. 6) Peluang untuk Belajar dan Berkembang: Pekerjaan sebagai *influencer* mendorong proses pembelajaran yang berkelanjutan, baik dalam keterampilan teknis seperti fotografi dan pengeditan, maupun dalam memahami audiens mereka. Ini membantu mereka tumbuh secara pribadi maupun profesional (Lehto, 2022).

Influencer juga sering menghadapi tekanan emosional yang tinggi karena tuntutan untuk terus menghasilkan konten berkualitas dan menjaga citra yang diharapkan oleh pengikut mereka. Tekanan ini dapat memicu kecemasan, terutama ketika mereka merasa perlu tampil sempurna dan tetap terhubung dengan audiens. Kesehatan mental juga menjadi perhatian bagi banyak *influencer*, dengan beberapa di antaranya mengalami kelelahan, depresi, dan kecemasan. Meski membagikan pengalaman ini dapat memberikan dukungan bagi orang lain, ada risiko memperburuk kondisi mental mereka sendiri, terutama ketika mereka merasa terjebak dalam narasi "kerentanan menuju ketahanan" yang sering kali diharapkan pengikutnya. Selain itu, *influencer* sering kali menghadapi kritik dan komentar negatif yang membuat mereka merasa perlu merespons dengan cara yang positif, meskipun perasaan mereka mungkin berbeda. Beberapa *influencer* bahkan mengedit tanggapan mereka untuk menghindari terlihat terlalu emosional atau terprovokasi. Meskipun ada janji akan kedekatan dengan pengikut, *influencer* juga sering merasa tidak yakin apakah keterlibatan emosional mereka akan dihargai atau dibalas, menciptakan ketegangan antara keinginan untuk terhubung dan rasa takut akan penolakan. Dalam upaya untuk terlihat autentik dan relatable, banyak *influencer* merasa terpaksa menyembunyikan perasaan negatif atau pengalaman buruk. Hal ini bisa menciptakan gambaran yang tidak realistis dan meningkatkan tekanan untuk selalu tampil bahagia dan sukses, yang pada akhirnya dapat

memburuknya kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, meskipun profesi sebagai *influencer* memberikan peluang untuk berbagi pengalaman dan membangun komunitas, ada tantangan emosional dan mental yang signifikan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka (Lehto, 2022).

Perjalanan seorang *influencer* dalam membangun karier melibatkan beberapa tahapan penting. Pertama, mereka memilih niche yang sesuai dengan minat dan keahlian, seperti fashion, kecantikan, atau teknologi, untuk menarik audiens yang relevan. Niche adalah segmen pasar atau kelompok tertentu yang memiliki minat, kebutuhan, atau preferensi yang spesifik. Dalam konteks *influencer* atau pemasaran, niche merujuk pada topik atau bidang tertentu yang dipilih untuk difokuskan dalam pembuatan konten, seperti kecantikan, fashion, teknologi, makanan, atau gaya hidup. Pemilihan niche yang tepat memungkinkan seseorang untuk menarik audiens yang relevan dan membangun komunitas yang solid serta membedakan diri dari kompetitor. Niche juga membantu dalam menciptakan identitas yang kuat dan mempermudah kolaborasi dengan merek yang sesuai dengan audiens tersebut. Niche ini memungkinkan *influencer* untuk membangun otoritas, mengurangi persaingan, dan menciptakan konten yang konsisten serta terarah. Dengan niche yang jelas, mereka juga dapat lebih mudah melakukan monetisasi. Setelah menentukan niche, *influencer* fokus pada pembuatan konten berkualitas yang mencerminkan gaya dan kepribadian mereka, serta menjaga interaksi yang tinggi di media sosial. Keterlibatan ini memperkuat hubungan dengan pengikut dan meningkatkan visibilitas mereka. Seiring waktu, *influencer* akan melihat pertumbuhan jumlah pengikut, yang menjadi indikator kesuksesan. (Meifitri, 2020). Karakteristik seorang *influencer* dapat bervariasi tergantung pada niche dan audiens yang mereka targetkan, namun ada beberapa ciri umum yang sering terlihat pada banyak *influencer*.

Karakteristik-karakteristik ini memungkinkan *influencer* membangun dan mempertahankan hubungan yang kuat dengan audiens, serta menciptakan konten yang relevan dan menarik. (Lehto, 2022).

1. Otoritas dan Keahlian

Influencer biasanya memiliki pengetahuan atau keterampilan khusus di bidang tertentu, seperti fashion, kecantikan, kesehatan, atau teknologi. Mereka dilihat sebagai sumber informasi yang terpercaya oleh audiens mereka.

2. Keterlibatan dengan Audiens

Influencer secara aktif berinteraksi dengan pengikutnya melalui komentar, pesan langsung, dan konten yang dihasilkan oleh pengguna. Keterlibatan ini membantu membangun hubungan lebih erat dan meningkatkan loyalitas pengikut.

3. Kreativitas

Influencer cenderung memiliki kemampuan untuk menghasilkan konten yang menarik dan inovatif. Mereka menggunakan berbagai format, seperti foto, video, dan cerita, untuk menyampaikan pesan dengan cara yang memikat.

4. Konsistensi:

Influencer yang sukses secara konsisten memposting konten secara teratur. Hal ini membuat mereka tetap relevan di mata pengikut dan menciptakan ekspektasi terkait kapan konten baru akan dipublikasikan.

5. Autentisitas

Banyak *influencer* menekankan pentingnya keaslian dalam konten yang mereka buat. Mereka sering memperlihatkan sisi manusiawi mereka, termasuk pengalaman pribadi dan tantangan yang mereka hadapi, sehingga membuat mereka lebih mudah dihubungkan oleh audiens.

6. Kemampuan Beradaptasi

Influencer harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tren dan algoritma media sosial. Mereka yang sukses biasanya cepat mengubah strategi konten untuk tetap relevan dan menarik.

7. Kemampuan Pemasaran

Influencer biasanya memahami dengan baik pemasaran digital dan branding. Mereka tahu bagaimana mempromosikan produk atau layanan secara menarik tanpa membuat audiens merasa terganggu.

8. Jaringan dan Kolaborasi

Influencer sering membangun hubungan dengan *influencer* lain serta merek. Kolaborasi ini membantu mereka memperluas jangkauan audiens dan meningkatkan kredibilitas mereka. Dengan basis pengikut yang cukup besar, *influencer* mulai menerima tawaran kolaborasi dengan merek untuk *endorsement* produk atau kampanye pemasaran, membuka peluang monetisasi lebih lanjut. Selain itu, mereka memperoleh pendapatan dari berbagai sumber, seperti iklan dan sponsor, serta penjualan produk mereka sendiri. Untuk terus relevan, *influencer* harus beradaptasi dengan tren media sosial dan berinovasi dalam cara berinteraksi dengan audiens.

2.4 Faktor Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, yakni faktor individu, sosial, dan lingkungan. (Ryff, 2021).

1) Faktor Individu:

- a. Kepribadian: Sifat kepribadian, seperti optimisme, ketahanan, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, memengaruhi kesejahteraan psikologis. Orang dengan sifat positif cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tantangan.
- b. Kesehatan Mental: Kondisi kesehatan mental yang baik, termasuk kemampuan mengelola emosi dan stres, berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, gangguan seperti depresi dan kecemasan dapat mengurangi kesejahteraan.
- c. Pengalaman Hidup: Pengalaman positif, seperti pencapaian dan hubungan yang baik, meningkatkan kesejahteraan, sementara pengalaman negatif, seperti trauma atau kehilangan, dapat menurunkannya.

2) Faktor Sosial:

- a. Dukungan Sosial: Hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan komunitas menyediakan dukungan emosional yang penting untuk

kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial membantu seseorang merasa terhubung dan mengurangi rasa kesepian.

- b. Identitas Sosial: Memiliki identitas sosial yang positif, seperti keterlibatan dalam kelompok atau komunitas, meningkatkan rasa memiliki dan tujuan, yang berkontribusi pada kesejahteraan.
- c. Religiositas dan Spiritualitas: Keterlibatan dalam aktivitas religius atau spiritual memberikan makna dan tujuan dalam hidup, serta dukungan sosial dari komunitas keagamaan, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis.

3) Faktor Lingkungan:

- a. Kondisi Ekonomi: Stabilitas keuangan dan akses terhadap pendidikan serta pekerjaan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Ketidakstabilan ekonomi dapat menyebabkan stres dan kecemasan.
- b. Lingkungan Fisik: Kondisi tempat tinggal, seperti keamanan, kebersihan, dan akses ke ruang terbuka hijau, memengaruhi kesejahteraan. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis.
- c. Budaya dan Nilai: Nilai-nilai budaya dan norma sosial memengaruhi pandangan individu tentang kesejahteraan dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Budaya yang mendukung kesejahteraan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

4) Faktor Psikologis:

- a. Pengelolaan Stres: Kemampuan mengelola stres dan menghadapi tantangan hidup sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Teknik-teknik seperti meditasi, olahraga, dan terapi dapat membantu meningkatkan kesejahteraan.
- b. Tujuan dan Makna Hidup: Memiliki tujuan yang jelas dan merasa bahwa hidup memiliki makna dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang merasa terarah cenderung lebih puas dengan hidup mereka.

2.5 Dampak Media Sosial Pada Kesejahteraan Psikologis

Media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan, berbagi, dan berinteraksi dengan berbagai jenis konten serta berkomunikasi satu sama lain. Platform ini mencakup berbagai bentuk komunikasi seperti teks, gambar, video, dan audio, yang dapat diakses melalui perangkat seperti komputer, *smartphone*, dan tablet (Silitonga, 2023). Beberapa karakteristik dan fungsi utama media sosial antara lain:

1. Interaksi Sosial

Media sosial menyediakan ruang bagi pengguna untuk berinteraksi dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengguna dapat mengirim pesan, memberikan komentar, serta berbagi konten dengan orang-orang di seluruh dunia, termasuk teman, keluarga, dan bahkan orang asing.

2. Berbagi Konten

Pengguna dapat menciptakan dan membagikan berbagai jenis konten, seperti status, foto, video, dan artikel. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dan berbagi pengalaman atau informasi dengan audiens yang lebih luas.

3. Jaringan dan Komunitas

Media sosial memungkinkan pembentukan jaringan dan komunitas yang didasarkan pada minat, hobi, atau tujuan tertentu. Pengguna dapat bergabung dengan grup atau halaman yang relevan untuk berinteraksi dengan individu yang memiliki kesamaan minat.

4. Akses Informasi

Media sosial berfungsi sebagai sumber informasi yang cepat dan mudah diakses. Pengguna dapat mengikuti akun berita, influencer, atau organisasi untuk mendapatkan pembaruan terkait berbagai topik, mulai dari berita terkini hingga tren dan isu sosial.

5. Fleksibilitas dan Aksesibilitas

Media sosial dapat diakses kapan saja dan di mana saja, memberi kebebasan kepada pengguna untuk terlibat dalam komunikasi dan berbagi konten sesuai kenyamanan mereka.

6. Dampak Sosial dan Budaya

Media sosial telah mengubah cara orang berkomunikasi dan berinteraksi, serta berpengaruh terhadap budaya dan norma sosial. Platform ini menciptakan ruang untuk diskusi, aktivisme, dan pertukaran ide yang lebih luas.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, memfasilitasi komunikasi dan interaksi sosial di era digital saat ini. Namun, penting bagi pengguna untuk menggunakan media sosial dengan bijak untuk menghindari dampak negatif seperti kecanduan, penyebaran informasi yang salah, dan masalah kesehatan mental (Silitonga, 2023). Media sosial bisa berperan sebagai sarana untuk membangun dan menjaga hubungan sosial. Remaja dapat tetap terhubung dengan teman dan keluarga, berbagi pengalaman, serta menerima dukungan emosional. Hal ini dapat memperkuat perasaan keterhubungan dan dukungan sosial, yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis mereka (Rohmatillah et al., 2024). Media sosial menyediakan platform bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan menjelajahi identitas mereka. Ini sangat penting dalam tahap perkembangan remaja, di mana mereka sedang mencari jati diri. Ekspresi diri yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendukung kesejahteraan psikologis (Nur Cahya et al., 2023).

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan Tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Media sosial sering menjadi arena di mana remaja mudah terkena *cyberbullying* serta melakukan perbandingan sosial, yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka. Selain itu, seringnya paparan terhadap *cyberbullying* dan perbandingan sosial di media sosial turut berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja (Nur Cahya et al., 2023). Media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Meskipun menawarkan kesempatan untuk dukungan sosial dan interaksi, ada juga risiko yang terkait dengan penggunaannya secara berlebihan dan dampak negatif dari perbandingan sosial. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan seimbang untuk memaksimalkan manfaat serta mengurangi risiko yang ada (Widowati, 2022). Hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja sangat

kompleks dan bisa dianalisis dari berbagai perspektif. Berikut beberapa dampak dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis (Nur Cahya et al., 2023).:

A. Dampak Positif:

1. **Interaksi Sosial:** Media sosial menyediakan platform untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial.
2. **Ekspresi Diri:** Remaja dapat menggunakan media sosial untuk Mengekspresikan diri, Kreativitas dan Menjelajahi identitas mereka, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis.
3. **Akses Informasi:** Media sosial memungkinkan remaja untuk mengakses berbagai informasi dan sumber daya yang dapat mendukung mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan dan kesehatan mental.

B. Dampak Negatif:

1. **Kecemasan dan Depresi:** Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berkontribusi pada meningkatnya kecemasan dan depresi di kalangan remaja, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan orang lain.
2. **Kecanduan:** Remaja mungkin mengalami kecanduan terhadap media sosial, yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan prestasi akademis mereka.
3. **Perundungan Daring:** Media sosial juga dapat menjadi sarana untuk perundungan daring (*cyberbullying*), yang dapat merusak kesejahteraan psikologis remaja.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan untuk memahami latar belakang suatu persoalan atau interaksi individu dalam suatu unit sosial atau kelompok secara mendalam, utuh, holistik, intensif, dan naturalistik. Penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengungkapkan gambaran yang mendalam dan mendetail tentang situasi atau objek yang diteliti. Kasus yang diteliti dapat berupa satu orang, keluarga, satu peristiwa, atau kelompok lain yang cukup terbatas, sehingga peneliti dapat memahami bagaimana objek tersebut beroperasi atau berfungsi dalam latar alami yang sebenarnya. Studi kasus melibatkan analisis data yang dikumpulkan dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi untuk meningkatkan pemahaman tentang persoalan yang sedang diteliti. Proses pengumpulan, analisis, dan penafsiran data dalam studi kasus sangat dipengaruhi oleh hubungan saling-pengaruh antara peneliti dan subjek penelitian (AbdulFattah, 2023).

Penelitian kualitatif terdiri dari berbagai teknik interpretatif dan material yang membantu kita memahami dunia. Dunia diubah menjadi serangkaian representasi, seperti wawancara, percakapan, catatan lapangan, foto, rekaman, dan memo untuk diri sendiri. Pada tahap ini, penelitian kualitatif menggunakan pendekatan interpretatif dan naturalistik untuk melihat dunia. Ini menunjukkan bahwa peneliti kualitatif mempelajari fenomena dalam lingkungan alami mereka, berusaha untuk memahami atau menginterpretasikan fenomena berdasarkan interpretasi individu (Creswell, 2013).

Studi kasus kualitatif adalah jenis penelitian yang melibatkan penelitian tentang suatu kasus dalam lingkungan kehidupan nyata modern. Studi kasus dapat berupa

peristiwa, proses, program, atau beberapa orang. Ini seringkali memiliki batasan waktu dan tempat dan terdiri dari bagian-bagian yang saling terkait. Studi kasus dapat berfokus pada masalah utama (studi kasus intrinsik) atau pada kasus tertentu yang digunakan untuk menunjukkan masalah tersebut (Creswell, 2013).

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif dapat mencakup berbagai entitas seperti individu, kelompok, organisasi, atau komunitas yang menjadi fokus dari studi tersebut (Creswell, 2013). Pada penelitian kualitatif, subjek penelitian tidak disebut sebagai responden, melainkan disebut sebagai narasumber atau partisipan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi yang berprofesi sebagai *influencer* di Lampung.

3.3 Subjek & Kriteria Inklusi

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi aktif yang berprofesi sebagai *influencer* di Lampung. Studi kasus dilakukan pada 5 individu yaitu masing-masing 4 wanita dan 1 laki-laki. Untuk kriteria *influencer* itu sendiri, mahasiswa tersebut bisa dikatakan *influencer* jika sudah mendapatkan penghasilan atau *endorsement* dari konten yang mereka posting. Selain itu mereka memiliki minimal 2000 followers di sosial media mereka Memiliki ribuan penonton dari konten atau live yang mereka buat. Mereka menjadikan media sosial sebagai tempat berkarir dan mengekspos kehidupan pribadi mereka sehari-hari. Dari subjek yang sudah ditentukan maka akan dilakukan wawancara.

3.4 Teknik Sampling

Purposive sampling adalah metode sampling dalam studi kasus yang melibatkan pemilihan individu dan lokasi yang dapat memberikan informasi yang kaya dan mendalam tentang fenomena yang diteliti (Creswell, 2013). *purposive sampling* adalah strategi kunci dalam penelitian kualitatif, terutama dalam penelitian studi kasus, di mana peneliti memilih partisipan atau kasus yang dapat memberikan informasi yang kaya, relevan, dan beragam terkait dengan masalah penelitian. Sampling bertujuan melibatkan pemilihan individu atau situs berdasarkan karakteristik atau kriteria spesifik yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Pendekatan ini memastikan bahwa sampel tersebut informatif dan dapat

memberikan wawasan tentang fenomena yang sedang diteliti (Creswell, 2013).

Purposive sampling, juga dikenal sebagai *judgment sampling*, adalah teknik pengambilan sampel *non probability* yang dilakukan dengan sengaja memilih sampel yang memiliki karakteristik, ciri, kriteria, atau sifat tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan penilaian peneliti mengenai siapa saja yang memenuhi syarat untuk dijadikan sampel. *Purposive sampling* digunakan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan spesifik dari kasus-kasus yang dipilih, dan tidak bertujuan untuk menghasilkan sampel yang mewakili populasi secara statistik (Abdul Fattah, 2023). Untuk pilihan sampling, menjelaskan bagaimana kasus atau partisipan yang dipilih akan berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah penelitian.

Alasan ini penting untuk kredibilitas dan validitas studi. Meskipun tidak ada aturan ketat untuk ukuran sampel dalam penelitian kualitatif, fokusnya adalah pada memperoleh kedalaman informasi yang memadai daripada kuantitas data yang besar. Ukuran sampel dapat bervariasi tergantung pada kompleksitas studi dan kekayaan data yang dikumpulkan. Dalam penelitian studi kasus, sampling bertujuan sangat penting karena memungkinkan peneliti untuk memilih kasus yang paling mungkin memberikan wawasan berharga tentang isu-isu spesifik yang sedang diselidiki. Ini dapat melibatkan pemilihan kasus yang mewakili fenomena yang lebih luas atau kasus yang unik dan memberikan perspektif yang kontras (Creswell, 2013).

3.5 Lokasi & Waktu Penelitian

Lokasi pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di Lampung.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 Observasi

Observasi merupakan dasar semua ilmu pengetahuan, di mana para ilmuwan

bekerja berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Data tersebut dikumpulkan sering dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih, sehingga benda-benda yang sangat kecil maupun yang sangat jauh dapat diobservasi dengan jelas. Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Observasi dalam penelitian kualitatif melibatkan pengamatan langsung terhadap situasi atau fenomena yang sedang diteliti. Peneliti harus benar-benar menguasai lapangan, mengetahui persis apa yang terjadi, serta memahami budaya yang diteliti. Observasi partisipasi dan observasi deskriptif adalah bagian dari langkah-langkah dalam penelitian kualitatif untuk memahami fenomena secara mendalam (Adlini et al., 2022).

3.6.2 Wawancara

Teknik pengumpulan data wawancara adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan percakapan atau tanya jawab secara langsung dengan responden. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Teknik ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi. Wawancara dalam penelitian kualitatif adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan. Partisipan harus memahami pertanyaan dengan cara yang sama agar jawaban dapat dicoding tanpa kemungkinan ketidakpastian. Hasil wawancara harus sesuai dengan apa yang dikatakan oleh partisipan untuk memastikan reliabilitas (Adlini et al., 2022).

3.7 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian studi kasus yaitu Kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*), Instrumen pertanyaan wawancara yang berfokus pada enam dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menurut ryff, untuk

mahasiswa yang berprofesi sebagai influencer:

1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

1. Apakah ada pengalaman atau kejadian yang membuat merasa tertekan atau mempertanyakan kualitas diri selama menjadi *influencer*?
2. Bagaimana perasaan saat menerima komentar negatif atau hate comments di media sosial? Apakah itu memengaruhi pandangan terhadap diri sendiri?
3. Pernahkah menolak kerja sama dengan suatu brand karena tidak sesuai dengan prinsip diri? Bagaimana mengelola hal tersebut?

2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

1. Apakah aktivitas sebagai influencer pernah mengganggu hubungan dengan teman, pasangan, atau orang-orang terdekat?
2. Bagaimana menjaga hubungan dengan brand atau partner media sosial? Apakah pernah ada konflik yang memengaruhi kesejahteraan psikologis?
3. Bagaimana strategi menghadapi orang-orang yang mengganggu kesejahteraan psikologis, seperti komentar negatif atau konflik di media sosial?

3) Autonomi (*Autonomy*)

1. Apakah merasa memiliki kebebasan dalam memilih konten yang ingin diunggah atau keputusan kerja sama dengan brand?
2. Bagaimana menyikapi permintaan atau arahan dari brand yang mungkin bertentangan dengan nilai atau prinsip diri?

4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

1. Bagaimana mengatur waktu antara aktivitas sebagai *influencer* dan tanggung jawab sebagai mahasiswa?
2. Berapa lama rata-rata waktu yang di habiskan di media sosial setiap hari? Apakah itu memengaruhi produktivitas atau keseimbangan hidup?

5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

1. Apakah merasa bahwa profesi sebagai influencer memberikan makna atau tujuan dalam hidup?
2. Apakah melihat karir sebagai influencer ini sebagai tujuan utama atau hanya pekerjaan sementara?
3. Pernahkah mempertimbangkan untuk berhenti menjadi influencer? Apa

alasannya?

6) Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*)

1. Apakah merasa ada perubahan besar dalam hidup sejak menjadi *influencer*?
Apakah perubahan tersebut lebih bersifat positif atau negatif?
2. Apa pengalaman paling bermanfaat yang di dapatkan selama menjadi *influencer*?
3. Apakah merasa lebih berkembang dalam hal keterampilan atau pandangan hidup setelah menjadi *influencer*?
4. Bagaimana memastikan kejujuran dalam membuat konten, khususnya saat mereview produk?

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam tema, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2009).

Ada beberapa teknik menganalisis data yang sering digunakan penelitian kualitatif. Misal *content analysis*, *discourse analysis*, dan *thematic analysis*. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah *thematic analysis*. *Thematic analysis* merupakan salah satu cara menganalisis data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema yang telah dikumpulkan peneliti (Braun & Clarke, 2006). Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap menurut (Braun & Clarke, 2021.) sebagai berikut:

- 1) *Familiarizing Yourself With Your Data* (Familiar dengan data) Pada tahap ini peneliti berusaha untuk familiar dengan data yang diperoleh dengan observasi dan wawancara, untuk mencapai pemahaman tersebut peneliti harus melakukan pembacaan secara berulang dan membaca secara aktif untuk mencari makna, pola dan sebagainya. Pada aplikasi Atlas.Ti, peneliti akan menggunakan fitur *word cruncher* untuk mendapatkan informasi kata

yang kemunculannya berulang. kata kata tersebut akan menjadi sebuah intisari dari keseluruhan data. selain itu, peneliti juga akan menghitung WPR (word per responden) untuk mengetahui seberapa kata yang muncul dari responden. Pada tahap ini peneliti juga dapat menyusun kode sementara.

2) *Generating Initial Code* (Penyusunan kode awal)

Setelah peneliti telah membaca dan membiasakan diri dengan data serta telah menemukan makna atau pola dan lain sebagainya, peneliti kemudian mulai untuk mengkode atau membangun kode awal. Kode dapat disusun dengan gaya induktif (*data driven*) atau deduktif (*theory driven*). Penamaan kode juga dapat disesuaikan dengan gaya semantik atau laten Untuk proses kodingnya peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu ATLAS.ti (*Archive of Technology, Lifeworld and Everyday Language*). ATLAS.ti digunakan dalam penelitian kualitatif. *Software* ini termasuk jenis program CAQDAS (*Computer-Aided Qualitative Data Analysis Software*) atau sama halnya dengan QDA *software* (*Qualitative Data Analysis Software*). ATLAS.ti ini membantu peneliti dalam memberikan kode, menganalisis data penelitian secara efisien dan terstruktur. ATLAS.ti memiliki empat keunggulan jika dibandingkan dengan *software* lainnya, yaitu: (1) ATLAS.ti dapat membaca berbagai macam jenis data, (2) *software* ini pun populer dikalangan peneliti kualitatif, bukti dari kepopuleran *software* ini salah satunya adalah konferensi khusus yang dimiliki oleh para pengguna ATLAS.ti, (3) ATLAS.ti memiliki panduan yang baik, terdapat bantuan secara online, dan dokumentasi lengkap, dan (4) harganya terjangkau (Afriansyah, 2016). ATLAS.ti yang digunakan dalam penelitian ini adalah ATLAS.ti 9. Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahap *Generating Initial Code* :

1. Menyusun kode sebanyak banyaknya tanpa memilah data terlebih dahulu.
2. Sisakan sedikit data di sekeliling kode, tidak semua data dapat di koding.
3. *Coding* dilakukan secara berulang - ulang dan merevisi tema secara berulang tidak hanya tertuju pada tema yang sudah ditemukan.

3) *Searching For Themes* (Mengidentifikasi tema-tema)

Pada tahap ini peneliti mulai berpindah dari kode ke analisis yang lebih luas yaitu tema. Peneliti menyusun beberapa kode yang relevan dalam tema yang telah diidentifikasi. Setelah itu, ditingkatkan lagi menjadi suatu tema utama. Masih tetap samadengan membuat kode, dalam tahap ini juga menggunakan bantuandari *software* ATLAS.ti 9. Pada tahap ini peneliti membuat *initial thematic map* berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, selanjutnya dikembangkanlah *network analysis*. *Thematic analysis* berusaha untuk menggali tema-tema yang menonjol dalam data, dan *network analysis* ini bertujuan untuk memfasilitasi penataan dan penggambaran tema-tema tersebut. *Network analysis* ini disajikan secara grafis untuk menekankan hubungan antar kode, antar tema pada data keseluruhan, yang penting bagaimanapun *network* hanyalah alat dalam *analysis*, bukan *analysis* itu sendiri. Setelah *networkanalysis* telah dibuat, maka akan berfungsi sebagai alat ilustrasi dalam penafsiran dari data dan memfasilitasi pengungkapan bagi peneliti dan memahami bagi pembaca. Dalam penelitian ini, masih tetap sama untuk alat bantunya yaitu menggunakan ATLAS.ti 9.

4) *Reviewing Themes* (Meninjau kembali tema)

Pada tahap ini peneliti memeriksa apakah tema-tema yang telah ditentukan sesuai dengan ekstrak kode dan seluruh kumpulan data dalam *network analysis*. Karena, pada tahap ini peneliti memastikan apakah tema-tema sudah sesuai dan berkaitan dengan kumpulan data, serta memberi kode pada data tambahan kedalam tema yang terlewatkan pada tahap pengkodean sebelumnya, selanjutnya pada tahap ini juga peneliti sudah memiliki gambaran yang cukup jelas tentang tema-tema yang berbeda dan bagaimana tema-tema tersebut saling berhubungan. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *developed thematic map*.

5) *Defining and Naming Themes* (Mendefinisikan dan memberi nama pada tema)

Pada tahap ini, peneliti sudah memiliki peta tematik yangmemuaskan dari data yang diperoleh. Selanjutnya peneliti mendefinisikan dan menyempurnakan tema-tema yang akan disajikan dalam analisis, serta

menganalisis data yang ada di dalamnya. Mendefinisikan dan menyempurnakan adalah peneliti mengidentifikasi 'esensi' dari setiap tema dan subtema secara keseluruhan, tidak hanya memparafrasekan isi ekstrak data yang disajikan, tetapi juga mengidentifikasi apa yang menarik dari data tersebut. Pada tahap ini penting untuk tidak mencoba membuat tema yang terlalu banyak, atau yang terlalu beragam dan kompleks. Selain mengidentifikasi 'cerita' yang disampaikan oleh setiap tema, penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana tema tersebut cocok dengan 'cerita' keseluruhan yang disampaikan tentang data, terkait dengan pertanyaan penelitian, untuk memastikan tidak ada tumpang tindih yang terlalu banyak antara tema-tema. Nama-nama yang ditulis tema harus singkat, menarik, dan langsung memberikan gambaran kepada pembaca tentang apa yang dibahas oleh tema tersebut. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *final thematic map*.

6) *Producing The Report* (Menyajikan hasil analisis)

Setelah peneliti sudah memiliki sekumpulan tema yang telah dirancang sepenuhnya dan melibatkan analisis akhir serta penulisan laporan. Selanjutnya, peneliti menceritakan kisah rumit dari data dengan cara meyakinkan pembaca akan nilai dan validitas analisis dengan memberikan cukup bukti mengenai tema-tema yang ada dalam data, dengan kutipan data untuk menunjukkan prevalensi tema tersebut. Di tahap ini juga, peneliti menggambarkan secara menarik cerita yang akan diceritakan tentang data dari responden, dan narasi analitis peneliti harus melampaui deskripsi data, serta membuat argumen yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian.

3.9 Variabel Penelitian & Definisi Oprasional

Variabel dalam penelitian adalah kesejahteraan psikologis, kesejahteraan psikologis adalah kondisi yang mencerminkan sejauh mana mahasiswa *influencer* merasa positif tentang diri sendiri dan kehidupannya, serta mampu berfungsi secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam penelitian ini, Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa *influencer* mengacu pada tingkat keseimbangan emosional dan mental yang dirasakan oleh subjek dalam menjalani kehidupan mereka, terutama dalam menghadapi tekanan dari aktivitas mereka

sebagai *influencer*. Ini diukur melalui enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Tingkat kesejahteraan psikologis dinilai melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap responden, serta analisis terhadap respons mereka terhadap tekanan, kritik, dan ekspektasi publik. Kesejahteraan Psikologis diukur melalui enam dimensi yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff, yaitu:

1. Penerimaan diri : Tingkat di mana memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri, baik kekuatan maupun kelemahan.
2. Hubungan positif dengan orang lain: Kemampuan mahasiswa *influencer* untuk membentuk dan memelihara hubungan yang hangat, penuh kasih, dan saling mendukung dengan orang lain.
3. Kemandirian: Tingkat kemandirian mahasiswa *influencer* dalam membuat keputusan dan mengatur hidup mereka sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi, tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan sosial. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemandirian yang lebih besar.
4. Penguasaan lingkungan: Kemampuan mahasiswa *influencer* untuk mengelola dan beradaptasi dengan lingkungan mereka secara efektif, serta mencapai tujuan yang diinginkan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan adaptasi dan kontrol lingkungan yang lebih baik.
5. Tujuan hidup : Sejauh mana mahasiswa *influencer* memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa hidup mereka bermakna. Skor yang lebih tinggi menunjukkan orientasi tujuan hidup yang lebih kuat dan bermakna.
6. Pengembangan diri: Tingkat komitmen mahasiswa *influencer* untuk terus belajar, berkembang, dan mencapai potensi maksimalnya.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai Studi kasus Dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa *influencer* dengan menggunakan bantuan *software* Atlas.ti. 9, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak positif dan juga negatif dari kegiatan mahasiswa *influencer* dalam bermedia sosial. Masing-masing 6 aspek dari kesejahteraan psikologis ryff memunculkan dampak positif dan negatif pada kegiatan mereka. Namun dari hasil wawancara dan coding ada yang hanya memunculkan dampak yang positif salah satunya pada aspek *Purpose in life* Menjadi *influencer* memberikan arah dan makna hidup bagi subjek penelitian. Mereka merasa profesi ini memungkinkan mereka untuk memberikan dampak positif pada pengikutnya. Mereka juga lebih bisa fleksibel dan ada tujuan yang jelas dalam menjalankan karir sebagai *influencer*. Dan pada aspek *self acceptance* responden banyak memunculkan sikap positif dan yang akhirnya menghubungkan ke aspek kesejahteraan lainnya menjadi positif. Tema ini mencakup penerimaan diri melalui mindset positif, di mana banyak responden mengaku merasa lebih percaya diri karena mengelola komentar negatif sebagai bahan evaluasi untuk diri sendiri. Hal ini mengarah pada pengembangan diri yang lebih baik, di mana mereka bisa lebih mel Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa *influencer* dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik secara positif maupun negatif. Pada umumnya, kegiatan sebagai *influencer* dapat memberikan dampak positif pada aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi. Namun, tantangan seperti tekanan sosial dan komentar negatif tetap mempengaruhi kesejahteraan mereka. Pentingnya memiliki keseimbangan dalam mengelola berbagai tekanan eksternal dan internal yang dapat muncul dalam kehidupan seorang *influencer*. Sebagian

besar subjek mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka melalui penerimaan diri, dukungan sosial yang kuat, serta strategi untuk mengelola kritik dan tekanan eksternal. lihat pengalaman secara positif dan tidak terpengaruh oleh kritik. strategi coping stress memainkan peran yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai influencer. *Emotion-focused coping* membantu individu dalam mengelola respons emosional mereka terhadap stres, sementara *problem-focused coping* berfokus pada penyelesaian langsung terhadap sumber stres. Kedua strategi ini memiliki hubungan yang erat dengan dimensi kesejahteraan psikologis, di mana coping yang adaptif dapat meningkatkan penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, serta hubungan interpersonal yang lebih baik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap strategi coping stress sangat penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa influencer di era digital ini.

5.2 Saran

Setelah peneliti melakukan proses dan perjalanan dalam upaya menemukan hasil penelitian, maka peneliti memberikan dan mengajukan saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Subjek Mahasiswa *Influencer*

Dalam banyaknya melakukan kegiatan di media sosial penting untuk Pengembangan Mindset Positif, Mahasiswa *influencer* perlu mengembangkan mindset positif untuk meningkatkan *self-acceptance*, *personal growth*, dan mengatasi kritik negatif di media sosial. Dan Belajar memfilter komentar negatif dan fokus pada tujuan pribadi untuk menjaga kesejahteraan psikologis, serta menghindari perbandingan sosial yang merugikan. Dan diharapkan menjaga dukungan sosial dari keluarga, teman, dan sesama *influencer* untuk membantu menghadapi tekanan dan merasa diterima. Mampu Mengelola waktu antara akademik, sosial, dan media sosial untuk menghindari stres dan menjaga kesejahteraan mental serta fisik. Menetapkan batasan dan tetap setia pada nilai pribadi meski ada ekspektasi dari pengikut atau rekan media sosial karena agar tetap Menjaga tujuan jangka panjang di bidang akademik dan karir, sambil memanfaatkan media sosial untuk mengembangkan keterampilan dan memperluas jaringan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian untuk mencakup lebih banyak subjek, baik dari berbagai jurusan maupun dari berbagai daerah, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis *influencer* di Indonesia. Peneliti selanjutnya bisa mengeksplorasi bagaimana pendidikan formal, baik di tingkat universitas maupun pelatihan khusus, dapat berperan dalam membantu mahasiswa *influencer* untuk mengelola kesejahteraan psikologis mereka, dalam menghadapi masalah yang timbul akibat media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Alfi Hasanah Siregar. (n.d.). Privacy Anxiety on Micro-Influencers in Self-Disclosure through the Add Yours on Instagram Social Media.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633–645.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Third Edition). SAGE.
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Penyajian Konten Edukasi atau Pembelajaran Digital.
- Hastan, V. F., & Sukendro, G. G. (2022). Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.

- Lehto, M. (2022). Ambivalent influencers: Feeling rules and the affective practice of anxiety in social media influencer work. *European Journal of Cultural Studies*, 25(1), 201–216.
- Leite, F. P., Pontes, N., & Septianto, F. (2024). To share or not to share: When is influencer self-disclosure perceived as appropriate? *Journal of Consumer Behaviour*.
- Meifitri, M. (2020). Fenomena “Influencer” sebagai Salah Satu Bentuk Cita-Cita Baru di Kalangan Generasi “Zoomer.” *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 2(2), 84.
- Nasiruddin, F., Az. Zahra, & Rapa’, L. G. (2022). Dampak Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Edustudent: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), 188.
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Rohmatillah, N., Ahmad, N. F., & Fadhillah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah di Indonesia.
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & 557. Tashner, T. (2014). Helping or Hovering? The Effects of Helicopter Parenting on College Students’ Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548–
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja yang Tidak Terbiasa dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia.

- Vandebosch, H., & Green, L. (Eds.). (2019). *Narratives in Research and Interventions on Cyberbullying Among Young People*. Springer International Publishing.
- Widowati, I. R. (2022). Analisis Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial.
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2020). Disagreement about recommendations for measurement of well-being. *Preventive Medicine*, 139.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(1).
- Khaidir, M. (2023). Dampak media sosial terhadap pengembangan konsep diri pada remaja di SMKS Humaniora Pantan Labu. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, 15(1), 93–105.
- Lehto, M. (2022). Ambivalent influencers: Feeling rules and the affective practice of anxiety in social media influencer work. *European Journal of Cultural Studies*, 25(1), 201–216.
- Meifitri, M. (2020). Fenomena “Influencer” sebagai salah satu bentuk cita-cita baru di kalangan generasi “Zoomer.” *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 2(2), 84.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65.
- Pratiwi, M., Anggraini, D., Mardhiyah, S. A., & Iswari, R. D. (2020).

Mengembangkan growth mindset mahasiswa sebagai usaha mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2), 24–34.

Ryff, C. D. (2021). Spirituality and well-being: Theory, science, and the nature connection. *Religions*, 12(11), 914.

Vilkaite-Vaitone, N. (2024). From likes to sustainability: How social media influencers are changing the way we consume. *Sustainability*, 16(4), 1393.