

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana konten psikoedukasi di media sosial membentuk cara individu memaknai kebahagiaan dan kesejahteraan melalui perspektif psikologi kritis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Foucauldian Discourse Analysis (FDA) dan melibatkan sembilan informan yang terbagi dalam dua kelompok: lima psikolog yang aktif memproduksi konten psikoedukasi di media sosial dan empat anggota penikmat konten yang aktif mengaksesnya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan enam tahapan FDA (Willig, 2021). Hasil penelitian menemukan lima wacana yang saling berkelindan: (1) wacana edukasi psikologi dalam ekonomi atensi, (2) wacana naturalisasi nalar psikologis, (3) wacana kebahagiaan sebagai kondisi batin, (4) wacana kesejahteraan sebagai hidup yang baik, dan (5) wacana kebahagiaan-kesejahteraan sebagai tanggung jawab pribadi di tengah kesadaran struktural. Kelima wacana ini secara bersama-sama memproduksi subjektivitas reflektif—individu yang terus memantau, mengevaluasi, dan mengelola dirinya sebagai proyek yang berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa konten psikoedukasi digital bukan sekadar sarana literasi psikologi, melainkan medium reproduksi psikologisasi kehidupan sehari-hari yang berkelindan dengan rasionalitas neoliberal.

Kata kunci: Psikologi Kritis, Kebahagiaan, Kesejahteraan, Psikoedukasi, Media sosial, Analisis wacana Foucauldian, Psikologisasi

ABSTRACT

This study aims to examine how psychoeducational content on social media shapes the way individuals understand happiness and well-being through a critical psychology perspective. Using a qualitative approach, the study employed Foucauldian Discourse Analysis (FDA) and involved nine participants divided into two groups: five psychologists who actively produce psychoeducational content on social media, and four members of the social media content enjoyer who regularly consume such content. Data were collected through semi-structured interviews and analysed using the six-stage FDA framework (Willig, 2021). The findings identified five intertwining discourses: (1) the discourse of psychological education within the attention economy, (2) the discourse of the naturalization of psychological reasoning, (3) the discourse of happiness as an inner condition, (4) the discourse of well-being as a good life, and (5) the discourse of happiness-well-being as personal responsibility amid structural awareness. Together, these five discourses produce a reflexive subjectivity — an individual who continuously monitors, evaluates, and manages the self as an ongoing project. These findings suggest that digital psychoeducational content functions not merely as a vehicle for psychological literacy, but as a medium through which the psychologization of everyday life is reproduced in alignment with neoliberal rationality.

Keywords: Critical Psychology, Happiness, Well-being, Psychoeducation, Social Media, Foucauldian Discourse Analysis, Psychologization