

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang pemanfaatan media sosial Instagram untuk membentuk konsep diri melalui *journaling activity*. Fokus kajian mencakup makna *journaling* di media sosial Instagram bagi para praktisi *journaling*, pengalaman serta tujuan mereka dalam melakukan aktivitas tersebut, dan bagaimana *journaling* memberikan makna baru dalam kehidupan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melalui teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Konsep Diri dari Calhoun dan Acocella yang mencakup tiga dimensi: pengetahuan terhadap diri sendiri, harapan tentang diri sendiri, dan evaluasi terhadap diri sendiri. Selain itu, digunakan pula teori Interaksi Simbolik dari Douglas dalam karya Mead yang menyoroti tiga aspek: pikiran (*mind*), diri (*self*), dan masyarakat (*society*), serta teori fenomenologi dari Alfred Schutz dengan dua motif utama, yaitu *because motive* dan *in order to motivate*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *journaling* di media sosial Instagram dimaknai oleh para praktisi sebagai alat untuk menciptakan kolaborasi, sekaligus sebagai sarana meningkatkan produktivitas pribadi. Aktivitas ini bermula dari keresahan akan perasaan kurang produktif, dan berkembang menjadi praktik reflektif yang memperkuat konsep diri serta membangun komunitas yang memiliki minat serupa. Hasil ini dapat dimanfaatkan oleh praktisi *journaling* untuk tetap konsisten dalam mendokumentasikan pengalaman hidupnya dalam bentuk *journal*. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan awal bagi studi lanjutan terkait fokus riset serupa.

Kata Kunci: Journaling, Instagram, Konsep Diri.