

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media digital khususnya pada media sosial pada saat ini sudah menjadi ranah ekspresi diri bagi para penggunanya. Lebih dari itu, media sosial digunakan untuk interaksi dengan individu lain dengan cara memotivasi dan menedukasi melalui kegiatan yang dibagikan. Salah satu contohnya, banyak pengguna media sosial yang melakukan kegiatan *journaling* dalam platform media sosial pribadinya, khususnya Instagram. Berdasarkan hasil pra riset, ditemukan beberapa fokus permasalahan yang menjadi *miss-perception* terkait *journaling activity*. Maka dari itu, adanya penelitian ini untuk menjawab dan menganalisis terkait fokus permasalahan yang terjadi di lapangan.

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah tidak semua pelaku media sosial paham betul terkait apa yang dimaksud dengan *journaling* dan bagaimana konsep dalam menjalankan *journaling* tersebut. Kurangnya pemahaman ini dapat dilihat dari berbagai aspek. Pertama, banyak individu yang masih menganggap *journaling* di media sosial sekadar kegiatan menulis status atau *caption* singkat. Mereka belum menyadari bahwa *journaling* dapat menjadi sarana yang lebih mendalam untuk merefleksikan diri, mengeksplorasi ide, dan membangun koneksi dengan orang lain. Kedua, sebagian individu merasa khawatir akan privasi dan keamanan data pribadi ketika melakukan *journaling* di platform publik. Mereka takut informasi pribadi yang mereka bagikan dapat disalahgunakan oleh orang lain. Ketiga, kurangnya pengetahuan tentang teknik dan strategi *journaling* yang efektif juga menjadi kendala. Banyak individu yang kesulitan untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan *journaling* secara konsisten.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, penyebab lain dari kurangnya pemahaman individu dalam melakukan *journaling* di media sosial dikarenakan kurangnya edukasi mengenai manfaat dan potensi *journaling* di media sosial, terlebih dalam hal pembentukan konsep diri. Hal ini disebabkan karena tidak banyak lembaga pendidikan yang mengajarkan kepada siswanya tentang kemampuan komunikasi, sehingga berdampak pada keterampilan linguistiknya. Mereka menjadi kesulitan dalam menyusun dan merangkai pesan untuk menunjukkan konsep dirinya di media

digital. Dalam penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan komunikasi peserta didik dikarenakan mereka memiliki perasaan cemas atau takut untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka, malu untuk menyatakan gagasan, dan tidak percaya diri dengan ide serta kemampuan yang dimilikinya. Hasil dari penelitian tersebut dibagi menjadi tiga kategori, diantaranya rendah, sedang, dan tinggi. Terdapat sebesar 36,03% peserta didik yang memiliki keterampilan komunikasi pada kategori rendah, 47,7% peserta didik yang memiliki keterampilan komunikasi pada kategori sedang, sedangkan yang memiliki keterampilan komunikasi pada kategori tinggi hanya 16,27%. Hal ini membuktikan bahwa kurangnya perhatian pemerintah terhadap kemampuan *softskill* peserta didik di berbagai lembaga pendidikan, sehingga dapat mengakibatkan penurunan kualitas diri.

Selain kurangnya pemahaman individu dan kurangnya edukasi terkait kegiatan *journaling*. Faktor lain dalam konteks media sosial yang menyebabkan kesenjangan pengetahuan dan konsep *journaling* adalah tren media sosial. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pra riset, melihat bahwa pola *journaling* yang dilakukan oleh para pengguna media sosial hanya sebatas mengikuti tren. Tren di media sosial sering kali bersifat musiman dan cepat berubah, sehingga dapat membatasi ide dan pikiran individu dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka melalui *journaling*. Banyak pengguna sosial media cenderung mengikuti pola dan format *journaling* yang sedang populer. Dalam ilmu psikologi fenomena ini disebut “*Bandwagon Effect*”. *Bandwagon effect* merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan kecenderungan individu untuk mengubah sikap atau perilaku mereka agar sejalan dengan norma-norma sosial yang dominan. Fenomena ini menunjukkan bahwa individu cenderung mengadopsi pandangan yang paling umum dianut dalam suatu kelompok sosial sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan akan penerimaan sosial (Beck, 2015). Maka dari itu, banyak individu yang terbatas kreativitasnya dikarenakan adanya keinginan untuk membuat gaya *journaling* yang sama persis dengan beberapa *influencer* yang membagikan kegiatan *journaling*-nya di media sosial. Hal ini berkaitan dengan ketidakpuasan individu akan cara *journaling* yang mereka lakukan karena mengikuti standar dan tren di setiap platform yang mereka gunakan. Hal ini berdampak pada perasaan yang mengharuskan mereka menunjukkan sisi-sisi tertentu dari hidup mereka yang dianggap lebih menarik dan mereka tidak memiliki strategi khusus dalam membuat sebuah *journaling*, sehingga dapat berdampak kepada proses pembentukan konsep yang menjadi bias.

Fenomena terkait kompleksnya tren di media sosial ini menciptakan dilema antara keinginan untuk mengekspresikan diri secara orisinal dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi publik. Banyak individu justru merasa bingung karena mereka harus beradaptasi secara cepat dengan tren yang ada untuk mendapatkan validasi atau dukungan dari orang lain. Hal ini dapat menyebabkan pergeseran bahkan perubahan motivasi dalam melakukan *journaling*. Hal tersebut tentu berdampak pada proses *journaling* yang seharusnya menjadi ruang aman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu, seketika dapat berubah menjadi ajang kompetisi untuk menunjukkan hal apa yang dianggap menarik di media sosial. Sehingga individu akan kehilangan esensi dari *journaling* itu sendiri dan tidak menemukan ciri khas atau keunikan yang seharusnya menjadi konsep diri.

Pembentukan konsep diri, khususnya di media sosial, perlu diawali dengan proses mengenali dan memahami diri sendiri. Ketika individu mampu mengenali dirinya secara utuh, maka individu tersebut juga akan lebih mudah menentukan tujuan yang ingin dicapai dan direalisasikan. Berdasarkan pra riset dan hasil observasi, ditemukan bahwa salah satu alasan para informan melakukan kegiatan *journaling* adalah sebagai upaya untuk membentuk konsep diri. Beberapa informan mengidentifikasi diri mereka di masa lalu sebagai pribadi yang tertutup, kurang bebas dalam mengekspresikan diri, tidak produktif, serta mengalami ketidakstabilan emosi. Aktivitas *journaling* kemudian hadir sebagai media yang membantu mereka menghadapi dan mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu temuan menarik menunjukkan bahwa melalui *journaling*, para informan menjadi lebih berani dalam mengekspresikan emosi, yang berdampak positif terhadap keberanian mereka dalam mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan keterkaitan erat antara praktik *journaling* dengan proses pembentukan konsep diri yang lebih sehat, serta berkontribusi terhadap terbentuknya persepsi publik yang lebih positif terhadap individu tersebut.

Mengenali diri sendiri memiliki sejumlah manfaat signifikan. Pertama, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi dan keterbatasan diri, sehingga mampu merencanakan masa depan yang lebih terarah. Kedua, dengan mengenal diri, seseorang dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, sehingga dapat mengembangkan diri secara optimal. Ketiga, pemahaman diri yang baik memungkinkan individu untuk menentukan tujuan hidup yang lebih realistis dan mencapai kepuasan hidup yang lebih besar (Parancika, 2022). Dengan mengenal diri sendiri, individu dapat membuat strategi dan merancang

langkah-langkah yang harus ditempuh dalam proses pengembangan dirinya untuk menjadi pribadi yang positif, sehingga mampu mencapai potensi maksimal yang dimilikinya.

Setiap individu tentu memiliki keinginan untuk membentuk konsep diri yang positif, namun konsep diri bersifat dinamis atau berubah-ubah. Hal ini dikarenakan manusia memiliki kecenderungan untuk terus melakukan perubahan dan perkembangan dalam dirinya yang dapat disebabkan oleh berbagai aspek, salah satunya adalah perkembangan zaman yang meliputi media digital. Konsep diri yang dinamis dalam konteks media sosial disebabkan oleh beberapa faktor, seperti algoritma dan norma media sosial, serta karakteristik individu itu sendiri dapat mempengaruhi bagaimana mengkonstruksi makna dari pengalaman *journaling* mereka di media sosial. Akibatnya, setiap individu yang mulai mencari jati diri dan mengenali diri sendiri dalam kurun waktu yang panjang akan mengalami kerancuan berpikir mengenai konsep diri mereka yang sebenarnya.

Penelitian tentang *journaling* di media sosial khususnya pada platform Instagram, terutama dari sudut pandang hubungan antarpribadi, masih terbatas. Berkaca dari penelitian "*The Influence of Facebook on Self-Esteem: A Comparison of Its Social and Entertainment Use*" yang hanya berfokus pada platform Facebook, penelitian ini akan meneliti lebih lanjut dan mendalam terkait pembentukan konsep diri pada platform yang berbeda, yaitu Instagram. Banyak penelitian yang telah melihat bagaimana *journaling* dari sisi psikologis, seperti halnya dapat membantu kesehatan mental dengan cara melakukan refleksi diri dan memvalidasi emosi. Namun, dapat terbilang jarang penelitian *journaling* yang membahas bagaimana interaksi individu dengan individu lainnya dapat mempengaruhi praktik *journaling* di Instagram, begitupun dengan manfaatnya untuk pembentukan dan pengembangan konsep diri. Hal ini dapat menghambat pemahaman individu terkait potensi, manfaat dan risiko dari praktik *journaling*, serta membatasi pengembangan diri.

Journaling merupakan suatu kegiatan yang melibatkan penulisan secara pribadi, dimana individu dapat menuangkan berbagai ide, pikiran, dan emosi yang dialaminya. Melalui proses ini, seseorang memiliki kesempatan untuk merenungkan perasaan dan pengalaman yang telah dilalui. Hal ini menunjukkan bahwa *journaling* tidak hanya berfungsi sebagai wadah ekspresi, tetapi juga sebagai alat untuk pemahaman diri yang lebih mendalam. Selain itu, *journaling* juga memungkinkan individu untuk berbagi cerita, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Cerita-cerita yang ditulis

dapat berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan, seperti pengalaman sehari-hari, tantangan yang dihadapi, atau momen-momen berharga yang ingin diingat. Menuliskan kisah-kisah tersebut dapat menjaga kenangan dan merefleksikan perjalanan hidup. *Journaling* juga dapat menjadi sarana untuk menetapkan dan merencanakan tujuan yang ingin dicapai. Mencatat sebuah tujuan menjadikan individu dapat lebih fokus dan termotivasi untuk merealisasikannya. Proses penulisan ini memberikan kejelasan dan membantu menyusun langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai impian tersebut karena mereka merasa memiliki target yang harus terwujud. Maka dari itu, *journaling* bukan hanya sekadar aktivitas menulis, tetapi juga merupakan alat yang *powerful* untuk pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan.

Journaling merupakan praktik yang semakin populer di kalangan individu yang ingin lebih memahami diri mereka sendiri. *Journaling* merupakan suatu alat introspeksi diri melalui tulisan yang bertujuan untuk merefleksikan dan mengidentifikasi pikiran serta perasaan ke dalam bentuk tulisan, yang mana aktivitas ini memungkinkan individu untuk mengeksplorasi aspek-aspek internal yang seringkali terpendam dan tidak terungkapkan (Erford, 2015). Menuangkan pikiran dan perasaan ke dalam tulisan, seseorang dapat menciptakan ruang refleksi yang memungkinkan mereka mengenali pola-pola dalam hidupnya. Selain itu, *journaling* juga dapat berkontribusi pada pengelolaan waktu yang lebih baik. Mencatat kegiatan harian, pengalaman, dan tujuan yang ingin dicapai, individu dapat merencanakan kegiatan dan aktivitasnya dengan lebih terstruktur. Proses ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi prioritas, mengatur *deadline*, dan mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai. Hal ini menunjukkan bahwa *journaling* bukan hanya sekadar catatan, tetapi juga metode untuk meningkatkan produktivitas dan efektivitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Selain itu, *journaling* juga berperan dalam mengelola emosi. Ketika seseorang mengalami perasaan yang kuat, menuliskannya bisa menjadi cara yang efektif untuk mengekspresikan dan memahami emosi tersebut. Proses ini dapat membantu meredakan ketegangan, memvalidasi perasaan, dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.

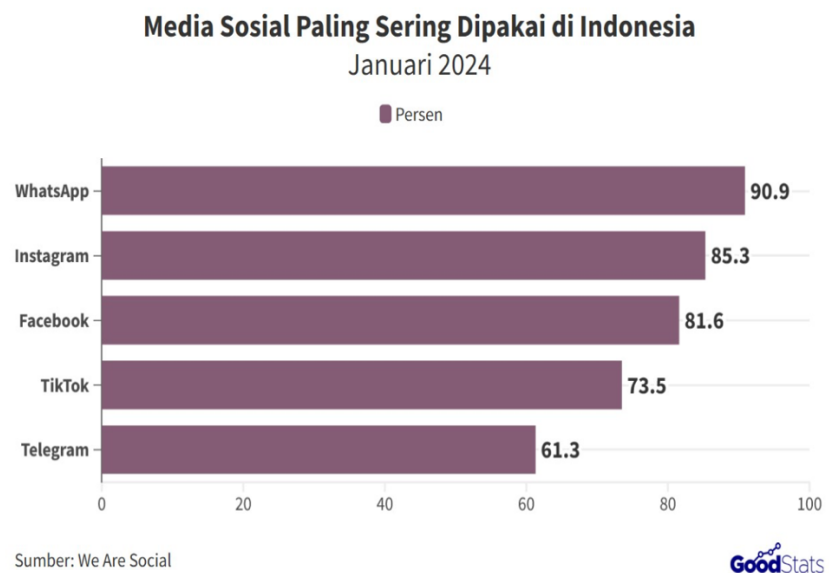
Journaling yang dilakukan secara teratur dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan komunikasi dan produktivitas individu. Salah satu aspek yang menarik dari *journaling* adalah meningkatkan kemampuan komunikasi individu. Melalui proses menulis, individu secara tidak langsung melatih keterampilan linguistik mereka. Keterampilan linguistik merupakan kemampuan individu dalam

memanfaatkan bahasa dan penggunaan kosa kata sebagai alat komunikasi yang efektif, baik dalam bentuk ekspresi diri maupun interaksi sosial (Campbell & Dickinson, 2002). Individu dapat belajar menyusun kalimat dengan lebih baik, memilih kata yang tepat, dan mengekspresikan pikiran serta gagasan dengan lebih terarah. *Journaling* juga mendorong individu untuk berpikir kritis dan menganalisis informasi secara mendalam. Keterampilan-keterampilan ini sangat penting dalam komunikasi interpersonal dan presentasi. Konsistensi dalam melakukan *journaling* dapat menjadikan individu menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan pikiran dan pendapat mereka, baik secara verbal maupun non verbal. Selain itu, *journaling* juga dapat berkontribusi pada peningkatan produktivitas individu, seperti membantu individu untuk mengelola dan mengidentifikasi risiko yang menghambat produktivitas mereka. Setiap individu dapat memahami akar permasalahan dengan menyusun strategi dan langkah yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan tersebut.

Di era transformasi digital ini, perkembangan teknologi telah mengubah cara individu berkomunikasi dan berinteraksi. Salah satu perubahan yang signifikan adalah munculnya media sosial sebagai wadah yang memungkinkan individu untuk berbagi cerita kehidupannya secara *real-time*. Hal ini dapat menjadi inovasi baru dalam melakukan kegiatan *journaling* di media sosial. Jika sebelumnya *journaling* lebih identik dengan catatan pribadi yang ditulis di buku harian, kini media sosial menawarkan wadah yang lebih luas dan interaktif. Dalam hal ini, media sosial berfungsi sebagai sarana untuk berbagi kegiatan, informasi, dan membangun jaringan sosial. Kemunculan media sosial ini disebut juga sebagai *new media* atau media baru. New media dikenalkan oleh Roger Fidler (1990) dengan istilah Mediamorfosis yang merupakan suatu proses evolusi media komunikasi yang kompleks, didorong oleh interaksi dinamis antara kebutuhan masyarakat, persaingan industri, tekanan politik, serta perkembangan teknologi yang inovatif.

Media sosial adalah ekosistem digital yang dinamis, memungkinkan pengguna untuk menciptakan, berbagi, dan mengonsumsi konten secara *real-time*, serta memfasilitasi interaksi sosial dalam skala yang luas (B.K. Lewis, 2010). Media sosial merupakan ruang publik virtual yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan, mengomentari, dan menyebarkan berbagai jenis konten dalam bentuk teks, gambar, bahkan video (Hidayatullah, 2020). Pernyataan tersebut berkaitan dengan fungsi Instagram sebagai salah satu platform media sosial yang memiliki fungsi untuk membagikan informasi atau konten berupa gambar, foto,

video, dan caption (Atmoko, 2012). Berdasarkan data dari *wearesocial* yang dibagikan oleh *goodstats*, Platform Instagram menduduki peringkat dua sebagai media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia dengan jumlah persentase mencapai 85,3%.



Gambar 1. 1 Media Sosial Paling Sering Digunakan di Indonesia

Sumber: Wearesocial (Diakses pada 29/10/24)

Platform Instagram memiliki beberapa fitur yang membuatnya menjadi platform yang menarik untuk *journaling*. Pertama, memungkinkan individu untuk berbagi ekspresi diri dalam berbagai bentuk, mulai dari tulisan, gambar, hingga video. Hal ini memberikan fleksibilitas bagi penggunaannya untuk memilih format yang paling sesuai dengan gaya *journaling* masing-masing. Kedua, memfasilitasi interaksi sosial. Dimana pengguna dapat berbagi jurnal yang sudah dibuat dan dimuat di media sosial kepada teman, keluarga, bahkan komunitas online yang memiliki minat serupa. Interaksi ini dapat memberikan dukungan emosional dan perspektif baru bagi penulis jurnal. Maka dari itu, individu yang melakukan kegiatan *journaling* di media sosial khususnya platform Instagram dapat saling memotivasi bahkan menciptakan intensitas hubungan satu sama lain yang membangun suatu komunikasi atau interaksi sosial.

Berdasarkan hasil pra riset dengan para informan dan observasi di lapangan, peneliti melakukan perbandingan terkait media sosial yang digunakan para informan

untuk membagikan kegiatan *journaling*-nya. Selain Instagram, beberapa informan juga menggunakan platform Tiktok sebagai media dalam membagikan *journaling*. Namun, banyak pertimbangan yang dirasakan terkait perbedaan fitur dari Instagram dan Tiktok yang mempengaruhi keputusan para Informan terkait media yang mereka gunakan. Berikut merupakan tabel justifikasi terkait fitur-fitur yang dimiliki oleh Instagram dan Tiktok yang lebih merujuk dan berkaitan dengan *journaling activity*:

Tabel 1. 1 Justifikasi Format Instagram dan Tiktok

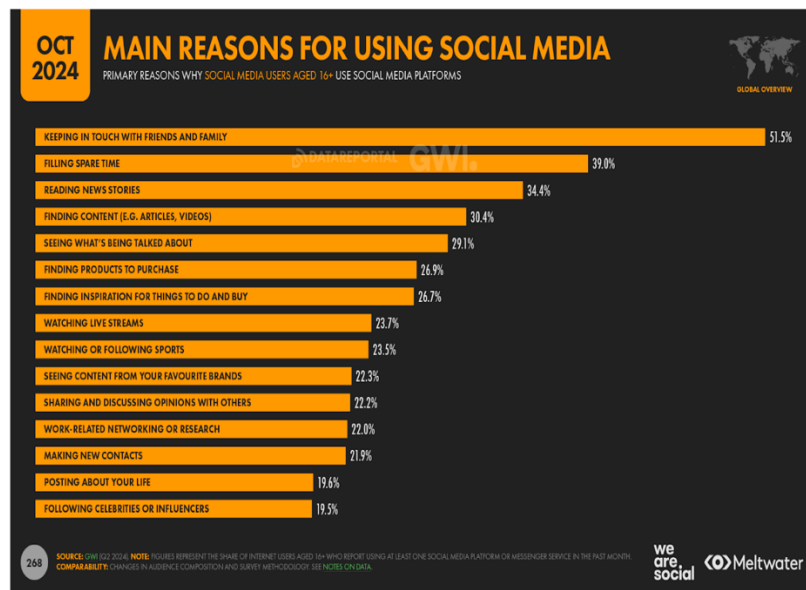
No	Instagram	Tiktok
1	Dapat membagikan foto dan video terkait <i>journaling</i> melalui fitur <i>feeds</i>	Dapat membagikan foto dan video terkait <i>journaling</i> melalui fitur <i>feeds</i>
2	Dapat menggunakan fitur QnA pada story instagram untuk membentuk interaksi yang lebih intens dengan <i>audiences</i>	-
3	Dapat menggunakan fitur Polling pada <i>story</i> dan <i>feeds</i> instagram untuk membentuk interaksi yang lebih intens dengan <i>audiences</i>	-
4	Instagram lebih dulu digunakan untuk membagikan kegiatan <i>journaling</i>	Para informan merasa perlu adaptasi lebih terhadap algoritma Tiktok yang memiliki perbedaan signifikan dengan Instagram

Sumber: Olahan Peneliti (2024)

Berdasarkan penjelasan di atas, Instagram merupakan platform yang sangat populer dan memiliki pengaruh besar terhadap pola komunikasi dan interaksi pengguna. Maka dari itu, Instagram dipilih sebagai media untuk diteliti karena memiliki korelasi dengan tujuan dari *journaling* itu sendiri bagi para praktisi *journaling*. Selain itu, Instagram juga menawarkan elemen interaktivitas yang memungkinkan pengguna untuk mendapatkan *feedback*, membangun jejaring sosial, dan membentuk konsep diri melalui interaksi dengan audiens. Dengan demikian,

Instagram menjadi pilihan yang tepat untuk meneliti bagaimana platform Instagram dapat dimanfaatkan dalam pembentukan konsep diri melalui aktivitas *journaling*, yang melibatkan proses pemilihan, pengolahan, dan pembagian konten yang dapat mempengaruhi dan memotivasi terkait cara individu melihat dan mempersepsikan diri mereka di dunia digital.

Individu yang melakukan komunikasi sosial dalam konteks *journaling* di media sosial Instagram melibatkan berbagai aktivitas seperti berbagi informasi, berdiskusi, dan berkolaborasi. Hal tersebut tentu dapat memperkaya perspektif dan memperluas wawasan individu. Komunikasi sosial adalah kemampuan kompleks yang melibatkan penggunaan mekanisme perhatian bersama untuk membangun dan memelihara hubungan sosial melalui pertukaran pengalaman dan emosi dalam berbagai situasi sosial, yang merupakan fondasi dari perkembangan sosial individu (Cook, 2009). Dalam konteks ini, *journaling* menjadi salah satu bentuk komunikasi yang unik. Melalui *journaling*, individu tidak hanya mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka, tetapi juga membuka diri untuk menerima umpan balik dari orang lain. Interaksi sosial yang terjadi dalam ruang *journaling* ini dapat memicu refleksi diri yang mendalam, sehingga individu dapat lebih memahami nilai-nilai, sikap, dan perilaku yang mereka miliki. Maka dari itu, komunikasi sosial yang dilakukan melalui *journaling activity* di media sosial Instagram dapat mendorong pembentukan dan pengembangan konsep diri yang kuat. Seperti data yang didapat dari *wearesocial*, menyatakan beberapa kegiatan yang menjadi alasan pengguna media sosial dalam menggunakan media sosialnya. Berdasarkan data yang didapat dari *wearesocial* tentang alasan utama dalam penggunaan media sosial, alasan melakukan komunikasi antarpribadi, baik dengan kerabat maupun keluarga menjadi alasan teratas dalam menggunakan media sosial dengan jumlah persentase 51,5%.



Gambar 1. 2 Alasan Utama Penggunaan Media Sosial

Sumber (Wearesocial diakses pada 29/10/24)

Pengguna media sosial khususnya pada platform Instagram memanfaatkan kegiatan *journaling* untuk membentuk dan mengembangkan konsep diri yang kuat agar eksistensinya diakui oleh publik. *Journaling* memberikan ruang untuk refleksi diri, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun koneksi sosial agar dapat membantu individu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih reflektif dan berkonsep. Konsep diri merujuk pada penilaian seseorang terhadap jati diri mereka yang sebenarnya. Konsep diri adalah sebuah proses yang dinamis, terbentuk melalui serangkaian pengalaman hidup dan interaksi sosial. Konsep diri terdiri dari konsep diri aktual yang merepresentasikan persepsi individu terhadap dirinya saat ini, dan konsep diri ideal yang mencerminkan aspirasi dan harapan individu terhadap dirinya di masa depan. Kedua komponen ini saling mempengaruhi dan membentuk identitas individu secara keseluruhan (Harlock, 1999). Konsep diri dianggap penting sebagai aset yang mampu menunjang keberhasilan individu dalam dunia digital karena akan menjadi ciri khas dan pembeda dari satu individu dengan individu lainnya, sehingga dapat mendorong individu untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan memiliki integritas yang tinggi. Hal ini dapat memungkinkan individu untuk siap menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Melihat fenomena dan permasalahan yang ada di era digital saat ini, pengguna media sosial dibanjiri informasi yang dapat mempengaruhi cara mereka membentuk identitas dan konsep diri. Meskipun media sosial memberi ruang untuk ekspresi diri, banyak individu yang masih merasa bingung dalam membangun konsep yang autentik dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kegiatan *journaling* yang dapat membantu pengguna media sosial dalam proses refleksi diri. Kegiatan *journaling* ini diharapkan dapat membuat individu lebih sadar dan fokus dalam membentuk konsep diri dan membangun citra diri yang konsisten. *Journaling* di media sosial ini tidak hanya membantu individu memahami diri mereka dengan lebih baik, tetapi juga mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial dan tekanan di dunia digital.

Kegiatan *journaling* di media sosial memiliki potensi besar untuk membantu individu, yang dalam konteks ini dapat disebut sebagai praktisi *journaling* dalam mengembangkan identitas yang unik dan menjadi ciri khas untuk dapat meningkatkan eksistensi dalam persaingan di dunia digital. Praktisi *journaling* merupakan sebutan bagi individu yang melakukan *journaling activity* secara aktif dan konsisten, serta memahami apa makna dan manfaat yang mereka peroleh dari kegiatan tersebut. Dalam konteks ini, *journaling* juga dapat dijadikan sebagai strategi diferensiasi yang memungkinkan praktisi *journaling* untuk mengeksplorasi nilai-nilai, tujuan, dan kepribadian mereka secara lebih mendalam. Menggabungkan praktik *journaling* dan sisi kreativitasnya, praktisi *journaling* dapat dengan mudah membuat konten yang relevan dan menarik bagi publik. Selain itu, dapat menghindari untuk mengikuti tren yang bersifat sementara. Penelitian ini bertujuan memberikan wawasan bagi praktisi *journaling* untuk menggunakan *journaling* sebagai cara memperkuat konsep diri, sehingga mereka dapat bersaing di pasar digital yang semakin dinamis.

Penelitian sebelumnya yang membahas terkait permasalahan serupa menjelaskan hubungan antara jurnal reflektif, kreativitas, dan ketangguhan individu dalam menghadapi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan sebuah metode baru yang efektif dalam meningkatkan ketangguhan dan kreativitas seseorang. Fokus riset penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana jurnal refleksi, yang didukung oleh model teoritis dan *prototype digital* dapat membantu individu untuk menciptakan kebiasaan menulis jurnal reflektif dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan (ketangguhan) dan menghasilkan ide-ide baru (kreativitas). Namun, dalam penelitian ini tidak dijelaskan secara spesifik bagaimana

individu dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri mereka melalui kegiatan *journaling* di media digital, khususnya media sosial pada platform Instagram. Maka dari itu, berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan, peneliti akan melakukan penelitian dengan fokus riset “Pemanfaatan Mediamorfosis dalam Pembentukan Konsep Diri Melalui *Journaling Activity* di Media Sosial (Instagram)”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, pertanyaan pada penelitian ini, yaitu:

1. Apa makna *journaling activity* bagi praktisi *journaling* di media sosial Instagram?
2. Bagaimana *because motive* dalam melakukan *journaling activity*?
3. Bagaimana *in order to motivate* dalam melakukan *journaling activity*?
4. Bagaimana individu menggunakan *journaling activity* sebagai alat untuk menemukan makna baru dalam hidup?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Mengidentifikasi berbagai makna yang melatarbelakangi individu dalam membagikan *journaling activity* di media sosial Instagram.
2. Mengetahui alasan praktisi *journaling* dalam melakukan *journaling activity* berdasarkan *because motive*.
3. Mengetahui alasan praktisi *journaling* dalam melakukan *journaling activity* berdasarkan *in order to motivate*.
4. Mengetahui pemanfaatan *journaling activity* sebagai alat untuk menemukan makna baru dalam hidup.

1.4 Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah dipaparkan, maka manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini di antaranya, yaitu:

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa pengetahuan dan wawasan mengenai konsep diri yang dibangun di media sosial melalui

journaling activity. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memotivasi individu untuk lebih sadar akan proses pemaknaan diri dan pembentukan konsep diri serta mengambil langkah-langkah untuk membangun identitas yang lebih autentik dan positif melalui media sosial Instagram.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan bahan kajian terkait *journaling activity*, konsep diri dan komunikasi sosial yang dibangun di media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat membuka jalan untuk menemukan teoritis baru yang lebih komprehensif di era digital yang semakin berkembang pada bidang ilmu psikologi komunikasi digital.

1.5 Waktu dan Lokasi Penelitian

Proses Penelitian dimulai sejak bulan Oktober 2024. Adapun rincian kegiatan, waktu, dan jenis kegiatan yang sedang dan akan dilaksanakan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. 2 Waktu dan Lokasi Penelitian

No	Jenis Kegiatan	BULAN							
		OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR	APR	MEI
1	Menentukan Topik dan Judul Penelitian								
2	Penyusunan Proposal BAB I								
3	Penyusunan Proposal BAB II								
4	Penyusunan Proposal BAB III								
5	Desk Evaluation								
6	Pengumpulan Data								

7	Pengolahan dan Analisis Data								
8	Penyusunan BAB IV								
9	Penyusunan BAB V								
10	Finalisasi BAB I, II, III, IV, V								