

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, D. (2008). Interaksi Simbolik: Suatu Pengantar. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(2), 301–316.
- Ali, M. K. (2018). *Penerapan teknik Journaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas XI di MA Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018*. IAIN Kudus.
- Ambar. (2017, August 14). *Komunikasi Menurut Para Ahli*. PakarKomunikasi.
- Aryani, I. D., & Mutiariyati, D. (2022). INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA PROMOSI DALAM MENINGKATKAN JUMLAH PENJUALAN PADA A.D.A SOUVENIR PROJECT. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Bisnis Indonesia*, 2, 471.
- Cuevas-Molano, E., Sánchez-Cid, M., & Gordo-Molina, V. (2022). Brand strategy and content management on Instagram: scheduling and message length as factors to improve engagement. *Communication & Society*, 71–87.
- Di Pardo Léon-Henri, D. (2024). Multimodal Reflective Journals and Life Writing: A Didactic Approach to Enhanced Learning. In *Innovative Language Teaching Practices in Higher Education in a Post-COVID Era* (pp. 49–71). Ubiquity Press.
- Dwyer, K. K., & Davidson, M. (2020). E-journaling for all communication classes. *Communication Teacher*, 34(3), 191–197.
- Fatmawati, N. (2021, November 2). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat. *Kementerian Keuangan Republik Indonesia*.
- Hoetomo, P. (2018). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Bina Diri Pada Anak Intellectual Developmental Disorder di SLB/C Pelita Ilmu Semarang*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Huwaidual Azkiya, & Riyanto, S. (2020). The Application of Good Work Motivation to Increase Employee Productivity Salam Indonesia Travel. *Journal of Social Science*, 1(5), 204–210.
- Ignat, O., Boureau, Y.-L., Yu, J. A., & Halevy, A. (2021). *Detecting Inspiring Content on Social Media*.
- Kim, J., Holte, P., Martela, F., Shanahan, C., Li, Z., Zhang, H., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, 6(5), 677–690.
- Kumbara, P. (2021, March 11). The Art of Journaling for Mental Health. *Rumah Sakit Universitas Indonesia*.

- Kuswarno, E. (2009). *Fenomenologi: Metode Penelitian Komunikasi: Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitiannya*. Widya Padjajaran.
- Lemon, N. (2024). *Prioritising Wellbeing and Self-Care in Higher Education*. Routledge.
- Maulid, reyvan. (2022, July 19). Teknik Analisis Data Deskriptif Kualitatif pada Fenomenologi. *DQLab*.
- Muhammad Dhirgham Gama Sudjatnika, & Raditya Pratama. (2024). Pemanfaatan Konten Instagram sebagai Media Informasi Masyarakat. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 4(2), 407–413.
- Naibaho, Y. O. M., & Sinulingga, R. F. (2018). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA PECANDU NARKOBA DI PANTI REHABILITASI SIBOLANGIT CENTER. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 13, 132–141.
- Nandy. (n.d.). *Pengertian Media Sosial, Sejarah, Fungsi, Jenis, Manfaat, dan Perkembangannya*. Gramedia.
- Nasir, A., Shah, K., Abdullah Sirodj, R., & Win Afgani, M. (2023). *Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif*.
- Nurhasan, F. A. (2021, December 18). *Bandwagon Effect: Fenomena Mengikuti Tren dari Sudut Pandang Psikologi*. Kumparan.
- P, G. (n.d.). *Pengertian Karakter: Unsur, Pembentukan dan Nilai*. Gramedia.
- Pertiwi, Y. A. (2020). Profil Komunikasi Interpersonal Peserta Didik dan Implikasi pada Program Bimbingan Pribadi Sosial. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3, 127.
- Rahman, A., Mohammadi, E., & Alhoori, H. (2024). Cutting through the noise to motivate people: A comprehensive analysis of COVID-19 social media posts de/motivating vaccination. *Natural Language Processing Journal*, 8, 100085.
- Rahmawati, N. (2020). *Kajian Literatur Psikologi: Katarsis sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Rainer, P. (2024, July 1). *Inilah Media Sosial yang Paling Sering Dipakai di Indonesia*. GoodStats.
- Rivera, A., de Rooij, A., & Jones, S. (2020). *Reflective Journaling: A Theoretical Model and Digital Prototype for Developing Resilience and Creativity* (pp. 144–158).

- Salsabila, A., & Sampurna, D. S. (2020, November 9). Analisis Pengaruh Social Media, Word of Mouth, dan Influencer Terhadap Keputusan Pembelian (Studi Kasus pada Lovesick Coffee Bekasi). *STIE Indonesia (STEI) Jakarta*, 4.
- Setiadi, A. (2016). *PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL UNTUK EFEKTIFITAS KOMUNIKASI*.
- Setyawan, D. A. (2020). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Keputusan Berkunjung Dengan Word Of Mouth sebagai Variable Intervening Pada Café Sawah Desa Wisata Pujon Kidul* [Thesis]. STIE Malangkececwara.
- Sukenti, D. (2017). (2017). *Hubungan Kecerdasan Linguistik dengan Kemampuan Berbahasa Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 15 Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Suryani, I., Bakiyah, H., & Isnaeni, M. (2020). Strategi Public Relations PT Honda Megatama Kapuk Dalam Customer Relations. *Journal Komunikasi*, 11.
- Swawikanti, K. (2023, October 9). 8 Manfaat Journaling, Cara Kreatif untuk Stabilkan Kesehatan Mental. *Ruang Guru*.
- Syafnidawaty. (2020, November 8). Data Primer. *Universitas Raharja*.
- Umanailo, M. C. B. (2019). Paradigma Konstruktivis. *ResearchGate*.
- Zuhri, S. (2024). *Hubungan Terpaan Kampanye #awasmodus di Instagram @goodlifebca dengan Customer Trust*. UPN Veteran Jawa Timur.