

Oversharing Behaviour di Media Sosial Instagram

Julia Natasya*, Neni Yulianita

Prodi Hubungan Masyarakat, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*julianatasya2000@gmail.com, yulianita.neni@gmail.com

Abstract. The role of the family is very important in shaping the child's behavior in communicating and interacting. Children from broken home families tend to have different behaviors than children from intact families because they are mentally and psychologically injured. To divert it, they use social media. The most used social media today is Instagram, where they can share whatever they want. But because of these freedoms, consciously or not, they become oversharing. The theory used as a perspective to analyze research problems is Attribution Theory. The method used in this study is qualitative with a comparative study approach. The subjects in the study were two individual active Instagram users from broken home families. The results showed how the forms of oversharing behaviour on Instagram, why oversharing behaviour on Instagram is carried out, and how to overcome oversharing behavior on Instagram.

Keywords: *Oversharing, Broken Home, Instagram.*

Abstrak. Peran keluarga sangat penting dalam membentuk perilaku anak dalam berkomunikasi dan berinteraksi. Anak dari keluarga *broken home* cenderung memiliki perilaku yang berbeda dengan anak dari keluarga yang utuh karena mereka terluka secara batin dan psikologis. Untuk mengalihkannya, mereka menggunakan media sosial. Media sosial yang paling banyak digunakan saat ini adalah Instagram, di sana mereka dapat membagikan apapun yang diinginkannya. Namun karena kebebasan tersebut, secara disadari atau tidak, mereka menjadi berperilaku *oversharing*. Teori yang digunakan sebagai perspektif untuk menganalisis masalah penelitian adalah Teori Atribusi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi komparatif. Subjek dalam penelitian ini adalah dua individu pengguna aktif Instagram dari keluarga *broken home*. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana bentuk-bentuk *oversharing behaviour* di Instagram, mengapa *oversharing behaviour* di Instagram dilakukan, serta bagaimana cara mengatasi *oversharing behaviour* di Instagram.

Kata Kunci: *Oversharing, Broken Home, Instagram.*

A. Pendahuluan

Peran lingkungan dalam perilaku berkomunikasi sangatlah penting, terutama peran keluarga. Keluarga yang utuh terdiri dari ibu, ayah, dan anak. Sedangkan keluarga yang tidak memiliki ayah atau ibu disebut dengan keluarga *broken home*. Chaplin (2004: 71) menjelaskan bahwa “*Broken home* adalah keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah dan ibu) disebabkan oleh meninggal, perceraian, meninggalkan keluarga dan lain-lain”. *Broken home* tentu memiliki dampak buruk bagi keluarga, terutama pada anak. Kurangnya peran orang tua dalam berkomunikasi membuat anak mencari tempat untuk berkomunikasi dengan orang lain, salah satunya dengan menggunakan media sosial.

Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat di Indonesia saat ini adalah Instagram. Berdasarkan data yang diambil dari Statista, pada Januari 2022 Indonesia menduduki peringkat ke-4 jumlah pengguna Instagram terbanyak di dunia. Jumlahnya mencapai angka 99.15 juta. Dari 99.15 juta pengguna, 36.4% atau jumlah terbanyak pengguna Instagram di Indonesia berusia 18-24 tahun. Dengan data tersebut, tahun 2021 Instagram menjadi media sosial dengan pengguna terbanyak ke-4 di Indonesia setelah Youtube, Whatsapp dan Facebook. Dengan menggunakan akun pribadinya, pengguna Instagram bisa membagikan apapun melalui foto atau video yang diunggah di *instastory*, *reels*, *feeds*, atau *IGTV*. Kebebasan itu membuat beberapa pengguna Instagram tidak menyadari bahwa dirinya sedang berbagi *privacy* dan dapat berdampak buruk pada dirinya.

Perilaku berbagi *privacy* disebut *oversharing behaviour*. Menurut Agger (2011:3), secara garis besarnya, *oversharing* merupakan perilaku terlalu banyak membagikan informasi tentang diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan menurut Hoffman (dalam Akhtar 2020: 259), *oversharing* diartikan sebagai pengungkapan informasi yang tidak tepat dalam keadaan tertentu atau berlebihan. Karena hal ini termasuk ke dalam fenomena yang baru, *oversharing* diasumsikan sebagai hal yang negatif. Dari pengertian diatas, dapat diketahui bahwa *oversharing* adalah fenomena baru, dimana seseorang berlebihan atau tidak tepat dalam memberikan informasi mengenai dirinya sendiri atau orang lain, sehingga menimbulkan asumsi-asumsi yang negatif.

Kasus mengenai *oversharing* contohnya kasus Zara Adhisty yang sempat viral pada 2021 lalu. Zara menunggah video dan foto aktivitas seksual dengan kekasihnya yang bernama Niko, di akun Instagram pribadi miliknya. Walaupun ia membagikan menggunakan fitur *close friend* sehingga hanya akun-akun pilihannya yang bisa melihatnya, tidak ada jaminan bahwa foto dan video yang ia bagikan tidak akan tersebar luas. Karena pada akhirnya video dan foto tersebut tersebar luas hingga ke *platform* media sosial lain. Kejadian ini membuat citra dirinya menjadi buruk dan beberapa kontrak kerjanya dibatalkan.

Maraknya penggunaan Instagram di kalangan remaja terutama mahasiswa dari keluarga *broken home* tidak akan terlepas dari *sharing behavioural*, dimana individu yang akan menjadi subjek penelitian dapat membagikan apapun yang diinginkannya demi kebutuhan bersosialisasi antar individu dengan berbagai tujuan. Namun faktanya, banyak individu yang tidak menyadari pentingnya privasi diri sehingga berperilaku *oversharing*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, terdapat keunikan yang peneliti lihat ketika melakukan observasi. Meski mereka berasal dari keluarga *broken home*, terdapat perbedaan perilaku mereka dalam berbagi informasi di Instagram. Ada individu yang sering sekali mengunggah aktivitas dan perasaannya lewat *story* maupun *feeds* di Instagramnya, ada pula yang sangat jarang mengunggah apapun di Instagramnya. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam dan memaparkan mengenai bagaimana saja bentuk, mengapa dilakukannya, dan bagaimana cara mengatasi *oversharing behaviour* di media sosial Instagram pada dua orang yang berasal dari keluarga *broken home*.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif. Menurut Karim dan Yulianita (2021: 123), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mana hasil temuannya induktif dan tidak diperoleh melalui prosedur perhitungan atau statistik, sehingga metodologi berfokuskan kepada kualitas dari objek yang diteliti dan pengungkapan makna serta pengalaman subjek penelitian terhadap fenomena

yang ada, atau dengan kata lain dapat dikatakan penelitian kualitatif mendapatkan data sesuai dengan yang diperoleh secara real dari lapangan penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah studi komparatif. Tujuan dari penelitian komparatif yaitu: “Untuk menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang lain, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Dapat juga membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang, grup atau Negara terhadap kasus, terhadap orang, terhadap peristiwa atau terhadap ide-ide. (Dra. Aswani Sudjud dalam Arikunto, 2006:267).

Subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. berusia 18-24 tahun,
2. berasal dari keluarga *broken home*,
3. pengguna aktif Instagram minimal selama enam bulan ke belakang, serta orang tua (ibu atau ayah) dari individu tersebut. Subjek dipilih karena tepat dan sesuai dengan kasus yang akan diteliti.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bentuk-Bentuk Oversharing Behaviour di Instagram

Diantara beberapa fitur untuk mengunggah foto dan video di Instagram, nasarumber SR dan KS paling sering menggunakan fitur Instastory. Di sana lah pengguna biasanya membagikan apapun yang diinginkannya dalam bentuk foto atau video selagi hal tersebut tidak melanggar ketentuan yang diatur oleh Instagram dan UU ITE. Tetapi, meski tidak melanggar ketentuan yang dibuat oleh Instagram dan UU ITE, ada hal-hal yang sebaiknya tidak dibagikan di Instagram karena termasuk ke dalam oversharing. Seidman dalam Ginting (2018: 4) mengungkapkan bahwa “Pada kenyataannya, masa sekarang ini banyak orang yang melakukan curahan hati yang menjerus kepada “oversharing” dalam mengungkapkan isi hatinya.

Cara untuk menentukan individu berperilaku oversharing atau tidak bisa melalui pertimbangan “Apakah membagikan hal ini baik untuk kesehatan mental dan hubungan dengan sesama manusia?” (Agger, 2011: 3). Ada beberapa perilaku yang termasuk ke dalam bentuk-bentuk oversharing behaviour di Instagram. Bentuk-bentuk oversharing behaviour yang dilakukan oleh SR, yaitu terlalu banyak mengunggah konten di story dalam waktu sehari.

Hal ini sejalan dengan pendapat Simarmata *et. al.* (2019: 56): “Individu harus membuat kesan kepada teman-teman di media sosialnya sebagai orang yang tidak suka “menyampah” atau spamming. Walaupun semua orang berhak memposting di media sosial, jangan lah berperilaku oversharing dengan cara mengatakan setiap hal yang dilakukan. Hal tersebut dapat membuat individu tidak menarik di mata orang lain dan diberi label sebagai individu yang “lebay”. Jangan berpikir beranda sosial media yang sepi berarti tidak ada hal istimewa untuk dibagikan”. Karena bisa saja kehidupan di dunia nyata individu tersebut lebih bahagia dari dunia virtual.

Kemudian, bentuk oversharing yang SR lakukan di Instagram adalah menceritakan mengenai permasalahan cinta di story maupun feeds Instagram, serta mencurahkan isi hatinya tentang keluarga melalui puisi-puisi yang dibuatnya. Perilaku yang disebutkan tadi merupakan bentuk dari oversharing karena menurut Hoffman dalam Akhtar (2020: 260), “oversharing adalah informasi yang diungkapkan secara berlebihan”. Padahal, orang lain bisa saja menjadi tidak empati atau tidak berada di pihak kita jika perilaku kita membuat orang lain terganggu. Jika perilaku oversharing sudah mengganggu teman-temannya, bukan empati yang didapatkan, melainkan membuat orang lain menjadi merasa terganggu. Seidman dalam Ginting (2018: 5) mengungkapkan, mencurahkan isi hati dengan tujuan mendapatkan dukungan dari orang lain dengan cara yang mengganggu identik dengan self-esteem yang rendah, yang akhirnya mendapatkan lebih sedikit umpan balik positif dari teman mereka.

Alasan di balik Oversharing Behaviour di Instagram

Segala perilaku yang dilakukan oleh individu memiliki alasan di baliknya, termasuk perilaku *oversharing* di *feeds* dan *story* Instagram. Banyak perilaku komunikasi yang kita lihat dalam kehidupan sehari-hari di sekitar kita. Kita ingin mengetahui mengapa seseorang bisa berperilaku

seperti itu, apakah karena faktor internal (kepribadian) atau karena faktor eksternal (orang lain). Hal ini disebut dengan atribusi. Teori atribusi pertama kali ditemukan oleh Heider pada 1958, teori ini mencoba untuk menjelaskan bahwa setiap perilaku yang dilakukan oleh seseorang pasti memiliki sebab.

Psikologi komunikasi menjelaskan bahwa setiap perilaku dan tindakan yang dilakukan oleh individu pasti memiliki alasan, termasuk perilaku *oversharing*. Rahkmat (2008: 5), menjelaskan bahwa “Psikologi menganalisa karakteristik serta faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku komunikasi”. Berdasarkan temuan penelitian, dapat diketahui bahwa awal terbentuknya perilaku *oversharing* di story dan feeds Instagram pada dua individu dari keluarga *broken home* bisa dinilai dari apa tujuan individu tersebut menggunakan aplikasinya.

KS menggunakan aplikasi Instagram dengan tujuan untuk mengisi waktu luang, serta mencari hiburan dan informasi agar tidak tertinggal topik terkini. Akhtar (2020: 263) menjelaskan “individu akan merasa kesulitan dalam menyesuaikan obrolan ketika tidak mendapatkan informasi atau berita terkini dari media sosial”. Sedangkan, SR menggunakan Instagram untuk bercerita dan membagikan sesuatu. Individu yang berbagi di Instagramnya cenderung ingin menunjukkan eksistensi dirinya pada dunia luar bisa terjadi karena individu tersebut merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya dan ingin mencari lingkungan lain yang membuatnya nyaman. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Akhtar (2020:263), ia menjelaskan motif dari *oversharing behaviour* adalah relasi sosial dan eksistensi diri, relasi sosial merupakan faktor utama bagi individu untuk *sharing* di media sosial. Jadi, dapat disimpulkan jika tujuan menggunakan Instagram adalah untuk bercerita dan berbagi informasi, maka akan lebih besar keinginan individu tersebut untuk menunggah sesuatu di akunnya dibanding individu yang ingin mendapat hiburan dan informasi.

Ada beberapa alasan di balik *oversharing behaviour* di Instagram. Salah satunya yaitu kurangnya perhatian karena keluarganya yang *broken home*. Ifdil, et. al. (2020: 37) menjelaskan bahwa “remaja yang berasal dari kondisi keluarga *broken home* cenderung tidak memperoleh perhatian dari orangtuanya”. Sejak kecil, SR merasa kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi. Padahal, interaksi sosial dalam lingkungan keluarga membuat manusia menyadari bahwa dirinya adalah makhluk sosial yang melakukan komunikasi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Seperti yang dijelaskan oleh Aziz (2015: 41-42):

Interaksi sosial dalam lingkungan keluarganya antara satu sama lain menyebabkan seorang anak menyadari akan dirinya sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, lambat laun dia harus mampu menyesuaikan dirinya dalam kehidupan sosial demi kehidupan bersama. Sekali lagi kondisi tersebut akan terwujud, selama kedua orang tuanya mampu membangun nuansa-nuansa kehidupan sosial dalam keluarganya, yang dimulai oleh kedua orang tuanya sehingga menjadi panutan bagi anak-anaknya. Teori-teori modern menafsirkan bahwa perkembangan sosial anak sangat ditentukan atau dipengaruhi oleh lingkungan hidupnya yang pertama atau dalam lingkungan di mana dia dibesarkan.

Berdasarkan hasil penelitian, SR tidak terlalu sering melakukan komunikasi dengan orang tuanya, mereka hanya berkomunikasi ketika ada hal-hal penting yang perlu dibicarakan. Sedangkan, KS dengan ibunya memiliki agenda khusus di setiap malam untuk mengobrol dan berdiskusi tentang kehidupan dan kesehariannya. Hal ini membuktikan bahwa kurangnya intensitas komunikasi antara anak dan orang tua dapat menyebabkan anak berperilaku *oversharing* di Instagramnya.

Komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat dengan perilaku dan kesadaran manusia. Jika manusia kurang dalam berkomunikasi, maka perkembangan kepribadiannya akan terhambat (Yanti, 2021: 5). SR berperilaku *oversharing* di Instagram dengan alasan memenuhi kebutuhan didengarkan dan dipahami oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan yang Sari (2018: 5-6) jelaskan, bahwa “keluarga *broken home* akan melahirkan anak-anak yang mengalami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering salah suai karena mereka mengalami gangguan secara emosional dan neurotik”. Kartono dalam Widjaja dan Ratna Wulan (1998: 58) pun mengemukakan bahwa gangguan neurotik timbul karena faktor psikologis dan kultural. Dalam kasus *oversharing behaviour* di story dan feeds Instagram pada dua individu dari keluarga

broken home, gangguan neurotik bukan timbul karena faktor kultural, melainkan psikologis.

Setelah berperilaku *oversharing* di Instagram, SR merasa lega karena emosinya sudah terluapkan. Meski tidak ada yang memberi respons terhadap apa yang dibagikannya, ada rasa kepuasan tersendiri yang tidak didapatkannya. Penelitian neuropsikologi di Harvard menunjukkan hasil bahwa ketika subjek menceritakan mengenai dirinya sendiri, dopamine dalam tubuhnya menjadi lebih aktif. Dopamine merupakan sistem mesolimbik bagian dari otak yang menimbulkan perasaan bahagia (Rose dalam Akhtar, 2020: 261). Kutipan di atas menjelaskan bahwa pada dasarnya individu akan merasa senang jika menceritakan tentang dirinya sendiri. Namun jika dilakukan pada tempat yang tidak seharusnya, maka hal tersebut bisa menjadi *boomerang* suatu saat nanti.

Berdasarkan hasil penelitian, individu merasa nyaman berinteraksi dengan orang yang tidak *judgemental* (tidak mudah menghakimi). SR berperilaku *oversharing* di Instagram karena teman-temannya tidak mudah menghakimi terhadap apa yang dilakukan dan dibagikannya. Sedangkan KS tidak berperilaku *oversharing* di Instagram karena ibunya tidak mudah menghakimi jika KS bercerita mengenai sesuatu atau melakukan sesuatu. Selain itu, SR merasa tidak terlalu dekat dan tidak mendapatkan kenyamanan ketika berkomunikasi dengan keluarganya, ketika ia mencoba untuk terbuka, respon yang didapatkannya tidak sesuai dengan yang diharapkannya. Perbedaan perspektif ketika memandang suatu kejadian atau masalah juga menjadi penghambat komunikasi antara dirinya dan ibunya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Serason, et. al. dalam Lestari (2007: 44), “Persepsi bahwa kebutuhannya akan terpenuhi melalui tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang didapatkan oleh individu. Aspek ini berkaitan dengan kualitas dukungan sosial yang didapatkan”.

Meski sama-sama berasal dari keluarga *broken home*, tumbuhnya perilaku *oversharing* di Instagram tidak terjadi pada KS. Hal ini terjadi karena ibunya menerapkan pola asuh yang bersahabat. Dengan mendapatkan perlakuan seperti itu, KS merasa bahwa kebutuhan emosional dan sosialnya telah terpenuhi sehingga tidak perlu *sharing* dengan orang lain di Instagram. Dengan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa komunikasi yang berarti antara anak dan orang tua menjadi hal yang paling penting, karena dengan itu lah anak merasa didengarkan dan diperhatikan sehingga tidak berperilaku *oversharing* di Instagram. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ifdil et. al. (2020: 37), “dengan adanya dukungan sosial dapat menumbuhkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan sebagai bagian dari suatu jejaring sosial, seperti organisasi masyarakat dalam individu”.

Serason, et. al. dalam Lestari (2007: 44) memiliki pendapat bahwa ada dua aspek dukungan sosial, salah satunya adalah “persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan, aspek ini berdasarkan kuantitas dukungan yang didapatkan individu”. Dukungan sosial yang diterima oleh individu juga bisa menjadi alasan lain dibalik perilaku *oversharing* di Instagram. Dalam kasus *oversharing behaviour* di *story* dan *feeds* Instagram pada dua individu dari keluarga *broken home*, SR merasa lebih dekat, didengarkan, diperhatikan, dan dipahami oleh teman-teman di Instagramnya dibandingkan dengan keluarganya sendiri. Dukungan sosial yang dapatkan oleh SR di Instagramnya membuat SR menjadikan Instagram sebagai tempat yang aman dan nyaman untuk dirinya berbagi mengenai segala hal, termasuk hal yang seharusnya tidak perlu diketahui oleh orang lain.

Alasan lain yang dapat menyebabkan *oversharing behaviour* adalah individu tersebut tidak menyadari bahwa dirinya berperilaku *oversharing*. Hal ini dapat terjadi jika orang tersebut tidak mengetahui bahwa ada batasan antara ruang publik dan pribadi, sehingga individu tersebut dengan tenang membagikan hal-hal yang seharusnya ia simpan untuk dirinya sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Seidman dalam Ginting (2018: 5), “Keadaan *oversharing* yang dilakukan individu di media sosial mengakibatkan hilangnya garis antara publik dan *privacy*”.

Cara Mengatasi Oversharing Behaviour Di Instagram

Untuk mengatasi *oversharing behaviour* di *story* dan *feeds* Instagram pada dua individu dari keluarga *broken home* dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara pertama adalah orang tua dapat mengganti pola asuh anak yang kaku dan protektif menjadi lebih santai dan bersahabat. KS tidak berperilaku *oversharing* di Instagram karena ibunya menganggap KS sebagai sahabat

ketika sedang berkomunikasi dan melibatkan KS dalam diskusi-diskusi yang diperlukan. Hal ini membuat KS lebih terbuka dalam berkomunikasi dan tumbuh rasa percaya yang besar dengan ibunya. Pola asuh seperti ini disebut dengan pola asuh demokratis.

Ada empat tipe pola asuh orang tua, yaitu; (1) Pola asuh otoriter, dipenuhi oleh larangan dan hukuman, (2) Pola asuh demokratis, mengatur sekaligus membimbing, (3) Pola asuh penelantaran, dipenuhi ketidakpedulian dan komunikasi yang minim, (4) Pola asuh permisif, membebaskan anaknya tanpa mengawasi. (Hourlock dalam Agustiawati, 2014: 11).

Dari keempat pola asuh yang disebutkan di atas, pola asuh yang paling ideal adalah demokratis. Dalam kasus ini, pola asuh yang mengatur sekaligus membimbing membuat anak memiliki rasa percaya pada orang tuanya. Dengan begitu, anak bisa lebih terbuka dalam berkomunikasi dan mampu mengungkapkan perasaannya secara lebih leluasa, tanpa takut untuk dihakimi atau diabaikan begitu saja. Meski terasa sulit, hal ini dapat dilakukan secara bertahap dan perlahan-lahan. Dengan pola asuh demokratis, orang tua dapat meningkatkan dan mengarahkan anaknya ketika berperilaku *oversharing* di Instagram.

Cara kedua untuk mengatasi *oversharing behaviour* di Instagram adalah memberikan perhatian lebih bagi individu yang berperilaku *oversharing* di Instagram. Menurut C. D Ryff dalam Idfil et. al. (2020: 37). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yakni dukungan sosial yang diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang individu yang didapat dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa meski bukan bagian dari keluarganya, sebagai teman atau pasangan dari individu yang berasal dari keluarga *broken home*, individu lain bisa membantunya mengatasi perilaku *oversharing* di Instagram. Caranya dengan menjadi pendengar yang baik saat melakukan interaksi. Hal ini dilakukan agar individu yang berperilaku *oversharing* di Instagram merasakan perhatian sebagai bentuk dukungan sosial yang tidak didapatkannya dari lingkungan keluarga.

Cara ketiga adalah menahan diri atau mengontrol diri untuk tidak membagikan hal-hal yang tidak perlu dibagikan di Instagram. Jika individu mampu mengendalikan dan menahan dorongan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan cara yang dapat merugikan dirinya sendiri di kemudian hari, maka perilaku *oversharing* di Instagram akan teratasi. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte dalam Lestari (2007: 30), mereka menjelaskan bahwa kontrol impuls merupakan kemampuan individu untuk menahan dorongan-dorongan dalam dirinya. Kemampuan ini akan membawa individu untuk berpikir secara jernih dan akurat. Dari penjelasan di tersebut, dapat disimpulkan bahwa jika individu mampu berpikir dengan akal yang jernih, maka individu tersebut akan lebih memilih untuk mengontrol dirinya dari keinginan untuk melakukan perilaku *oversharing* di Instagram agar terhindar dari penyesalan dan kerugian bagi dirinya sendiri di kemudian hari.

Cara keempat adalah membatasi diri dalam menggunakan *gadget* dan media sosial. Fikom Unisba saat ini masih menjalankan kuliah secara daring sehingga banyak waktu yang dihabiskan mahasiswanya di depan *gadget*, mulai dari mengerjakan tugas, berkomunikasi dengan individu lain, hingga mencari hiburan. Hal ini membuat mahasiswa sulit melepaskan *gadget* yang dimilikinya dan bisa menjadi *behavioural addiction* atau perilaku kecanduan. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Griffiths dalam Prambayu dan Mulia S. D. (2019: 73):

Psikologi menjelaskan bahwa terdapat salah satu kriteria kecanduan yaitu *saliency*. *Saliency* menunjukkan keadaan di mana penggunaan internet menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan dan cenderung mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam kasus ini, *saliency* adalah dimana suatu kegiatan tertentu seperti menggunakan *gadget* untuk membuka media sosial Instagram menjadi hal terpenting dalam kehidupan bagi individu. Individu akan kesulitan untuk tidak membuka Instagramnya karena pikirannya selalu mendorong dirinya untuk mengecek akunnya apakah ada notifikasi atau apakah ada sesuatu yang baru.

Dengan terlalu sering membuka Instagram, dorongan individu untuk membagikan sesuatu akan lebih besar. Dengan begitu, kemungkinan untuk berperilaku *oversharing* pun makin besar. Seperti yang dikatakan oleh Simarmata et. al. (2019: 57), “Berbagai fitur kekinian

di media sosial akan membuat seseorang kecanduan. Apalagi dengan tidak *update* status sehari saja, bisa-bisa dinilai oleh orang ketinggalan zaman”. Maka dari itu, untuk mengatasi *oversharing behaviour* di media sosial Instagram, mahasiswa perlu mengurangi penggunaan gadget dengan cara menggunakan waktunya untuk kegiatan-kegiatan positif yang tidak perlu menggunakan *gadget*, misalnya berolah raga, bermain musik, atau bersosialisasi dengan teman secara tatap muka.

Jika mengenali individu yang berperilaku *oversharing* di Instagram, kita harus menasihati bahwa perilaku tersebut bukanlah hal yang baik. Sehingga, nasihat yang diberikan memiliki pengaruh untuk merubah dan memperbaiki perilaku *oversharing* di Instagram pada dari individu lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Bonner dalam Gerungan (2004: 2) Interaksi sosial adalah hubungan yang terdiri dari dua individu tau lebih, dimana perilaku individu yang satu mengubah, mempengaruhi, atau memperbaiki perilaku individu lainnya.

Namun, KS sendiri berpendapat bahwa *oversharing behaviour* di Instagram tidak bisa diatasi, karena pengguna Instagram memiliki hak untuk membagikan apapun. Memang peraturan dalam menggunakan media sosial Instagram sudah tercantum dalam kebijakan yang dibuat oleh Instagram serta diatur oleh UU ITE, dan *oversharing* bukan lah hal yang melanggar kebijakan dan peraturan yang berlaku. Selain itu, *oversharing* juga dilakukan dilakukan atas keinginan dan kesadaran dari pelakunya sendiri. Namun, perilaku *oversharing* dapat merusak hubungan dengan individu lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh Seidman (dalam Ginting 2018: 5), bahwa perilaku *oversharing* dapat membuat persahabatan antar individu terasa menjadi beban dan merusak hubungan.

Jika cara-cara yang sudah dijelaskan di atas untuk mengatasi *oversharing behaviour* di Instagram sudah dilakukan tetapi individu tersebut tetap berperilaku *oversharing*, ada cara untuk menghindari *oversharing behaviour* di Instagram. Demi kenyamanan penggunaanya, Instagram menyediakan pilihan “senyapkan” atau “mute” pada unggahan di Instastory dengan cara menekan profil akun yang ingin tidak ingin dilihat selama beberapa detik, kemudian akan muncul gambar seperti di bawah ini. Pilih tulisan “mute” berwarna merah, kemudian unggahan dari profil yang tidak ingin anda lihat tidak akan muncul di *home* instastory, kecuali jika pengguna membuka profil pengguna tersebut

D. Kesimpulan

Beberapa bentuk *oversharing behaviour* yang dilakukan oleh SR di story dan feeds Instagramnya diantaranya yaitu terlalu banyak menunggah konten story, menceritakan mengenai permasalahan cinta di story maupun feeds Instagram, dan mencurahkan isi hatinya tentang keluarga melalui puisi-puisi yang dibuatnya. Sedangkan, KS tidak melakukan *oversharing* di feeds maupun story Instagramnya.

Alasan mengapa SR melakukan *oversharing behaviour* Instagram dilakukan, yaitu; kurangnya perhatian karena keluarganya yang broken home, kurangnya intensitas komunikasi antara anak dan orang tua, memenuhi kebutuhan emosional seperti didengarkan dan dipahami oleh orang lain, meluapkan emosi agar merasa lega, mencari tempat sharing yang tidak judgemental, mencari dukungan sosial baik dari segi kuantitas maupun kualitas, Selain itu, KS berpendapat bahwa pelaku *oversharing* tidak menyadari bahwa dirinya berperilaku *oversharing*. Terbentuknya *oversharing behaviour* di Instagram bisa terjadi dapat dilihat dari tujuan orang tersebut menggunakan media sosial Instagram. Pengguna yang menggunakan dengan tujuan berinteraksi dan bersosialisasi cenderung lebih banyak sharing dibandingkan pengguna yang ingin mencari informasi dan hiburan saat waktu luang.

Sebagai individu yang berperilaku *oversharing*, SR mencoba mengatasi *oversharing behaviour* di story dan feeds dengan cara menahan diri untuk tidak membagikan hal-hal yang tidak perlu dibagikan di Instagram serta membatasi diri dalam menggunakan gadget dan media sosial. Sebagai orang tua, YR dapat mengganti pola asuh anak yang kaku dan protektif dapat menjadi lebih santai dan bersahabat dan dapat memberikan perhatian lebih bagi individu yang berperilaku *oversharing*. Sebagai individu yang beinteraksi dengan individu yang berperilaku *oversharing*, KS dan DY menasihati individu yang berperilaku *oversharing*. Lalu, ada cara-cara untuk menghindari perilaku *oversharing* di Instagram, yaitu menggunakan pengaturan “mute”,

“hide”, atau “not interested” pada unggahan atau profil yang tidak ingin dilihat.

Acknowledge

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Neni Yulianita, Dra., M.S., selaku pembimbing dalam penelitian ini. Kepada Ibu Ros selaku Asisten Dosen. Serta kepada keluarga, sahabat, dan semua pihak yang berjasa dan terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Agger, Ben. 2011. *Oversharing: Presentation of Self in The Internet Age*. New York: Routledge.
- [2] Agustawati, Isni. 2014. “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI IPS di SMAN 26 Bandung. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Akuntansi. Universitas Pendidikan Indonesia
- [3] Akhtar, Hanif. “Perilaku Oversharing di Media Sosial: Ancaman atau Peluang?,” dalam *Jurnal Psikologika*. Volume 25, Nomor 2, Tahun 2020 (hlm 257-270).
- [4] Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- [5] Chaplin, J. P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [6] Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama, IKAPI.
- [7] Ginting, Pinta Sri Yuliani. 2018. “Gambaran Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Melakukan Curahan Hati di Media Sosial”. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- [8] Ifdil, dkk. “Psychological Well-Being Remaja dari Keluarga Broken Home,” dalam *Indonesian Journal of School Counseling*. Volume 5, Nomor 1, Tahun 2020 (hlm 35-44).
- [9] Lestari, Kurniya. 2007. “Hubungan Antara Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial dengan Tingkat Resiliensi Penyintas Gempa di Desa Canan, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten”. Skripsi: Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- [10] Muslim. “Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian dalam Ilmu Komunikasi,” dalam *Jurnal Wahana*. Volume 1, Nomor 10, Tahun 2015 (hlm 77-85).
- [11] Prambayu, Ismalia dan Mulia Sari Dewi. “Adiksi Internet pada Remaja,” dalam *TAZKIYA (Journal of Psychology)*. Volume 7, Nomor 1, Tahun 2019 (hlm 72-78).
- [12] Rahkmat, Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [13] Simarmata, Janner, dkk. 2019. *Hoaks dan Media Sosial: Saring Sebelum Sharing*. Yayasan Kita Menulis.
- [14] Widjaja, Pauline, D. C., dan Ratna Wulan. “Hubungan antara Asertivias dan Kematangan dengan Kecenderungan Neurotik pada Remaja,” dalam *Jurnal Psikologi*. Nomor 2, Tahun 1998 (hlm 56-62).
- [15] Mulyati, Heni, Meiningdias, Catur Yoga (2022). *Studi Kasus: Penerapan Tema Menjadi Warga Digital Tular Nalar dalam Pembelajaran di Sekolah Melalui Flipped Classroom*. *Jurnal Riset Public Relation* 2(2). 123-132.