

## The Relationship Between Loneliness and Oversharing Behavior on Instagram Social Media in Early Adults

Lydia Indira<sup>1\*</sup>, Esiyannera<sup>2</sup>, Ranti Andini<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

**Corresponding Author:** Lydia Indira [lydia.indira@jayabaya.ac.id](mailto:lydia.indira@jayabaya.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Early Adults, Instagram, Loneliness, Oversharing Behavior

*Received :* 01, December

*Revised :* 03, January

*Accepted:* 05, February

©2025 Indira, Esiyannera, Andini:

This is an open-access article distributed under the terms of the

[Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

Social media is very diverse, one of which is Instagram which is popular today. Early adult individuals need a means to develop social relationships with others to avoid loneliness which can lead to oversharing behavior. This study aims to examine whether there is a relationship between loneliness and oversharing behavior on social media Instagram in early adulthood. This research design is correlational quantitative research with subject selection using accidental sampling technique on 100 participants who fit the criteria. Data collection in this study is using a questionnaire with measuring instruments consisting of a loneliness scale and an oversharing behavior scale. The data analysis technique uses the Pearson Product Moment statistical test with the calculated level > r table (0.195). Based on the results of this study, it can be concluded that there is a significant relationship in a positive direction between loneliness and oversharing behavior on Instagram social media in early adulthood.

---

## Hubungan Antara Loneliness dengan Perilaku Oversharing di Media Sosial Instagram pada Dewasa Awal

Lydia Indira<sup>1\*</sup>, Esiyannera<sup>2</sup>, Ranti Andini<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

**Corresponding Author:** Lydia Indira [lydia.indira@jayabaya.ac.id](mailto:lydia.indira@jayabaya.ac.id),

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Dewasa Awal, Instagram, Loneliness, Perilaku Oversharing

*Received :* 01, Desember

*Revised :* 03, Januari

*Accepted:* 05, Februari

©2025 Indira, Esiyannera, Andini:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Media sosial sangat beragam, salah satunya instagram yang populer saat ini. Individu dewasa awal membutuhkan sarana untuk mengembangkan hubungan sosial dengan orang lain agar tidak loneliness yang dapat menimbulkan perilaku oversharing. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara loneliness dan perilaku oversharing di media sosial instagram pada dewasa awal. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan pemilihan subjek menggunakan teknik accidental sampling pada 100 partisipan yang sesuai dengan kriteria. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner dengan alat ukur yang terdiri dari skala loneliness dan skala perilaku oversharing. Teknik analisis data menggunakan uji statistik Pearson Product Moment dengan taraf hitung  $> r$  tabel (0.195). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang arahnya positif antara loneliness dengan perilaku oversharing di media sosial instagram pada dewasa awal.

---

## PENDAHULUAN

Tanpa kita sadari saat ini kita berada di era digital yang perkembangannya sangat cepat. Semua aktivitas yang kita lakukan di era digital ini tidak lepas dari yang namanya internet dan media sosial, seperti saat kita akan melakukan kegiatan bertukar kabar melalui aplikasi yang mengharuskan koneksi internet untuk bisa terhubung dengan orang lain. McGraw Hill Dictionary mendefinisikan media sosial merupakan cara masyarakat berinteraksi dengan menciptakan, berbagi dan saling bertukar informasi dan ide dalam jaringan dan komunikasi verbal (Tranggono dkk, 2023).

Menurut artikel p2k.stekom.ac.id (2023) menyatakan bahwa Instagram adalah situs jejaring sosial yang dimiliki oleh perusahaan Amerika Meta Platforms, yang memungkinkan orang untuk berbagi foto dan video. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat mengunggah media. Media dapat disesuaikan dengan filter atau disesuaikan dengan tagar dan penandaan geografis. Instagram kemudian berkembang menjadi platform di mana warganet Indonesia dapat memberikan kritik dan saran. Banyak selebriti dunia mengunggah foto mereka untuk mendapatkan kritik dan saran dari warganet Indonesia, mereka juga dapat membagikan unggahan mereka dengan pengikut yang telah disetujui sebelumnya atau dengan publik umum. Dengan menggunakan tag dan lokasi konten, pengguna dapat melihat konten yang sedang tren, menyukai foto, dan mengikuti pengguna lain untuk menambah konten ke feed pribadi mereka. Menurut Syahreza dan Tanjung (2018) terdapat sembilan motif individu menggunakan instagram yaitu: menghabiskan waktu, memenuhi ketertarikan, sebagai teman, pelarian, interaksi sosial, kesenangan/hiburan, relaksasi/santai, dan mempelajari isi media/Instagram.

Menurut Sheldon & Bryant (dalam Kurnia dkk, 2022) mengungkapkan bahwa keinginan terbesar masyarakat dalam menggunakan Instagram adalah untuk mengetahui dan mengamati kehidupan orang lain. Instagram memiliki beberapa fitur seperti Feed, Stories, Explore, Reels, Search, dan sebagainya. Aplikasi Instagram bisa digunakan untuk mengunggah foto, dan video kemudian dibagikan kepada publik. Instagram mengenalkan fitur baru yaitu instagram stories pada bulan Agustus 2016. Jika pengguna akun tersebut mengunggah sesuatu, maka akan otomatis terhapus dalam waktu 24 jam. Menurut Situmorang dan Hayati (2023) alasan individu menggunakan instagram yaitu untuk mempresentasikan atau menampilkan sisi terbaik dirinya dan untuk mendapatkan validasi. Menurut Rizaty (2023), 53,1% pengguna Instagram adalah perempuan, sementara 46,9% laki-laki. Menurut Sheldon (dalam Rosyidah & Nurwati, 2019) menyatakan bahwa media sosial lebih disukai oleh perempuan untuk melewatkan waktu, menikmati hiburan, dan menjalin hubungan dengan teman dan keluarga, sedangkan laki-laki lebih menyukainya untuk bertemu dengan orang baru.

Sebanyak 37,8% pengguna Instagram berada di kelompok usia 18-24 tahun, 29,7% ada di kelompok usia 25-34 tahun, sebanyak 12,2% usia 13-17 tahun, 12,6 % usia 35-44 tahun, 4,9% usia 45-54 tahun dan 2,8% kelompok usia 55 tahun keatas. Berdasarkan hasil survey tersebut mayoritas pengguna media sosial instagram adalah dewasa awal. Menurut Hurlock (1980) pada masa dewasa awal biasanya individu membutuhkan sarana untuk mengembangkan hubungan sosial dengan orang lain. Pada dasarnya penggunaan media sosial instagram tidak ada yang salah, namun ada beberapa orang yang menggunakan media sosial Instagram sebagai sarana mereka untuk membagikan informasi pribadi mereka secara berlebihan atau yang biasa disebut sebagai "Perilaku Oversharing".

Menurut Agger (2015) Oversharing adalah terlalu banyak informasi, memposting, atau menyebarkan informasi yang sangat pribadi seperti status hubungan seseorang. Oversharing termasuk pada bagian dari narsisme, keinginan untuk berteriak keras tentang keunikan seseorang, dan sebagian lagi karena fakta bahwa orang pada dasarnya dapat bersembunyi dibalik layar komputer dan bahkan nama mereka dilayar (Agger, 2015).

Menurut Aisy, dkk (2023) Media sosial Instagram menjadi salah satu tempat paling banyak digunakan untuk melakukan oversharing. Melansir Scienceofpeople.com (2023) kebanyakan orang melakukan oversharing itu karena ingin menciptakan kedekatan secara cepat. Alasan yang lebih luas mengapa orang itu melakukan oversharing adalah keinginan untuk menciptakan kedalaman atau kedekatan secara emosional yang sering dikaitkan dengan stres atau rasa takut karena tidak disukai oleh orang. Hal tersebut terlepas dari orang tersebut merasa kesepian atau tidak menyadari jika sudah melakukan oversharing. Terdapat banyak alasan mengapa seseorang melakukan oversharing, alasan yang sering terjadi karena keinginan untuk memiliki hubungan dengan orang lain, terutama jika mereka merasa kesepian (Bunga dkk, 2022).

Dalam masa dewasa awal, orang cenderung memiliki hubungan sosial, tetapi masalah dalam kualitas hubungan tersebut dapat menyebabkan kesepian. Kesepian didefinisikan oleh Russell (1996) sebagai kurangnya kualitas hubungan interpersonal. Orang yang kesepian mungkin sulit untuk berbagi pikiran dan perasaan mereka, yang mendorong mereka untuk mencari hubungan melalui media sosial. Media sosial telah berkembang menjadi alat untuk ekspresi diri dan membangun hubungan online di era digital. Khususnya, orang yang kesepian cenderung mencari perhatian melalui media sosial seperti Instagram, di mana like dan komentar memberikan kebahagiaan dan mendorong perilaku oversharing secara terus-menerus. Berdasarkan survei di bulan Mei-Juni 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 98% dari 5.211 orang yang disurvei merasakan kesepian. Rata-rata usia dengan tingkat kesepian tertinggi yaitu rentang umur 20 hingga pertengahan umur 40 tahun (Into The Light dan Change.org). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Basrowi (2023) menunjukkan bahwa empat dari sepuluh orang di Jabodetabek mengalami kesepian tingkat sedang dan berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan

antara loneliness dengan perilaku oversharing di media sosial instagram pada dewasa awal.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Menurut artikel p2k.stekom.ac.id (2023) menyatakan bahwa Instagram adalah situs jejaring sosial yang dimiliki oleh perusahaan Amerika Meta Platforms, yang memungkinkan orang untuk berbagi foto dan video. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat mengunggah media. Menurut Sheldon & Bryant (dalam Kurnia dkk, 2022) mengungkapkan bahwa keinginan terbesar masyarakat dalam menggunakan Instagram adalah untuk mengetahui dan mengamati kehidupan orang lain. Instagram memiliki beberapa fitur seperti Feed, Stories, Explore, Reels, Search, dan sebagainya. Aplikasi Instagram bisa digunakan untuk mengunggah foto, dan video kemudian dibagikan kepada publik. Instagram mengenalkan fitur baru yaitu instagram stories pada bulan Agustus 2016.

Menurut Agger (2015) Oversharing adalah terlalu banyak informasi, memposting, atau menyebarkan informasi yang sangat pribadi seperti status hubungan seseorang. Menurut Aisy, dkk (2023) Media sosial Instagram menjadi salah satu tempat paling banyak digunakan untuk melakukan oversharing. Melansir Scienceofpeople.com (2023) kebanyakan orang melakukan oversharing itu karena ingin menciptakan kedekatan secara cepat. Alasan yang lebih luas mengapa orang itu melakukan oversharing adalah keinginan untuk menciptakan kedekatan atau kedekatan secara emosional yang sering dikaitkan dengan stres atau rasa takut karena tidak disukai oleh orang.

### **METODOLOGI**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling yaitu setiap orang yang bertemu dengan peneliti dapat dianggap sampel jika mereka memenuhi kriteria yang ditetapkan peneliti. Kriteria populasi pada penelitian ini yaitu pengguna instagram, individu dewasa awal (18-40), dan berdomisili di Jabodetabek. Pada penelitian ini tidak diketahui jumlah populasinya, maka untuk menentukan jumlah samplingnya menggunakan rumus Lemeshow.

Oversharing adalah perilaku membagikan terlalu banyak informasi pribadi mereka, terlalu banyak mengunggah di media sosial, dan menyebarkan informasi pribadi orang lain yang diukur melalui aspek gossip, drama, spinning, dan playing. Sedangkan Kesepian adalah perasaan individu yang sedang merasakan hampa, sendirian, atau perasaan tidak puas akan hubungan sosial yang individu tersebut miliki, yang diukur melalui aspek personality, social desirability, dan depression.

Alat ukur yang digunakan berupa skala perilaku oversharing dan skala loneliness. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar melalui Google Form, setelah data terkumpul maka data tersebut akan dipilah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Untuk memilih skala jawaban pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Skala jawaban tersebut yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam skala yang diberikan kepada subjek penelitian, pernyataan yang mendukung dinyatakan dengan (Favourable aitem), sedangkan pernyataan yang tidak mendukung dinyatakan dengan (Unfavourable aitem).

Uji Validitas aitem masing-masing skala perilaku oversharing dan skala loneliness menggunakan rumus pearson product-moment dengan menggunakan program komputer IBM Statistical Package for Social Science (SPSS 26). Untuk Uji Reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Pearson Product Moment untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian ini normal atau tidak dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini jumlah responden yang di dapat sebanyak 116 orang, dan terdapat data yang dihapus sebanyak 16 responden karena tidak sesuai dengan kriteria. Sehingga data yang dapat diolah sebanyak 100 responden, dengan 45 orang laki-laki dan 55 orang perempuan. Pada penelitian ini, Skala perilaku oversharing yang digunakan yaitu skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek perilaku oversharing menurut Agger (2015) yaitu aspek gossip, drama, spinning, dan playing, yang berjumlah 20 aitem dengan pernyataan favourable sebanyak 12 aitem dan unfavourable sebanyak delapan aitem. Skala ini dilakukan teknik uji coba terpakai yang hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data yang valid saja yang dianalisis. Setelah dilakukan uji validitas menggunakan pearson product-moment, terdapat 15 aitem yang valid dan lima aitem yang tidak valid/gugur dengan batas signifikansi  $> 0.05$ . Dimana ketentuan valid rhitung  $>$  dari 0.195 dengan  $N = 100$ . Uji Reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach dengan koefisien variabel Perilaku Oversharing adalah 0,785 yang artinya 15 aitem tersebut reliabel.

Skala kesepian yang digunakan yaitu UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale version 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996) dengan membagi kesepian menjadi tiga aspek yaitu personality, social desirability dan depression. Skala ini memiliki 20 aitem dengan pernyataan favourable sebanyak sebelas aitem dan pernyataan unfavourable sebanyak sembilan aitem. Skala ini merupakan skala hasil terjemahan dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia oleh peneliti dan dilakukan teknik uji coba terpakai. Teknik uji coba terpakai ini hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data yang valid saja yang dianalisis. Setelah dilakukan uji validitas menggunakan rumus pearson product-moment, terdapat 19 aitem yang valid dan satu aitem yang tidak valid/gugur dengan batas

signifikansi > 0.05. Dimana ketentuan valid rhitung > dari 0.195 dengan N = 100. Uji Reliabilitas menggunakan Alpha Cronbarch dengan koefisien variabel Perilaku Oversharing adalah 0,907 yang artinya 19 aitem tersebut reliabel.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Loneliness dengan Perilaku Oversharing**

		Loneliness	Perilaku Oversharing
Kesepian	Pearson Correlation	1	.327**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	100	100
Perilaku Oversharing	Pearson Correlation	.327**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas, menunjukkan hasil koefisien antara kesepian dan Perilaku oversharing yaitu sebesar 0.327, sehingga dapat diketahui koefisien korelasi memiliki arah hubungan yang signifikan yang arahnya positif, artinya semakin tinggi kesepian maka akan setinggi pula perilaku oversharing di media sosial instagram pada dewasa awal begitupun sebaliknya.

**Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif Statistik Deskriptif Skala Kesepian Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Personality	100	6	20	12.59	2.927
Social Desirability	100	6	24	13.65	3.675
Depression	100	7	28	15.45	4.887
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan nilai Mean pada setiap aspek variabel kesepian, nilai Mean yang tertinggi ditunjukkan pada aspek Depression dengan nilai 15.45. Sedangkan yang terendah yaitu pada aspek Personality dengan nilai 12.59.

**Tabel 3. Hasil Uji Statistik Deskriptif Statistik Deskriptif Skala Perilaku Oversharing Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Gossip	100	3	12	6.05	1.930
Drama	100	4	16	8.61	2.445
Spinning	100	4	16	6.25	2.245
Playing	100	4	16	5.62	2.273
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan nilai Mean pada setiap aspek variabel Perilaku Oversharing, nilai Mean yang tertinggi ditunjukkan pada aspek Drama dengan nilai 8.61. Sedangkan yang terendah yaitu pada aspek Playing dengan nilai 5.62

**Tabel 4. Tingkat Kesepian**

<b>Ketegor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Renda	54	54%
Tingg	46	46%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat kesepian yang rendah dengan persentase 54%. Dalam hal ini berarti dari 100 subjek 54 orang memiliki tingkat kesepian pada kategori rendah.

**Tabel 5. Tingkat Perilaku Oversharing**

<b>Ketegor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Renda	59	59%
Tingg	41	41%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat Perilaku Oversharing yang rendah dengan persentase 59%. Dalam hal ini berarti dari 100 subjek 59 orang memiliki tingkat Perilaku Oversharing pada kategori rendah.

**Tabel 6. Tingkat Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Ketegori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Laki-Laki</b>	Rendah	23	23%
	Tinggi	22	22%
<b>Perempuan</b>	Rendah	31	31%
	Tinggi	24	24%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki mengalami tingkat kesepian rendah sebesar 23% dan kesepian tinggi 22%. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan mengalami tingkat kesepian rendah sebesar 31% dan kesepian tinggi sebesar 24%.

**Tabel 7. Tingkat Perilaku Oversharing Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	Rendah	22	22%
	Tinggi	23	23%
Perempuan	Rendah	37	37%
	Tinggi	18	18%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki mengalami tingkat perilaku oversharing rendah sebesar 22 dan perilaku oversharing tinggi 23%. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan mengalami tingkat perilaku oversharing rendah sebesar 37% dan perilaku oversharing tinggi sebesar 18%.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan Pearson Product Moment terdapat hubungan yang signifikan yang arahnya positif antara Loneliness dengan Perilaku Oversharing di Media Sosial Instagram pada Dewasa Awal. Artinya semakin tinggi loneliness maka akan semakin tinggi pula perilaku oversharing dan begitupun sebaliknya. Hal tersebut dikarenakan oleh orang-orang di Instagram sering membagikan kekecewaan dan kesedihan mereka sebagai cara untuk mengungkapkan emosi mereka, sehingga mereka membangun hubungan dengan pengikutnya melalui perilaku oversharing, yang ditunjukkan dengan membagikan informasi pribadi di platform tersebut dengan tujuan untuk membangun hubungan dengan orang lain. Mereka sangat senang mendapatkan respons dari orang lain, semakin mendapatkan respon dari orang lain semakin sering individu tersebut memposting lebih banyak informasi pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmaningtyas dan Riswari (2022) yang menyatakan bahwa salah satu partisipannya sering membagikan masalah pribadinya maupun curahan hatinya di instagram story, karena hal tersebut dapat membuat dia merasa lega dan juga dia mendapatkan feedback yang positif dari teman-temannya sehingga dia sengaja melakukan keterbukaan tersebut untuk mendapatkan atensi dari orang lain.

Saat seseorang kesepian dan tidak memiliki teman untuk berkeluh kesah, memposting masalah pribadi mereka di Instagram dapat membuat mereka merasa diperhatikan oleh orang lain. Saat mereka mendapatkan respons dari orang lain, mereka merasa terpenuhi rasa kekosongan, yang mendorong mereka untuk memposting lebih banyak informasi pribadi. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shabahang dkk (2022) yang menyatakan bahwa oversharing dapat menghasilkan lebih banyak tanggapan dari orang lain karena meningkatnya jumlah konten yang dapat dihubungkan dengan pengguna lain.

Individu dewasa awal perlu menjalin hubungan dengan orang lain agar terciptanya hubungan yang bermakna. Hubungan yang bermakna akan membawa dampak yang mendalam pada kesejahteraan emosional, seperti memiliki hubungan yang mendalam dengan teman, keluarga, atau pasangan sehingga individu tersebut memiliki tempat untuk berkeluh kesah. Saat hal tersebut tidak terpenuhi maka individu tersebut akan merasa kesepian dan merasa gagal dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Hal tersebut sejalan dengan teori Erikson (dalam Hall & Lindzey, 1993) yang menyatakan bahwa dewasa awal berada pada tahap keintiman dan isolasi, Pada tahap ini, dewasa awal siap dan ingin menyatu dengan orang lain. Mereka menginginkan hubungan yang intim atau akrab dan persaudaraan. Jika tidak pada tahap ini tidak terpenuhi maka individu akan merasakan kesepian yang cenderung menghindari hubungan karena tidak mau terlibat dalam keintiman.

Dalam penelitian ini 54% responden mengalami kesepian tingkat rendah, menunjukkan keinginan untuk berinteraksi tetapi tidak selalu mendesak. Sebaliknya, 46% individu dewasa awal mengalami kesepian tinggi, terutama perempuan yang kesulitan mengungkapkan perasaan dan merasa tidak dipahami. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaviany (2019) yang menyatakan bahwa salah satu partisipannya yang berjenis kelamin perempuan kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya karena mengalami perasaan kesepian yang terjadi oleh tidak adanya hubungan keluarga yang memuaskan. Hasil kategorisasi perilaku oversharing menunjukkan 59% responden memiliki tingkat rendah, sementara 41% mengalami tingkat tinggi. Laki-laki cenderung menggunakan fake account untuk berbagi informasi berlebihan, karena gengsi atau rasa malu yang tinggi dalam membagikan informasi dengan identitas asli mereka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifa & Sari (2023) yang menjelaskan bahwa salah satu partisipannya yang berjenis kelamin laki-laki merasa terbatas dalam berekspresi sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan minder saat bercerita di first account.

Hasil uji statistik deskriptif skala kesepian nilai mean yang paling tinggi ditunjukkan pada aspek Depression dengan nilai 15.45. Individu yang gagal dalam menjalin persahabatan seringkali merasa kesepian, hal itu karena individu tersebut tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah dan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Saat individu tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah individu tersebut merasa tersisih dari orang lain sehingga mereka kesulitan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Satwika (2023) yang menyatakan bahwa salah satu partisipannya merasakan kesepian karena tidak ada teman yang bisa dia ajak untuk berbagi.

Hasil uji statistik deskriptif skala perilaku oversharing nilai mean yang paling tinggi ditunjukkan pada aspek drama dengan nilai 11.92. Hal tersebut menunjukkan individu yang aktif membagikan informasi pribadinya termasuk kesedihan dan kekecewaan untuk menjalin hubungan dengan orang. Kemudian saat postingan individu tersebut direspon oleh orang lain, maka individu tersebut merasa ada orang yang memperhatikannya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wiyono dan Muhid (2020) salah satu partisipannya menyatakan bahwa dia curhat melalui story instagram dengan harapan ada yang membaca dengan begitu dia merasa didengarkan. Jika ada yang komentar setelah membaca instastory, individu tersebut merasa senang karena ada yang peduli.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan perilaku oversharing di media sosial instagram pada dewasa awal. Adapun arah yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah positif, artinya semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi pula perilaku oversharing begitupun sebaliknya. Tingkat kesepian dan perilaku oversharing pada penelitian ini berada pada tingkat kategorisasi rendah. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat kesepian perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Sedangkan tingkat perilaku oversharing berdasarkan jenis kelamin, laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif skala kesepian, aspek depression lebih tinggi nilai meannya daripada aspek personality dan social desirability. Sedangkan hasil uji statistik deskriptif skala perilaku oversharing, aspek drama lebih tinggi dari nilai meannya daripada aspek gossip, spinning, dan playing.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk membuat aitem dengan jumlah yang memadai untuk skala perilaku oversharing. Selain itu, disarankan untuk mencari subjek penelitian selain pengguna media sosial Instagram dan dewasa awal agar dapat memperluas cakupan generalisasi temuan. Dengan melibatkan subjek penelitian yang beragam, seperti remaja, atau pengguna media sosial lainnya, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kesepian dan perilaku oversharing di berbagai kelompok masyarakat. Bagi individu diharapkan untuk lebih banyak berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membantu untuk mengurangi rasa kesepian. Dengan begitu, individu dapat mengontrol untuk membatasi diri dalam memposting atau membagikan informasi yang privasi secara berlebihan di media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agger, B. (2015). *Oversharing: Presentations of self in the internet age*. New York: Routledge.
- Aisy HR, Auliya, I., & Alfira, N. (2023, February). Over sharing yang Dilakukan Mahasiswa Mencari Perhatian di Media Sosial. *Parade Riset Mahasiswa* 1 (1): 231-244.
- Arifa, M., & Sari, R. P. (2023) Konsep Diri dan Pengungkapan Diri Laki-Laki dalam Multi Account Instagram. *Cantrik*. 3 (1), 35-46.
- Basrowi, R. W., (2023). *Health Collaborative*
- Bunga D., Dewi, C. I. D. L., & Dewi, K. A. P. (2022). Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1- 12. <https://doi.org/10.25078/sevanam.v1i1.9>
- Hall, C.S & Lindzey G., (1993). *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)* Editor. A. Supratiknya, Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, E., B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Into the Light (2021). *Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia 2021-Hasil Awal*.  
*Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 3(2), 50-69.
- Kurnia, G., & Nurchayati. (2022). Self-Disclosure pada Pengguna Second Account Instagram.
- Nisa, I., & Satwika, Y. (2023). Gambaran Loneliness pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 455-474.
- Octaviany, C. (2019). Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1722-1741.
- p2k.stekom.ac.id (2023). *Ensiklopedia dunia/instagram*.  
<https://p2k.stekom.ac.id/ensiklopedia/Instagram>
- Rahmaningtyas, N., & Riswari, C.A.R. (2022). Motivasi Self Disclosure Mahasiswa Melalui Instagram Story. *Journal Communication Specialist*, 1(2), 164-178.
- Rizaty, M. A. (2023, Mei 3). Pengguna Instagram di Indonesia Capai 109,3 juta per April 2023. *DataIndonesia.id*.
- Rosyidah, F. N., & Nurwati, N. (2019). Gender dan Stereotipe: Konstruksi Realitas dalam Media Sosial Instagram. *Share: Social Work Journal*, 9(1), 10.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20-40.
- Scienceofpeople (2023). 6 Ways to Stop Oversharing and Talking Too Much. Retrieved November 25, 2023, from
- Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, Á. (2022). Oversharing on Social Media: Anxiety, Attention-Seeking, and Social Media Addiction Predict the Breadth and Depth of Sharing. *Psychological Reports*, 0(0).
- Situmorang, W., & Hayati, R. (2023). Media Sosial Instagram Sebagai Bentuk Validasi Dan Representasi Diri: Social Media Instagram As A Form Self Validation and Representation. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 9(1), 111-118.
- Syahreza, M. Fachri dan Irwan Syari Tanjung. (2018). Motif dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED. *Jurnal Interaksi*, 2(1).
- Tranggono, T., Dhuhri, M. R., Qusyairi, D. A. Z., Puspa, N. A., Syawalita, T. K., Artanti, D.M., & Kusumaningrum, E. W. (2023). Peran Media Sosial Sebagai Wadah Aspirasi M. Bureaucracy
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-disclosure melalui media instagram: Dakwah bi al-nafsi melalui keterbukaan diri remaja. 40(2), 141-154.