

# **PENGARUH INTENSITAS KOMUNIKASI ORANG TUA DAN *SELF DISCLOSURE* TERHADAP *OVERSHARING* OLEH GENERASI Z DI INSTAGRAM**

Fikri Fajru Akbari Putra Sinik, Wiwid Noor Rakhmad, Agus Naryoso

[fikrifajru@gmail.com](mailto:fikrifajru@gmail.com)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**

**Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407**

**Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id> / Email: [fisipundip@ac.id](mailto:fisipundip@ac.id)**

## **ABSTRACT**

*The oversharing behavior of Generation Z on Instagram is influenced by the lack of communication intensity between parents and children, which leads to inadequate supervision and guidance in social media use. As a result, Generation Z tends to seek social validation through oversharing, blurring the boundaries of privacy due to excessive self-disclosure. This study aims to determine the influence of parental communication intensity and self-disclosure on oversharing on Instagram, using an explanatory method and a non-probability sampling technique involving 100 respondents. Based on social penetration theory and family relationship schema, the results of the simple linear regression hypothesis test show that parental communication intensity is inversely related to oversharing, while self-disclosure has a positive relationship with oversharing. The significance value obtained is 0.000.*

**Keywords:** *parental communication intensity, self-disclosure, oversharing, Generation Z, social media, Instagram*

## **ABSTRAK**

Perilaku oversharing pada generasi Z di Instagram dipengaruhi oleh kurangnya intensitas komunikasi antara orang tua dan anak, yang menyebabkan rendahnya pengawasan serta bimbingan dalam penggunaan media sosial. Akibatnya, generasi Z cenderung mencari validasi sosial melalui oversharing, dengan batasan privasi yang kabur akibat self-disclosure yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas komunikasi orang tua dan self-disclosure terhadap oversharing di Instagram dengan menggunakan metode eksplanatori dan teknik non-probability sampling terhadap 100 responden. Berdasarkan teori social penetration dan skema hubungan keluarga, hasil uji hipotesis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas komunikasi orang tua berbanding terbalik dengan oversharing, sementara self-disclosure memiliki hubungan positif dengan oversharing. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000.

**Kata kunci :** *intensitas komunikasi orang tua, self-disclosure, oversharing, generasi Z, media sosial, Instagram*

## PENDAHULUAN

Remaja yang tumbuh di era digital, yang sering disebut sebagai Generasi Z atau Gen Z, adalah generasi yang besar dalam lingkungan online dan menghabiskan sebagian besar waktunya mengakses internet dan media sosial melalui berbagai perangkat digital. Data statistik menunjukkan tingginya intensitas penggunaan internet dan media sosial di kalangan Gen Z, seperti yang ditemukan oleh Rideout dan Robb (2018), bahwa lebih dari 92% Gen Z menggunakan platform media sosial, dengan 70% mengaksesnya lebih dari sekali sehari, 38% beberapa kali dalam satu jam, dan 16% menggunakannya hampir sepanjang waktu. Laporan tahunan We Are Social di Indonesia (2022) juga mengungkapkan bahwa kelompok usia 16-24 tahun, yang merupakan bagian dari Gen Z, memiliki paparan media sosial harian tertinggi. Di sisi lain, intensitas penggunaan media sosial ini juga memunculkan perilaku berbagi berlebihan atau oversharing, yang menurut Akhtar (2020) telah dikritik secara negatif dalam beberapa tahun terakhir. Oversharing dipandang sebagai ancaman di media sosial, dengan beberapa studi mengkonfirmasi dampak negatifnya. Presentasi visual menjadi aspek penting dalam mengekspresikan diri di media sosial, karena orang cenderung membuat unggahan gambar berkualitas untuk menciptakan citra diri yang diharapkan sesuai

dengan penilaian orang lain (Akhtar, 2020).

Contoh-contoh masalah di atas menunjukkan salah satu dampak negatif dari oversharing, yaitu berbagi informasi pribadi secara berlebihan yang dapat membahayakan keselamatan diri dan keluarga. Menurut Pawitri (2023), ciri-ciri oversharing meliputi: terlalu banyak membagikan informasi pribadi, sering melakukan posting impulsif di media sosial, memaksakan orang lain untuk setuju dengan pendapat kita, berbagi cerita langsung di media sosial saat mengalami kejadian baik atau buruk, merasa tidak nyaman dengan keheningan dan mengisinya dengan kisah pribadi, selalu mencari simpati, membahas topik tanpa batasan, kurang menghargai privasi dan perasaan orang lain, hingga hampir semua orang mengetahui kehidupan pribadi kita. Berdasarkan survei oleh Muhammad et al. (2021), 53% pengguna berbagi foto, 42% berbagi pendapat, 37% memperbarui status kegiatan, 36% membagikan link artikel, 35% menyukai sesuatu, dan 33% mengubah status mereka, yang merupakan contoh perilaku oversharing privasi pribadi. Selain itu, tren baru bernama "sadfishing" muncul ketika pengguna media sosial memposting topik emosional pribadi untuk mendapatkan like dan perhatian, sering kali tanpa disadari mereka sedang melakukan oversharing.

Dampak oversharing secara online mencakup risiko penguntitan siber dan

pencurian data pribadi. Mengunggah terlalu banyak informasi, terutama cerita dan gambar pribadi, meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan emosional di lingkungan online. Meskipun banyak orang memposting untuk mendapatkan umpan balik positif, reaksi yang diterima tidak selalu sesuai harapan dan bisa menyinggung atau menimbulkan dampak negatif lainnya (Holonics & Ortiz-villarelle, 2022). Keterbukaan memang positif, tetapi remaja harus menyadari batasannya, karena media sosial yang dipengaruhi globalisasi juga berpotensi meningkatkan tindakan kriminal dan risiko pencurian data.

Orang tua harus mendukung anak melalui komunikasi intensif, karena komunikasi memiliki pengaruh besar pada pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang (Effendy dalam Djamarah, 2004). Komunikasi efektif dalam keluarga terjadi melalui interaksi interpersonal, yaitu pertukaran pesan antar individu atau kelompok kecil (Rakhmat, 2011). Tanpa komunikasi, hubungan keluarga kehilangan jembatan untuk saling memahami (Mulyana, 2003). Komunikasi yang baik membangun ikatan yang harmonis dan berperan penting dalam perkembangan anak. Orang tua yang memberikan dukungan konsisten membantu anak tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab dan percaya diri (Soetjningsih, 2015). Komunikasi yang baik

antara orang tua dan anak mempengaruhi perkembangan kepribadian anak secara optimal (Suryo Subroto dalam Ilyas, 2004).

Lalu, di era digital saat ini, komunikasi interpersonal tradisional sering kali tergantikan oleh interaksi daring, termasuk self-disclosure melalui media sosial. Beberapa faktor membuat Self disclosure melalui media sosial lebih menarik daripada interaksi tatap muka, seperti kemudahan menemukan orang lain dengan minat yang sama, kurangnya fitur yang mengungkapkan penampilan fisik atau identitas, kecenderungan hubungan yang terbentuk daring bertahan lebih lama daripada yang dikembangkan secara langsung, dan kemudahan yang lebih besar dalam mengekspresikan diri secara terbuka (McKenna et al., 2002; Wu et al., 2017).

Salah satu bentuk pengungkapan diri adalah berbagi informasi pribadi, seperti emosi dan pikiran, dengan orang lain (Dewi & Delliana, 2020). Jenis komunikasi yang dikenal sebagai pengungkapan diri melibatkan seseorang yang mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka sendiri kepada orang lain (DeVito, 2016). Pengungkapan diri, seperti yang didefinisikan oleh Wheelless (1978), adalah tindakan membocorkan informasi pribadi kepada orang lain. Tingkat pengungkapan ini dalam setiap komunikasi tergantung pada bagaimana penerima memahami pesan tersebut. Qin dkk. (2021) menemukan bahwa individu yang

mengungkapkan informasi pribadi secara online dapat lebih mudah dipahami oleh orang lain, terlepas dari apakah mereka mengungkapkannya secara verbal atau tidak.

Selain itu remaja juga menganggap bahwa fitur seperti like, comment, dan fitur terkini yang dapat melihat status membuat remaja merasa diterima oleh orang lain. Ketika individu telah menemukan cara untuk mengungkapkan perasaannya maka perilaku tersebut akan berulang terus menerus. Hendroyono (dalam Yuliati, 2014) mengungkapkan bahwa hal ini akan menyebabkan seseorang lebih mudah menjadi pecandu jejaring sosial di internet apabila seseorang mempunyai kebutuhan yang besar akan perhatian, penghargaan diri dan pengakuan akan eksistensi diri.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Studi ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh Intensitas Komunikasi Orang Tua terhadap *Oversharing* oleh Generasi Z di Instagram
2. Pengaruh *Self-Disclosure* terhadap *Oversharing* oleh Generasi Z di Instagram

## **KERANGKA TEORITIS**

### **Intensitas Komunikasi Orang Tua**

Gagasan Reber tentang "Intensitas" (2010) mengacu pada kekuatan perilaku yang ditunjukkan, terutama dalam studi perilaku

terkait pembelajaran dan pengondisian. Chaplin (2009) menyatakan bahwa intensitas dapat diartikan sebagai kekuatan pendapat atau sikap. Intensitas merujuk pada besaran atau tingkat yang mendukung perilaku atau sikap, yang jika diterapkan secara konsisten, dapat mencapai hasil optimal. Dalam konteks komunikasi, intensitas mengacu pada frekuensi atau keteraturan seseorang berkomunikasi, termasuk seberapa sering orang tua berkomunikasi dengan anak, beserta pesan yang disampaikan.

Berdasarkan Teori Skema Hubungan (*Relational Schemas Theory*) terdiri atas pengetahuan tentang: (1) Seberapa dekat keluarga tersebut; (2) Tingkat individualitas dalam keluarga; (3) Faktor-faktor eksternal terhadap keluarga, misalnya teman, jarak geografis, pekerjaan, dan masalah-masalah lain di luar keluarga (Little John & Karen, 2009: 288).

### ***Self Disclosure***

Self-disclosure merupakan aspek penting dalam keterampilan sosial (Buhrmester, 1998) dan membantu individu berkomunikasi, meningkatkan percaya diri, serta mempererat hubungan (Lumsden, 1996). Menurut Altman dan Taylor (1973), self-disclosure adalah keahlian yang memungkinkan individu membagikan informasi diri untuk menjalin hubungan lebih dekat. Namun, oversharing yang berlebihan di media sosial dapat

mengaburkan batasan privasi, menimbulkan masalah di ruang publik, dan berpotensi memicu tindak kriminal, seperti pembunuhan, penculikan, dan penipuan. Banyak orang tidak menyadari bahwa membagikan hal-hal pribadi secara berlebihan di media sosial dapat membawa kerugian serius.

Aspek *Self disclosure* menurut Altman & Taylor dalam (Gainau, 2009:5) menemukan 5 aspek dalam *self-disclosure* yaitu: Ketepatan, Motivasi, Waktu, Keintensifan, Kedalaman dan keluasan. Dari kelima hal itu dapat menggambarkan suatu keterbukaan diri seseorang yang baik atau malah termasuk tertutup.

### ***Oversharing***

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana remaja terpapar berbagai pengaruh lingkungan yang dapat membingungkan atau menyesatkan. Menurut studi (Felita et al., 2016), media sosial memungkinkan remaja untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan diri mereka. Namun, kemudahan akses media sosial sering kali menyebabkan obsesi (addiction) dan oversharing. Kemampuan remaja untuk bertindak dan bersikap dalam menghadapi situasi bervariasi, seperti mengekspresikan emosi, mengatasi situasi sulit, dan melepaskan stres dengan cara yang tepat.

Instrumen *Online Oversharing*

*Inventory* (OOI) dari Shabahang, et. al (2022) Berdasarkan pada komponen Teori Penetrasi Sosial yaitu *breadth* dan *depth* keterbukaan informasi. Itu digunakan untuk mengukur bagaimana perasaan responden tentang berbagi informasi pribadi seperti pikiran, perasaan, dan peristiwa kehidupan mereka.

### **Teori Skema Hubungan Keluarga**

Teori Skema Hubungan Keluarga, dikembangkan oleh Marry Anne Fitzpatrick dan Ascan Koerner, digunakan untuk menjelaskan pengaruh Intensitas Komunikasi Orang Tua terhadap Oversharing oleh Generasi Z di Instagram. Teori ini menguraikan tipe-tipe keluarga berdasarkan seberapa dekat hubungan, tingkat individualitas, dan faktor eksternal seperti teman atau pekerjaan. Teori ini fokus pada bagaimana anggota keluarga memandang keluarga mereka, yang disebut skema hubungan. Skema ini mencakup pengetahuan individu tentang dirinya, orang lain, dan interaksi mereka. Menurut McLeod dan Chaffee, skema hubungan menjelaskan bagaimana orang tua bersosialisasi dengan anak untuk memproses informasi dari luar keluarga.

### **Teori Penetrasi Sosial**

Untuk menjelaskan pengaruh Self-Disclosure terhadap Oversharing oleh Generasi Z di Instagram, digunakan Social Penetration Theory. Teori ini menggambarkan

perkembangan hubungan berdasarkan jumlah topik yang dibicarakan dan tingkat kedalaman kepribadian dari topik tersebut (Altman & Taylor dalam Devito, 2016). Kedekatan interpersonal berlangsung secara bertahap dari tingkat dangkal ke pertukaran yang lebih intim, didorong oleh harapan hasil di masa kini dan mendatang. Kedekatan berkelanjutan memerlukan kerentanan timbal balik melalui pengungkapan diri yang luas dan mendalam (Griffin, 2018). Dalam contoh penerapannya, pada tahap awal interaksi, individu hanya membahas topik umum untuk saling mengenal. Seiring berkembangnya hubungan, mereka mulai mendiskusikan hobi, masalah pribadi, dan pengalaman keluarga, serta menghabiskan lebih banyak waktu bersama saat hubungan menjadi lebih dekat atau intim.

## **HIPOTESIS**

H1 : Terdapat pengaruh antara Intensitas Komunikasi Orang Tua terhadap Tingkat *Oversharing* pada Generasi Z di Instagram

H2 : Terdapat pengaruh antara Intensitas *Self disclosure* terhadap Tingkat *Oversharing* pada Generasi Z di Instagram

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksplanatori. Penelitian ini menggunakan teknik non-probability dengan purposive

sampling, yaitu sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu. Jumlah sampel yang diambil sebesar 100 orang dengan kriteria subjek, yaitu laki-laki dan perempuan, berdomisili di kota Semarang, Berusia 18-24 tahun yang aktif menggunakan Instagram sebagai media sehari-hari. Teknik pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner dalam bentuk google form kepada responden yang sesuai dengan kriteria

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **PEMBAHASAN INTENSITAS KOMUNIKASI ORANG TUA TERHADAP *OVERSHARING***

Berdasarkan Tabel Model Summary, terdapat nilai korelasi (R) antara Intensitas Komunikasi Orang Tua dan *Oversharing* sebesar 0,677, menunjukkan hubungan yang kuat (0,60–0,799) menurut Sugiyono (2007). Koefisien determinasi (R Square) mencapai 0,458, yang berarti 45,8% dari *Oversharing* dipengaruhi oleh Intensitas Komunikasi Orang Tua, sementara sisanya dijelaskan oleh variabel lain. Nilai signifikansi tercatat 0,000, menandakan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Tabel ANOVA menunjukkan F hitung sebesar 82,786 dengan signifikansi 0,000, sehingga hipotesis (H1) diterima, yang mengindikasikan pengaruh Intensitas Komunikasi Orang Tua (X1) terhadap *Oversharing* (Y). Selain itu, tabel koefisien

menunjukkan nilai konstant sebesar 44,373 dan koefisien regresi untuk Intensitas Komunikasi Orang Tua sebesar 0,847.

Pernyataan ini sejalan dengan teori skema hubungan keluarga, yang dijelaskan oleh Little John dan Foss (2017) sebagai pengetahuan mengenai kedekatan individu dengan keluarga, tingkat individualitas, dan faktor eksternal yang mempengaruhi keluarga. Teori ini juga membahas orientasi komunikasi, yaitu orientasi percakapan dan orientasi kesesuaian, yang dibagi menjadi skema percakapan tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian, ditemukan bahwa 40% orang tua jarang mendiskusikan interaksi anak di media sosial dan komunikasi antara orang tua dan responden biasanya terbatas pada telepon atau video call. Hal ini mencerminkan tipe Keluarga *Laissez-Faire*, di mana orientasi kepatuhan dan percakapan rendah, dengan sedikit interaksi dan keterlibatan emosional antar anggota keluarga, serta komunikasi yang jarang dan dangkal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian oleh Yusyfa Asfa, Trimannah, dan Urip Mulyadi (2019), yang menunjukkan bahwa intensitas komunikasi orang tua berpengaruh signifikan terhadap penggunaan gadget dan perilaku remaja, di mana komunikasi yang intens dapat mencegah kecanduan gadget. Temuan ini sejalan dengan teori skema hubungan keluarga, yang

menjelaskan bahwa pola komunikasi dalam keluarga membentuk skema berpikir dan perilaku anak. Komunikasi yang positif dan terbuka memberikan struktur dan dukungan emosional, sehingga anak merasa diawasi dan didukung. Penelitian saya tentang oversharing generasi Z di media sosial menunjukkan bahwa kurangnya komunikasi yang intens dari orang tua dapat membuat anak mencari validasi dan dukungan sosial di media sosial, sehingga lebih rentan melakukan self-disclosure berlebihan. Oleh karena itu, komunikasi efektif dari orang tua sangat penting dalam mencegah perilaku digital yang tidak sehat.

## **PEMBAHASAN *SELF DISCLOSURE* TERHADAP *OVERSHARING***

Berdasarkan Tabel Model Summary, terdapat hubungan yang kuat antara Self Disclosure dan Oversharing dengan nilai korelasi sebesar 0,729 (R). Koefisien determinasi (R Square) menunjukkan bahwa Self Disclosure mempengaruhi Oversharing sebesar 53,1%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Nilai signifikansi tercatat 0,000, mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel. Tabel ANOVA menunjukkan nilai F hitung sebesar 111,044 dengan tingkat signifikansi 0,000, sehingga hipotesis (H2) diterima, yang berarti ada pengaruh antara Self Disclosure (X2) dan Oversharing (Y).

Selain itu, nilai konstanta tercatat sebesar 10,674, dan koefisien regresi Self Disclosure (b) sebesar 0,487.

Menurut Social Penetration Theory, semakin banyak informasi pribadi yang dibagikan, semakin dalam hubungan antara individu. Teori ini terdiri dari beberapa tahapan, di mana pada tahap pertama hanya sedikit informasi yang dibagikan, dan seiring berjalannya waktu, semakin banyak hal yang dapat dibicarakan. Dalam penelitian ini, responden berada pada tahap ketiga, yaitu *affective stage*, yang menunjukkan bahwa interaksi di media sosial memungkinkan pengungkapan diri yang lebih cepat dan luas dibandingkan interaksi tatap muka. Responden menunjukkan kecenderungan untuk mengungkapkan diri secara jujur dan mendalam, didorong oleh inisiatif pribadi, pengaruh dari followers, tingkat kenyamanan yang tinggi dengan followers, serta frekuensi posting tentang perasaan dan emosi pribadi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Ben Agger (2015) yang membahas fenomena oversharing dan hilangnya batas antara kehidupan pribadi dan publik di era internet. Agger menyatakan bahwa oversharing sering terjadi karena individu merasa terisolasi dan menggunakan media sosial untuk mengungkapkan detail intim kehidupan mereka. Temuan ini relevan dengan variabel self-disclosure dalam

penelitian saya, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri seseorang, semakin besar kecenderungan untuk melakukan oversharing. Seperti yang ditekankan Agger, oversharing merupakan respons terhadap ekspektasi sosial dan kebutuhan untuk tetap terhubung. Penelitian ini menyoroti bagaimana self-disclosure yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu oversharing, menguatkan temuan Agger tentang hilangnya privasi di dunia digital.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan melalui tahapan pengumpulan dan analisis data, beberapa kesimpulan dapat diambil sebagai berikut :

- 1) Hasil uji statistik melalui model regresi linear sederhana dari variabel bebas yakni Intensitas Komunikasi Orang Tua (X1) terhadap *Oversharing* pada Generasi Z di Instagram mengindikasikan adanya pengaruh sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Selain itu, tabel nilai koefisiensi menunjukkan bahwa arah pengaruhnya negatif atau berbanding terbalik yang artinya semakin rendah intensitas komunikasi orang tua maka

*oversharing* akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

- 2) Berdasarkan hasil uji hipotesis (H2) untuk mengetahui pengaruh variabel *Self-Disclosure* (X2) terhadap *Oversharing* pada Generasi Z di Instagram, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian bisa diterima karena menunjukkan adanya pengaruh dengan arah pengaruh yang positif atau berbanding lurus yang artinya Jika *Self-Disclosure* (X2) nilainya Tinggi maka *Oversharing* (Y) nilainya juga Tinggi.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

- 1) Keterbatasan dalam penelitian ini juga mencakup keterbatasan data yang dikumpulkan. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan teknik *non probability sampling* menghasilkan sebanyak 100 responden, ini mungkin saja tidak sepenuhnya representative. Hal ini membuat hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas, karena sampel mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan karakteristik keseluruhan populasi. Selain itu juga data yang terkumpul mungkin hanya dapat menjelaskan kondisi atau perilaku pada periode waktu tertentu saja.
- 2) Keterbatasan demografis juga menjadi salah satu keterbatasan penelitian ini, penelitian yang dilakukan kepada Generasi Z di kota Semarang mungkin tidak merepresentasikan keragaman populasi yang lebih luas lagi. Temuan dari penelitian ini bisa saja tidak relevan apabila dilakukan di Kota lain.
- 3) Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel, yaitu intensitas komunikasi orang tua dan self-disclosure, sehingga belum mencakup faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi perilaku *oversharing* di media sosial, seperti pengaruh teman sebaya, atau pada orang tua mungkin bisa ibu saja atau ayah saja, atau platform lain selain Instagram dan intensitas penggunaan media sosial.
- 4) Keterbatasan Psikografis merupakan keterbatasan dalam penelitian ini. Karena penelitian ini tidak meliputi aspek-aspek seperti kepribadian, nilai, minat, sikap, gaya hidup, serta preferensi. Responden mungkin tidak selalu jujur atau terbuka ketika menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan sikap, nilai, atau kepribadian mereka. Hal ini bisa terjadi karena alasan privasi atau karena mereka ingin memberikan jawaban yang dianggap lebih sosial atau normatif, Sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya

dapat melibatkan faktor tersebut sehingga dapat memberikan penjelasan yang lebih komprehensif.

## **SARAN**

### **1) Teoritis**

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model teoritis yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi perilaku oversharing di media sosial, seperti pengaruh teman sebaya, kebutuhan akan validasi sosial, atau ketergantungan pada Media sosial. Ini akan membantu memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena tersebut.

### **2) Praktis**

Hasil dari temuan penelitian ini memberikan bukti bahwa terdapat pengaruh Intentsitas komunikasi orang tua dan self disclosure terhadap oversharing pada generasi z di Instagram, maka dari itu disarankan agar orang tua meningkatkan frekuensi dan kualitas komunikasi dengan anak-anak mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui dialog terbuka mengenai penggunaan media sosial dan pentingnya menjaga privasi.

### **3) Sosial**

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan untuk merumuskan aturan yang lebih ketat mengenai perlindungan data pribadi di media sosial. Kebijakan ini harus mencakup langkah-langkah untuk melindungi pengguna muda dari potensi bahaya akibat oversharing, seperti penyalahgunaan data atau perundungan siber.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhtar, H. (2020). Perilaku Oversharing di Media Sosial: Ancaman atau Peluang? *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 257–270. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art7>
- Altman, I., & Taylor, D.A. (1973). *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Buhrmester, D. (1998). Need to Belong and Interpersonal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- DeVito, J. A. (2016).** *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). Self disclosure Generasi Z di Twitter. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 62. <https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526>

- Djamarah, Syaiful Bahri. (2004).** *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Keluarga*. Jakarta: PT. Reneka Cipta.
- Griffin (2015). Theories of Communication and Interpersonal Relationships.
- Hendroyono (dalam Yuliati, 2014).** *The Influence of Social Media Use and Parenting Style on Teenagers' Academic Motivation and Academic Achievement*. Journal of Consumer and Development Studies, 1(1), 40-40.
- Holonics & Ortiz-villarelle (2022).** Dampak Negatif Interaksi Online: Reaksi yang Tidak Sesuai Harapan.
- Lumsden, J. (1996). The Role of Self-Disclosure in Developing Relationships. Journal of Communication.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction? Journal of Social Issues, 58(1), 9–31. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00246>
- Muhammad, F., Noval, R., & Mulyani, S. (2021). Perilaku Oversharing di Media Sosial: Studi Kasus pada Pengguna Instagram. *Varia Justicia*, 13(1), 42-47. <https://doi.org/10.32502/variajusticia.v13i1.5257>
- Mulyana. 2003. Ilmu komunikasi: Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pawitri. (2023). Etika Penggunaan Media Sosial: Memahami Perilaku Oversharing pada Aplikasi Instagram. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi dan Sistem Informasi (SITASI) 2023*, 535-541. [https://doi.org/10.33005/sitasi.v3i1.447\[1\]](https://doi.org/10.33005/sitasi.v3i1.447[1])
- Qin, Y., Zhang, H., & Li, X. (2021).** The Impact of Self-Disclosure on Online Understanding: A Study on Personal Information Sharing. *Journal of Online Behavior*, 23(4), 345-362.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2011. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya Rineka Cipta
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010).** *Pengantar Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rideout, V.J., & Robb, M.B. (2018). The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. *Common Sense Media*.
- Shabahang, et al. (2022). Online Oversharing Inventory (OOI): A New Measure for Assessing Excessive Social Media

Sharing. *Computers in Human Behavior*,  
126, 103343.

Soetjiningsih & IG. N. Gde Ranuh. (2015).  
*Tumbuh Kembang Anak*, Ed. 2. Jakarta:  
EGC.

**Suryo Subroto (Ilyas, 2004).** *Komunikasi  
Orang Tua dan Anak*. Universitas Islam  
Riau.

**Wheless, L. R. (1978).** A follow-up study of  
the relationships among trust, disclosure,  
and interpersonal solidarity. *Human  
Communication Research*, 4(2), 143–  
157. [https://doi.org/10.1111/j.1468-  
2958.1978.tb00604.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00604.x)