**Budaya *Oversharing* : Menanggulangi Dengan Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Behavioral Contract***

**Ilham Bachtiar Sebastian1, Atrup2, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini3**

Universitas Nusantara PGRI Kediri1

Ibachtiar666@gmail.com1, [atrup@unpkediri.ac.id2](mailto:atrup@unpkediri.ac.id2), ikkeydp@unpkediri.ac.id3

|  |
| --- |
| **ABSTRACT**  The use of social media is commonplace among social circles because it is included in the development of modern technology. It's like a normal thing to share information in the form of photos, videos, audio, and stories on social media, but there are limitations that users must remember. Starting from teenagers / students to teenagers, they must have privacy that is really guarded in order to avoid criminal activities on the internet such as bullying and privacy data theft. This needs to be addressed by using individual counseling services at schools so that the principle of confidentiality can be maintained because it is personal. The technical effort used in tackling *oversharing* behavior is by using the most appropriate *Behavioral Contract* Technique because there is a contractual agreement between the counselor and the counselee in this individual service program that is binding in nature. The purpose of this article was developed to provide an understanding of how important it is to maintain privacy and about *oversharing* behavior and how to deal with it in the form of individual counseling services using *Behavioral Contract* techniques. |
|

|  |
| --- |
| **Keywords:** individual counseling, *behavioral contract* techniques, social media, *oversharing* |

|  |
| --- |
| **ABSTRAK**  Penggunaan media sosial sudah hal yang wajar dikalangan masyarakat karena memasuki era perkembangan teknologi modern. Seperti hal yang wajar membagikan suatu informasi baik berupa foto,video,audio, dan curhatan di media sosial akan tetapi ada batasan yang harus diingat untuk para pengguna. Mulai dari remaja / siswa hingga kalangan remaja harus memiliki privasi yang benar-benar dijaga agar terhindar dari aktivitas kriminal di internet seperti perundungan dan pencurian data privasi. Hal ini perlu disikapi dengan menggunakan layanan konseling individu disekolah agar asas kerahasiaan bisa tetap terjaga karena bersifat pribadi. Upaya Teknik yang dugunakan dalam menanggulangi perilaku *oversharing* yaitu dengan menggunakan Teknik *Behavioral Contract* yang paling tepat karena ada kontrak perjanjian antara konselor dan konseli pada program layanan individu ini yang sifatnya mengikat. Tujuan artikel ini dikembangkan yaitu agar memberikan pemahaman betapa pentingnya menjaga privasi dan tentang perilaku *oversharing* serta cara menanggulanginya yang berupa layanan konseling individu dengan menggunakan Teknik *Behavioral* Contract. |
|

|  |
| --- |
| **Kata Kunci:** konseling individu, teknik *behavioral contract*, media sosial, o*versharing* |

**PENDAHULUAN**

Sebagai salah satu persiapan dalam menghadapi perkembangan modern saat ini yang sangat pesat, sebagai warga Indonesia perlu halnya memiliki perilaku yang budiman, kreatif, inovatif, dan berbudaya untuk menjunjung kualitas bermasyarakat agar lebih baik lagi baik dimata negara sendiri maupun negara lain. “ Penggunaan Media sosial pada masa sekarang ini tidak bisa lepas dari kehidupan manusia, lantas sebagai pengguna media sosial sendiri kerap disuguhkan dengan berbagai hal kehidupan orang lain dari dalam negeri maupun luar negeri dan memiliki dampak baik dan buruk ” (Mawarniningsih *et al.*, 2022).

Indonesia merupakan salah satu negara pengguna media sosial terbanyak dan bahkan sudah terkenal akan netizennya. Bukan hanya untuk mencari informasi saja akan tetapi bisa dijadikan untuk tempat bersosialisasi bagi individu dengan individu lainnya bahkan bisa dijadikan untuk tempat berkelompok (Bunga *et al*., 2022).

Media sosial berkembang sangat pesat akhir-akhir ini. Salah satu situs media sosial yang paling populer saat ini adalah Facebook. Menurut data Alexa (Akhtar, 2020), Facebook adalah situs web ke-4 yang paling banyak dikunjungi individu dari tiap negara. Menggunakan media sosial merupakan suatu kebutuhan dalam masyarakat digital saat ini. Riset media sosial bagi pengguna media sosial itu sendiri seharusnya menjadi hiburan dalam suasana nyaman dan gembira, namun terkadang pengguna layanan *online* ini sering bertindak keterlaluan dan merugikan diri sendiri maupun pihak lain Dahlan dalam jurnal (Bunga, 2022). Hal ini dapat menyebabkan *oversharing*. "Berbagi berlebihan adalah saat orang berbagi terlalu banyak informasi pribadi dengan publik atau orang asing. Itu bisa terjadi baik online maupun offline." *Oversharing* adalah ketika seseorang membagikan terlalu banyak informasi pribadi kepada publik atau dengan orang asing, baik secara *online* maupun *offline*, Contoh *oversharing*, yaitu memposting detail mengenai hubungan pribadi, sosial, masalah pada keluarga, menggunakan media sosial untuk melampiaskan perasaan, memposting gambar atau video tentang hal-hal yang bersifat pribadi, audio, video, dan gambar yang berpotensi merugikan pribadi atau pihak lain, memposting makanan secara teratur, menulis apa pun yang terjadi berkali-kali dalam sehari, dan membagikan terlalu banyak informasi dan gambar tentang sifatnya privasi seperti yang dipaparkan Illinois Woknet (Library & Science, 2022).

Sehubungan dengan budaya atau perilaku *oversharing,* privasi itu yang sifatnya rahasia menjadi tontonan dan bahkan bisa menjadi viral dikarenakan persebarannya cepat jika melalui media sosial. Fenomena ini membingungkan banyak orang karena ketidaktahuan tentang apa yang bisa disebut privasi. Jadi itu harus berperan yang dapat mengarahkan publik untuk menghormati privasi mereka. Namun, terlepas dari kekhawatiran ini, hal ini jarang terwujud dalam suara peneliti yang membahas media Sosial, dan Privasi. Sayangnya literatur sangat sedikit memberikan informasi atau petunjuk tentang cara memecahkan suatu masalah ini (Mawarniningsih *et al*., 2022).

Perilaku *oversharing* ini secara tidak sadar dilakukan dari kalangan remaja sampai dewasa dan memang kelihatan hal yang sepele, akan tetapi jika dibiarkan maka akan menyebabkan kecanduan memamerkan semua hal apalagi yang sifatnya privasi dan bisa juga kekayaan dan itu biasa disebut dengan *flexing* (Akhtar, 2020)*.* Pada masa sekarang ini siswa baik disekolah maupun diluar lingkungan sekolah kerap ditemukan budaya oversharing ini dan ini menurutnya bersifat wajar. Jika budaya *oversharing* sudah menjadi hal yang wajar maka akan timbul suatu permasalahan yang namanya *cyber bullying* atau perundungan dunia maya dan ini akan mempengaruhi kehidupan suatu individu jika sudah terkena masalah ini.

(Yeni *et al*., 2019) Konseling individu adalah suatu proses dimana orang yang bermasalah (konseli) dibantu melalui sesi konseling dengan seorang ahli (konselor), yang bermuara pada pemecahan masalah klien, dengan tujuan membantu klien menata kembali masalahnya, memahami gaya hidupnya dan mengurangi efek negative, harga diri, dan perasaan rendah diri sehingga konseli dapat mengarahkan perilaku dan mengembangkan kembali minat sosial.

Budaya *oversharing* diharapkan bisa dikurangi atau bahkan dapat dicegah dengan menggunakan layanan konseling individu Konseling individu dengan proses memberikan bantuan konsultasi dengan ahli (konselor). untuk orang yang memiliki masalah (konseli) dan mengarah pada mengatasi ,penanganan,penyelesian masalah konseli dan dengan menggunakan teknik *Behavior Contract* dapat menanggulangi perilaku oversharing sehingga secara otomatis juga mencegah aktivitas criminal pada dunia maya dengan membuat program layanan konseling individu antara konselor dan konseli (Fauziyah, 2021). Menurut Prayitno dalam buku dasar-dasar tuntunan dan

**PEMBAHASAN**

1. **Konseling Individu**
2. Pengertian Konseling Individu

Menurut para ahli, Konseling individu merupakan suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang menghubungkan antara konselor (guru BK) dan konseli (siswa) secara pribadi atau dalam artian empat mata. Prayitno (Yeni *et al.*, 2019) “konseling individu adalah proses pemberian dukungan konsultasi melalui wawancara dengan ahli (konselor) bagi yang membutuhkan yaitu konseli untuk membantu memecahkan masalah “.

(Fauziyah, 2021) memenjelaskan bahwa konseling individu adalah konsultasi (pemberian layanan) yang dikonsultasikan secara bertatap muka antara konselor dan konseli serta bertujuan untuk mengembangkan kepribadian konseli dan siap dalam menghadapinya masalah yang dialami.

Menurut Teori Hollipah (Kusmawati, 2019) Konseling individu adalah kunci dari semua kegiatan layanan konseling. Karena jika Anda menguasai teknik konsultasi individu, mudah untuk menerapkan proses konsultasi lainnya. Proses konseling individual sangat besar pengaruhnya terhadap peningkatan konseli karena dalam konseling individual konselor berusaha memperbaiki sikap siswa dengan cara berinteraksi tatap muka dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai perbaikan sikap klien terhadap dampak. Cara berpikir, perasaan, sikap dan perilaku.

Dari sini dapat disimpulkan layanan konseling individu, yaitu layanan bimbingan dan konseling dengan membuat layanan tersedia untuk siswa dan konselor yang terjadi serta ada pertemuan langsung (secara individual) dalam rangka membahas penyelesaian masalah pribadi yang terjadi pada konseli.

1. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

Menurut Prayitno (Kusmawati, 2019) Tujuan dan Fungsi Konseling Personal Tujuan keseluruhan dari konseling individu adalah untuk membantu klien merestrukturisasi masalah klien dan menyelaraskan gaya hidup, sekaligus mengurangi penilaian negatif tentang diri dan perasaan rendah diri. Kemudian, bantu perbaiki persepsinya terhadap lingkungan, sehingga klien dapat mengarahkan perilakunya dan mengembangkan kembali kepedulian sosialnya.

1. **Teknik Behavioral Contract**

*Tehnik Behavioral Contract* atau Kontrak perilaku, merupakan kesepakatan antara konselor dan konseli untuk dapat merubah beberapa perilaku yang ada dalam diri konseli dalam jurnal (Fauziyah, 2021).

Erior Bredly T. (Fauziyah, 2021) menyatakan bahwa Teknik kontrak perilaku (Behavioral Contract) adalah kesepakatan yang dibuat oleh dua orang atau lebih dan mereka setuju untuk melakukan perilaku konseli. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik ini merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku manusia dengan harapan menjadi perilaku yang lebih baik. Teknik kesepakatan perilaku ini dapat digunakan untuk mengatur situasi konseli dengan melihat perilaku yang diharapkan, yang tentunya juga disepakati oleh konseli itu sendiri dan konselor.

Teknik ini adalah bagian dari B.F. Skinner dan Albert Bandura. Bandura berfokus pada empat bidang penelitian: (1) pikiran, perasaan, tindakan adalah kekuatan psikologis; (2) motivasi mempengaruhi mekanisme perilaku manusia; (3) persepsi mempengaruhi orang untuk mempersepsikan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka; (4) stres dan depresi dapat disebabkan dan reaksinya.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari beberapa penjelasan di atas adalah terdapat empat langkah dalam penerapan teknik kontrak perilaku. Selanjutnya, teknik kontrak perilaku ini merupakan pendekatan perilaku yang dikembangkan oleh B.F. Skinner dan Albert Bandura.

1. **Media Sosial**

Media sosial Dua kata yaitu “media” dan “sosial”, membentuk sebuah istilah yang sering terdengar yaitu media sosial. Kata “media” dikenal sebagai alat komunikasi sedangkan untuk “masyarakat” dikenal sebagai situasi nyata di mana individu-individu dalam masyarakat melakukan tindakan yang berkontribusi untuk itu. Pernyataan ini menegaskan bahwa media sebagai alat komunikasi dan semua perangkat lunak bersifat “sosial” atau dalam artian keduanya merupakan produk dari proses sosial, kata Durkheim dalam pernyataannya ( Bunga et al., 2022).

Berikutnya adalah definisi media sosial, sebagai rangkaian perangkat lunak yang memungkinkan individu atau komunitas berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan dalam beberapa kasus berkolaborasi atau bermain bersama Boyd dalam (Akhtar, 2020). Media sosial sebagai platform komunikasi berfokus pada keberadaan pengguna yang memfasilitasi mereka dalam aktivitas dan kolaborasi mereka. Teori Scott dalam (Bunga et al., 2022), memandang jejaring sosial berbeda dengan media konvensional karena siapa pun dapat membuat, menghasilkan, dan menyampaikan ide, konten, pemikiran, dan hubungan hubungan *online* dalam bentuk teks, video, gambar, atau komunitas. Secara khusus, media sosial sebagai berikut: “Media sosial adalah aplikasi Internet yang berpusat pada pengguna yang dibangun di atas Web yang memungkinkan anggota untuk membuat dan berbagi berbagai jenis konten, baik asli maupun dari sumber sekunder, termasuk teks, audio, video dan gambar, membuat profil, membangun hubungan dengan pengguna lain, terlibat dalam komunikasi dua arah dengan memberikan dan menerima umpan balik secara pribadi atau melalui saluran terbuka untuk umum, dan berpartisipasi menemukan koneksi jaringan lain melalui daftar dan grup berbasis diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia , media sosial ini adalah aplikasi Internet-centric yang dibangun di atas dasar Web, memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi berbagai konten, baik asli maupun sekunder, termasuk teks audio, video dan gambar, membuat profil, membangun hubungan dengan orang lain. pengguna, terlibat dalam komunikasi dua arah, memberi dan menerima umpan balik, secara pribadi atau melalui saluran yang terbuka untuk umum, dan terlibat dalam penemuan jaringan lain melalui daftar dan kelompok berdasarkan minat dan kesamaan.

1. ***Oversharing***

*Oversharing* adalah istilah untuk TMI (too much information) atau dalam bahasa Indonesia artinya mengungkapkan terlalu banyak atau terlalu banyak informasi (Akhtar, 2020). Pengungkapan informasi ini mungkin dapat dilakukan dengan antara sukarela atau tidak. Lebih lanjut, over-sharing juga dipahami sebagai pembagian berlebihan atau pengungkapan informasi yang tidak pantas dalam konteks tertentu. berbagi berlebihan, tetapi orang-orang itu sendiri. Karena walaupun teknologi seperti komputer atau handphone memberikan informasi, begitu juga dengan manusia, karena jika pencarian Google menampilkan informasi yang tidak sesuai maka akan muncul karena orang mencari informasi tersebut.

Menunggah gambar ke media sosial seperti *Instagram, story Whatsapp, Tiktok, Facebook*, dll tetap berhubungan secara sosial setiap hari. Ini mungkin tampak sepele bagi banyak orang dan mememang secara tidak sadar ada ancaman yang cukup serius yang mengintai hal tersebut seperti pencurian data pribadi dan hal lain yang berpotensi merugikan pribadi maupun pihak lain (Mawarniningsih et al., 2022)

Analisis Akhtar (2020), *oversharing* dianggap sebagai fenomena dengan asumsi negatif tentang perilaku ini dan dipandang sebagai ancaman. Beberapa pengamatan juga mendukung efek negatif dari perilaku berbagi yang berlebihan ini. Saat menampilkan diri di media sosial, presentasi visual merupakan faktor yang sangat penting. Oleh karena itu seseorang sangat ingin mengunggah foto dengan kualitas terbaik ke media sosial mereka. Ekspresi diri bukan hanya soal visual, melainkan bagaimana menciptakan *image* atau citra agar orang lain menilai kita sesuai dengan harapan kita.

Apabila perilaku ini tidak dikurangi porsinya atau terlambat menanggulanginya, maka ditakutkan akan menjadi suatu permasalahan dimulai dari yang sepele hingga jenjang serius, seperti moment foto atau video yang sifatnya privasi sudah tersebar luas di internet (viral) maka akan susah dihentikan. Selain itu menjaga privasi sangat dibutuhkan untuk terhindar dari akitivitas criminal didunia maya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dengan terhindarnya dari ancaman kriminalitas di media sosial atau dunia maya maka akan menjadikan kehidupan sehari-hari terhindar dari stress,overthinking,dan rasa was-was terhadap penggunaan media sosial. Teknik *Behavioral Contract* dalam layanan Konseling individu berperan penting dalam menanggulangi permasalahan ini yaitu perilaku *Oversharing* dikarenakan memang sebagai manusia lebih baik berperilaku yang tidak berlebihan apalagi yang merujuk keranah privasi. Dengan adanya pengembangan artikel ini semoga dapat dijadikan suatu refrensi untuk media menyampaikan pesan pengingat tentang betapa bahayanya perilaku *Oversharing* yang dapat menyebabkan lahirnya permasalahan baru yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Sebagai konselor akan lebih baik menambah wawasan mengenai perilaku menyimpang pada individu seperti contohnya perilaku *Oversharing* ini yang kerap terjadi dan secara tidak sadar dilakukan oleh siswa atau peserta didik bahkan orang dewasa sekalipun.

**DAFTAR RUJUKAN**

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

Dewi Bunga, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, & Kadek Ary Purnama Dewi. (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

Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, *5*(1), 17. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21

Konseling, P., Bagi, I., Dalam, K., Tangga, R., Pusat, D. I., Pemberdayaan, P. T., Kampar, K., Yeni, S., Bimbingan, J., Konseling, D. A. N., Dakwah, F., Komunikasi, D. A. N., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2019). *No. 3804/BKI-D/SD-S1/2019*. *3804*.

Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. *Universitas Muhammadyah Jakarta*, 1–17.

Library, P., & Science, I. (2022). *Publication Library and Information Science Publication Library and Information Science*. *6*(1), 28–43.

Mawarniningsih, A. D. A., Trisnani, R. P., & Kadafi, A. (2022). Fenomenologi perilaku oversharing remaja. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, *1*, 595–604. http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA%0AFenomenologi