

## Risiko Oversharing dan Dampaknya terhadap Privasi Pengguna di Media Sosial

Nasywa Camilla<sup>1\*</sup>, Kautsar Eka Wardhana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

### Article History:

Received: 23 October 2024

Accepted: 20 January 2025

Published: 27 February 2025

### Kata Kunci:

oversharing, privasi digital, media sosial, keamanan data, perlindungan data pribadi.

### Keywords:

oversharing, digital privacy, social media data security, personal data protection

### ABSTRAK

Perkembangan media sosial memberikan ruang luas bagi penggunanya untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Namun, kebiasaan membagikan informasi secara berlebihan atau oversharing menghadirkan ancaman terhadap privasi individu. Artikel ini mengkaji bentuk oversharing yang sering terjadi, faktor yang memengaruhi perilaku tersebut, serta konsekuensinya terhadap keamanan data pribadi. Penelitian dilakukan melalui studi literatur dengan merujuk pada buku, jurnal ilmiah, serta kajian mengenai media sosial, privasi digital, dan Undang-Undang Perlindungan Data Pribadi di Indonesia. Temuan menunjukkan bahwa oversharing dapat memicu kebocoran data, pencurian identitas, penyalahgunaan informasi, hingga risiko sosial seperti perundungan dan cyberstalking. Rendahnya literasi digital serta keinginan mendapat pengakuan sosial menjadi faktor penting yang mendorong meningkatnya perilaku ini pada remaja dan

dewasa muda. Artikel ini menekankan perlunya kesadaran privasi, pengaturan keamanan akun, dan kehati-hatian dalam membagikan informasi di media sosial agar pengguna tetap aman.

### ABSTRACT

The development of social media provides a vast space for users to interact, share information, and express themselves. However, the habit of oversharing information poses a threat to individual privacy. This article examines common forms of oversharing, the factors influencing this behavior, and its consequences for personal data security. The research was conducted through a literature review referring to books, scientific journals, and studies on social media, digital privacy, and the Personal Data Protection Law in Indonesia. The findings indicate that oversharing can trigger data leaks, identity theft, information misuse, and social risks such as bullying and cyberstalking. Low digital literacy and the desire for social recognition are important factors driving this behavior among adolescents and young adults. This article emphasizes the need for privacy awareness, account security settings, and caution in sharing information on social media to maintain user safety.

Copyright © 2025 Nasywa Camilla & Kautsar Eka Wardhana

**Citation:** Camilla, N., & Wardhana, K.E. (2025). Risiko Oversharing dan Dampaknya terhadap Privasi Pengguna di Media Sosial. *Nusantara Education and Innovation Journal*, 2(1), 15-26. <https://doi.org/10.64093/novara.v2i1.477>

\* Corresponding Author:

Nasywa Camilla: [alexandeena7@gmail.com](mailto:alexandeena7@gmail.com)

## A. Pendahuluan

Perkembangan media sosial terus meningkat di kalangan masyarakat dari berbagai usia dan turut memengaruhi interaksi sosial serta menegaskan pentingnya keberadaan media sosial dalam hubungan antar pengguna. Melalui media sosial, individu dapat terhubung satu sama lain untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Selain berfungsi sebagai sarana komunikasi dan berbagi informasi, media sosial juga menjadi wadah bagi pengguna untuk mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Banyak pengguna Instagram misalnya, ingin menunjukkan sisi kepribadian mereka dengan membagikan momen kebahagiaan (Mahendra, 2017), seperti kebahagiaan saat menikmati makanan lezat, berlibur ke tempat indah, berbelanja di pusat perbelanjaan, dan berbagai pengalaman menyenangkan lainnya. Budaya memamerkan momen-momen pribadi ini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan mencerminkan identitas diri yang membedakan seseorang dari orang lain. (Bhayangkara et al., 2025)

Sebagai makhluk sosial, manusia senantiasa memerlukan komunikasi dan interaksi dengan sesamanya. Perkembangan teknologi digital, terutama munculnya media sosial, telah membuat proses berinteraksi menjadi jauh lebih mudah tanpa batasan ruang dan waktu. Berbagai platform seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan X memungkinkan penggunanya untuk membangun jaringan, bertukar informasi, serta mengekspresikan diri secara bebas di ranah digital. Mahasiswa, yang tumbuh dan berkembang dalam era serba digital, menjadi salah satu kelompok pengguna paling aktif karena memanfaatkan media sosial untuk beragam keperluan, mulai dari hiburan, interaksi sosial, kegiatan akademik, hingga pengembangan karier. (Jalan & Km, 2024) Fenomena oversharing kini menjadi sorotan karena membawa dampak yang beragam. Di satu sisi, aktivitas berbagi konten dapat menjadi wadah untuk mengekspresikan diri, memperluas jaringan pertemanan, hingga memperoleh dukungan emosional. Namun, di sisi lainnya, kebiasaan membagikan informasi secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai risiko, seperti pelanggaran privasi, penyalahgunaan data pribadi, pencurian identitas, hingga tekanan psikologis berupa rasa cemas dan stress (Faridah et al., 2022).

Generasi Z kerap terjebak dalam keinginan untuk terlihat autentik, relevan, serta diterima oleh komunitas digital mereka, sehingga batas antara ranah pribadi dan publik menjadi semakin samar. Motivasi munculnya oversharing tidak hanya berasal dari faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis dan sosial. Kebutuhan akan pengakuan, dorongan untuk menampilkan diri, serta tekanan dari algoritma media sosial yang memprioritaskan konten menarik, semakin memperkuat kecenderungan ini. Ditambah lagi, budaya digital yang mengukur penerimaan melalui jumlah like, komentar, dan interaksi lain membuat Generasi Z makin terdorong untuk membuka kehidupan pribadi mereka kepada publik. Perubahan persepsi mengenai privasi juga memainkan peranan penting. (Dini Wulan Dary, Sepriadi Saputra, 2025) Generasi Z tumbuh pada era ketika privasi dianggap lebih lentur dan dapat dinegosiasikan, berbeda dengan generasi terdahulu yang memandang privasi sebagai ranah eksklusif. Survei Pew Research Center (2022) menunjukkan bahwa 60% Gen Z merasa nyaman membagikan informasi personal di media sosial, meskipun mereka tetap menyadari risiko terkait keamanan data dan jejak digital. (Anisa Putri, 2023) Oversharing tidak hanya berhubungan dengan isu privasi, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental. Individu yang terlalu sering mengungkapkan hal-hal personal lebih rentan mengalami tekanan psikologis, rasa tidak aman, dan fear of missing out (FOMO), yang akhirnya berdampak pada kesejahteraan emosional mereka.

Kemudahan serta keleluasaan ekspresi di media sosial secara simultan memunculkan ketegangan mendasar antara dorongan untuk menjalin konektivitas sosial dan perlunya menjaga integritas privasi diri. Platform daring, yang dirancang cenderung publik secara asali (default), secara efektif mengubah praktik pengungkapan diri (self-disclosure) menjadi pemaparan diri yang berpotensi penuh risiko. Sekecil apa pun

sebuah unggahan, kini informasi tersebut berisiko diakses, dianalisis, dan tersimpan permanen oleh khalayak yang tidak terbatas, membentuk jejak digital yang sulit dihapus. Konteks ini mendesak adanya kesadaran baru mengenai batas-batas pribadi, mengingat kerahasiaan (confidentiality) informasi tidak lagi hanya ditentukan oleh pengaturan privasi teknis, melainkan sepenuhnya bergantung pada keputusan bijak individu saat memilah konten yang akan dibagikan. Dengan demikian, kajian mendalam mengenai risiko oversharing menjadi sangat urgen sebagai sarana edukasi bagi pengguna, membekali mereka untuk menavigasi lingkungan digital yang makin kompleks tanpa mengorbankan keselamatan dan keamanan data personal.

Selain itu, ketergantungan pada komunikasi digital dapat melemahkan kemampuan bersosialisasi secara langsung, yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan sosial di dunia nyata. (Yosida, 2025). Fenomena oversharing menjadi perhatian serius dalam konteks privasi digital karena informasi yang dibagikan tidak hanya diakses oleh teman atau pengikut dekat, tetapi juga dapat dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab. Oversharing dapat menimbulkan ancaman seperti penyalahgunaan data, pencurian identitas, hingga kejahatan fisik. Beberapa studi menunjukkan bahwa semakin sering seseorang membagikan informasi pribadi, semakin besar risiko pelanggaran privasi dan keamanan digital yang mereka hadapi. (Vidianti, 2023) Risiko ini kian diperburuk oleh rendahnya literasi digital, yang menyebabkan pengguna kurang memahami konsekuensi dari jejak digital yang ditinggalkan. Selain itu, algoritma media sosial yang menekankan keterlibatan (engagement) sering mendorong pengguna untuk membagikan lebih banyak informasi demi memperoleh perhatian atau validasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa isu privasi dan keamanan tidak hanya muncul dari perilaku individu, tetapi juga dari desain platform yang memungkinkan penyebaran informasi secara cepat dan luas. (Renanta et al., 2025)

## **B. Tinjauan Pustaka**

Media sosial merupakan wadah digital yang memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk menjalin interaksi, berbagi informasi, dan berkomunikasi kapan pun dan di mana pun. Platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan X menjadi sarana pembentukan citra diri, ekspresi personal, serta perluasan jejaring sosial. Akan tetapi, sifat keterbukaan informasi pada media sosial juga menghadirkan ancaman terhadap perlindungan privasi pengguna. Privasi digital mengacu pada hak individu dalam mengatur siapa saja yang dapat mengakses data pribadi mereka, termasuk foto, lokasi, identitas resmi, maupun aktivitas daring. Minimnya kesadaran akan keamanan data menyebabkan sebagian besar pengguna tidak memahami implikasi jangka panjang dari informasi yang dipublikasikan secara terbuka.

Oversharing dipahami sebagai tindakan mengunggah informasi personal secara berlebihan melalui platform digital, baik berupa tulisan, gambar, maupun bentuk data lainnya. Perilaku ini kerap dilakukan tanpa mempertimbangkan tingkat kerahasiaan data serta konsekuensinya terhadap keamanan pengguna. Okditazeini (2018) menegaskan bahwa jejak digital di media sosial bersifat permanen dan memiliki potensi untuk dimanfaatkan oleh pihak lain. Praktik oversharing juga selaras dengan konsep self-disclosure, yaitu dorongan individu untuk mengungkapkan informasi pribadi demi memperoleh perhatian, dukungan emosional, atau validasi sosial.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa oversharing dipicu oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan teknologi. Dari aspek psikologis, keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan keterlibatan sosial mendorong pengguna terus membagikan aspek kehidupan mereka. Selain itu, gejala FOMO (Fear of Missing Out) memperkuat kebutuhan untuk tetap eksis di dunia maya. Sementara itu, budaya persaingan popularitas melalui indikator like dan komentar turut mempersempit batasan privasi. Dari sisi teknologi, algoritma media sosial yang menonjolkan konten viral atau menarik membuat pengguna semakin terdorong untuk mengunggah lebih banyak informasi.

Dampak oversharing erat kaitannya dengan risiko pelanggaran privasi serta penyalahgunaan data pribadi. Informasi penting seperti alamat, lokasi terkini, atau pola aktivitas harian dapat menjadi celah terjadinya identitas ganda, penipuan siber, hingga penguntitan secara digital. Dari sisi psikologis, tanggapan negatif dari audiens dapat memicu tekanan mental berupa kecemasan, stres, maupun turunnya rasa percaya diri. Selain itu, persoalan etika muncul ketika informasi yang diunggah mencakup data orang lain tanpa izin, sehingga menimbulkan konflik sosial. Dalam aspek hukum, unggahan tertentu dapat berujung pada proses pidana, terutama terkait regulasi ITE.

Pencegahan terhadap oversharing dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan literasi digital, pemahaman privasi, dan pengelolaan identitas digital secara bijaksana. Ramadhani & Prastyanti (2025) menekankan pentingnya kontrol diri dalam berbagi informasi serta penggunaan fitur keamanan pada platform media sosial sebagai langkah perlindungan data. Selain itu, perhatian terhadap kebijakan hukum seperti Peraturan Menteri Kominfo Nomor 20 Tahun 2016 dan Undang-Undang Perlindungan Data Pribadi menjadi pedoman penting dalam menjaga kerahasiaan data personal. Oleh sebab itu, pengguna perlu mempertimbangkan batas antara ranah publik dan privat sebelum melakukan publikasi, serta memastikan urgensi dan keamanan dari setiap informasi yang dibagikan.

### **C. Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi pustaka (*library research*) yang memusatkan perhatian pada analisis konsep, teori, dan temuan empiris terkait fenomena oversharing serta implikasinya terhadap privasi digital di media sosial. Data dikumpulkan dari berbagai sumber sekunder, seperti jurnal ilmiah, buku, prosiding, laporan penelitian, dan dokumen akademik yang membahas perilaku pengguna media sosial, keamanan data pribadi, literasi digital, serta isu-isu privasi daring. Seluruh sumber diperoleh melalui berbagai basis data akademik, termasuk Google Scholar, ScienceDirect, ResearchGate, DOAJ, dan repositori publik lainnya, dengan rentang publikasi 2015–2025 agar data yang digunakan tetap relevan dan terkini. Pemilihan referensi didasarkan pada kredibilitas, keterkaitan dengan topik, serta kontribusi teoretis terhadap pembahasan mengenai self-disclosure, keamanan digital, risiko privasi, dan perilaku Generasi Z dalam menggunakan media sosial.

Kajian literatur ini secara sengaja memfokuskan pada analisis kualitatif terhadap data dan temuan empiris yang menunjukkan adanya korelasi antara praktik self-disclosure yang melampaui batas dan peningkatan kerentanan data pribadi. Referensi yang dipertimbangkan harus memenuhi tiga kriteria inklusi tematik utama: Pertama, materi yang mendefinisikan oversharing dan mengidentifikasi faktor-faktor pendorong (motif) di kalangan populasi muda (remaja hingga dewasa awal). Kedua, literatur yang menguraikan berbagai bentuk ancaman nyata terhadap privasi yang ditimbulkan oleh perilaku ini, termasuk cyberstalking, pencurian identitas (*identity theft*), dan rekayasa sosial (*social engineering*). Ketiga, referensi yang membahas kerangka regulasi dan implikasi hukum perlindungan data, terutama yang berkaitan dengan penerapan Undang-Undang Perlindungan Data Pribadi (UU PDP) di Indonesia. Metodologi terfokus ini bertujuan untuk menghasilkan pembahasan yang tidak sekadar mendeskripsikan fenomena, tetapi juga memberikan analisis yang mendalam mengenai konsekuensi praktis dan pertimbangan legal dari oversharing dalam konteks hukum Indonesia.

### **D. Hasil Penelitian & Pembahasan**

#### **Pengertian Oversharing**

Oversharing adalah sebuah fenomena ketika seorang individu yang menggunakan media sosial juga sering mengunggah postingan ke akunnya hingga berlebihan. Berbagi secara berlebihan juga sering dikaitkan dengan kecanduan media sosial. Kemudian menurut Alpiah et al (2024), Oversharing diartikan lebih banyak perasaan, pendapat serta seksualitas batin mereka lebih baik yang mereka lakukan

secara langsung, atau bahkan melalui telepon, pesan teks, facebooking, tweeting, camming, blogging, kengan online dan pornografi. Selain itu, Mawarningsih (2022, dalam Alpiah et al 2024) juga berpendapat bahwa Oversharing, berdasarkan definisi ialah “betul-betul poly berita” mempublishkan atau penyebaran info yang sangat pribadi, seperti status hubungan seseorang. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa oversharing diartikan sebagai kebiasaan membagikan informasi secara berlebihan, baik melalui media sosial atau dalam percakapan langsung dengan orang lain. Ini termasuk membagikan detail-detail pribadi yang mungkin tidak pantas atau tidak perlu diketahui oleh publik. (Adibrata et al., 2025)

Oversharing dipahami sebagai kecenderungan individu untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial, baik melalui unggahan teks, foto, maupun dokumen digital. Perilaku ini berkembang karena media sosial menyediakan ruang ekspresi yang luas, memungkinkan pengguna membangun identitas digital dan terlibat dalam interaksi sosial yang intens. Namun, berbagai kajian menunjukkan bahwa kebebasan tersebut tidak selalu diimbangi dengan pemahaman yang memadai tentang risiko privasi. Penelitian dalam bidang literasi digital menekankan bahwa rendahnya kesadaran tentang keamanan data membuat pengguna kerap mengungkapkan informasi pribadi tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya (Afandi et al., 2017). Jenis data pribadi yang sering dibagikan mencakup lokasi real-time, foto keluarga, identitas diri, dokumen sensitif, hingga rutinitas sehari-hari. Banyak pengguna menilai konten tersebut tidak berbahaya, padahal detail sekecil apa pun dapat dimanfaatkan oleh pihak lain untuk tindakan yang merugikan, seperti pencurian identitas, rekayasa sosial, atau kejahatan berbasis lokasi. Temuan dalam studi privasi digital juga mengungkap bahwa dorongan untuk mendapatkan validasi sosial membuat pengguna semakin terdorong membuka aspek-aspek pribadi kehidupannya. Literatur menegaskan bahwa informasi yang telah dipublikasikan di internet tidak sepenuhnya dapat dihapus. Jejak digital (digital footprint) tetap tersimpan, baik oleh platform, pihak ketiga, maupun pengguna lain yang mungkin menangkap dan menyebarkan ulang informasi tersebut (Okditazeini, 2018). Akibatnya, semakin banyak data pribadi yang tersedia secara publik, semakin besar pula potensi penyalahgunaan. Secara keseluruhan, oversharing mencerminkan lemahnya pengendalian diri dalam penggunaan media sosial dan rendahnya literasi keamanan digital. Berdasarkan kajian pustaka yang dianalisis, peningkatan kesadaran mengenai batas-batas informasi pribadi merupakan langkah penting untuk memitigasi risiko privasi di era digital. (Nur et al., 2024)

Oversharing didefinisikan sebagai tindakan pengungkapan diri (self-disclosure) yang berlebihan dan tidak proporsional di ruang publik digital, terutama media sosial, melampaui batas sosial dan etika yang wajar mengenai apa yang seharusnya menjadi ranah privat seseorang. Berbeda dengan berbagi informasi yang sehat untuk membangun relasi, oversharing ditandai oleh intensitas, frekuensi, dan sifat informasi yang terlalu mendalam (misalnya detail konflik pribadi, status keuangan, atau lokasi real-time), sering kali hanya berfungsi sebagai luapan emosi atau pencarian validasi. Perilaku ini mencerminkan erosi privasi digital, di mana kebutuhan berekspresi mengalahkan kewaspadaan terhadap risiko keamanan. Setiap unggahan berkontribusi pada jejak digital permanen, yang jika disalahgunakan, dapat memicu risiko serius seperti pencurian identitas (identity theft) dan serangan social engineering, menjadikan oversharing sebagai indikator rendahnya literasi digital dan pemahaman akan nilai privasi di tengah kemudahan berbagi era digital.

Fenomena oversharing sering terjadi karena adanya keinginan untuk memperoleh perhatian atau pengakuan dari publik, sehingga individu terdorong untuk “mengorbankan” aspek privasinya demi mendapatkan interaksi di dunia maya. Selain itu, berbagai penelitian tentang literasi digital menegaskan bahwa kurangnya pemahaman pengguna terhadap perlindungan data membuat mereka lebih mudah membagikan informasi secara spontan tanpa memikirkan risiko jangka panjang (Hasibuan & Putri,

2024). Dari perspektif psikologis, oversharing bukan hanya sekadar membagikan pengalaman atau keluh kesah, tetapi juga dapat mencerminkan kebutuhan emosional tertentu, seperti rasa ingin diakui atau tekanan sosial yang muncul dari lingkungan digital. Oleh karena itu, meskipun media digital memudahkan proses ekspresi diri, perilaku oversharing tetap membawa ancaman terhadap privasi dan keamanan informasi pribadi, sehingga perlu diseimbangkan dengan literasi digital yang memadai (Remaja et al., 2025)

### **Penyebab dan Dampak Oversharing**

Terdapat banyak hal yang menjadi penyebab seseorang melakukan oversharing di sosial media. Salah satunya adalah tidak adanya tempat bercerita, sehingga media sosial menjadi ruang pelampiasan emosi dan curahan hati. Ada juga individu yang memiliki kebutuhan besar untuk mendapat perhatian; ketika perhatian yang diterima terasa kurang, ia mungkin rela mengorbankan privasi demi memperoleh pengakuan. Faktor seperti kesepian atau tidak memiliki orang yang dipercaya untuk berbagi pengalaman dapat membuat seseorang mencari validasi di dunia digital (Rifqy et al., 2023). Dalam kondisi seperti ini, penggunaan akun kedua (second account) sering menjadi pilihan yang lebih aman dibandingkan mengunggah segala hal melalui akun utama, apalagi sebelum seseorang benar-benar memahami batas pribadinya. Pada dasarnya, membagikan aspek kehidupan kepada publik bukan hal yang salah. Namun, pengguna perlu menyadari konsekuensi dari setiap unggahan. Diperlukan pemahaman mengenai batas diri serta dampak dari konten yang dibagikan. Kesalahan kerap muncul ketika seseorang memposting secara spontan without mempertimbangkan risiko. Oleh karena itu, penting untuk memilah mana informasi yang layak dan aman untuk dipublikasikan. Meskipun setiap orang berhak membagikan kehidupannya, unggahan yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi audiens (Suri et al., 2023). Oversharing mengacu pada pembagian informasi yang terlalu banyak, perilaku ini dapat membawa dampak negatif, antara lain hilangnya privasi, meningkatnya potensi tindak kejahatan (seperti ketika memposting tiket pesawat secara terbuka), munculnya komentar negatif, hingga pelabelan sebagai “tukang pamer” atau “tukang mengeluh” apabila unggahan didominasi oleh curhatan. Dari perspektif psikologis, Horney menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar tertentu, di antaranya kebutuhan akan pengakuan sosial dan kebutuhan untuk dikagumi (Alam et al., 2025). Kebutuhan pengakuan sosial mendorong individu untuk tampak unggul, istimewa, dan menjadi pusat perhatian, misalnya lewat unggahan prestasi atau momen penting. Sementara itu, kebutuhan untuk dikagumi membuat seseorang merasa berharga ketika mendapatkan pujian dari orang lain. Berdasarkan pemikiran Evan serta temuan beberapa penelitian, oversharing banyak dipengaruhi oleh tingginya kebutuhan akan perhatian dan kasih sayang (need of attention). Ketika kebutuhan itu tidak terpenuhi, individu bisa mengambil langkah-langkah ekstrem, termasuk mengabaikan privasinya sendiri melalui unggahan yang berlebihan. Selain itu, kurangnya kesadaran akan risiko jangka panjang seperti membagikan data pribadi berupa KTP juga dapat menjadi pemicu perilaku ini. Pada intinya, berbagi di media sosial bukanlah persoalan, selama individu memahami batasannya dan mempertimbangkan dampak yang mungkin timbul dari setiap unggahan. (Alpiah et al., 2024)

Terdapat berbagai dampak yang muncul akibat kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan, mulai dari ancaman keamanan, gangguan psikologis, keretakan relasi sosial, hingga persoalan hukum dan etika dalam penggunaan media digital. Dari aspek keamanan, unggahan yang memperlihatkan lokasi, kondisi rumah, atau rutinitas harian dapat menjadi celah bagi tindakan kriminal. Informasi privat yang tersebar secara terbuka memungkinkan pihak yang tidak bertanggung jawab memanfaatkannya untuk pencurian identitas, aksi penipuan, atau bahkan ancaman fisik ketika pengguna menampilkan keberadaan mereka secara langsung. (Wiraguna & Barthos, 2025) Dampak kesehatan psikologis pun tidak dapat diabaikan. Banyak individu merasa tertekan atau cemas setelah menerima komentar kasar, cibiran,

maupun minimnya interaksi yang mereka harapkan. Temuan yang dipaparkan dalam artikel yang ditinjau oleh Tim Medis KlikDokter menunjukkan bahwa oversharing dapat mengganggu kesejahteraan mental serta menurunkan rasa aman. Hal ini sejalan dengan pendapat psikolog Ikhsan Bella Persada yang menjelaskan bahwa keinginan mendapatkan pengakuan sosial sering menjadi alasan seseorang memublikasikan informasi berlebihan, namun reaksi negatif dari audiens justru dapat memperburuk kondisi emosionalnya. (Yel et al., 2022) Dari sisi hubungan sosial, perilaku membagikan informasi yang menyangkut orang lain tanpa persetujuan dapat menimbulkan ketegangan. Privasi antarindividu menjadi tidak jelas, sehingga memicu perasaan tidak nyaman, kekecewaan, hingga konflik dalam lingkup keluarga ataupun pertemanan. Jika ditinjau dari perspektif hukum dan etika, oversharing berhubungan erat dengan perlindungan data pribadi. Aturan seperti GDPR di Uni Eropa dan CCPA di Amerika Serikat memberikan hak kepada pengguna untuk mengatur bagaimana data mereka dikumpulkan dan digunakan. Walaupun platform media sosial menyediakan pengaturan privasi, pengguna tetap harus berhati-hati karena tidak semua jejak digital dapat dihapus sepenuhnya. Secara etis, setiap individu dituntut untuk memikirkan konsekuensi jangka panjang dari informasi yang mereka sebar, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain (Syukri, 2025). Topik oversharing juga dapat dianalisis melalui konsep Maqasid al-Shari'ah yang menekankan lima prinsip utama: menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Perilaku membagikan informasi secara berlebih berpotensi merusak citra diri dan tidak sejalan dengan nilai-nilai keagamaan. Dampak stres dan tekanan emosional yang timbul bertentangan dengan prinsip menjaga jiwa. Penyebaran informasi yang salah dapat mengganggu cara berpikir masyarakat, sehingga melanggar prinsip menjaga akal. Unggahan yang dapat mencoreng nama baik keluarga turut memengaruhi keberlangsungan generasi. Selain itu, mempublikasikan harta atau kekayaan secara terbuka dapat mengundang risiko kejahatan, yang bertentangan dengan prinsip menjaga harta. Secara keseluruhan, kurangnya kesadaran mengenai privasi, dorongan ingin diperhatikan, serta penggunaan media sosial tanpa pertimbangan jangka panjang membuat seseorang cenderung membagikan informasi di luar batas kewajaran. Untuk meminimalkan risiko, diperlukan peningkatan literasi digital, pemanfaatan fitur privasi secara lebih cermat, dan kebiasaan menyeleksi konten sebelum diunggah. Dengan langkah-langkah tersebut, penggunaan media sosial dapat dilakukan secara lebih aman, sehat, dan bertanggung jawab. (Alfarizi et al., 2025)

Salah satu dampak negatif dari oversharing adalah meningkatnya risiko tindak kriminal. Informasi pribadi yang dibagikan secara berlebihan dapat dimanfaatkan untuk pencurian identitas, pengambil alihan akun perbankan, predator anak, hingga akses terhadap dokumen rahasia. Selain itu, setiap pernyataan di media sosial dapat memiliki konsekuensi hukum. Sebagai contoh, Florence Sihombing ditahan oleh polisi setelah Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) melaporkan tulisannya di media sosial yang dinilai menghina masyarakat Jogja, yang terbukti melanggar pasal 27 ayat 3 juncto pasal 45 ayat 1 Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) (Kusuma, 2015). Kasus ini hanyalah salah satu contoh dari berbagai insiden yang terjadi akibat perilaku berbagi informasi secara berlebihan, yang tidak jarang berujung pada tindak kriminal. (Akhtar et al., 2020) Contoh kasus oversharing yang baru baru ini terjadi pada seorang perempuan yang secara aktif membagikan curahan hati mengenai konflik keluarga dan persoalan hubungan pribadinya di TikTok dengan tujuan meluapkan perasaan dan memperoleh dukungan dari orang lain. Namun, unggahan tersebut justru menyebar luas dan memicu berbagai komentar negatif yang mengarah pada perundungan dari warganet. Kondisi ini semakin memperburuk hubungan sosialnya karena beberapa teman merasa privasi mereka ikut terlibat dalam konten tersebut, sehingga menarik diri dan menyebabkan hubungan pertemanan menjadi terganggu. Tekanan emosional yang dialaminya pun semakin besar, ditandai dengan munculnya stres, rasa tidak percaya diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar. Selain memberikan dampak pada kondisi psikologis dan interaksi sosial, informasi pribadi yang telah

terlanjur tersebar juga menciptakan rekam jejak digital yang berpotensi merugikan reputasinya di masa mendatang.

Perilaku berbagi berlebihan (*oversharing*) merupakan hasil dari konvergensi antara dorongan psikologis, tekanan sosiologis, dan minimnya literasi teknis digital. Secara mendasar, motivasi utamanya terletak pada kebutuhan psikologis akan afiliasi dan validasi sosial, di mana pengguna secara aktif mencari perhatian, pengakuan, dan dukungan emosional melalui unggahan personal. Fenomena ini diperkuat oleh desain media sosial yang menginternalisasi metrik interaksi (*likes* dan komentar) sebagai tolok ukur harga diri. Namun, kebiasaan *oversharing* menimbulkan serangkaian konsekuensi negatif yang meluas. Dampak paling serius adalah peningkatan kerentanan data dan risiko hukum, karena informasi detail dapat dieksploitasi untuk pencurian identitas, penipuan siber, atau kejahatan berbasis lokasi, bahkan dapat menyeret pengguna ke ranah pidana di bawah UU ITE. Selain itu, konsekuensi psikologis meliputi munculnya kecemasan dan stres akibat reaksi negatif daring (*cyberbullying*), yang secara substansial dapat merusak citra diri dan reputasi profesional. Di tingkat sosial, *oversharing* dapat memicu konflik dan mengikis kepercayaan dalam hubungan di dunia nyata karena melanggar privasi orang lain. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran etis dan digital yang kuat untuk menyeimbangkan kebutuhan untuk berekspresi dengan kewajiban menjaga keamanan dan privasi.

#### **Upaya Menghindari Oversharing di Media Sosial**

Upaya menghindari *oversharing* merupakan bagian penting dalam menjaga perlindungan privasi dan data pribadi di era digital. Berbagai literatur mengenai privasi, psikologi komunikasi, dan literasi digital menggambarkan bahwa kecenderungan berbagi secara berlebihan muncul karena manusia memiliki dorongan alami untuk mendapat perhatian, pengakuan, dan kedekatan dengan orang lain. Meski demikian, kebutuhan sosial tersebut tidak boleh meniadakan hak seseorang untuk mengatur informasi pribadinya. Privasi pada dasarnya memberi individu wewenang penuh atas data yang mereka miliki. Karena itu, memahami bahwa nama, alamat, rutinitas, hingga aktivitas sehari-hari adalah bagian dari identitas yang dapat dimanfaatkan oleh pihak lain jika disebarkan sembarangan menjadi langkah awal dalam mencegah *oversharing*. (Ramadhani & Prastyanti, 2025) Kontrol diri saat berbagi informasi di media sosial menjadi semakin krusial di tengah intensitas aktivitas digital yang semakin tinggi. Apa pun yang dipublikasikan secara online bersifat menetap dan dapat dilihat oleh banyak orang tanpa batas lokasi. Oleh sebab itu, pengguna perlu menimbang apakah informasi yang akan dibagikan benar-benar perlu diketahui publik atau lebih tepat disimpan untuk diri sendiri. Pemahaman ini sejalan dengan konsep privasi Westin yang mencakup *solitude*, *intimacy*, *anonymity*, dan *reserve* yang menekankan pentingnya batas antara kehidupan privat dan ranah publik. Kesadaran tersebut membantu individu menahan diri untuk tidak mengunggah hal-hal sensitif yang berpotensi memicu penyalahgunaan data, pencurian identitas, hingga risiko keamanan dan perundungan digital.

Selain memahami aspek privasi, pengetahuan tentang regulasi juga penting sebagai landasan etis dan hukum dalam mengelola informasi pribadi. Peraturan Menteri Komunikasi dan Informatika Nomor 20 Tahun 2016 menegaskan bahwa setiap pengguna memiliki hak sekaligus kewajiban untuk menjaga kerahasiaan data yang mereka unggah. Kesadaran bahwa penyebaran data pribadi berpotensi memicu berbagai konsekuensi hukum maupun sosial mendorong pengguna untuk lebih berhati-hati dalam mengelola rekam jejak digital. Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi menegaskan bahwa setiap orang memiliki hak untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadinya, sekaligus berkewajiban untuk tidak menyebarkan data pribadi pihak lain tanpa persetujuan. Selain itu, penggunaan fitur keamanan seperti autentikasi dua langkah, pengaturan batasan audiens (misalnya *private account* atau *close friends*), serta pembatasan akses aplikasi pihak ketiga dapat menjadi langkah preventif agar data pengguna tidak dimanfaatkan secara tidak sah.

Peningkatan literasi digital harus dilaksanakan secara konsisten agar masyarakat mampu menilai risiko privasi, memahami ketentuan layanan (*terms of service*), serta memiliki kontrol atas informasi yang mereka bagikan. Kebiasaan berpikir sebelum mengunggah (*think before posting*) dan mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap konten yang dipublikasikan menjadi prinsip penting dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, kebebasan berekspresi tetap dapat berlangsung tanpa mengesampingkan keselamatan, etika, dan martabat pengguna di ruang digital. Penguatan literasi digital menjadi faktor utama untuk membangun kebiasaan berbagi yang aman. Literasi digital, menurut Gilster, Bawden, serta Kurnia dan Astuti, tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan perangkat, tetapi juga mencakup kemampuan menilai, memahami, dan mengelola informasi secara kritis. Individu yang memiliki literasi digital memadai dapat membedakan mana informasi yang aman disebarkan dan mana yang sebaiknya tidak dipublikasikan. Mereka juga lebih peka terhadap risiko yang dapat muncul dari suatu postingan, seperti penyebaran data pribadi atau potensi penyalahgunaan oleh orang lain. Selain itu, literasi digital membantu seseorang memahami kategori informasi pribadi sebagaimana dijelaskan Garfunkel, sehingga proses seleksi informasi dapat dilakukan secara lebih berhati-hati. Pencegahan oversharing juga memerlukan kecerdasan sosial saat berinteraksi di ruang digital. Media sosial adalah ruang publik dengan dinamika sosial yang kompleks, sehingga kepekaan terhadap respons audiens dan dampak sosial dari unggahan patut diperhatikan. Anderson menekankan pentingnya *social sensitivity*, *social insight*, dan *social communication*, yang membantu individu memahami situasi sosial, menangkap reaksi orang lain dengan tepat, dan berkomunikasi secara efektif. Orang yang memiliki kecerdasan sosial baik tidak mudah membagikan informasi terlalu personal karena ia mampu memprediksi potensi risiko seperti gosip, penilaian negatif, ataupun perbincangan yang tidak diharapkan. Dengan mengintegrasikan pemahaman tentang privasi, kepatuhan pada regulasi, literasi digital yang kuat, serta kecerdasan sosial yang matang, seseorang dapat membentuk praktik bermedia sosial yang lebih aman dan bertanggung jawab. Upaya menghindari oversharing bukan hanya soal menahan diri untuk tidak mengunggah hal-hal pribadi, tetapi juga mencakup kesadaran bahwa dunia digital dan kehidupan nyata kini saling terhubung. Setiap unggahan membawa konsekuensi, dan kemampuan mempertimbangkan dampak itulah yang menjadi langkah paling efektif dalam menghindari oversharing di tengah kehidupan digital yang semakin terbuka. (Bunga et al., 2022)

Selain itu, memahami berbagai fitur keamanan yang tersedia pada media sosial merupakan langkah perlindungan yang penting. Pengguna perlu mengatur privasi akun, seperti menentukan batasan siapa yang dapat melihat unggahan, mengaktifkan autentikasi dua langkah, serta membatasi akses aplikasi pihak ketiga untuk meminimalisasi penyalahgunaan data pribadi secara ilegal. Tingkat literasi digital yang memadai juga menuntut setiap individu untuk mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum membagikan suatu informasi (*think before posting*). Informasi yang mengandung data sensitif, termasuk alamat tempat tinggal, nomor identitas, lokasi secara langsung, maupun dokumen pribadi, sebaiknya tidak dipublikasikan karena berisiko dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab.

Di samping keamanan teknis, kemampuan mengendalikan diri dalam interaksi digital turut menjadi faktor penting dalam mencegah oversharing. Pembentukan karakter yang kuat dan kemampuan mengatur emosi dapat membantu individu menahan keinginan untuk membagikan masalah pribadi secara terbuka. Ketika membutuhkan dukungan emosional, akan lebih aman jika seseorang menghubungi keluarga, sahabat, atau tenaga profesional dibandingkan menjadikan media sosial sebagai tempat mencurahkan perasaan. Oleh karena itu, keseimbangan antara interaksi sosial dan perlindungan privasi harus dijaga agar pemanfaatan media sosial tetap aman dan tidak menimbulkan dampak merugikan. Langkah esensial dalam memitigasi risiko oversharing adalah dengan memprioritaskan peningkatan literasi digital secara menyeluruh. Hal ini

mengharuskan pengguna tidak hanya mahir secara teknis, tetapi juga mampu mengevaluasi, memahami, dan menyaring informasi secara kritis sebelum dipublikasikan. Secara praktis, pencegahan dimulai dengan mengoptimalkan dan mengaktifkan pengaturan privasi akun secara ketat, memastikan bahwa konten pribadi hanya dapat diakses oleh lingkaran pertemanan terpercaya, bukan oleh khalayak umum. Pengguna disarankan untuk menerapkan filter internal sebelum mengunggah: mengendalikan impuls berbagi secara spontan, mempertimbangkan secara cermat dampak potensial jangka panjang dari postingan tersebut, dan merefleksikan apakah detail informasi tersebut benar-benar esensial untuk dibagikan ke publik daring. Selain itu, sangat penting untuk menetapkan batas tegas terhadap kategori informasi sensitif, seperti detail lokasi, rutinitas harian, data finansial, atau isu interpersonal. Dengan menegakkan kontrol diri yang kuat, membangun kesadaran akan hak privasi, dan mematuhi etika berinteraksi di dunia maya, pengguna dapat menikmati manfaat media sosial dengan cara yang lebih bertanggung jawab dan aman.

## E. Simpulan

Oversharing di media sosial muncul sebagai konsekuensi dari tingginya aktivitas digital yang membuat proses berbagi informasi menjadi sangat mudah dan tidak terbatas. Perilaku membagikan informasi secara berlebihan dipengaruhi oleh faktor psikologis, kebutuhan sosial, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga privasi dan keamanan data pribadi. Dampak yang muncul tidak hanya berkaitan dengan kebocoran data sensitif, pencurian identitas, dan penyalahgunaan informasi, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan emosional seperti kecemasan, stres, dan menurunnya rasa aman ketika beraktivitas di ruang digital. Selain itu, oversharing berpotensi merusak hubungan sosial karena batas privasi antarindividu menjadi tidak jelas. Meningkatkan kesadaran privasi, kemampuan menyeleksi informasi, serta penguatan literasi digital menjadi langkah penting untuk mencegah risiko yang muncul akibat oversharing. Pengguna perlu memahami batas antara ranah pribadi dan ranah publik, serta mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap unggahan. Ke depannya, kajian terkait oversharing dapat diperluas melalui pendekatan yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi pengaruh algoritma media sosial, budaya digital, dan faktor psikologis yang memengaruhi keputusan seseorang dalam membagikan informasi pribadi.

## Referensi

- Adibrata, N. M., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Maraknya fenomena pengungkapan diri yang berlebihan atau oversharing di media sosial: perspektif sosiologi. *Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 4(2), 242–250. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i2.5173>
- Afandi, I. A., Kusyanti, A., & Wardani, N. H. (2017). Analisis Hubungan Kesadaran Keamanan, Privasi Informasi, dan Perilaku Keamanan Pada Para Pengguna Media Sosial Line. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 1(9), 783–792.
- Akhtar, H., Studi, P., Psikologi, F., Malang, U. M., Abstrak, M., & Kunci, K. (2020). Perilaku Oversharing di Media Sosial: Ancaman atau Peluang? *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 257–270. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art7>
- Alam, S., Sains, F., & Belitung, U. B. (2025). Analisis Risiko Keamanan Data Pribadi Pada Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Menggunakan Metode DREAD. *Jurnal Sains, Nalar , Dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 4(2), 149–

156. <https://doi.org/10.20885/snati.v4.i2.40362>
- Alfarizi, I., Islam, U., & Alauddin, N. (2025). Batasan Privasi Dalam Hukum Islam: Analisis Fenomena Oversharing di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1(2), 56–65. <https://doi.org/10.58540/jih.v1i2.745>
- Alpiah, S., Asbari, M., Saputri, I. A., & Adilya, N. R. (2024). Oversharing : Urgensi Privasi di Era Digital. *Journal of Information System and Management*, 03(01), 42–47.
- Anisa Putri, S. (2023). Sosialisasi Risiko Privasi dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 7(01), 81–94.
- Bhayangkara, U., Raya, J., Harsono, J., No, R. M., Minggu, P., & Jakarta, K. (2025). Fear Of Missing Out dan Oversharing : Di Balik Pamer Kebahagiaan Di Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 723–727.
- Bunga, D., Istri, C., Laksmi, D., Ary, K., & Dewi, P. (2022). Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(01), 1–12.
- Dini Wulan Dary, Sepriadi Saputra, M. A. S. (2025). Fenomena Oversharing dalam Komunikasi Gen Z di Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5, 1322–1328.
- Faridah, F., Yusuf, M., & Setiawati, N. (2022). Etika Keterbukaan dan Perlindungan Privacy di Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 0147(2), 36–47.
- Hasibuan, E. S., & Putri, E. A. (2024). Perlindungan Keamanan Atas Data Pribadi Di Dunia Maya. *Jurnal Hukum Sasana*, 10(1), 70–83.
- Jalan, A., & Km, M. (2024). Menjaga Privasi Digital : Studi Tentang Kesadaran Mahasiswa dalam Perlindungan Data Pribadi di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 2(6), 11.
- Nur, H., Febrianto, E., Pratama, A. P., & Oktaviano, A. R. (2024). Bahaya Oversharing Pada Platform Instagram. *Jurnal Teknologi Informasi*, 2(1), 473–477.
- Okditazeini, V. (2018). ANCAMAN PRIVASI DAN DATA MINING DI ERA DIGITAL : ANALISIS META-SINTESIS PADA SOCIAL NETWORKING SITES ( SNS ). *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 22(2), 109–122.
- Ramadhani, S. P. D., & Prastyanti, R. A. (2025). HAK PRIVASI DI DUNIA MAYA: PERLINDUNGAN DATA PRIBADI BAGI PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *Jurnal Inovasi Hukum Dan Kebijakan*, 6(2), 1–9.
- Remaja, D. U., Oktaviani, N., Salsabila, L., Soleha, S., & Agustina, W. (2025). Penyuluhan Literasi Digital : Bijak Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 223–228.
- Renanta, Y. A., Shabilla, R. A., & Sidi Ahyar Wiraguna. (2025). Oversharing di Kalangan Remaja dan Mahasiswa serta Ancaman terhadap Privasi Menurut UU Pelindungan Data Pribadi. *Journal of Law*, 2(4), 68–77.
- Rifqy, M., Arham, H., & Risal, M. C. (2023). PERLINDUNGAN DATA PRIBADI BAGI PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *Jurnal Al Tasyri'iyah*, 3(2), 109–119.

- Suri, I., Wisnu, A., Patria, A., Komunikasi, I., Pancasila, U., & Luhur, U. B. (2023). Media Sosial dan Citra Diri : Peran Akun Kedua dalam Melindungi Identitas dan Privasi Anak serta Remaja. *Journal Of Social Science Research*, 3(5), 8782–8796.
- Syukri, A. (2025). Oversharing di Media Sosial Dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 6(2).
- Vidianti, Y. R. (2023). ETIKA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL : MEMAHAMI PERILAKU OVERSHARING PADA APLIKASI INSTAGRAM. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(September), 6–7.
- Wiraguna, S. A., & Barthos, M. (2025). *Hukum Privasi dan Perlindungan Data Pribadi di Indonesia* (N. Rismawati (ed.); Pertama). Widina Media Utama.
- Yel, M. B., Nasution, M. K. M., Technology, I., & Utara, U. S. (2022). Keamanan informasi data pribadi pada media sosial. *Jurnal Informatika Kaputama*, 6(1), 92–101.
- Yosida, E. (2025). Persepsi Gen Z Mengenai Perilaku Oversharing di Media Sosial. *Jurnal Humaniora*, 9(1), 1–9.