

Bahaya Oversharing Pada Platform Instagram

Hermawan Nur Eka Febrianto¹, Akmal Putra Pratama², Alberthino Ramadhan Oktaviano³

¹Teknik Informatika, Universitas Duta Bangsa, Jalan Bhayangkara No.55, Surakarta ¹220103197@mhs.udb.ac.id

¹Teknik Informatika, Universitas Duta Bangsa, Jalan Bhayangkara No.55, Surakarta ¹220103197@mhs.udb.ac.id

¹Teknik Informatika, Universitas Duta Bangsa, Jalan Bhayangkara No.55, Surakarta ¹220103197@mhs.udb.ac.id

Abstrak— Oversharing di platform media sosial seperti Instagram telah menjadi fenomena yang perlu diwaspadai. Oversharing didefinisikan sebagai tindakan membagikan terlalu banyak informasi pribadi atau detail kehidupan sehari-hari secara terbuka. Meskipun dengan tujuan awal untuk berkomunikasi atau mendapatkan pengakuan sosial, namun oversharing dapat menimbulkan berbagai risiko, seperti ancaman terhadap privasi, keamanan pribadi, serta dampak psikologis yang merugikan. Informasi pribadi yang dibagikan secara publik dapat disalahgunakan oleh orang yang tidak bertanggung jawab, sementara pengungkapan lokasi dan rencana perjalanan dapat menempatkan pengguna dalam situasi yang berbahaya. Selain itu, oversharing juga dapat memicu stres, kecemasan, dan perasaan tidak cukup baik akibat tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial. Oleh karena itu, penting bagi pengguna Instagram untuk menyadari bahaya oversharing dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat untuk melindungi diri mereka sendiri.

Kata kunci— Oversharing, Instagram, privasi, keamanan, dampak psikologis.

Abstract— Oversharing on social media platforms such as Instagram has become a concerning phenomenon. Oversharing is defined as the act of sharing too much personal information or daily life details openly. Although the initial purpose may be to communicate or seek social recognition, oversharing can pose various risks, such as threats to privacy, personal security, and adverse psychological impacts. Personal information shared publicly can be misused by irresponsible individuals, while disclosing one's location and travel plans can put users in dangerous situations. Moreover, oversharing can also trigger stress, anxiety, and feelings of inadequacy due to the pressure to appear perfect on social media. Therefore, it is crucial for Instagram users to be aware of the dangers of oversharing and take appropriate preventive measures to protect themselves.

Keywords— Oversharing, Instagram, privacy, security, psychological impact.

I. PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Salah satu platform media sosial yang sangat populer adalah Instagram. Dengan lebih dari satu miliar pengguna aktif bulanan, Instagram memungkinkan individu untuk berbagi momen-momen penting dalam hidup mereka melalui foto dan video. Namun, di balik kemudahan dan kesenangan berbagi, terdapat bahaya yang perlu diwaspadai, yaitu fenomena oversharing atau membagikan informasi pribadi secara berlebihan.

Oversharing di Instagram dapat didefinisikan sebagai tindakan membagikan terlalu banyak informasi pribadi atau detail kehidupan sehari-hari secara terbuka di platform tersebut. Meskipun tujuan awal dari berbagi informasi ini mungkin hanya untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga atau mendapatkan pengakuan sosial, namun dampaknya bisa jauh lebih luas dan berbahaya. Risiko-risiko yang terkait dengan oversharing meliputi ancaman terhadap privasi,

keamanan pribadi, hingga dampak psikologis yang merugikan.

Privasi merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan digital. Ketika seseorang membagikan informasi yang terlalu pribadi, seperti lokasi saat ini, kebiasaan sehari-hari, atau data pribadi lainnya, mereka membuka peluang bagi orang-orang yang tidak bertanggung jawab untuk menyalahgunakan informasi tersebut. Selain itu, oversharing juga dapat memberikan dampak negatif terhadap keamanan pribadi. Penjahat siber dapat memanfaatkan informasi yang dibagikan untuk melakukan tindakan kejahatan, seperti pencurian identitas atau penipuan.

Tidak hanya itu, oversharing juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional individu. Tekanan untuk selalu terlihat sempurna dan mendapat pengakuan sosial dari jumlah "like" dan komentar dapat memicu stres, kecemasan, dan perasaan tidak cukup baik. Oleh karena itu, penting bagi pengguna Instagram untuk menyadari bahaya yang terkait dengan

oversharing dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk melindungi diri mereka sendiri.

Dalam tulisan ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai bahaya-bahaya yang ditimbulkan oleh oversharing di Instagram, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi risiko tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatif oversharing, diharapkan pengguna Instagram dapat menggunakan platform ini dengan lebih bijak dan aman.

II. METODOLOGI PENELITIAN

1. Studi Literatur

- a) **Definisi dan konsep oversharing:** Memahami apa yang dimaksud dengan oversharing, serta faktor-faktor yang mendorong individu untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial.
- b) **Dampak oversharing terhadap privasi dan keamanan:** Mengidentifikasi risiko-risiko privasi dan keamanan yang muncul akibat oversharing, termasuk kasus-kasus pencurian identitas, penipuan, dan ancaman keamanan lainnya.
- c) **Dampak psikologis oversharing:** Menelaah bagaimana oversharing dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional individu, seperti kecemasan, depresi, dan tekanan sosial.
- d) **Strategi pencegahan oversharing:** Mengevaluasi langkah-langkah yang telah diusulkan atau diterapkan untuk mengurangi fenomena oversharing dan meningkatkan kesadaran privasi di kalangan pengguna media sosial.

2. Identifikasi Risiko Keamanan

Berdasarkan studi literatur, risiko-risiko utama yang diidentifikasi akibat oversharing di Instagram meliputi:

- a. **Ancaman terhadap privasi:** Informasi pribadi yang dibagikan secara publik dapat diakses oleh orang yang tidak bertanggung jawab dan digunakan untuk tujuan yang merugikan.
- b. **Keamanan pribadi:** Pengungkapan lokasi saat ini atau rencana perjalanan dapat menempatkan pengguna dalam situasi yang berbahaya.
- c. **Pencurian identitas:** Informasi seperti tanggal lahir, alamat, dan detail pribadi

lainnya dapat digunakan oleh penjahat siber untuk mencuri identitas.

- d. **Penipuan:** Informasi yang dibagikan dapat dimanfaatkan oleh pelaku penipuan untuk menyusun skenario yang meyakinkan dan menipu korban.
- e. **Dampak psikologis:** Tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial melalui "like" dan komentar dapat memicu stres, kecemasan, dan perasaan tidak aman.

3. Studi Kasus

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan studi kasus untuk mendalami pengalaman pengguna Instagram yang pernah mengalami dampak negatif dari oversharing. Berikut adalah langkah-langkah dalam studi kasus:

- a) **Pemilihan Kasus:** Memilih individu yang bersedia berbagi pengalaman pribadi mereka terkait dengan oversharing di Instagram dan dampak yang mereka alami.
- b) **Wawancara Mendalam:** Melakukan wawancara mendalam dengan subjek kasus untuk mengumpulkan data tentang jenis informasi yang mereka bagikan, motivasi di balik oversharing, serta dampak yang mereka rasakan.
- c) **Dokumentasi dan Analisis Konten:** Mengkaji konten Instagram yang pernah dibagikan oleh subjek kasus untuk mengidentifikasi pola-pola oversharing.

4. Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari wawancara mendalam dan analisis konten Instagram akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Langkah-langkah analisis data meliputi:

- a) **Transkripsi:** Mentranskrip semua wawancara mendalam secara verbatim.
- b) **Pengkodean:** Mengidentifikasi tema-tema kunci dari transkrip wawancara dan konten Instagram.
- c) **Kategorisasi:** Mengelompokkan tema-tema tersebut ke dalam kategori yang relevan dengan penelitian, seperti jenis informasi yang sering dibagikan, motivasi di balik oversharing, dan dampak yang dialami.
- d) **Interpretasi:** Menafsirkan temuan untuk mengidentifikasi pola dan tren yang relevan dengan bahaya oversharing di Instagram.

5. Validasi Data

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, penelitian ini akan menggunakan beberapa teknik validasi, antara lain:

- a) **Triangulasi Data:** Menggabungkan hasil wawancara mendalam dengan analisis konten Instagram untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.
- b) **Member Checking:** Meminta subjek penelitian untuk meninjau ringkasan hasil wawancara mereka guna memastikan akurasi dan konsistensi data yang diperoleh.
- c) **Peer Review:** Mengajak rekan peneliti untuk meninjau dan memberikan masukan terhadap temuan dan interpretasi data.

6. Penyusunan Rekomendasi

Setelah data dianalisis dan divalidasi, langkah berikutnya adalah menyusun data ke dalam laporan penelitian yang sistematis dan mudah dipahami. Proses penyusunan data meliputi:

- a) **Penyusunan Laporan Temuan:** Menyusun laporan yang mencakup temuan utama dari penelitian, termasuk deskripsi tentang risiko-risiko oversharing dan pengalaman subjek kasus.
- b) **Pembahasan:** Menganalisis temuan dalam konteks literatur yang telah dikaji, serta mendiskusikan implikasi dan relevansi temuan.
- c) **Kesimpulan dan Rekomendasi:** Menyusun kesimpulan dari penelitian dan memberikan rekomendasi praktis untuk mengurangi risiko oversharing di Instagram, baik untuk pengguna individu maupun platform itu sendiri.

Dengan metodologi yang terstruktur ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bahaya oversharing di Instagram dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk melindungi privasi dan keamanan pengguna.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bahaya oversharing pada platform Instagram. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan subjek penelitian yang bersedia berbagi pengalaman mereka terkait oversharing serta analisis konten dari akun Instagram mereka.

2. Temuan Utama

1. Jenis Informasi yang Di-Overshare:
 - a) **Informasi Pribadi:** Termasuk foto keluarga, lokasi rumah, dan kegiatan sehari-hari.
 - b) **Informasi Sensitif:** Nomor telepon, alamat email, dan detail keuangan.
 - c) **Informasi Lokasi Real-Time:** Check-in di lokasi tertentu yang dapat dilacak secara real-time.
2. Motivasi dibalik Oversharing
 - a) **Pencarian Validasi Sosial:** Banyak pengguna merasa perlu untuk berbagi secara berlebihan untuk mendapatkan perhatian dan validasi dari pengikut mereka.
 - b) **Kurangnya Kesadaran Privasi:** Sebagian besar pengguna tidak menyadari risiko yang terkait dengan membagikan informasi pribadi secara berlebihan.
 - c) **Kebiasaan Digital:** Beberapa pengguna terbiasa membagikan setiap aspek kehidupan mereka tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.
3. Dampak Dari Oversharing
 - a) **Dampak Keamanan:** Termasuk risiko pencurian identitas dan pencurian fisik karena informasi lokasi yang dibagikan.
 - b) **Dampak Psikologis:** Stres dan kecemasan yang meningkat akibat dari cyberbullying atau komentar negatif.
 - c) **Dampak Sosial:** Konflik dengan keluarga atau teman karena informasi pribadi yang dibagikan tanpa izin.
 - d) **Dampak mental:** Menurut Krisna Octavianus Dwiputra dalam artikelnya yang ditinjau oleh Tim Medis Klikdokter, oversharing di media sosial seperti Instagram dapat membahayakan kesehatan mental dan keamanan diri. Praktik ini dapat memicu penurunan kesehatan mental, meningkatkan kecemasan, dan bahkan memudahkan niat jahat orang lain yang memanfaatkan informasi yang dibagikan secara berlebihan, seperti lokasi saat liburan atau kegiatan malam hari yang bisa dieksploitasi.

Psikolog Ikhsan Bella Persada menyoroti bahwa oversharing sering kali didorong oleh keinginan mendapatkan perhatian dan validasi sosial, tetapi perilaku ini juga dapat memperburuk kondisi psikologis individu jika mereka merasa tidak diakui atau mendapat respons negatif dari postingan mereka.

Oleh karena itu, untuk mengurangi risiko tersebut, disarankan untuk mengubah cara berbagi informasi, menjaga privasi pribadi, dan lebih berhati-hati dalam memilih informasi yang dibagikan di media sosial.

6. Pendekatan Hukum dan Etika

Oversharing di media sosial tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan keamanan pribadi, tetapi juga menimbulkan pertanyaan tentang aspek hukum dan etika. Berbagai negara telah mengembangkan kebijakan privasi dan perlindungan data untuk melindungi individu dari penyalahgunaan informasi pribadi yang dibagikan secara terbuka.

Perlindungan Data Pribadi: Di banyak yurisdiksi, ada regulasi yang ketat terkait perlindungan data pribadi, seperti General Data Protection Regulation (GDPR) di Uni Eropa atau California Consumer Privacy Act (CCPA) di Amerika Serikat. Kebijakan ini mengharuskan platform media sosial untuk memberikan kontrol yang lebih besar kepada pengguna terkait dengan bagaimana data mereka dikumpulkan, disimpan, dan digunakan.

Kebijakan Privasi Platform: Selain regulasi pemerintah, platform media sosial sendiri juga menerapkan kebijakan privasi yang mengatur bagaimana penggunaan data pengguna. Hal ini termasuk pengaturan privasi yang memungkinkan pengguna untuk mengontrol siapa yang dapat melihat informasi mereka dan bagaimana informasi tersebut dapat digunakan oleh pihak lain.

Etika Berbagi Informasi: Secara etis, oversharing menimbulkan pertanyaan tentang batasan-batasan dalam berbagi informasi pribadi secara publik. Pengguna media sosial diharapkan untuk mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari informasi yang mereka bagikan, termasuk potensi dampak terhadap privasi dan keamanan diri sendiri serta orang lain.

IV. KESIMPULAN

kita telah menjelajahi fenomena oversharing di platform Instagram, yang mengacu pada perilaku membagikan terlalu banyak informasi pribadi secara terbuka. Ditemukan bahwa praktik ini dapat menghadirkan berbagai risiko, termasuk ancaman terhadap privasi dan keamanan, serta

dampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional individu.

Studi literatur menyoroti bahwa oversharing dipicu oleh motivasi pencarian validasi sosial, kurangnya kesadaran akan risiko privasi, dan kebiasaan digital tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Risiko utama yang diidentifikasi termasuk ancaman pencurian identitas, penipuan, serta dampak psikologis seperti stres dan kecemasan.

Melalui analisis data dari studi kasus dan literatur, ditemukan bahwa pendekatan untuk mengatasi oversharing dapat melibatkan pendidikan tentang kesadaran privasi, peningkatan kontrol privasi oleh platform, dan pemahaman yang lebih baik tentang implikasi jangka panjang dari berbagi informasi pribadi secara terbuka.

Dengan demikian, rekomendasi disarankan untuk mengurangi risiko oversharing meliputi penggunaan pengaturan privasi yang lebih ketat, pendidikan tentang kesadaran privasi secara teratur, dan pemantauan aktif terhadap informasi yang dibagikan di platform media sosial. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu pengguna Instagram untuk menggunakan platform ini dengan lebih bijak dan aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini memberikan apresiasi kepada perorangan maupun organisasi yang memberikan bantuan kepada penulis dan atau kepada pihak sponsor apabila ada.

REFERENSI

- Puteri, A. A., Soesanto, E., Nugraha, E. A., & Faradilla, I. (2023). Pengamanan Cyber pada Media Sosial Instagram dalam Mengurangi Dampak Negatif Psikologis. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 1(5).
- Laksmiana, M. K. S., Naryoso, A., & Rakhmad, W. N. (2024). Pengelolaan Privasi Pada Pekerja Kreatif Pengguna Media Sosial Instagram. *Interaksi Online*, 12(2), 246-258.
- Rahmawati, D., Aksana, M. D. A., & Mukaromah, S. (2023, November). Privasi Dan Keamanan Data Di Media Sosial: Dampak Negatif Dan Strategi Pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Dan Sistem Informasi* (Vol. 3, No. 1, pp. 571-580).
- Vidianti, Y. R., Halizah, N., Naibaho, A. V. A., Adibah, I. F., & Pratama, A. (2023, November). ETIKA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL: MEMAHAMI PERILAKU OVERSHARING PADA APLIKASI INSTAGRAM. In *Prosiding Seminar Nasional Teknologi dan Sistem Informasi* (Vol. 3, No. 1, pp. 535-541).
- Plis, I. N. (2023). PERILAKU OVERSHARING DAN CITRA DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Bakari, A. R. (2022). Pengaruh Terpaan Media Sosial Terhadap Kesadaran Diri Akan Bahaya Perilaku Oversharing Di Kalangan Mahasiswa Universitas Komputer Indonesia Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).

DIKY, L. A. (2023). ANALISIS HUBUNGAN COMMUNICATION PRIVACY MANAGEMENT TERHADAP KEPUTUSAN MENGGUNAKAN FITUR CLOSE FRIEND PADA INSTAGRAM (Studi pada Mahasiswa Universitas Lampung Pengguna Second Account Instagram).

Rahayu, R. G., & Khairani, A. (2022). Disfungsi Konten Media Sosial. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.1 Desember), 1077-1083.

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.

Mawarningsih, A. D. A., Trisnani, R. P., & Kadafi, A. (2022, August). Fenomenologi perilaku oversharing remaja. In *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 595-604).