



DAMPAK *OVERSHARING* PADA ANAK DAN PENCEGAHANNYA

Indra Hidayat

Universitas Muhammadiyah Surabaya

fihaazmun@gmail.com

Dedy Irmansyah

Universitas Muhammadiyah Surabaya

dedy46948@gmail.com

Moh Wansyah Iqbal Fauzan

Universitas Muhammadiyah Surabaya

fauzaniqbal113@gmail.com

Abstract

The presence of social media has transformed how society, particularly Generation Z and minors, engage in self-expression. The phenomenon of primary school children becoming successful content creators demonstrates the boundless nature of digital access. However, this trend triggers oversharing behavior—the excessive sharing of personal and sensitive information without considering long-term consequences. This study aims to identify the factors influencing oversharing behavior among children and to develop effective prevention strategies. The method employed is a literature review of current digital phenomena. The findings are expected to serve as a guide for parents and stakeholders in enhancing digital literacy to safeguard children's security and privacy in cyberspace.

Keywords: Social Media, Children, Oversharing, Digital Security, Privacy.

Abstrak

Kehadiran media sosial telah mengubah cara masyarakat, khususnya Generasi Z dan anak-anak bawah umur, dalam mengekspresikan diri. Fenomena anak-anak sekolah dasar yang menjadi kreator konten sukses menunjukkan keterbukaan akses digital yang tanpa batas. Namun, hal ini memicu perilaku *oversharing*, yaitu berbagi informasi pribadi secara berlebihan hingga ke ranah rahasia tanpa memikirkan dampak jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong perilaku *oversharing* pada anak dan merumuskan strategi pencegahan yang efektif. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap fenomena digital terkini. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi panduan bagi orang tua dan pemangku kepentingan dalam meningkatkan literasi digital guna melindungi keamanan dan privasi anak di ruang siber.

Kata Kunci: Media Sosial, Anak-anak, Oversharing, Keamanan Digital, Privasi.

A. PENDAHULUAN

Media saat ini tidak hanya membentuk budaya kita, tetapi media sendiri telah menjadi budaya kita. Peran internet semakin dirasakan dalam kehidupan sosial, ekonomi, maupun politik. Setiap tahun peningkatan jumlah pengguna internet sangat signifikan. Di awal kemunculannya, internet masih tampak terbatas sesuai dengan ketersediaan teknologi

kala tu. Namun, saat ini internet telah berubah dan bukan sekadar sebagai alat peramban saja.¹ Masyarakat telah menjadikan internet sebagai budaya baru yang menjanjikan segala keunikan, keluasan, serta kemudahan di dalamnya. Di anrara tren yang marak saat ini adalah *mobile online game* dan media sosial. Saking candunya bermain internet, seseorang bisa lupa waktu dan lupa mengurus dirinya. Pengguna internet di kalangan anak juga tidak kalah parah. Mereka bisa melupakan jam makan karena terhipnotis oleh keseruan berselancar di dunia internet.²

Kehadiran media sosial di tengah kehidupan masyarakat dewasa ini memberikan dampak yang signifikan, tidak terkecuali anak-anak. Media sosial menjadi tempat yang paling mudah untuk seseorang mengekspresikan diri serta berbagi kepada orang lain tentang suatu aktivitas dan hal apapun yang ingin mereka bagikan. Seorang pengguna media sosial semakin merasa dimanja karena keterbukaan media tanpa ada aturan ketat yang menekan, meskipun tidak semua yang terpajang di beranda media sosial adalah sesuatu yang nyata dari kehidupan.³

Memang saat ini penggunaan media sosial didominasi oleh kalangan Gen Z. Terbukti banyak sekali *content creator* (pembuat konten/konten kreator) yang sukses dengan mengumpulkan banyak pengikut dan tanda suka di akun mereka.⁴ Namun, bukan berarti anak-anak di bawah umur tidak menggunakannya. Sudah banyak *content creator* dari kalangan anak-anak yang notabenehnya sebagai pelajar di bangku sekolah dasar berjaya di platform-platform media sosial.⁵

Setelah fenomena ini semakin marak, permasalahannya bukan hanya pada meningkatnya eksploitasi manusia di media sosial, tetapi juga tentang pengguna yang semakin ketagihan untuk berbagi suatu hal hingga ke perkara yang paling rahasia sekalipun. Para pengguna semakin berani mengekspos setiap bilik informasi tanpa memikirkan dampaknya di kemudian hari. Inilah yang disebut dengan fenomena *oversharing*. Perilaku berlebihan dalam berbagi ini sangat mengancam keamanan, terlebih untuk anak-anak.⁶

Oversharing telah menjadi salah satu jembatan terjadinya *phishing* di internet. Para pelaku *phishing* menjebak korban dengan meminta data pribadi korban seperti *password*, akun bank, atau kode *OTP*. Semua itu dilakukan demi bisa mencuri dan menguras apa pun yang ada di sana.⁷

Cybersecurity Ventures melaporkan bahwa pada tahun 2023 saja, sebanyak 33 miliar data dicuri secara global. Data ini menunjukkan bahwa internet begitu mengancam

¹ Rahmanita Ginting, dkk. *Etika Komunikasi dalam Media Sosial*. Penerbit Insania. 2021. Hal.6

² Mulya Susanti, M., Unggul Widodo, W., Indah Safitri, D., & STIKES An Nur Purwodadi, D. (t.t.). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Pada Smartphone (Mobile Online Games) dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 Di SD Negeri 4 Purwodadi*.

³ Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R. N., & Budiarti, M. (t.t.). *7 Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja*.

⁴ Aida, S. P., Sabila, A. S., Maidila, C., Lubis, M. F., Ramadhani, N. L., Bali, L., & Mulyadi. (2025). *Fenomena Oversharing di Kalangan Gen Z Antara Ekspresi Diri dan Kehilangan Privasi*. *Hukum dan Kewarganegaraan*, 16, 1–3.

⁵ *S1-2024-429771-abstract*, n.d.

⁶ Dewi Bunga et al., *Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial 1** (n.d.).

⁷ Dharani, L. I. C., Idayanti, S., & Rahayu, K. (2024). *Perlindungan Hukum terhadap Tindakan Phishing di Media Sosial* (T. V. Widyastuti, Ed.; 1 ed., Vol. 115). Nasya Expanding Management.

kerahasiaan masing-masing penggunanya.⁸ Padahal, setiap pengguna internet berhak atas keamanan data dan privasinya, sebagaimana yang tertuang dalam lima butir etika teknologi informasi. Artinya, setiap individu berhak atas kerahasiaan datanya dan terhindar dari pengaksesan oleh orang lain.⁹

Berangkat dari hal di atas, kami ingin mengkaji topik ini agar menjadi perhatian seluruh lapisan, terutama orang tua yang memiliki anak sebagai pengguna media sosial. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *oversharing* pada anak dan mengembangkan strategi untuk mencegahnya. Dengan begitu, setiap anak bisa terhindar dari perilaku *oversharing* yang dimaksud.

B. METODE PENELITIAN

Dengan berlandaskan narasi yang kuat, terjadi kontak langsung dengan objek penelitian, serta penggunaan penalaran induksi, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian dekskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan kajian literatur.

Dalam penelitian kualitatif, seorang peneliti memiliki peran krusial dalam memahami berbagai fenomena. Artinya, seorang peneliti bertindak sebagai pemberi tafsir atas setiap kejadian yang diteliti. Tidak sama halnya dengan penelitian kuantitatif yang cenderung mengukur suatu fenomena untuk menjadi data.¹⁰ Di sinilah tantangan dan seni dari penelitian kualitatif. Seorang peneliti diuji kemampuan bernarasinya sekaligus memahami setiap makna di balik narasi itu dengan tetap berpegang pada informasi yang telah dikumpulkan. Dengan pendekatan fenomenologi pula seorang peneliti dapat memperoleh pemahaman mengenai motif, perasaan, serta kesadaran informan tentang bahaya dan dampak dari *oversharing* pada anak.¹¹

Oversharing dapat diartikan sebagai tindakan berlebihan dalam berbagi di media sosial. Hal ini tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja. Remaja dan anak-anak melakukan *oversharing* tanpa ada proses filterisasi. Anak-anak menjadi korban paling rentan dari kejahatan melalui perilaku *oversharing* ini.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Sikap dan Pandangan Anak tentang Era Digital

Era digital adalah masa yang paling memanjakan manusia, tidak terkecuali anak. Ada banyak kemudahan yang ditawarkan melalui kemunculan dan perkembangan

⁸ Putri, A., Sari, N., Fajrina, P., & Aisyah, S. (2024). *Keamanan Online dalam Media Sosial: Pentingnya Perlindungan Data Pribadi di Era Digital (Studi Kasus Desa Pematang Jering)*. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6(1), 38–52. <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i1.1097>

⁹ Pratama, A. M., Syaiful, & Rohman, M. F. (2024). *Keamanan Data dan Informasi* (C. K. Sastradipraja, Ed.; 1 ed., Vol. 155). Kaizen Media Publishing .

¹⁰ Djoko Dwiyanto. (2002). *Metode Kualitatif: Penerapannya dalam Penelitian*. 1–2.

¹¹ Aida, S. P., Sabila, A. S., Maidila, C., Lubis, M. F., Ramadhani, N. L., Bali, L., & Mulyadi. (2025). Fenomena *Oversharing* di Kalangan Gen Z Antara Ekspresi Diri dan Kehilangan Privasi. *Hukum dan Kewarganegaraan*, 16, 1–3.

Pratama, A. M., Syaiful, & Rohman, M. F. (2024). *Keamanan Data dan Informasi* (C. K. Sastradipraja, Ed.; 1 ed., Vol. 155). Kaizen Media Publishing .

teknologi. Perubahan era ke digital pula mengubah cara berpikir, berinteraksi sosial, maupun berkomunikasi.¹²

Di era digital ini, anak bergeser dari cara tradisional ke arah modern. Mulai dari perilaku, kecenderungan, gaya belajar, hingga cara interaksi mereka dengan orang tua dan teman. Perubahan perilaku ditandai dengan pasifnya mereka di dunia nyata, tetapi mereka bisa sangat aktif dan percaya diri di media sosial. Seorang anak cenderung mengalami keterlambatan merespon, pecah konsentrasi saat diajak bicara, dan mengalami ketidakstabilan emosi. Berbeda halnya apabila mereka berhadapan dengan gawai. Mereka akan sangat responsif, aktif, dan antusias. Mereka akan meluap emosinya apabila terjadi distraksi yang mengganggu aktivitas digitalnya.

Digital juga berdampak pada kecenderungan dan kegemaran tertentu. Seorang anak pada zaman dahulu akan merasa bahagia manakala diizinkan untuk keluar rumah, bermain bersama teman, atau sekadar bertukar topik cerita masa liburan. Di era digital, anak cenderung betah di kamar dengan segala kesibukan daringnya.

Tentang gaya belajar, seorang anak lebih nyaman apabila media dan teknologi digunakan untuk kebutuhan pembelajaran, seperti menjelaskan suatu materi pembelajaran, mengerjakan tugas, atau berbagi jawaban melalui aplikasi pesan instan seperti *WhatsApp*. Begitu pun berlaku dalam konteks interaksi dengan orang tua maupun teman. Anak cenderung menghindari kontak langsung dengan orang lain dan memilih untuk berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan itu.

2. *Oversharing*, Latah, dan Kebebasan Berekspresi

Pada dasarnya, kecenderungan anak untuk aktif di media sosial tidak selalu muncul begitu saja. Tentu ada *role model* yang menjadi kiblat hingga hal itu menjadi bagian yang sulit dilepaskan dari seorang anak. Di awal kemunculan media sosial, para orang tua dan dewasa telah menjadikannya sebagai ‘bank besar’ untuk menyimpan kenang-kenangan berkesan mereka. Segala peristiwa mulai dari kelahiran, prestasi, momen bahagia, hingga perihal kematian diunggahnya dengan alasan bahwa media sosial adalah tempat yang paling bisa diandalkan.¹³ Pola itu kemudian turun ke anak dengan modal plagiat tanpa ada proses filter. Bersamaan dengan kemudahan akses ke sana, seorang anak semakin leluasa untuk mengabadikan momen apapun yang ada dalam kehidupan mereka. Kondisi ini semakin parah karena orang tua terlalu nyaman dengan kesibukannya masing-masing, juga adanya kekeliruan berpikir bahwa gawai sebagai ‘penolong’ baik untuk dirinya maupun anak-anaknya. Kurangnya pengontrolan inilah yang menjadi salah satu pintu kebebasan sosial anak dalam dunia digital.

Yang sangat penting lagi adalah manakala seorang anak bebas mengunggah konten (baik cerita, foto, atau video) dengan alasan kebebasan berekspresi. Anak adalah fase umur manusia paling labil. Tindakan apapun yang mereka lakukan baik di dunia nyata maupun di media sosial tidak akan bisa dipertanggungjawabkan dengan baik. Otak seorang anak belum diberikan kemampuan untuk mengelola permasalahan yang kompleks. Sedangkan perilaku bebas di media sosial bukan sekadar urusan berbagi, lalu dibaca atau dilihat oleh orang lain. Masalah di media sosial jauh lebih rumit dari

¹² Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, & Anhdita Risko Faristiana. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1682>

¹³ Ibid.

yang terlihat. Faktanya, Ada banyak wujud manusia dengan berbagai kepentingan dan kejahatan yang apabila ingin menghadapinya tidak cukup dengan balasan emoji dan ketikan singkat. Ketika ancaman itu semakin besar, urusannya tidak akan selesai dengan sekadar keluar dari aplikasi atau menutup akun secara permanen sekalipun. Setiap cerita, foto, atau video yang diunggah akan menjadi potongan-potongan petunjuk kepada kejahatan. Lebih parah lagi, kalau seorang anak dengan bangganya memberikan informasi yang lebih rinci tentang data pribadi, lokasi rumah, atau nomor kontak secara bebas dan terus menerus, maka hal itu bukan sekadar ancaman lagi, tetapi membiarkan para penjahat menghancurkan mereka secara instan dan cepat. Sayangnya, tidak semua anak mau mendengarkan hal ini, juga tidak banyak orang tua yang peduli.

Sebagai contoh, di sebuah kanal muncul sebuah video *live streaming* (akun Tiktok Ci Fhen @tarohati2) yang menunjukkan seorang anak yang mengambil video di seluruh sudut rumahnya dengan alasan mengecek ada tidaknya “penunggu” dalam rumah itu. Sesuai arahan *host*, ia berani mengambil video mulai dari ruang tamu hingga dapur rumah itu. Parahnya, setiap isi dan barang berharga dalam rumah itu terekam tanpa sensor. Belum lagi ia menyebutkan alamat dia bertempat tinggal. Kejadian ini tentu mengundang berbagai reaksi dari penonton. Satu sisi ada yang memuji keberanian adik itu yang mampu memvideokan rumah itu di tengah malam. Namun, di sisi lain tidak sedikit dari penonton yang mengkhawatirkan keamanan adik itu. Betapa tidak, sorotan kamera yang mengarah pada motor, mobil, dan benda-benda berharga dalam rumah itu cenderung disalahgunakan oleh penjahat,

Tentu permasalahan *oversharing* tidak berhenti di situ saja. Pembahasan yang kaitannya dengan munculnya anak dengan segala kompleksitas psikologi dan sudut pandangnya. Hal ini terjadi sebagai imbas dari maraknya konten kreator dengan atribut menyimpangnya, seperti seorang laki-laki berbicara dan bersikap *kemayu*, berdandan yang menyerupai lawan jenis (akun Tiktok Mommy MK @mkchoosy), atau merasa paling *open minded* dengan menormalisasi segala kesalahan dan penyimpangan (akun Tiktok Pelangi Nusantara). Fakta menunjukkan bahwa banyak anak di bawah umur menjiplak gaya-gaya itu lalu menganggap setiap penyimpangan sebagai kekayaan budaya dan berpikir. Keresahan tentu tidak berhenti di situ saja. Pengaruh dari *influence* mereka cukup mampu memberikan dampak kepada orang lain. Terbukti banyak yang merasa wajar-wajar saja dengan hal itu.

Ada pula anak laki-laki dengan lihainya berdandan dan mengaplikasikan tutorial *makeup* ke badan atau wajahnya (akun Tiktok Dimas Saputra). Mereka berdandan layaknya perempuan. Mirisnya, banyak wanita yang kagum dengan kehadiran mereka karena anggapan bahwa wanita asli saja belum tentu mampu berdandan seperti seperti mereka.

Di kasus lain, ada anak yang muncul dengan tari dan joget yang menyerupai wanita, baik dalam dalam gaya, lekukan, maupun pakaiannya. Badan mereka gemulai dalam mempraktikkan setiap gerakan joget atau tari tertentu. Ajaibnya, tidak sedikit yang memberikan pujian dari penampilan mereka.

Semua fenomena di atas adalah nyata dan terpampang dalam beranda-beranda media sosial. Parahnya, anak-anak yang terlibat itu sangat tahan terhadap umpatan dan kritikan. Proses mereka pun tetap berlanjut karena ada pasarnya (penikmat). Penerimaan dari pengguna lain menjadi salah satu alasan bertahannya mereka dengan segala

penyimpangan itu. Semakin dipuji atas ‘perubahan’ yang mereka tunjukkan, semakin hal itu dianggap normal.

3. Dampak *Oversharing* terhadap Kehidupan Anak

Ada banyak dampak apabila *oversharing* dilakukan oleh anak, yaitu;

a. Ancaman Privasi dan Keamanan

Data menunjukkan fakta yang mencengangkan. Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (Simponi PPA) sepanjang tahun 2023 menuliskan:

1. Ada total 26.362 kasus kekerasan yang pernah dilaporkan. Lampung dan Kalimantan Utara menduduki peringkat teratas.¹⁴
2. Jenis kekerasan yang paling banyak dialami anak adalah kekerasan seksual, dengan jumlah lebih dari 12.000 kasus.
3. Media sosial menjadi pintu masuknya kasus kekerasan seksual pada anak (perkenalan daring, *grooming*, dan distribusi konten intim).¹⁵

Dalam halaman situs yang sama dituturkan bahwa internet bukan dunia yang aman bagi anak-anak. Bukti tentang manipulasi seksual yang menjadikan anak sebagai korban sudah sangat banyak, itu pun belum termasuk kasus yang belum dilaporkan.

b. Gangguan Emosional

Ada banyak fakta yang ditemukan terkait masalah emosional karena *oversharing*, di antaranya;

1. Krisis Identitas dan Harga Diri

Seorang anak yang hidup dan tumbuh kembang dengan "jejak digital" yang dibuat orang tuanya sering merasa kehilangan kendali atas diri mereka. Ada perasaan harus tampil sempurna sesuai citra digital yang telah dibangun, yang di kemudian hari memicu kecemasan hebat (*anxiety*).

2. Rasa Malu dan Trauma (*Social Humiliation*)

Konten anak yang digeneralisasi oleh orang tua sebagai hal lucu (misal: video anak menangis, marah, atau berpakaian minim) sering menjadi sumber *bullying* saat anak tersebut tumbuh besar. Ini bisa menyebabkan anak mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya.

3. Depresi akibat Validasi Digital

Anak-anak yang terbiasa *oversharing* cenderung mengukur harga diri dan prestasi mereka berdasarkan jumlah *likes* dan komentar orang di akunnya. Jika respon yang mereka terima sedikit, atau komentar dari kontennya tidak menyenangkan, mereka rentan mengalami ketidakstabilan mental.

4. Pencegahan *Oversharing*

Berikut tindakan preventif yang bisa dilakukan oleh orang tua atau anak sebagai pengguna media sosial agar tidak mudah terkena dampak *oversharing*, di antaranya;

a. Aktifkan *Family Link*

¹⁴ <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>

¹⁵ <https://kemenpppa.go.id/siaran-pers/kemen-pppa-waspadai-manipulasi-seksual-pada-anak-child-grooming-pada-permainan-daring>

Family link adalah fitur yang disiapkan oleh Google yang memungkinkan orang tua untuk memantau dan mengatur aktivitas anak di gawai mereka masing-masing. Orang tua dapat meningkatkan keamanan akun anak dengan menghubungkan *family link* dari perangkat orang tua ke perangkat anak.

Jika anak telah diberikan gawai pribadi, pengontrolan orang tua akan lebih maksimal dengan bantuan fitur atau aplikasi *family link*. Kegiatan anak saat berselancar di dunia maya akan terpantau dengan baik selagi perangkat mereka terhubung ke perangkat orang tua dalam jaringan yang memadai. Artinya, pengontrolan jarak jauh cukup membantu orang tua untuk tetap memastikan aplikasi apa saja yang mereka unduh, konten apa saja yang mereka akses, serta pembayaran apa saja yang mereka lakukan, berapa lama mereka aktif berselancar. Hal ini bisa efektif karena orang tua sebagai pengatur kegiatan anak.

b. Atur Privasi Akun

Anak juga bisa mengupayakan keamanan privasi akunnya sendiri dengan memilih kata sandi yang rumit dengan kombinasi tertentu. Semakin rumit kombinasi huruf, angka, atau simbol dalam kata sandi, maka semakin sulit pula para penjahat siber (*cyber crime*) membobol akun yang anak miliki. Dengan kata lain, semakin kuat kata sandi dan keamanan perangkat, maka akan semakin sedikit celah penjahat untuk menguasai perangkat tersebut.

c. Batasi Konten dan *Screen Time*

Orang tua perlu memberikan peringatan kepada anak tentang batasan-batasan dalam konten media sosial. Berbagi secara berlebihan tidak hanya menguras tenaga dan pikiran, tetapi juga mengancam jiwa dan menghantuinya sepanjang waktu. Perlu dipahami bahwa konten yang diunggah hanya sebatas ekspresi diri atau sekadar menyimpan momen. Jika orang tua gagal mengarahkan anak sejak awal, maka kemungkinan munculnya disorientasi konten akan sangat mungkin. Orang tua juga perlu mengingat bahwa anak bukanlah mesin uang yang hadir melalui konten yang mereka buat.

Selain itu pula, membatasi waktu menjelajah di internet itu sangat penting. Orang tua perlu menjelaskan tentang bahaya berlama-lama di depan layar yang kaitannya dengan masalah kesehatan, kejiwaan, maupun sosial anak. Semakin mereka asyik dengan layar gawainya, semakin banyak momen-momen berharga bersama keluarga berlalu. Padahal, ada banyak aktivitas fisik yang bisa mereka lakukan bersama keluarga dan sahabat.

d. Ajari Anak Literasi Digital

Umumnya anak terjun ke dunia digital tanpa ada pembekalan apapun. Bermula dari orang tua yang tidak teredukasi tentang hal-hal prinsip digital serta bahaya dan ancamannya, anak juga akan menjiplak perilaku yang sama dari orang tuanya. Karena itu, orang tua harus paham tentang ilmu dasar bermedia sosial, etika bermedia sosial, hingga ancaman apa saja yang mungkin mereka hadapi di kemudian hari. Pahami anak bahwa internet bukan tempat yang aman untuk mereka berkembang. Terlalu banyak orang-orang yang berkepentingan masuk ke sana demi keuntungan pribadi mereka. Dengan mengajarkan anak hal demikian, mereka akan masuk ke dunia digital dengan membawa bekal yang memadai.

e. Diskusi Terbuka

Ketika anak nyaman dengan suguhan digital, maka mereka kadang lupa akan batasan-batasannya. Tanda-tandanya mulai terlihat dengan seringnya mereka menyendiri di kamar, menyembunyikan atau menjauhkan gawainya dari orang tua, membuat kode pengaman dan tidak memberikan akses ke orang tua, dan sekelumit masalah lainnya. Ketika terjadi hal seperti itu, anak akan mulai terbiasa berbohong dan memanipulasi. Karena itu, orang tua perlu mengajak anak untuk berdiskusi terbuka tentang perubahan sikap dan tingkah laku mereka. Berdiskusipun bukan untuk menghakimi mereka, tetapi untuk memahami nilai penting yang harus junjung tinggi dalam bermedia sosial. Sebab, kalau orientasi diskusi hanya untuk sampai pada kesuksesan membongkar kebohongan anak, maka kesalahan itu akan terus ada di waktu mendatang dengan wajah yang berbeda.

Orang tua juga perlu menyadarkan anak tentang bahaya dosa, pengaruh dosa anak terhadap orang tua, celan harta yang digunakan untuk perbuatan haram, pengawasan Allah yang bisa menembus ruang dan waktu, dan sejumlah ajaran baik yang bermanfaat untuk pembentukan jiwa mereka. Dengan begitu, mereka menghindari penyalahgunaan gawai bukan karena takut dihukum oleh orang tua lagi, tetapi atas asas penyerapan dan penerapan nilai melalui komunikasi dan diskusi yang baik sebelumnya.

f. Mencari Kegiatan Pengganti

Dewasa ini, banyak orang tua menghindar untuk menemani anaknya dalam berbicara atau bermain. Orang tua cenderung terlibat dalam urusan anak manakala terjadi masalah atau insiden tertentu. Mereka enggan untuk menyiapkan waktu agar hubungan kekeluargaan menjadi cair. Urusan pekerjaan dan kesibukan sering menjadi senjata utama untuk menghindari kontak langsung dengan anak. Karena hal itu terjadi berulang dan konsisten, anak dan orang tua terkesan canggung dan saling menjaga jarak. Padahal, dengan membangun hubungan dan komunikasi yang baik, hingga rela menemani anak bermain, akan mengalihkan perhatian mereka dari gawai. Melakukan aktivitas yang berkesan akan membuat mereka memaknai kehadiran keluarga dalam kehidupan mereka. cara sederhana bisa dengan mengajak anak memasak bersama, menyapu bersama, berolahraga bersama, atau berekreasi ke taman atau tempat umum terdekat. Semua itu dapat dilakukan tanpa mengeluarkan biaya yang banyak.

D. KESIMPULAN

Oversharing adalah perilaku berlebihan dalam membagikan hal-hal tertentu kepada orang lain. Di internet, orang tua menjadi pemicu utama munculnya *oversharing* pada anak. Ada banyak bahaya dan ancaman dari *oversharing*, di antaranya adalah masalah keamanan dan privasi, serta masalah kejiwaan anak. Maka orang tua perlu melakukan upaya pencegahan, seperti memperkuat keamanan *cyber* pada gawai anak, membatasi konten dan *screen time* anak, mengajak mereka untuk berdiskusi terbuka, hingga mengalihkan perhatian anak dari gawai dengan aktivitas positif di kehidupan nyata. Sajian dalam jurnal ini tentu penuh dengan kekurangan dan keterbatasan, baik dalam pengolahan data maupun dalam pembahasannya. Karena itu, kami membutuhkan kritikan dan masukan yang membangun untuk perbaikan penulisan yang akan datang. Kami juga berharap tulisan ini berkontribusi sebagai saah satu bacaan yang menambah khazanah ilmiah pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, S. P., Sabila, A. S., Maidila, C., Lubis, M. F., Ramadhani, N. L., Bali, L., & Mulyadi. (2025). *Fenomena Oversharing di Kalangan Gen Z Antara Ekspresi Diri dan Kehilangan Privasi. Hukum dan Kewarganegaraan*, 16, 1–3.
- Bunga, Dewi, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, Kadek Ary Purnama Dewi, Gusti Bagus Sugriwa, dan Universitas Ngurah Rai. *Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial I**. n.d.
- Dewi Bunga et al., *Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial I** (n.d.).
- Dharani, L. I. C., Idayanti, S., & Rahayu, K. (2024). *Perlindungan Hukum terhadap Tindakan Phishing di Media Sosial* (T. V. Widyastuti, Ed.; 1 ed., Vol. 115). Nasya Expanding Management.
- Djoko Dwiyanto. (2002). *Metode Kualitatif: Penerapannya dalam Penelitian*. 1–2.
- Mulya Susanti, M., Unggul Widodo, W., Indah Safitri, D., & STIKES An Nur Purwodadi, D. (t.t.). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone (Mobile Online Games) dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 Di Sd Negeri 4 Purwodadi*.
- Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, & Andhita Risiko Faristiana. (2023). *Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital*. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1682>
- Putri, A., Sari, N., Fajrina, P., & Aisyah, S. (2024). *Keamanan Online dalam Media Sosial: Pentingnya Perlindungan Data Pribadi di Era Digital (Studi Kasus Desa Pematang Jering)*. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6 (1), 38–52. <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i1.1097>
- Pratama, A. M., Syaiful, & Rohman, M. F. (2024). *Keamanan Data dan Informasi* (C. K. Sastradipraja, Ed.; 1 ed., Vol. 155). Kaizen Media Publishing .
- Rahmanita Ginting, dkk. *Etika Komunikasi dalam Media Sosial*. Penerbit Insania.Cirebon: 2021
- Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R. N., & Budiarti, M. (t.t.). *7 Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*.
- S1-2024-429771-abstract. n.d.
- <https://kekerasan.kemenpppa.go.id> diakses pada Kamis, 1 Januari 2026 pukul 22.30 WIB.