

# WNI

## Publik Figur Umbar Aib Diri Sendiri di Media Sosial, Pakar Psikologi UNAIR: Ini Fenomena Oversharing

Achmad Sarjono - [SURABAYA.WNI.OR.ID](http://SURABAYA.WNI.OR.ID)

Dec 26, 2022 - 13:19



SURABAYA – Memasuki Society 5.0, masyarakat dihadapkan dengan berbagai tantangan baru berkaitan dengan teknologi. Salah satunya yang saat ini telah terlihat yaitu adanya orang-orang hingga publik figur yang dengan mudahnya mengumbar aib diri sendiri kepada publik di media sosial. Berkaitan dengan hal itu, dosen Psikologi Universitas Airlangga (UNAIR) Tiara Diah Sosialita MPsi Psikolog memberikan sejumlah penjelasan.

Menurut Tiara, hal pertama yang perlu dilakukan yaitu mencari tahu alasan seseorang mengumbar aib diri sendiri kepada publik.

“Jika hal ini (orang mengumbar aib sendiri kepada publik, Red) dilakukan untuk mengambil simpati atau memanipulasi, termasuk fenomena oversharing,” terangnya, Senin (26/12/2022).

### Definisi Oversharing

Tiara menjelaskan bahwa oversharing adalah ketika seseorang tidak bisa membatasi diri sendiri dalam membagikan informasi pribadinya kepada publik. Informasi pribadi tersebut dapat berupa pencapaian, kekayaan, kesedihan, bahkan aib. Oversharing sendiri bisa dilakukan secara daring maupun luring.

“Meskipun oversharing sudah menjadi hal yang dianggap wajar di masyarakat, tetapi hal ini perlu mendapat perhatian khusus. Dikarenakan ada konsekuensi yang besar dari oversharing itu sendiri,” jelas Tiara.

Tiara memaparkan bahwa oversharing sebenarnya ada beberapa jenis. Pertama yaitu oversharing terkait detail informasi pribadi misalnya foto, dokumen, hingga lokasi terkini. Kedua yaitu oversharing terkait emosi termasuk aib diri sendiri.

### Sejumlah Motif

“Orang yang oversharing memiliki berbagai macam motif,” terang Tiara.

Motif tersebut misalnya memiliki trauma seperti diabaikan orang tua, perundungan, hingga tidak pernah diapresiasi. Selain itu, gangguan kecemasan dan kesepian juga bisa menimbulkan oversharing.

### Menanggulangi Oversharing

Tiara menjelaskan, hal pertama yang harus dilakukan untuk menanggulangi oversharing khususnya di media sosial yaitu dengan menjadi orang yang tidak reaktif dan berfikir sebelum bertindak. Kedua, orang-orang yang impulsif diharapkan dapat menghindari media sosial ketika sedang dalam emosi negatif.

Ketiga, seseorang perlu menyelesaikan masalah dalam diri sendiri yang menjadi motif oversharing. Keempat yaitu dengan membuat interaksi luring dan me time.  
(\*)

Penulis: Tristania Faisa Adam

Editor: Binti Q Masrurroh