

MENGATASI DAMPAK BURUK OVERSHARING DI MEDIA SOSIAL MENURUT AL-QUR'AN

Khairun Nida¹⁾

^{1,2,3)} Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri
Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda
Email: khairunND@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya perilaku membagikan hal-hal yang ranahnya pribadi secara berlebihan (*oversharing*) di media sosial yang berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti tersebarnya aib, terganggunya hubungan sosial dan kaburnya batas antara ranah publik dan privat. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan perilaku oversharing dan bagaimana al-Qur'an memberikan Solusi terhadap dampak buruk tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik. sumber data primer dalam penelitian ini berupa al-Qur'an dan terjemahannya dan kitab tafsir seperti tafsir al-Misbah. Sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, artikel maupun karya ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. ayat-ayat yang dikaji dalam penelitian ini meliputi QS. Al-Isrā' ayat 11, QS. An-Nūr ayat 19 dan QS. al-Mā'ūn ayat 6

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *oversharing* dipandang dalam al-Qur'an sebagai bentuk sifat tergesa-gesa, dorongan untuk mencari validasi atau pujian (riya), dan pengabaian terhadap privasi melalui penyebaran aib. Al- Qur'an memberikan Solusi melalui anjuran untuk menjaga privasi, mengendalikan lisan dan tulisan, serta membatasi pengungkapan diri sebagai bentuk perlindungan spiritual dan sosial di era media digital.

Kata kunci : *oversharing*, media sosial, al-qur'an, mufassir

PENDAHULUAN

Dalam pandangan Islam, manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling istimewa dan mulia, ia diberi akal dan hati untuk mengelola dan memanfaatkan alam semesta. Namun, manusia juga memiliki potensi untuk menjadi makhluk yang sangat hina karena memiliki dua sisi dalam dirinya¹, yaitu dorongan untuk berbuat baik dan dorongan untuk berbuat buruk.

Pikiran dan emosi manusia memainkan peran penting dalam membentuk tindakan. Emosi seperti senang, sedih, marah, atau cinta² dapat mendorong seseorang untuk bertindak, termasuk dalam mengekspresikan perasaan.

¹ Abdul Wahid dan Hilman Ismail Firdaus, "hakikat manusia dalam al-Qur'an: kajian tafsir tematik", dalam *Jurnal Kewarganegaraan*, edisi no.2, Vol.6, 2022.

² J.P.Chaplin, “Dictionary Of Pshycology” Terj., Dr.Kartini kartono, Kamus Lengkap Psikologi, Cet.15 (Jakarta: PT.Rajagrafndo Persada, 2011), h.165.

Ketika menghadapi tekanan hidup seperti masalah keluarga, pekerjaan, atau patah hati, sebagian orang cenderung mencurahkan isi hatinya untuk mendapatkan kelegaan emosional, baik secara langsung maupun melalui media sosial.³

Perkembangan teknologi informasi telah membuat media sosial menjadi ruang baru bagi manusia dalam mengekspresikan diri. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi tempat untuk membagikan pengalaman pribadi, pendapat, hingga perasaan terdalam. Berdasarkan Data Digital Indonesia, per Januari 2025, tercatat sekitar 143 juta pengguna aktif media sosial, setara dengan 50,2% dari total populasi. temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berperan besar dalam kehidupan Masyarakat Indonesia sebagai sarana komunikasi, penyebaran informasi, dan hiburan di Indonesia.⁴

Riset Ipsos mengungkap bahwa jenis konten yang paling sering dibagikan oleh masyarakat Indonesia adalah gambar (53%), pendapat pribadi (42%), dan pembaruan status perasaan atau suasana hati (33%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan masyarakat untuk membagikan aspek personal secara luas, termasuk hal-hal yang seharusnya bersifat privat. Fenomena ini dikenal sebagai oversharing, yaitu tindakan membagikan informasi pribadi secara berlebihan tanpa mempertimbangkan dampaknya.⁵

Oversharing dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti pencemaran nama baik, konflik interpersonal, hingga membuka aib sendiri. Dalam Islam, menjaga aib diri dan orang lain adalah bagian dari etika berbicara dan bermedia. Allah SWT memperingatkan dalam Surah an-Nūr ayat 19 tentang bahaya menyebarkan hal-hal keji di tengah masyarakat⁶:

أَلَمْ يَكُنْ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَأَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

Terjemah:

“Sesungguhnya orang-orang yang senang atas tersebarnya (berita bohong) yang sangat keji itu di kalangan orang-orang yang beriman, , mereka mendapat azab yang sangat pedih di dunia dan di akhirat. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”(QS.an-Nūr[24]: 19)⁷

³ Radja Erland Hamzah Dan Citra Eka Putri, “Analisis Self-Disclosure Pada Fenomena Hyperhonest Di Media Sosial “ Jurnal Pustaka Komunikasi, No.2, vol.3, 2020.

⁴ Andi dwi Riyanto,”Hootsuite(we are social): data digital Indonesia 2025”, diakses pada 2025.

⁵ Hanif Akhtar, “Perilaku *Oversharing* Di Media Sosial: Ancama Atau Peluang?”,

⁶ Nurushshobah, Muhammad said, Siti Asiah, “Curhat (Pengumbaran Aib) Di Media Sosial Perspektif Qur’an (Kajian Double Movement Fazlur Rahman), dalam Jurnal Al-Irfani: Studi Al- Qur’an Dan Tafsir, edisi no.1, vol.4, 2023

METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pustaka (*Library Research*) yang bersifat deskriptif. Dengan menggunakan refrensi dan literatur yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu berupa buku, karya tulis ilmiah, kitab-kitab tafsir, jurnal dan lain-lain. Jadi penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi dan merumuskan tentang makna *oversharing* dalam perspektif al-Quran. Peneliti juga menggunakan metode tafsir, yaitu menggunakan metode tafsir tematik, penulis juga mengumpulkan ayat-ayat dalam al-Quran yang relevan dengan tema yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pustaka (*Library Research*) yang bersifat deskriptif. Dengan menggunakan refrensi dan literatur yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu berupa buku, karya tulis ilmiah, kitab-kitab tafsir, jurnal dan lain-lain. Jadi penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi dan merumuskan tentang makna *oversharing* dalam perspektif al-Quran. Peneliti juga menggunakan metode tafsir, yaitu menggunakan metode tafsir tematik, penulis juga mengumpulkan ayat-ayat dalam al-Quran yang relevan dengan tema yang akan diteliti. Dari penafsiran dan penjelasan pada bab sebelumnya didapati beberapa cara agar seseorang tidak lagi berperilaku *oversharing* pada dirinya, yaitu:

1. *Taqarrub ilā Allāh* (Mendekatkan Diri Kepada Allah)

Taqarrub adalah usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dengan tujuan untuk mendapatkan tempat yang mulia dan terhormat disisinya, hal ini dapat dicapai dengan mengikuti perintah Allah dan menjauhi larangannya. Seperti haus popularitas atau pujian dari orang lain, tidak memiliki arti yang sejati. Kemuliaan yang sebenarnya hanya dapat ditemukan disisi Allah. Kemuliaan dari Allah adalah hal yang paling berharga dan diinginkan, walaupun orang lain mungkin tidak menghargainya atau bahkan merendahkannya.¹

Hakikat dari *taqarrub* (mendekatkan diri kepada Allah) bukanlah kedekatan secara fisik atau tempat, melainkan kedekatan dalam hal sifat-sifat Allah, yaitu dengan mencerminkan sifat-sifat-Nya (*tajalli as-shifat*) dalam diri. Orang yang benar-benar dekat dengan Allah adalah orang yang mampu menunjukkan sifat-sifat Allah, seperti kasih sayang, keadilan, dan kebijaksanaan, dalam sikap dan perilakunya. Dalam proses mendekat kepada Allah, ada dua hal utama yang harus dimiliki: ilmu dan dzikir. Tanpa

ilmu, seseorang tidak akan tahu arah dan tujuan perjalanannya; dan tanpa dzikir, ia tidak akan memiliki kekuatan dan keteguhan hati dalam menapaki jalan tersebut. Maka, ilmu adalah cahaya penunjuk jalan, sementara dzikir adalah bekal utama dalam perjalanan spiritual menuju Allah. Keduanya tidak bisa dipisahkan, karena tanpa ilmu dan dzikir, mendekat kepada Allah menjadi hal yang mustahil.²

Salah satu cara dalam mendekatkan diri yaitu melalui sholat dan dzikir, shalat merupakan pilar utama dalam agama islam dan menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ketika seseorang ingin terbebas dari kegelisahan, ketakutan, dan kesedihan. Maka shalat tidak boleh ditinggalkan dalam keadaan apapun. Hal ini ditegaskan dalam surah al-baqarah ayat 239 yaitu:

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرَجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ ۚ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Terjemah:

“Jika kamu berada dalam keadaan takut, shalatlah dengan berjalan kaki atau berkendara. Lalu, apabila kamu telah merasa aman, ingatlah Allah (shalatlah) sebagaimana dia telah mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui.” (QS. al-Baqarah [2]: 239)³

Shalat dan dzikir merupakan cara utama seorang hamba menghubungkan diri dengan Allah, terutama saat menghadapi kesulitan.

² Said Hawwa, “Perjalanan spiritual”, Terj.Abdul Munip, (Yogyakarta:Mitra Pusaka, 2006), h.103.

Melalui shalat, seseorang dapat mencurahkan isi hatinya dan menemukan ketenangan. Dzikir membantu meringankan beban hidup, menghindarkan dari rasa takut, cemas, dendam, dan iri, serta membawa kedamaian jiwa. Hal ini tergambarkan dalam kisah Nabi Yūnus ketika berada dalam perut ikan besar, dalam kegelapan dan kesendirian. Beliau mengalami kegelisahan dan mempertanyakan apakah dirinya akan selamat. Namun Allah mengajarkan Nabi Yūnus untuk terus berdzikir, dan melalui dzikir itulah Allah memberikan pertolongan dan membebaskannya dari kesulitan⁴. Ini menjadi pelajaran bahwa saat seseorang menghadapi kesedihan, kegelisahan, atau tekanan hidup, solusi utama adalah mengingat Allah, bukan mencari pelarian lain.⁵

Dalam konteks kehidupan modern, terutama di era media sosial, banyak orang yang mengekspresikan kesedihan dan beban hidupnya secara berlebihan di ruang publik fenomena yang disebut oversharing. Mereka berharap mendapatkan simpati, perhatian, atau pengakuan dari orang lain. Padahal, Islam mengajarkan bahwa ketenangan hati dan solusi atas masalah bukan berasal dari perhatian manusia, melainkan dari sholat dan dzikir dan keyakinan kepada Allah.

Shalat bukan hanya kewajiban, tetapi juga menjadi momen khusus untuk berkomunikasi langsung dengan Allah, tempat terbaik untuk mencurahkan segala keluh kesah. Dan Dzikir menjadi sumber kebahagiaan

⁴ Misteri, Lukman Nul Hakim dan Kamarudin, “Kisah Nabi Yunus Dalam Al-Quran”, dalam *AL-IKLIL: Jurnal dirasah al-Quran dan tafsir*, edisi no.2, vol.1, 2023.

⁵ Umar Latif,” *Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spritual Dalam Perspektif Al- Quran*,” (At-Taujih: Bimbingan dan konseling Islam, 2022), h. 30-35.

sejati yang bisa diakses kapan pun, bahkan saat hati sedang dalam keadaan paling gelisah sekalipun. Untuk itu, daripada meluapkan semua masalah di media sosial, seorang Muslim seharusnya lebih memilih untuk bermunajat dan mengingat Allah sebagai bentuk *taqarrub* dan menyembuh hati.

2. Menjaga Lisan Dan Tulisan

Islam mewajibkan setiap muslim untuk menjaga lisannya, termasuk dalam bentuk tulisan dan unggahan di media sosial. Dalam konteks kehidupan sekarang, menjaga lisan tidak hanya terbatas pada ucapan secara verbal, tetapi juga mencakup tulisan, terutama di media sosial. Tulisan seseorang di media sosial asalnya merupakan representasi dari lisan dalam bentuk lain. Sebagaimana setiap ucapan akan dimintai pertanggungjawaban, begitu juga setiap postingan, komentar atau pesan yang kita tulis. Seperti penjelasan dalam Qur'an surah Qāf ayat 18:

مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

Terjemah:

“Tidak ada suatu kata pun yang terucap, melainkan ada di sisinya malaikat pengawas yang selalu siap (mencatat)”. (QS. Qaf [50]; 18)⁶

yang menegaskan bahwa tidak satu pun ucapan manusia yang luput dari pengawasan malaikat pencatat, hal ini tentu berlaku juga untuk setiap ketikan dan unggah di dunia maya.

⁶ Kementrian Agama RI, “Qur'an Kemenag in Microsoft word”, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran,

Dalam era media sosial, godaan untuk mencela, menggibah, menyebarkan fitnah, atau mencurahkan isi hati secara berlebihan (*oversharing*) sangat besar. Dalam islam, lisan merupakan salah satu nikmat besar yang Allah anugerahkan kepada manusia. Meski ukurannya kecil dibandingkan anggota tubuh lainnya, dampaknya sangat besar. Sangat dianjurkan bagi setiap manusia untuk mengucapkan hal-hal yang baik atau memilih diam jika tidak ada kebaikan dalam ucapannya⁷. Seperti sabda Nabi Muhammad Saw:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ يَقُلْ
(مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ). (متفق عليه)

Terjemah:

“Dari Abu Hurairah Ra., Nabi Saw. bersabda: “Barang siapa beriman kepada Allah dan Hari akhir, maka hendaklah ia berkata baik atau diam” (Muttafaqun ‘alaihi). (Hadis no.1511)⁸

Kualitas keislaman seseorang dapat dilihat dari ucapannya. Suatu Ketika Rasulullah SAW ditanya tentang bentuk keislaman yang paling utama. Beliau menjawab:

وَعَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الْمُسْلِمِينَ أَفْضَلُ قَالَ: مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ. (متفق عليه)

Terjemah:

“Abu Musa RA.berkata: “wahai Rasulullah, muslim seperti apakah yang paling utama?” Beliau menjawab; (yaitu) orang yang kaum muslim lainnya merasa aman dari gangguan lisan dan

⁷ Ach.Puniman, “Keutamaan Menjaga Lisan Dalam Perspektif Hukum Islam”, dalam Jurnal Yustitia: Universitas wiraraja Madura, edisi no.2, vol.19, 2018.

⁸ Imam An-Nawawi, “Riyadus Shalihin”, diterjemah oleh: Arif Rahman Hakim, Lc (Solo:Insan Kamil, 2011), h.659.

tangannya” (Muttafaqun ‘alaihi. HR. Al-Bukhari:11 dan Muslim:42).⁹

Ucapan seseorang juga bisa menjadi cerminan dari seluruh amal perbuatannya. Dalam hal ini Rasulullah juga bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُوسَى الْبُصْرِيُّ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ عَنْ أَبِي الْ^S صُهَبَاءِ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ^S

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ، فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تُكْفِّرُ أَلْ^S لِسَانَ، تُقُولُ: أَتَقِي اللَّهَ فَيُنَازِلُنَا نَحْنُ بِكَ، فَإِنْ اسْتَقَمَّتْ^S اسْتَقَمَّتْ، وَإِنْ اعْوَجَجَتْ اعْوَجَجَتْ. (رواه الترمذي)

Terjemah:

Muhammad bin Musa Al-Bashri menceritakan kepada kami, Hammad bin Zaid menceritakan kepada kami, Dari Abu Ash-Shahba' dari Sa'ad bin Jubair dan dari Abu Sa'id Al-Khudri RA. Nabi SAW bersabda: “Bahwa setiap pagi seluruh anggota tubuh seseorang berserah diri kepada lisannya, memohon agar ia bertakwa kepada Allah. Sebab, jika lisan baik, maka seluruh tubuh akan baik, dan jika lisan menyimpang, maka seluruh tubuh akan ikut menyimpang.” (HR.At-Tirmidzi: 2407 dan dihasankan oleh Al-Albani).¹⁰

Rasulullah SAW juga menjanjikan surga bagi siapa pun yang mampu menjaga dua hal, yaitu pada hadis yang diriwayatkan oleh sahal bin sa'ad, bahwa Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْأَعْلَى الصَّنَعَانِيُّ، حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَقْدِسِيُّ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ^S لِي مَا بَيْنَ لَحْيَيْهِ وَمَا بَيْنَ رِجْلَيْهِ أَتَكْفُلُ لَهُ بِالْجَنَّةِ^S لِي اللَّهُ عَلَيْهِ وَ س لَمْ: مَنْ يَتَكْفَّلْ لِي مَا بَيْنَ لَحْيَيْهِ وَمَا بَيْنَ رِجْلَيْهِ أَتَكْفُلُ لَهُ بِالْجَنَّةِ

⁹ Imam Abi Abdullah Muhammad Bin Ismail Al-Bukhori, “Ṣaḥīḥ al-Bukhārī”, (Bayrūt: Dār Ibn Katsīr, Dimasyq, 2002), h.13.

¹⁰ Muhammad Nashiruddin Al-Albani, “Shahih Sunan Tirmidzi”, (Jakarta:Pustaka Azzam, 2006), h.874.

Terjemah:

Muhammad bin Abdul A'la Ash- San'anin menceritakan kepada kami, Umar bin Ali Al-Muqaddami menceritakan kepada kami, dari Abu Hazim, dari Sahal bin Sa'ad, ia berkata: Rasulullah bersabda: "Barang siapa yang menjamin untuku (menjaga) apa yang ada diantara dua (jenggotnya) dan antara dua kakinya (kemaluan), niscaya aku jamin untuknya surga." (Hadis no.2408).¹¹

Menjaga lisan dan tulisan tidak hanya berkaitan dengan ucapan yang benar, tetapi juga dengan prinsip menjaga kehormatan diri dan orang lain. Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ بْنُ أَصْبَاطٍ بْنُ مُحَمَّدٍ الْقُرَشِيُّ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ الْأَعْمَشِ قَالَ
خُذْتُ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ نَفَسَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ
كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ
الْقِيَامَةِ وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى الْمُغْسِرِ فِي الدُّنْيَا يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمَنْ سَتَرَ عَلَى مُسْلِمٍ فِي الدُّنْيَا سَتَرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ
فِي عَوْنٍ
أَخِيهِ
الْعَبْدُ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنٍ

Terjemah:

"Telah menceritakan kepada kami Ubaid bin Asbath bin Muhammad Al Qurasyi, telah menceritakan kepadaku bapakku dari Al A'masy berkata, Telah diceritakan kepada dari Abu Shalih dari Abu Hurairah, dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Barangsiapa yang meringankan (menghilangkan) kesulitan seorang muslim kesulitan-kesulitan duniawi, maka Allah akan meringankan (menghilangkan) baginya kesulitan di akhirat kelak. Barangsiapa yang memberikan kemudahan bagi orang yang mengalami kesulitan di dunia, maka Allah akan memudahkan baginya kemudahan (urusan) di dunia dan akhirat. Dan barangsiapa yang menutupi (aib) seorang muslim sewaktu di dunia,

¹¹ Muhammad Nashiruddin Al-Albani, "Shahih Sunan Tirmidzi", ..., h.875.

maka Allah akan menutup (aibnya) di dunia dan akhirat. Sesungguhnya Allah akan senantiasa menolong seorang hamba selalu ia menolong saudaranya."(Hadis no.1930)¹²

Hadis ini menegaskan bahwa menutup aib orang lain mencerminkan sikap saling menjaga dan menghormati antar sesama Muslim. Dalam konteks media sosial, oversharing sering kali terjadi saat seseorang membagikan hal-hal yang seharusnya bersifat pribadi atau sensitif, seperti konflik rumah tangga, curahan emosi, atau masalah pribadi lainnya. Jika informasi tersebut tidak disaring dengan bijak, maka bukan hanya membuka celah fitnah, tetapi juga dapat merugikan diri sendiri dan mencemarkan kehormatan orang lain. Oleh karena itu, menjaga lisan dan tulisan di media sosial juga termasuk menjaga privasi, menahan diri dari menyebarkan aib, serta membatasi informasi yang dibagikan agar tetap sesuai dengan nilai-nilai syariat.

Dalam islam larangan mengumbar aib juga berlaku pada hubungan perkawinan antara suami dan istri.¹³ Perkawinan adalah ikatan yang sangat mulia dan sakral, sehingga pasangan yang menikah harus senantiasa menjaga keutuhan hubungan mereka. Ketika melangsungkan akad nikah, suami dan istri saling berjanji untuk memegang komitmen yang kuat dan teguh. Janji ini merupakan landasan yang harus dipegang teguh oleh keduanya, dengan menjalankan hak dan kewajiban masing-masing.¹⁴ Islam

¹² Muhammad Nashiruddin Al-Albani, "Shahih Sunan Tirmidzi", (Jakarta:Pustaka Azzam, 2006), h.523.

¹³Riza Rizky Amalia, "Analisis Fenomena Spill Aib Pasangan Di Media Sosial Dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam", *Skripsi* (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2023), h.50.

¹⁴Syifa Hamama, Nanik Ngatikoh, "Hukum curhat di meida sosial perspekrif etika berumah tangga dalam islam", dalam *Jurnal syariah dan hukum*, No.1, vol.1, 2022.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat al-Quran tersebut, bahwa seorang istri diibaratkan sebagai pakaian bagi suaminya. Kata لباس dalam ayat ini merujuk pada arti pakaian, lebih jelasnya dalam penggalan ayat berikut ini:

هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ

Kalimat di atas telah diartikan “*mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka*”, kalimat tersebut menganduk makna kiasan yang menunjukkan bahwa suami dan istri memiliki hubungan yang saling membutuhkan dan saling bergantung satu sama lain. Istilah “pakaian” disini dianalogikan sebagai simbol perlindungan dan tempat berlindung bagi pasangan. Sebagai pakaian, keduanya juga menjadi saluran pemenuhan kebutuhan biologis satu sama lain.

Menurut penafsiran Imam al-Razi, perumpamaan hubungan suami-istri dengan pakaian menggambarkan bahwa masing-masing pasangan memiliki peran untuk saling menutupi aib dan mencegah pasangannya melakukan perbuatan tercela¹⁷, sebagaimana fungsi pakaian yang melindungi dan menutupi tubuh manusia. Untuk itu, hubungan pernikahan idealnya tidak hanya sebagai tempat perlindungan di kala kesulitan, tetapi juga

¹⁷ Kurdi, “Pernikahan Di Bawah Umur Perspektif Maqashid Al-Quran”, dalam *Jurnal Hukum Islam*, no.1, vol.14, 2016.

menjadi sumber keindahan dan kebanggaan, sebagaimana pakaian berfungsi sebagai pelindung sekaligus perhiasan bagi pemakainya.¹⁸

Selain menjaga perkataan yang terbuka di ruang publik, Islam juga menaruh perhatian terhadap percakapan yang dilakukan secara tertutup. Dalam QS. Al-Mujādalah ayat 8, Allah menegaskan larangan terhadap pembicaraan rahasia (najwa) yang bertujuan buruk¹⁹:

لَمَّا نَسُوا اللَّهَ فَنَسُوا مَا وَعُودُوا لَمَّا نُهُوا عَنْهُ وَيَتَنَجَّوْنَ بِالْأَلْسِنِ
وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَتِ الرَّسُولِ وَإِذَا جَاءُوكَ حَيَّوْكَ بِمَا لَمْ يُحَيِّكَ بِهِ اللَّهُ
فَسَبُّوا اللَّهَ فَيَسْتَرْفِعُونَ صَوْتَهُمْ لِيَسْمِعُوا مَا لَهُمْ لَكُمْ قُلْ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّي لَأَمْلَأُ جَهَنَّمَ بَدَنًا

Terjemah:

“Apakah engkau tidak memperhatikan orang-orang yang telah dilarang mengadakan pembicaraan rahasia, kemudian mereka kembali (melakukan) apa yang telah dilarang itu? Mereka saling mengadakan pembicaraan rahasia untuk berbuat dosa, permusuhan, dan durhaka kepada Rasul. Apabila datang kepadamu (Nabi Muhammad), mereka mengucapkan salam kepadamu dengan cara yang bukan sebagaimana yang ditentukan Allah untukmu. Mereka mengatakan dalam hati, “Mengapa Allah tidak menyiksa kita atas apa yang kita katakan?” Cukuplah bagi mereka (neraka) Jahanam yang akan mereka masuki. Maka, (neraka itu) seburuk-buruk tempat Kembali”.(QS. al-Mujadalah [58]: 8)²⁰

Ayat ini, meskipun secara historis merujuk pada strategi kelompok munafik, tetap memiliki relevansi yang kuat dalam kehidupan digital masa

¹⁸ Andi Miswar, “Jilbab Dalam sorotan antara trendy dan syar’i (Analisis Qur’ani), (Makassar: Alaudin university press, 2021), h.22.

¹⁹ Septiana Hutagalung, “Etika Melakukan Al-Najwa Menurut Wahbah Zuhaili (Analisis Terhadap Penafsiran Surah Al-Mujadalah Ayat 8-10 Dalam Tafsir Al-Munir”, Skripsi (Medan: UIN Sumatera Utara Medan, 2023), h. 55.

²⁰ Kementrian Agama RI, “Qur’an Kemenag in Microsoft word”, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran,

kini. Komunikasi yang dilakukan dalam ruang-ruang terbatas seperti grup WhatsApp, Telegram, atau akun media sosial privat sering kali dianggap aman dan bebas. Namun dalam kenyataannya, banyak orang menggunakan ruang ini untuk membagikan informasi pribadi, membicarakan keburukan orang lain, atau menyebarkan aib. Praktik semacam ini tidak berbeda jauh dari najwa yang dilarang oleh Al-Qur'an, karena tetap mengandung unsur dosa, permusuhan, dan potensi fitnah.

Dengan demikian, menjaga lisan dan tulisan tidak hanya berlaku di ruang publik, tetapi juga harus diterapkan secara konsisten di ruang digital yang bersifat semi-pribadi. Prinsip kehati-hatian, kejujuran, dan hikmah dalam berbicara menjadi sangat penting agar informasi yang dibagikan tidak menimbulkan dampak negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Ayat-ayat ini menjadi pedoman bahwa Islam menganjurkan komunikasi yang etis, bijak, dan bertanggung jawab dalam segala kondisi, termasuk di dunia maya.

3. Berkonsultasi Dengan Orang Yang *Amanah* Dan Berilmu

Fenomena oversharing di media sosial sering dipicu oleh kebutuhan akan validasi dan dukungan emosional, serta keyakinan bahwa mengungkapkan luka secara publik akan mendatangkan energi positif. Namun, tindakan ini justru sering memicu dampak negatif seperti komentar buruk dan tekanan psikologis. Islam menawarkan solusi bijak dengan menganjurkan untuk mencurahkan isi hati kepada orang yang amanah dan berilmu, bukan kepada publik terbuka, sebagaimana ditegaskan dalam QS. an-Nah.1 ayat 43:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجَالًا نُوحِيَ إِلَيْهِمْ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الْ^S ذِكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Terjemah:

“Kami tidak mengutus sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan laki-laki yang Kami beri wahyu kepadanya. Maka, bertanyalah kepada orang-orang yang mempunyai pengetahuan²¹, jika kamu tidak mengetahui.” (QS.an-Nah}l [16]:43)²²

Ayat ini menegaskan pentingnya mencari bantuan dari mereka yang memiliki pemahaman yang benar, bukan dari sembarang orang, apalagi ruang publik yang terbuka dan tidak terkontrol. Islam menekankan perlunya menyampaikan keluhan kesah kepada pihak yang amanah, berkompeten, serta mampu menjaga rahasia dan memberikan bimbingan berdasarkan nilai-nilai keislaman.

Dengan demikian, alih-alih mengungkapkan masalah secara bebas di media sosial, lebih bijak juga jika seseorang memilih untuk berbicara dengan tokoh agama, konselor yang terpercaya, atau sahabat yang memiliki kedewasaan emosional dan spiritual. Sebagaimana dalam Qs.An-Nisā’ ayat 83:

إِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّعَوْا بِهٖ^S وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَىٰ أُولَى الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ^{هَلَل} وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَابْتَعَثَ الشَّيْطَانُ إِلَّا قَلِيلًا

Terjemah;

²¹ Yakni kepada orang yang mempunyai pengetahuan tentang nabi dan kitab-kitab.

²² Kementrian Agama RI, “Qur’an Kemenag in Microsoft word”, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran,

“Apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan (kemenangan) atau ketakutan (kekalahan), mereka menyebarkanluaskannya. Padahal, seandainya mereka menyerahkannya kepada Rasul dan ululamri (pemegang kekuasaan) di antara mereka, tentulah orang-orang yang ingin mengetahui kebenarannya (akan dapat) mengetahuinya (secara resmi) dari mereka (Rasul dan ululamri). Sekiranya bukan karena karunia dan rahmat Allah kepadamu, tentulah engkau mengikuti setan, kecuali sebagian kecil saja (di antara kamu).” (QS.an-Nisā’ [4]: 83)²³

Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka mengulas bahwa pada masa Rasulullah SAW., penyebaran informasi kerap terjadi secara luas dan cepat, terutama dalam situasi-situasi genting seperti kemenangan atau kekalahan dalam peperangan. Namun, penyampaian informasi tersebut sering kali tidak disertai tanggung jawab, sehingga rawan dilebih-lebihkan atau bahkan dipelintir oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab. Dalam konteks inilah, Q.S. An-Nisā ayat 83 menjadi sangat relevan. Ayat ini menyiratkan larangan untuk menyebarkan kabar yang berkaitan dengan rasa aman maupun ketakutan tanpa melalui proses verifikasi.

Menurut Buya Hamka, ayat ini mengajarkan bahwa setiap informasi yang belum pasti kebenarannya hendaknya dikembalikan terlebih dahulu kepada Rasulullah atau pemegang otoritas (*ulil amri*). Dalam konteks kekinian, pemegang otoritas ini dapat diartikan sebagai ulama, akademisi, atau pihak berwenang yang memiliki kapasitas untuk menjelaskan duduk perkara suatu informasi.²⁴

²³ Kementrian Agama RI, “Qur’an Kemenag in Microsoft word”, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran,

²⁴ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, “Tafsir Al-Azhar”,, jilid 2, h.1326-1327.

Banyak orang kini memilih hadir di kajian keislaman, seperti majelis Ustadz Hanan Attaki, untuk menenangkan hati dan mencurahkan masalah secara bijak. Ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk didengar dapat disalurkan ke ruang yang lebih sehat. Islam tidak melarang curhat, namun menganjurkan agar dilakukan dengan aman dan bermartabat, seperti berkonsultasi kepada orang yang amanah dan berilmu sebagai bentuk ikhtiar dan ketaatan dalam menjaga kehormatan diri dan orang lain

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa oversharing di media sosial adalah perilaku membagikan informasi pribadi secara berlebihan dan tanpa pertimbangan yang matang. Hal ini sering dilakukan karena dorongan untuk mendapat perhatian, pengakuan, atau dukungan dari orang lain. Jika tidak dikendalikan, oversharing dapat menimbulkan dampak negatif seperti hilangnya privasi, timbulnya iri hati, fitnah, bahkan gangguan psikologis.

Dalam perspektif Islam, perilaku oversharing memiliki kesamaan dengan beberapa nilai yang ditegaskan dalam Al-Qur'an. Sifat tergesa-gesa tercermin dalam QS. Al-Isrā' ayat 11, penyebaran aib ditegur dalam QS. An-Nūr ayat 19, dan sikap mencari pujian dikritik dalam QS. Al-Mā'ūn ayat 6. Islam juga menganjurkan umatnya untuk menjaga lisan dan perbuatan, serta melindungi diri dari pengaruh negatif, sebagaimana dalam QS. Al-Falaq. Al-Qur'an memberikan beberapa solusi untuk mengatasi oversharing, antara lain: mendekatkan diri kepada Allah, menjaga lisan dan tulisan, membatasi akses media sosial (misalnya dengan akun privat), serta berkonsultasi dengan orang yang amanah dan berilmu sebelum membagikan sesuatu. Dengan cara ini, umat Islam diharapkan bisa lebih bijak dalam bermedia sosial dan terhindar dari dampak buruk oversharing.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu Al-Baqi, Muhammad Fuad, "Al-Mu'jam al-Mufahras li-Alfāz al-Qur'ān al-Karīm Dar Al Kutub Al-Mishriyyah, 1346 H.
- Abdullah Muhammad Bin Ismail Al-Bukhori, Imam Abi, "Ṣaḥīḥ al-Bukhārī", (Bayrūt: Dār Ibn Katsīr, Dimasyq, 2002.
- Agger, Ben, "Oversharing: Presentations of Self in the Internet Age", Newyork: Library Of Congress Cataloguing In Publication Data, 2015.
- Al-Albani, Muhammad Nashiruddin, "Shahih Sunan Tirmidzi", (Jakarta:Pustaka Azzam, 2006.
- Al-Munawwir, Ahmad Warson, "Al-Munawwir (Kamus Arab-Indonesia)",

Surabaya: Pustaka Progreseif, 1997.

Al-Qattan, Manna Khalil “Studi Ilmu-ilmu Qur’an”, terj. Mudzakir AS, Bogor: Pustaka Litera Antar Nusa, 2001.

Al-Raghib al-Ashfahaniy, “Al-Mufradat fi Gharib al-Qur’an”, Beirut: Dar al-Ma’rifat, 2001.

Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim, “Tafsir Al-Azhar”, Singapura: Pusat Nasional, jilid: 6, 9, dan 10, 2003.

An-Nawawi, Imam, “Riyadus Shalihin”, diterjemah oleh: Arif Rahman Hakim, Lc Solo:Insan Kamil, 2011.

Ash-shawi, Asy-Syekh Ahmad bin Muhammad, “Tafsir Jalalain,”, Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah,Beirut, jilid 2, 2014.

As-Suyuthi, Imam, “Asbāb al-nuzūl (Sebab-Sebab Turunnya Ayat Al-Qur;An)”, terj oleh: Andi Muhammad Syahril Dan Yasir Maqasid, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. “Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima.”, 2018.

Chaplin, J.P., “Dictionary Of Pshycology” Terj., Dr.Kartini kartono, Kamus Lengkap Psikologi, Cet.15, Jakarta: PT.Rajagrafndo Persada, 2011.

Chirzin, Muhammad, dkk, “Reformulasi Metode Tafsir Tematik:, Kajian metode tafsir”, Yogyakarta: Q-Media, 2023.

Ghozali, Abdul Rahman, “Fiqh Munakahat Seri Buku Daras”, Jakarta: Kencana prenada Media Group, 2003.

Hawwa, Said “Perjalanan spiritual”, Terj.Abdul Munip, Yogyakarta:Mitra Pusaka, 2006.

Ibnu Katsir, Imam, “Tafsir Ibnu Katsir”, ditahqiq oleh: syaikh Ahmad Abdul Rabbi, Syaikh M. Ali, Syaikh Syarif Abdullah dan Syaikh Aiman Nasyir, Jawa Tengah: Insan Kamil, 2016.

Katsir, Ibnu, “Tafsir Ibnu Katsir”, Surakarta: Insan Kamil, jilid: 6, 7, 9, dan 10, 2015.

Maladi, Yasif et.al, “Makna dan Manfaat Tafsir Mawḍū‘i”, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021.

Miswar, Andi “Jilbab Dalam sorotan antara trendy dan syar’I (Analisis Qur’ani), Makassar: Alaudin university press, 2021.

Pakpahan, Martina, “Metodologi Penelitian”, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022.

Shihab, M.Quraish, “Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Quran)”, Jakarta: Lentera Hati, jilid: 7, 8, 13 dan 15, 2002.