

PENGARUH ID, EGO, SUPEREGO DALAM PRAKTIK KOMUNIKASI DIGITAL TERHADAP FENOMENA OVERSHARING DI MEDIA SOSIAL

Rafelina¹, Musaffak²

ravelinaravelina2@gmail.com¹, musaffak@umm.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Fenomena oversharing di media sosial semakin meningkat seiring berkembangnya budaya digital yang menekankan keterbukaan dan ekspresi diri. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan mengobservasi pengaruh struktur kepribadian Freud Id, Ego, dan Superego dalam membentuk perilaku oversharing pada pengguna media sosial. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui studi literatur terhadap publikasi tahun 2022-2025 yang membahas perilaku digital, identitas online, dan dinamika psikologis pengguna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Id mendorong impulsivitas untuk mendapatkan validasi instan melalui likes dan komentar (Alpiah et al., 2024), Ego berperan menegosiasikan dorongan internal dengan tuntutan realitas digital namun sering melemah akibat minimnya kontrol sosial, dan Superego berfungsi sebagai pengendali moral tetapi cenderung muncul setelah tindakan terjadi. Interaksi tidak seimbang antara ketiga struktur tersebut, diperkuat oleh tekanan budaya seperti FoMO dan normalisasi keterbukaan, menjadi pemicu utama munculnya oversharing. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan literasi privasi dan kesadaran etis dalam penggunaan media sosial agar individu mampu menjaga batas privasi secara lebih adaptif.

Kata Kunci: Id, Ego, Superego, Praktik Komunikasi Digital, Oversharing.

ABSTRACT

The phenomenon of oversharing on social media is increasing along with the development of a digital culture that emphasizes openness and self-expression. This study aims to describe and observe the influence of Freud's personality structure of Id, Ego, and Superego in shaping oversharing behavior among social media users. The method used is descriptive qualitative through a literature study of publications from 2022-2025 that discuss digital behavior, online identity, and the psychological dynamics of users. The results show that the Id drives impulsivity to obtain instant validation through likes and comments (Alpiah et al., 2024), the Ego plays a role in negotiating internal drives with the demands of digital reality but often weakens due to a lack of social control, and the Superego functions as a moral controller but tends to emerge after the action has taken place. The unbalanced interaction between these three structures, reinforced by cultural pressures such as FoMO and the normalization of openness, is the main trigger for oversharing. These findings emphasize the importance of strengthening privacy literacy and ethical awareness in social media use so that individuals can maintain their privacy boundaries more adaptively.

Keywords: Id, Ego, Superego, Digital Communication Practices, Oversharing.

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial telah mentransformasi interaksi manusia, menciptakan ruang digital berbasis visual yang serba cepat untuk ekspresi diri. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X menjadi sarana utama berbagi informasi pribadi secara terbuka. Pola komunikasi ini melahirkan fenomena oversharing, yaitu tindakan membagikan detail personal secara berlebihan (Nur et al., 2024). Fenomena ini menimbulkan risiko serius pada aspek psikologis, privasi, dan hubungan sosial, karena banyak pengguna gagal membedakan batas antara ruang privat dan ruang publik, didorong oleh kebutuhan eksistensi digital yang kuat.

Perilaku oversharing erat kaitannya dengan kebutuhan fundamental manusia akan perhatian, pengakuan, dan validasi (Yosida, 2024). Sistem penghargaan media sosial,

seperti likes dan komentar, secara efektif mendorong individu untuk mengungkapkan diri lebih jauh demi respons positif (Vidianti, 2023). Selain itu, keinginan kuat untuk membangun citra diri yang menarik semakin memperkuat kecenderungan ini (Handayani & Pratama, 2023), menjadikan identitas digital sebagai standar baru dalam interaksi sosial.

Kelompok yang paling rentan terhadap oversharing adalah remaja dan generasi muda. Pada masa ini, kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial sangat tinggi (Nurul & Arifin, 2025). Proses pencarian identitas mendorong remaja menggunakan media sosial sebagai arena eksplorasi diri, namun sering kali tanpa pertimbangan konsekuensi jangka panjang. Dengan demikian, media sosial menjadi bagian integral dari pembentukan identitas sosial, dipengaruhi kuat oleh dinamika psikologis internal dan tekanan eksternal.

Untuk menganalisis perilaku ini, digunakan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud melalui tiga struktur yaitu Id, Ego, dan Superego yang terbukti relevan dalam memahami ekspresi diri di media (Manesah, 2024) (Yola & Rahayu, 2025). Dalam konteks oversharing ini Id mewakili dorongan implusif dan pemenuhan kesenangan. Ego bertindak sebagai mediator yang menyesuaikan dorongan tersebut dengan tuntutan realitas dan Superego yang merepresentasikan kontrol moral dan norma sosial.

Faktor psikologis didukung oleh tekanan digital. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) membuat individu cemas ketinggalan tren, mendorong mereka untuk terus mengunggah aktivitas demi merasa tetap terhubung (D. Septiana & Rahmawati, 2025). Kecemasan ini memperkuat dorongan implusif Id dan melemahkan kontrol diri. Sementara itu, Ego berupaya mempertahankan citra digital agar tetap relevan, sehingga oversharing dianggap sebagai cara untuk tetap berada dalam arus sosial.

Kultur digital saat ini menunjukkan pergeseran nilai terkait privasi. Batasan moral tentang apa yang boleh dibagikan semakin kabur seiring dengan normalisasi keterbukaan personal (Andini, 2025), yang secara langsung melemahkan peran Superego sebagai penjaga norma. Bahkan, ada pandangan yang menganggap oversharing sebagai hal yang wajar (Yosida, 2025). Penggunaan akun palsu (Hesadiwana & Syafrini, 2022) menjadi contoh konflik internal, di mana pengguna memisahkan identitas moral di akun utama dari dorongan ekspresif di akun lain.

Media sosial berperan sentral dalam membentuk identitas digital melalui konstruksi sosial (Putri & Santoso, 2024)). Ego berupaya keras mengatur bagaimana diri ingin dilihat, namun seringkali justru memperkuat Id untuk tampil lebih dramatis. Ketika budaya digital lebih menghargai keterbukaan daripada privasi, keseimbangan antara Id, Ego, dan Superego terganggu. Oversharing muncul sebagai konsekuensi dari dinamika psikologis ini yang berinteraksi dengan tuntutan sosial digital.

Dengan demikian, jurnal ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengobservasi bagaimana struktur kepribadian Freud (Id, Ego, dan Superego) memengaruhi perilaku komunikasi digital, khususnya dalam fenomena oversharing di media sosial. Kajian ini diarahkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara dinamika psikologis internal, kebutuhan identitas sosial, dan tekanan budaya digital yang mendorong pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif berbasis studi literatur untuk menganalisis penerapan konsep psikoanalisis Freud dalam konteks fenomena oversharing di media sosial. Sumber data utama diperoleh dari sejumlah publikasi akademik (2022-2025), mencakup bidang komunikasi, psikologi, dan hukum. Artikel-artikel tersebut

membahas konstruk kepribadian Freud, perilaku remaja, identitas digital, dan persepsi privasi untuk menyediakan kerangka multidisipliner yang komprehensif.

Prosedur analisis melibatkan analisis isi untuk menelaah representasi Id, Ego, dan Superego dalam perilaku oversharing pengguna media sosial. Hasil analisis kemudian dipadukan melalui sintesis tematik guna mengintegrasikan temuan mengenai motif psikologis dan control diri yang terganggu oleh tekanan digital. Metode ini memungkinkan pemetaan yang sistematis antara teori psikoanalisis dan fenomena sosial modern, dengan tujuan menarik Kesimpulan mengenai kontribusi ketiga struktur kepribadian tersebut terhadap munculnya oversharing dalam budaya digital kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dominasi Dorongan Id

Hasil analisis terhadap temuan (Handayani & Pratama, 2023) menunjukkan bahwa perilaku oversharing didorong oleh kebutuhan emosional yang kuat untuk mendapatkan perhatian dan validasi dari pengguna lain. Media sosial menawarkan gratifikasi instan melalui likes, komentar, dan reaksi sehingga memperkuat dorongan implusif. Dalam sejumlah kasus, pengguna mengunggah konten emosional seperti curahan hati, keluhan personal, atau konflik hubungan, tanpa mempertimbangkan risiko jangka panjang. Hal ini memperlihatkan bahwa id, menjadi struktur yang mendorong pemuasan kebutuhan secara segera, menjadi kekuatan dominan dalam praktik komunikasi digital.

(Andini, 2025) juga menemukan bahwa oversharing meningkat pada saat individu berada dalam kondisi emosional intens, misalnya saat mengalami konflik interpersonal atau tekanan akademik. Kecepatan media sosial dalam memberi respons membuat pengguna merasa tindakan tersebut dapat meredakan ketegangan emosional secara cepat, meskipun berpotensi menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

Peran Ego dalam Negosiasi Realitas Digital

Ego bertugas menyeimbangkan dorongan implusif id dengan tuntutan realitas. Dalam konteks digital, realitas yang dimaksud mencakup aturan platform, persepsi audiens, serta potensi risiko privasi. Hasil sintesis dari (Andini, 2025) menegaskan bahwa ego bekerja secara bervariasi pada setiap individu. Sebagai pengguna mampu mengelola dorongan implusif dengan membatasi informasi yang dibagikan, menggunakan fitur privasi, atau menunda pengunggahan konten. Namun, sebagian lainnya masih belum mampu menahan keinginan untuk berbagi secara spontan.

Media sosial, sayangnya justru melemahkan fungsi ego karena minimnya hambatan sosial langsung. Tidak adanya reaksi fisik atau tatap muka membuat individu lebih berani mengungkapkan hal-hal yang biasanya tidak disampaikan dalam interaksi offline. Selain itu, fitur penghapusan konten dianggap memberi keamanan palsu, seolah dampaknya dapat dihilangkan begitu saja.

Aktivitas Superego sebagai Kontrol Moral

Superego berfungsi sebagai pengawas moral dan etika. Dalam penelitian (Andini, 2025) sejumlah partisipan melaporkan munculnya perasaan malu atau bersalah setelah melakukan oversharing, terutama setelah menyadari bahwa publik dapat mengakses informasi sensitif yang mereka bagikan. Hal ini menunjukkan bahwa superego tetap bekerja, tetapi sering muncul setelah tindakan, bukan sebagai penghambat awal.

Dalam konteks akun alter atau palsu yang dibahas oleh (Hesadiwana & Syafrini, 2022), superego mendorong individu menjaga citra diri di akun utama. Superego menuntut individu mempertahankan Kesan positif, sehingga muncul kebutuhan menciptakan ruang terpisah (akun alter) untuk mengekspresikan implus id secara bebas (Restu & Triyono,

2025). Fenomena ini menunjukkan adanya kompromi antara id dan superego, dimana ego menjadi mediator dalam pembentukan identitas digital ganda.

Pembahasan

Interaksi Ketiga Struktur Kepribadian

Fenomena oversharing dapat dipahami sebagai hasil tarik-menarik antara dorongan impulsif id, kemampuan regulasi ego, dan nilai moral superego. Id mendorong ekspresi spontan, terutama saat individu membutuhkan pengakuan sosial. Ego berusaha mempertimbangkan risiko, tetapi sering kali tidak mampu mengimbangi tekanan emosional. Superego pada akhirnya bekerja sebagai “penegur” setelah tindakan terjadi, memunculkan rasa bersalah atau evaluasi diri.

Media Sosial sebagai Ruang yang Memperkuat Id

Kecepatan media digital, sistem reward instan, anonim atau semi-anonim, dan kemudahan berbagi membuat media sosial menjadi ruang yang sangat kondusif bagi id. Dorongan emosional yang muncul, seperti marah, sedih, atau butuh perhatian, dapat langsung diwujudkan melalui konten digital tanpa filter yang memadai. Dalam banyak kasus, pengguna baru menyadari konsekuensi negatif setelah menerima respons dari lingkungan sosial.

Tantangan Ego dalam Mengatur Perilaku Digital

Meskipun ego memiliki fungsi rasional untuk mempertimbangkan risiko, realitas digital membuat penilaian risiko menjadi kabur. Ego harus menilai apakah konten tertentu aman dibagikan, siapa saja yang akan melihatnya, serta bagaimana dampaknya terhadap hubungan sosial. Namun, karena algoritma media sosial sering memperkuat konten emosional, ego terkadang kalah oleh intensitas kebutuhan emosional.

Superego dan Norma Privasi Digital

Superego berperan penting dalam membentuk norma etis, terutama terkait privasi. (Andini, 2025) menekankan pentingnya literasi privasi digital agar pengguna memahami batasan informasi yang boleh dan tidak boleh dibagikan. Kesadaran etis berkaitan dengan perlindungan data diri, menghormati privasi orang lain, serta menjaga hubungan sosial tetap sehat.

Kesadaran superego yang kuat dapat mengurangi risiko oversharing, tetapi membutuhkan edukasi serta pembiasaan yang konsisten. Tanpa pemahaman privasi digital, superego tidak memiliki landasan moral yang kuat untuk menilai tindakan secara tepat.

KESIMPULAN

Fenomena oversharing di media sosial timbul dari interaksi rumit antara kondisi psikologis internal individu dengan tuntutan budaya digital yang cenderung mempromosikan keterbukaan. Analisis yang menggunakan kerangka psikoanalisis Freud mengungkapkan bahwa Id, Ego, dan Superego memainkan peran yang berbeda namun saling memengaruhi dalam memicu perilaku komunikasi digital ini.

Struktur Id teridentifikasi sebagai faktor yang paling dominan, mendorong perilaku impulsif guna mencari validasi instan, perhatian, dan kenyamanan emosional segera. Sementara itu, Ego, yang seharusnya bertindak sebagai penengah yang menilai risiko, sering kali mengalami pelemahan. Hal ini disebabkan oleh minimnya hambatan sosial yang jelas di ruang digital dan ilusi keamanan yang diciptakan oleh fitur-fitur platform. Adapun Superego, sebagai penjaga moral, cenderung bekerja secara retroaktif, sehingga rasa bersalah atau penyesalan baru muncul setelah pengguna menyadari konsekuensi dari informasi yang telah dipublikasikan.

Ketidakseimbangan fungsi ketiga struktur kepribadian ini diperburuk oleh tekanan budaya digital, termasuk Fear of Missing Out (FoMO), tuntutan eksistensi daring, dan

pergeseran nilai privasi (M. Septiana et al., 2025). Kondisi ini secara kolektif menjelaskan peningkatan frekuensi oversharing, khususnya di kalangan remaja dan generasi muda yang sedang aktif dalam proses pembentukan identitas sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah, S., Asbari, M., Saputri, I. A., & Adilya, N. R. (2024). Oversharing: Urgensi Privasi di Era Digital. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1).
- Andini, M. (2025). Fenomena Oversharing di Media Sosial: Tinjauan Etika dan Privasi Digital. *Jurnal Ilmu Hukum*, 7(1), 15–30. <https://jih.law.ui.ac.id/index.php/jih/article/view/2512>
- Handayani, L., & Pratama, D. (2023). Perilaku Oversharing dan Citra Diri Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi (JIM USK)*, 8(1), 12–24. <https://jim.usk.ac.id/psikologi/article/view/1324>
- Hesadiwana, B., & Syafrini, D. (2022). Motif Penggunaan Akun Alter Ego di Media Sosial Instagram pada Remaja Kota Padang. *Jurnal Perspektif: Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 5(1), 50–62. <https://perspektif.ppj.unp.ac.id/index.php/perspektif/article/view/586>
- Manesah, D. (2024). Analisis Id, Ego, dan Superego pada Iklan Televisi Gojek. *Jurnal Kajian Ilmu Seni, Media, dan Desain*, 1(3), 44–56. <https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Abstrak/article/view/272>
- Nur, H., Febrianto, E., Pratama, A. P., & Oktaviano, A. R. (2024). Bahaya Oversharing Pada Platform Instagram. *Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Bisnis (SENATIB) 2024*.
- Nurul, L., & Arifin, M. (2025). Fenomena Oversharing di Instagram pada Remaja. *Equilibrium: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(2), 90–104. <https://journal.unismuh.ac.id/equilibrium/article/view/1122>
- Putri, A., & Santoso, R. (2024). Konstruksi Identitas Sosial oleh Media Sosial: Studi Kritis Berdasarkan Pemikiran Marcuse dan Habermas. *Jurnal Perspektif: Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 6(1), 70–85. <https://perspektif.ppj.unp.ac.id/index.php/perspektif/article/view/1258>
- Restu, E. E., & Triyono, A. (2025). Motif Oversharing sebagai Bentuk Self-disclosure pada Second Account Instagram di Kalangan Generasi Z. *Eduetik : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(4).
- Septiana, D., & Rahmawati, N. (2025). Representasi Fear of Missing Out (FoMO) dalam Serial *Madrosah Al-Rawabi Lil Banat* Season 2. *Simbol: Jurnal Kajian Sastra dan Media*, 4(1), 33–45. <https://jurnal.pbs.fkip.unila.ac.id/index.php/simbol/article/view/439>
- Septiana, M., Ainusyamsi, F. Y., & Syarifudin, B. F. (2025). REPRESENTASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM SERIAL *MADROSAH AL-RAWABI LIL BANAT* SEASON 2 KARYA TIMA SHOMALI. *J-Simbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.23960/simbol.v13i1.439>
- Vidianti, R. (2023). Memahami Perilaku Oversharing pada Aplikasi Instagram. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(2), 101–112. <https://repository.upnjatim.ac.id/id/eprint/5432>
- Yola, S., & Rahayu, S. (2025). Psikologi Sastra dalam Novel *Hati Suhita*: Analisis Id, Ego, dan Superego. *Sajak: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Sastra, Bahasa, dan Pendidikan*, 4(2), 117–124. <https://journal.uir.ac.id/index.php/sajak/article/view/21801>
- Yosida, E. (2024). Dampak Negative Gen Z yang Terlalu Over Sharing di Sosial Media. *IKRA-ITH HUMANIORA*, 9(1).
- Yosida, E. (2025). Persepsi Gen Z Mengenai Perilaku Oversharing di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 7(1), 45–58. <https://repository.upiyai.ac.id/id/eprint/1234>