

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Islam, sebagai agama yang memberi inspirasi bagi miliaran jiwa di seluruh dunia, menyajikan visi yang luas tentang perdamaian, belas kasih, dan keberkahan bagi seluruh ciptaan. Prinsip “*rahmatan li al-‘ālamīn*” atau rahmat bagi seluruh alam, merupakan salah satu landasan utama dalam ajaran Islam. Prinsip ini mengarahkan manusia untuk hidup beriringan dalam harmoni dengan alam, masyarakat, dan juga dengan diri mereka sendiri.

Dalam kehidupan yang berlandaskan prinsip rahmat bagi seluruh alam, konsep zuhud memainkan peranan yang sangat signifikan. Zuhud, yang memiliki akar kata dalam bahasa Arab “*zahada*” maknanya: “*raqab ‘an shay’ wa tarakahu*” yang berarti meninggalkan atau kurang tertarik, mengajarkan umat Islam untuk memberikan prioritas pada hal-hal yang bermanfaat sambil meninggalkan yang tidak berguna atau bahkan berpotensi merugikan.<sup>1</sup>

Ini bukan sekadar soal memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga tentang membersihkan jiwa dan menitikberatkan pada nilai-nilai yang abadi, daripada kenikmatan materi yang bersifat sesaat. Dalam situasi ini, penelusuran mengenai peran zuhud dalam meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat menunjukkan pentingnya pengendalian diri, kesederhanaan, dan fokus pada hal-hal yang memiliki nilai jangka panjang.

Konsep zuhud membimbing umat Islam untuk mengutamakan kebaikan yang berkelanjutan, baik untuk diri sendiri maupun untuk lingkungan sekitar. Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang karena pada saat ini individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Perkembangan selama masa remaja membawa perubahan signifikan, baik yang terlihat maupun yang tidak, dalam diri individu. Gunardi, menekankan pentingnya

---

<sup>1</sup> Andy Cahyo Wibowo, (2021) “*Konsep Zuhud Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Karya Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*”, <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A??>

memperhatikan aspek perkembangan mental dan emosional pada remaja sebagai generasi penerus bangsa. Maturitas mental, emosional, sosial, dan fisik menjadi ciri khas yang penting dari masa remaja menurut Hurlock.<sup>2</sup>

Menurut Santrock dan Hurlock<sup>3</sup>, masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang kompleks. Perubahan biologis, seperti pubertas dan pertumbuhan fisik yang signifikan, menjadi ciri khas dari masa remaja. Beberapa ahli mengelompokkan usia remaja berdasarkan perkembangan fisiknya.

Pada fase remaja, individu sering terpapar oleh pengaruh dari sekeliling mereka yang dapat membimbing, membingungkan, atau bahkan menyesatkan. Media sosial, dalam konteks ini, menjadi platform yang sesuai untuk remaja dalam mencoba berbagai hal dan mencari jati diri. Namun, akses yang sangat mudah ke media sosial sering menyebabkan penggunaan yang berlebihan atau bahkan ketergantungan.<sup>4</sup>

Berdasarkan laporan tahun 2020 dari *We Are Social x Hootsuite*, pengguna internet global mencapai 4,5 miliar, di mana 3,8 miliar di antaranya menggunakan media sosial. Hal ini mencerminkan bahwa hampir 60% dari populasi dunia sudah terhubung *online*. Di Indonesia, pengguna internet mencapai 171,17 juta orang atau 64,8% dari total populasi, dengan remaja usia 15-19 tahun menjadi kelompok pengguna terbanyak.<sup>5</sup>

Rata-rata durasi penggunaan media sosial di Indonesia adalah enam jam per hari, dengan sebagian besar pengguna mengakses internet sekitar tiga kali dalam satu jam. Durasi penggunaan media sosial dibagi ke dalam kategori seperti sangat lama (>7 jam), lama (5-6 jam), sedang (3-4 jam), singkat (1-2 jam), dan sangat singkat (<1 jam). Penelitian dari *University of Oxford* menyarankan bahwa durasi ideal untuk aktivitas *online* dalam sehari adalah sekitar 4 jam 17 menit. Jika melebihi batas ini, penggunaan

---

<sup>2</sup> Ermis Suryana et al. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*, Jurnal Ilmiah Mandala Education 8, no. 3: 1917–1928.

<sup>3</sup> Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

<sup>4</sup> Prastiyo, E. B., Rianto, R., Arfa, D., Husni, A., & Bafaqis, M. H. (2024). *Fenomena Oversharing Di Media Sosial Instagram Pada SMKN 1 Tanjungpinang* (Suatu Tinjauan Dramaturgi di Media Sosial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 45-60.

<sup>5</sup> Ilah Muhafilah dan Suwarningsih Suwarningsih. (2023). *Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(5), 346–351.

*gadget* dapat mengganggu kinerja otak seseorang. Dampak penggunaan internet dan media sosial pada remaja dapat bersifat negatif dan positif. Salah satu dampak negatif yang dicatat adalah ketergantungan, terutama jika sebagian besar waktu yang dihabiskan remaja di media sosial mencapai 54% dari total waktu *online* mereka.<sup>6</sup>

**Tabel 1.** Pengguna Media Sosial di Indonesia Berdasarkan Umur & Jenis Kelamin

No	Umur (tahun)	Laki-laki	Perempuan
1.	13-17	6,2%	7,1%
2.	18-24	16,1%	14,2%
3.	25-34	20,6%	14,8%
4.	35-44	7,1%	5,4%
5.	45-54	2,8%	2,1%
6.	55-64	0,8%	0,6%
7.	>65	1,4%	0,8%

(sumber: Statistika, 2020)

**Tabel 1.** Pengguna Media Sosial di Indonesia Berdasarkan Umur & Jenis Kelamin  
(sumber: Statistika, 2020)

Menurut laporan dari Statistika tahun 2020, pengguna media sosial terbanyak di Indonesia adalah dalam rentang usia 25-34 tahun. Pengguna laki-laki mencapai 20,6% dan pengguna perempuan mencapai 14,8% dari total pengguna media sosial. Kelompok usia berikutnya yang signifikan adalah 18-24 tahun, dengan 16,1% pengguna laki-laki dan 14,2% pengguna perempuan.<sup>7</sup> Di sisi lain, pengguna media sosial paling sedikit terdapat pada kelompok usia 55-64 tahun dan usia 65 tahun ke atas di Indonesia.

Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang sangat populer di Indonesia, terbukti dengan peringkat ke-4 dalam jumlah pengguna terbanyak di dunia pada Januari 2022, dengan total 99.15 juta pengguna. Mayoritas pengguna Instagram di Indonesia, sebanyak 36.4%, berusia 18-24 tahun. Namun, kebebasan yang dimiliki oleh pengguna untuk berbagi foto atau video melalui berbagai fitur seperti *instastory*,

<sup>6</sup> Muhafilah dan Suwarningsih, “Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja”

<sup>7</sup> KataData, “Berapa Usia Mayoritas Pengguna Media Sosial Di Indonesia”, *Databoks* (2020): 23–24.

*reels, feeds*, atau IGTV, dapat menyebabkan perilaku berbagi yang berlebihan dan tidak sadar akan privasi diri sendiri.<sup>8</sup>

Perilaku berbagi privasi yang berlebihan, dikenal sebagai *oversharing behaviour*, merupakan fenomena yang dianggap negatif. *Oversharing* dapat diartikan sebagai tindakan memberikan terlalu banyak informasi tentang diri sendiri atau orang lain, yang mungkin tidak tepat atau tidak pantas dalam situasi tertentu. Contohnya adalah kasus Zara Adhistry pada tahun 2021, yang mana dia mengunggah video dan foto aktivitas seksual dengan kekasihnya di akun Instagram pribadinya.<sup>9</sup>

Meskipun menggunakan fitur *close friend*, yang seharusnya hanya dapat dilihat oleh akun-akun yang dipilih, namun foto dan video tersebut kemudian tersebar luas ke platform media sosial lainnya, merusak citra dirinya dan mengakibatkan pembatalan beberapa kontrak kerjanya. Dengan demikian, penting bagi pengguna Instagram dan media sosial lainnya untuk lebih berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi dan menyadari potensi dampak negatif dari *oversharing*.

Dalam penggunaan media sosial, konsep zuhud memiliki peranan yang signifikan dalam mengatasi masalah *oversharing* di kalangan remaja. *Oversharing*, yang merupakan kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan atau tanpa pertimbangan, dapat membawa dampak yang merugikan bagi individu serta masyarakat.

Pertama, konsep zuhud mengajarkan untuk memberikan prioritas pada hal-hal yang bermanfaat. Dengan menerapkan zuhud terhadap penggunaan media sosial, remaja diajarkan untuk menyaring informasi yang layak dibagikan secara publik dan yang sebaiknya disimpan untuk diri sendiri atau lingkaran terbatas. Hal ini membantu remaja menghindari *oversharing* yang bisa mengungkapkan informasi pribadi sensitif dan berpotensi merugikan di masa depan.<sup>10</sup>

Kedua, zuhud juga mengajarkan kesederhanaan dan kendali diri. Remaja yang mempraktikkan konsep zuhud dalam penggunaan media sosial akan lebih mampu

---

<sup>8</sup> Julia Natasya dan Neni Yulianita. (2023). *Oversharing Behaviour Di Media Sosial Instagram*, Bandung Conference Series: Public Relations, 3(1), 96–103.

<sup>9</sup> Natasya dan Neni Yulianita, *Oversharing Behaviour Di Media Sosial Instagram*.

<sup>10</sup> Prastiyo, E. B., Rianto, R., Arfa, D., Husni, A., & Bafaqis, M. H. (2024). *Fenomena Oversharing Di Media Sosial Instagram Pada SMKN 1 Tanjungpinang* (Suatu Tinjauan Dramaturgi di Media Sosial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 45-60.

mengendalikan impulsivitas dalam berbagi aspek kehidupan mereka secara *online*. Mereka akan lebih berhati-hati dalam memilih konten yang dibagikan, menghindari *oversharing* yang mungkin dilakukan sebagai reaksi terhadap dorongan emosional atau tekanan sosial.

Ketiga, konsep zuhud memperkuat fokus pada hal-hal yang memiliki nilai jangka panjang. Dalam konteks media sosial, remaja yang mengamalkan zuhud akan lebih cenderung mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap informasi yang dibagikan. Mereka akan memikirkan konsekuensi potensial dari *oversharing* terhadap reputasi *online* mereka, privasi pribadi, dan hubungan interpersonal. Dengan demikian, mereka akan lebih berhati-hati dalam memilih untuk tidak berbagi informasi yang tidak bermanfaat atau bahkan berpotensi merugikan.<sup>11</sup>

Secara keseluruhan, konsep zuhud memberikan landasan moral dan praktis bagi remaja dalam menggunakan media sosial dengan bijaksana. Dengan menginternalisasi nilai-nilai zuhud, remaja dapat menghindari perilaku *oversharing* yang berisiko dan mengembangkan pola pikir yang lebih bertanggung jawab dalam berinteraksi di dunia digital. Penelitian pendahuluan tentang peran sikap zuhud dalam mengatasi *oversharing* di media sosial Instagram dimulai dengan mengumpulkan data mengenai peran sikap zuhud dan penggunaan media sosial di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah melalui wawancara dan observasi. Setelah itu, studi literatur akan dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana sikap zuhud dapat mempengaruhi perilaku *oversharing* di Instagram.

Di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah, siswa diizinkan menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, yang memungkinkan mereka untuk mengakses Instagram. Hampir semua siswa memiliki akun Instagram, dan beberapa bahkan memiliki lebih dari satu akun untuk membagikan momen, cerita, serta foto-foto pribadi mereka.

Dari 10 siswa di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah, 9 di antaranya aktif dalam mengikuti berbagai tren terbaru di Instagram. Namun, seringkali

---

<sup>11</sup> Prastiyo, E. B., Rianto, R., Arfa, D., Husni, A., & Bafaqis, M. H. (2024). *Fenomena Oversharing Di Media Sosial Instagram Pada SMKN 1 Tanjungpinang* (Suatu Tinjauan Dramaturgi di Media Sosial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 45-60.

mereka membagikan informasi pribadi seperti riwayat pendidikan dan alamat rumah yang dapat membahayakan privasi mereka sendiri. Dalam hal ini, penerapan sikap kesederhanaan dalam menghadapi kelebihan berbagi informasi di media sosial Instagram menjadi sangat penting bagi siswa di sekolah ini.

Dalam konteks ini, zuhud merujuk pada kesadaran dan penolakan terhadap dorongan untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan atau mengikuti tren yang tidak sejalan dengan nilai-nilai agama atau norma sosial. Dengan mengembangkan sikap zuhud, siswa SMA Plus Muallimin Rajapolah akan lebih bijak dalam mengevaluasi apa yang mereka bagikan di media sosial, termasuk Instagram.

Mereka akan mempertimbangkan apakah informasi yang ingin mereka sebarluaskan benar-benar relevan dan pantas untuk dibagikan secara luas, atau sebaiknya disimpan sebagai privasi. Sikap zuhud juga membantu siswa menjaga keseimbangan antara keinginan untuk eksposur di media sosial dan kebutuhan untuk menjaga privasi.

Dengan menyadari bahwa kesenangan duniawi yang sementara tidak sebanding dengan kebahagiaan abadi di akhirat, siswa dapat lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial dan membagikan informasi pribadi. Dengan demikian, zuhud dapat berfungsi sebagai panduan moral dan spiritual bagi siswa SMA Plus Muallimin Rajapolah dalam menggunakan Instagram, membantu mereka menghindari perilaku *oversharing* yang dapat berdampak negatif bagi diri mereka sendiri dan orang lain.

Tujuan penelitian ini adalah menyusun rekomendasi yang bisa diterapkan di masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak. Hal ini mendorong peneliti untuk menyelidiki topik, Peran Sikap Zuhud Terhadap Perilaku *Oversharing* di Media Sosial Instagram: Studi pada remaja di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas akan menjadi dasar bagi penulis dalam membatasi kajian penelitian ini dengan rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku *oversharing* remaja di SMA Plus Mualimin Persatuan Islam Rajapolah?
2. Bagaimana sikap zuhud remaja di SMA Plus Mualimin Persatuan Islam Rajapolah?
3. Bagaimana peranan sikap zuhud terhadap perilaku *oversharing* di media sosial Instagram studi pada remaja di SMA Plus Mualimin Rajapolah?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas ada beberapa hal tujuan yang diharapkan dapat tercapai dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perilaku *oversharing* remaja di SMA Plus Mualimin Persatuan Islam Rajapolah.
2. Untuk mengetahui sikap zuhud remaja di SMA Plus Mualimin Persatuan Islam Rajapolah
3. Untuk mengetahui peranan sikap zuhud terhadap perilaku *oversharing* di media sosial Instagram studi pada remaja di SMA Plus Mualimin Rajapolah.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap mendapatkan pemahaman lebih mendalam mengenai kegunaan juga manfaat dari penelitian ini dan dapat menjadi sumbangsih dalam bidang Ilmu Tasawuf khususnya kajian mengenai peran sikap zuhud dalam menghadapi *oversharing* di media sosial Instagram yang tentunya menjawab permasalahan yang ada dimasyarakat saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, hal tersebut yakni:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Pembahasan mengenai sikap zuhud terhadap *oversharing* di media sosial memiliki relevansi penting dalam konteks psikologis dan spiritualitas modern. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami bagaimana perilaku *oversharing* dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu, serta dinamika interpersonal dalam era digital. Fokus penelitian ini terutama pada eksplorasi sikap zuhud terhadap *oversharing*, di mana peran ayah dalam mendidik, membentuk, dan menerapkan nilai-nilai spiritualitas dapat menjadi landasan untuk mengeksplorasi sikap tersebut.

Dalam konteks ini, pemahaman mendalam tentang bagaimana ayahmengajarkan nilai-nilai seperti kesederhanaan, kebijaksanaan dalam berbagi informasi, dan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan kepentingan bersama dapat memberikan wawasan yang berharga dalam membimbing individu untuk menggunakan media sosial secara bijaksana.

Kajian ini memiliki signifikansi khusus bagi bidang Tasawuf & Psikoterapi, di mana pemahaman tentang sikap zuhud dan pengendalian diri dapat menjadi aspek penting dalam upaya membimbing individu untuk mengembangkan hubungan yang seimbang dengan media sosial dan menghindari dampak negatif dari *oversharing*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya membentuk individu secara holistik dalam era digital yang semakin kompleks.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting dalam memperkaya pemahaman masyarakat, terutama umat Muslim, tentang pentingnya sikap zuhud terhadap *oversharing* di media sosial. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi berharga bagi peneliti, akademisi, dan masyarakat Muslim secara luas. Serta membantu individu untuk mempertimbangkan dengan bijak seberapa banyak informasi yang mereka bagikan di media sosial, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan keberadaan dan dampak dari *oversharing* dalam kehidupan sehari-hari.

## E. Kerangka Pemikiran

Sikap zuhud memiliki dimensi yang mendalam dan memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan spiritual seseorang. Menurut Imam Al-Ghazali, zuhud bukan hanya tentang meninggalkan harta dunia, tetapi juga tentang menolak ambisi duniawi dan mengandalkan yang lain, yaitu Allah swt. Zuhud berkaitan erat dengan kondisi batin yang bersih dari keinginan dunia yang berlebihan.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Mazidatun Roziqoh, “Konsep Zuhud Dalam Mengatasi KKepercayaan Spiritual Manusia Di Era Modern (Studi Terhadap Pemikiran Al- Ghazali)” (2022).

Dalam konteks remaja yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, sikap zuhud juga relevan. Sebagai contoh, remaja yang memiliki sikap zuhud terhadap *oversharing* di media sosial cenderung tidak terpengaruh oleh keinginan untuk terus-menerus membagikan setiap detail kehidupan mereka. Mereka mungkin memilih untuk menjaga privasi mereka dan tidak terlalu bergantung pada pengakuan atau perhatian dari orang lain melalui platform media sosial.

Dalam hal ini, sikap zuhud dapat membantu remaja untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan media sosial, menghindari kecanduan dan tekanan untuk selalu tampil sempurna atau mendapatkan validasi dari jumlah "*like*" atau "*followers*". Mereka mungkin lebih fokus pada hal-hal yang lebih penting dalam kehidupan mereka daripada mencari pengakuan atau popularitas di dunia maya.

Dengan demikian, memahami dan mengadopsi sikap zuhud terhadap perilaku *oversharing* di media sosial dapat membantu remaja untuk memperoleh perspektif yang lebih seimbang dan sehat dalam menggunakan platform seperti Instagram, sehingga memperkuat kesejahteraan mental dan spiritual mereka dalam era digital ini. (zuhud imam alghazali) Sikap zuhud terhadap *oversharing* di media sosial, seperti Instagram, juga penting karena kesadaran akan bahaya yang mungkin timbul bagi penggunaannya.

Perilaku *oversharing* dapat membuka peluang bagi risiko privasi, penyalahgunaan informasi pribadi, serta meningkatkan kemungkinan penyalahgunaan atau pelecehan *online*. Remaja yang tidak memiliki sikap zuhud terhadap *oversharing* mungkin rentan terhadap eksposur yang tidak diinginkan atau bahkan penipuan dalam lingkungan *online* mereka.<sup>13</sup>

Dengan memahami bahaya potensial yang terkait dengan *oversharing*, remaja yang memiliki sikap zuhud cenderung lebih berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi mereka di media sosial. Mereka mungkin lebih memperhatikan privasi mereka dan memilih untuk membagikan konten yang lebih selektif dan relevan. Ini dapat membantu mereka melindungi diri mereka sendiri dari potensi risiko yang terkait dengan *oversharing*. Dengan demikian, selain membantu memperkuat kesejahteraan

---

<sup>13</sup> Hanif Akhtar, "Perilaku *Oversharing* Di Media Sosial: Ancaman Atau Peluang?," *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 25, no. 2 (2020): 257–270.

mental dan spiritual remaja, sikap zuhud terhadap *oversharing* juga berperan dalam menjaga keamanan dan privasi pengguna dalam lingkungan *online* yang sering kali tidak terduga.<sup>14</sup>

Media sosial memberikan wadah yang luas bagi penggunanya untuk berekspresi secara bebas. Dengan banyaknya platform seperti Facebook, Instagram, Youtube, Twitter, dan lainnya, teknologi yang berkembang pesat memungkinkan kita untuk dengan mudah mendapatkan dan membagikan informasi di media sosial. Menurut Hanif Akhtar dalam jurnalnya, pengguna media sosial umumnya membagikan berbagai jenis konten, seperti gambar (53%), opini (42%), kegiatan yang sedang dilakukan (37%), tautan ke artikel (36%), hal yang disukai (35%), status tentang perasaan (33%), serta video klip dan berita (17%). Namun, konten yang jarang dibagikan adalah rencana atau aktivitas perjalanan (13%).<sup>15</sup>

Berdasarkan penelitian, orang Indonesia cenderung lebih sering menggunakan Internet untuk mengunjungi situs jejaring sosial (78%) daripada menggunakan mesin pencari (40%) atau mengakses portal untuk memeriksa email (59%). Ini diperkuat oleh survei terbaru APJII yang menunjukkan bahwa orang Indonesia menggunakan Internet terutama untuk berkomunikasi melalui pesan dan jejaring sosial.<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini, Instagram dipilih sebagai fokus karena popularitasnya di kalangan remaja. Remaja sendiri didefinisikan sebagai fase pubertas atau masa transisi dari anak menjadi dewasa, yang biasanya berlangsung dari usia 11 hingga 21 tahun. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi penggunaan Instagram oleh remaja untuk memahami bagaimana platform tersebut memengaruhi dan dipengaruhi perkembangan mereka.<sup>17</sup>

Sebagai pengguna media sosial, penting bagi individu untuk menggunakan platform tersebut secara bijak. Namun, masalah muncul ketika penggunaan media sosial dilakukan secara berlebihan. Salah satu perilaku yang sering terjadi adalah

---

<sup>14</sup> Natasya and Neni Yulianita, "Oversharing Behaviour Di Media Sosial Instagram."

<sup>15</sup> N Muliana, "Dramaturgi Sosial Media (Fenomena)," *Etheses.Uinmataram.Ac.Id* (2023), [https://etheses.uinmataram.ac.id/5221/1/Nelsi Muliana NIM.190602050.pdf](https://etheses.uinmataram.ac.id/5221/1/Nelsi%20Muliana%20NIM.190602050.pdf).

<sup>16</sup> Muhafilah and Suwarningsih, "Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja."

<sup>17</sup> Endri Bagus Prastiyo et al., "Fenomena Oversharing Di Media Sosial Instagram Pada SMKN 1 Tanjungpinang ( Suatu Tinjauan Dramaturgi Di Media Sosial )" XII, no. April (2024): 45–60.

*oversharing*, yang menjadi perhatian karena potensi dampak negatifnya bagi penggunaannya.

## F. Penelitian Terdahulu

1. Artikelnya mengenai “Perilaku *Oversharing* dan citra diri pengguna media social” yang ditulis oleh Ismira Novela Plis, Khairulyadi, dan Cut Lusi Chairun Nisak, mengidentifikasi bahwa *oversharing* di media sosial mencakup posting detail terkait kedekatan hubungan, persahabatan, urusan keluarga, dan drama pribadi. Media sosial digunakan sebagai saluran untuk mengekspresikan emosi serta membagikan foto atau video yang seharusnya bersifat privat, termasuk konten yang memalukan baik tentang diri sendiri maupun orang lain. Para peneliti juga menemukan kecenderungan untuk rutin membagikan informasi tentang makanan, bahkan di restoran, meskipun tidak selalu mencerminkan preferensi pribadi atau kondisi alergi terhadap bahan tertentu, dengan tujuan untuk meningkatkan citra diri di platform seperti Instagram. Selain itu, penelitian tersebut mencatat bahwa tanda lokasi sering digunakan sebagai indikator popularitas, diukur melalui jumlah likes, reposts, komentar, dan jumlah pengikut. Terakhir, beberapa pengguna media sosial juga melakukan siaran langsung untuk kegiatan sehari-hari, meskipun hanya sedikit penonton yang aktif terlibat.<sup>18</sup>
2. Tri Wahyu Hidayati, IAIN Salatiga dalam artikelnya yang berjudul Perwujudan Sikap Zuhud dalam Kehidupan, Penelitian ini akan menelusuri bagaimana sikap zuhud dalam kehidupan, dengan ciri-ciri utamanya yaitu kesadaran bahwa kenikmatan dunia hanya bersifat sementara. Faktor-faktor yang memengaruhi seseorang untuk bersikap zuhud mencakup iman, kesadaran akan nilai-nilai agama, serta pengakuan bahwa manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi dampak perilaku zuhud terhadap kehidupan, dengan tujuan mencapai kedamaian, kebahagiaan, serta memperoleh kasih sayang sesama manusia dan ridha Allah swt. Meskipun terdapat kesamaan

---

<sup>18</sup> Ismira Novela Plis, Khairulyadi, and Cut Lusi Chairun Nisak, “Perilaku *Oversharing* Dan Citra Diri Pengguna Media Sosial Instagram,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* 8, no. 4 (2023): 5, <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28530>.

dengan penelitian terdahulu mengenai sikap zuhud, penelitian ini akan difokuskan pada upaya menghindari materialisme yang prevalen dalam era modern yang berpotensi mengakibatkan kekosongan spiritual akibat dominasi perilaku konsumerisme dan hedonisme yang bisa merusak moralitas manusia. Tujuannya adalah untuk menggali konsep zuhud sebagai solusi agar manusia tidak terjerumus dalam kekosongan spiritual.<sup>19</sup>

3. Dalam skripsi yang ditulis oleh Andy Cahyo Wibowo, Konsep Zuhud dalam Kitab Minhajul 'Abidin karya Imam Al-Ghazali, Dalam konsep tujuan pendidikan Islam, fokus utamanya adalah untuk mengabdikan kepada Allah swt. Hal ini secara erat terkait dengan konsep Zuhud yang terdapat dalam Kitab *Minhajul Abidin*, khususnya dalam konteks keutamaan Zuhud dalam beribadah. Al-Ghazali, yang nama lengkapnya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us at-Tusi, berpendapat bahwa jika nafsu dan cinta akan kenikmatan dunia menjadi prioritas utama seseorang, hal tersebut dapat menyebabkan mereka melupakan tujuan akhir hidup mereka, yaitu akhirat. Pada saat seperti ini, meskipun seseorang melaksanakan ibadah, menurut pandangan Al-Ghazali, posisinya dapat menjadi sama seperti binatang.<sup>20</sup>
4. Dalam artikelnya, Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku *Oversharing* di Media Sosial, yang ditulis oleh Dewi Bunga, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, dan Kadek Ary Purnama Dewi dari Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa dan Universitas Ngurah Rai, media sosial menyediakan platform bagi pengguna untuk berbagi informasi, mengunggah foto, dan video aktivitas sehari-hari mereka. Namun, kegiatan ini sering kali berlebihan, yang disebut sebagai *oversharing*. Secara psikologis, *oversharing* mencerminkan kebutuhan individu untuk mendapatkan perhatian dan dukungan sosial. Meskipun demikian, secara tidak langsung, perilaku ini dapat berdampak negatif bagi pengguna yang bersangkutan.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Tri Wahyu Hidayati, "Perwujudan Sikap Zuhud Dalam Kehidupan," *Journal of Islamic Studies and Humanities* 1, no. 2 (2016): 91–106.

<sup>20</sup> Wibowo, "Konsep Zuhud Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Karya Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam."

<sup>21</sup> Dewi Bunga, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, and Kadek Ary Purnama Dewi, "Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing Di Media Sosial," *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2022): 1–12.

5. Dalam Tesis yang ditulis oleh Muhammad Tahyuddin Rizak, *Konsep Zuhud Hasan Asy-Syadzily Dalam Konteks Kehidupan Masyarakat Modern*, Orang yang hanya menginginkan kenikmatan akhirat seperti bidadari, istana, sungai, dan buah-buahan surga, dan tidak terlalu tertarik pada kenikmatan dunia, dapat disebut sebagai zuhud, meskipun tingkat zuhudnya masih dianggap rendah. Sementara itu, orang yang sebagian menerima kenikmatan dunia namun juga meninggalkan sebagian, seperti meninggalkan harta namun tetap mempertahankan kemegahan, tidak berlebihan dalam makanan, dan berhias dengan perhiasan, zuhudnya tidak mutlak tetapi merupakan zuhud yang diterima, khususnya dalam konteks bertaubat.<sup>22</sup>
6. Dalam Skripsi yang ditulis oleh Nona Zelvia, *Konsep Zuhud Menurut Abu Harits Al-Muhasibi*, Pemikiran konsep zuhud al-Muhasibi<sup>23</sup> terdiri dari tiga prinsip utama, yaitu pengetahuan (*ma'rifat*), akal (*'aql*), dan iman. Al-Muhasibi mengajarkan bahwa zuhud melibatkan menyeimbangkan antara dunia dan akhirat, bukanlah alasan untuk bermalas-malasan atau berdiam diri tanpa usaha. Dalam karya utamanya, *Kitab al-Makasib (Jika Tuhan Mengatur Rezeki Manusia, Mengapa Kita Harus Bekerja?)*, ia mengaplikasikan ilmu dengan terlibat dalam bidang tjiarah (berdagang). Al-Muhasibi merumuskan bahwa tingkat zuhud seseorang sesuai dengan pengetahuannya, dan pengetahuannya sejalan dengan akal dan imannya.<sup>24</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah ada diatas, Para peneliti dari berbagai perguruan tinggi mengkaji berbagai aspek dalam konteks modern. Mereka menyoroti nilai-nilai tasawuf Al-Ghazali sebagai psikoterapi untuk mengatasi tantangan masyarakat saat ini.

---

<sup>22</sup> Muhammad Tahyuddin Rizak, *"Konsep Zuhud Abu Hasan Asy-Syadzily Dalam Konteks Kehidupan Masyarakat Modern"* (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021).

<sup>23</sup> Abu Abdullah Haris Ibn Asad (w. 857), yang berasal dari Basrah, dikenal dengan sebutan "Al Muhasibi," yang berarti "Orang yang telah menulis tentang kesadaran diri." Awalnya, ia merupakan pendukung ajaran rasionalisme muktazilah, namun kemudian berpindah ke sufisme dan menggabungkan filsafat dengan teologi. Sebagai guru Al Junaid dan leluhur spiritual Al Syadzily, ia juga dikenal melalui karya tulisnya yang berjudul "Ri'ayah Li Huquq Allah," yang membahas tentang praktik spiritual Nona Zelvia, "Konsep Zuhud Menurut Abu Harits Al-Muhasibi (781-857 M)" (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

<sup>24</sup> Zelvia, "Konsep Zuhud Menurut Abu Harits Al-Muhasibi (781-857 M)."

Fokus utama adalah pada konsep zuhud sebagai solusi untuk menghindari materialisme yang prevalen dan kekosongan spiritual akibat dominasi perilaku konsumerisme dan hedonisme. Selain itu, mereka menggambarkan sosial media sebagai platform vital dalam membentuk komunitas, menghadirkan gerakan sosial, dan memfasilitasi interaksi dan pertukaran konten di era digital.

Namun, penggunaan yang berlebihan dalam media sosial, dikenal sebagai *oversharing*, menyoroti kebutuhan psikologis untuk perhatian dan dukungan sosial, sementara juga memiliki potensi dampak negatif jangka panjang terhadap pengguna, yang mana lokasi dan tempat yang dijadikan objek penelitian kali ini bertempat di SMA Plus Mualimin Rajapolah.

### **G. Statment Problem**

Dalam era digital yang semakin terhubung seperti saat ini, media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi platform utama bagi para remaja untuk membagikan berbagai aspek kehidupan mereka. Para siswa di SMA Plus Mualimmin Persatuan Islam Rajapolah pun tidak terkecuali dari fenomena ini, di mana mereka seringkali terlibat dalam perilaku *oversharing*, yaitu kecenderungan untuk membagikan informasi pribadi mereka secara berlebihan di media sosial. Perilaku *oversharing* ini meliputi berbagai jenis konten, mulai dari rincian kehidupan sehari-hari, foto-foto pribadi, hingga pendapat yang mungkin tidak bermanfaat atau relevan bagi audiens mereka.

Walaupun *oversharing* bisa dipandang sebagai bentuk ekspresi diri atau upaya untuk terhubung dengan orang lain, fenomena ini juga membawa berbagai risiko dan dampak negatif, seperti pelanggaran privasi, *cyberbullying*, serta dampak psikologis pada siswa, termasuk perasaan tidak puas diri dan stres. Dalam situasi ini, terdapat kebutuhan yang mendesak untuk menemukan solusi yang efektif dalam menangani masalah *oversharing* di kalangan siswa.

Instagram, sebagai salah satu media sosial utama, memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, berkomunikasi, dan membagikan informasi. Namun, fenomena *oversharing* yaitu kecenderungan untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan menjadi isu yang semakin menonjol di kalangan pengguna media sosial, terutama di kalangan siswa. Di SMA Plus Mualimmin, aktivitas Instagram

siswa sering kali mencerminkan perilaku *oversharing* yang berpotensi merugikan privasi dan reputasi mereka di dunia digital.

Sikap zuhud, yang mengajarkan untuk menjalani hidup dengan kesederhanaan dan tidak terikat pada kekayaan duniawi sambil fokus pada nilai-nilai spiritual dan kehidupan akhirat, bisa menjadi pendekatan yang bermanfaat dalam konteks ini. Namun, penerapan sikap zuhud untuk mengurangi perilaku *oversharing* di media sosial, khususnya Instagram, pada siswa di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah, masih memerlukan penjelasan yang mendalam.

## H. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini penulis akan mendeskripsikan mengenai tahapan pembahasan dalam proses penelitian yang tersusun dari lima bab, masing-masing babnya mempunyai spesifikasi pembahasan tentang topik tertentu, yakni sebagai berikut:

Bab I, berupa pendahuluan. Bab ini menyajikan hal-hal yang menjadi latar belakang masalah penelitian, perumusan masalah dari latar belakang, tujuan dilakukannya penelitian serta kegunaan penelitian, tinjauan pada penelitian terdahulu (tinjauan pustaka), kerangka berfikir penelitian, metodologi penelitian, dan terakhir sistematika pembahasan.

Bab II, berupa penjelasan tentang teori-teori terkait dengan penelitian ini, termasuk definisi umum peran zuhud dalam mengurangi perilaku *oversharing* di media sosial.

Bab III, Penelitian ini mengadopsi pendekatan *mixed methods research* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena *oversharing* di media sosial Instagram di kalangan siswa SMA Plus Mu'allimin Persatuan Islam Rajapolah. Dengan mengintegrasikan metode kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data numerik melalui kuesioner yang dirancang untuk menilai sikap zuhud dan frekuensi *oversharing*, serta data deskriptif dari wawancara mendalam, observasi lapangan, dan analisis dokumen. Teknik analisis kuantitatif mencakup statistik deskriptif dan inferensial menggunakan SPSS, sedangkan analisis kualitatif melibatkan identifikasi tema dan triangulasi data untuk meningkatkan validitas temuan beserta tempat dan waktu tempat penelitian.

Bab IV, berupa inti dari pembahasan dalam penelitian ini yang berkaitan dengan bagaimana sikap zuhud memengaruhi perilaku *oversharing* di media sosial Instagram di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah. Fokus utama adalah untuk memahami bagaimana pengaruh sikap zuhud terhadap penggunaan media sosial secara bertanggung jawab dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan perilaku remaja di lingkungan sekolah tersebut.

Bab V, Pada bagian akhir ini terdapat kesimpulan dari hasil penelitian mengenai bagaimana sikap zuhud mempengaruhi perilaku *oversharing* di media sosial Instagram di SMA Plus Muallimin Persatuan Islam Rajapolah. Selanjutnya, disajikan pula analisis kritis dan rekomendasi atas temuan penelitian ini, yang bertujuan untuk memberikan evaluasi konstruktif bagi penulis guna meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang. Terakhir, daftar pustaka disertakan sebagai referensi utama yang digunakan dalam penulisan untuk memperkuat argumen dan keabsahan informasi yang disampaikan.

