

Paradox of choice dalam penyaringan informasi media sosial

Nur Ziyadatur Rohmah

Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250204110162@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Paradox of choice, penyaringan informasi, media sosial, kelebihan informasi, algoritma media sosial.

Keywords:

Paradox of choice, information filtering, social media, information overload, social media algorithms.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial memudahkan masyarakat memperoleh informasi secara cepat dan luas. Namun, melimpahnya informasi di media sosial juga menimbulkan fenomena information overload yang membuat pengguna kesulitan memilih informasi yang relevan dan dapat dipercaya. Kondisi ini berkaitan dengan konsep Paradox of Choice, yaitu keadaan ketika terlalu banyak pilihan justru memicu kebingungan, keraguan, dan kelelahan dalam mengambil keputusan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Paradox of Choice terhadap proses penyaringan informasi di media sosial serta dampaknya terhadap perilaku pengguna dalam mengonsumsi informasi digital. Penelitian menggunakan

pendekatan deskriptif-analitis dengan metode studi literatur dari berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal, buku, dan artikel akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa banyaknya pilihan informasi dan pengaruh algoritma media sosial dapat memicu kecemasan digital (digital anxiety), menurunkan fokus pengguna, serta membentuk pola konsumsi informasi yang terbatas dalam echo chamber. Oleh karena itu, literasi digital dan kemampuan menyaring informasi menjadi keterampilan penting agar masyarakat dapat menghadapi arus informasi digital secara lebih kritis dan bijak.

ABSTRACT

The development of social media has made it easier for people to obtain information quickly and widely. However, the abundance of information on social media has also created the phenomenon of information overload, which makes users struggle to select relevant and trustworthy information. This condition is related to the concept of Paradox of Choice, a situation in which too many choices trigger confusion, doubt, and fatigue in decision-making. This article aims to analyze the influence of Paradox of Choice on the process of information filtering on social media and its impact on user behavior in consuming digital information. This study uses a descriptive-analytical approach with a literature study method from various scientific sources, such as journals, books, and academic articles. The findings show that the large amount of information choices and the influence of social media algorithms can trigger digital anxiety, reduce user focus, and shape limited information consumption patterns within an echo chamber. Therefore, digital literacy and information filtering skills are important abilities for society in facing the flow of digital information more critically and wisely.

Pendahuluan

Perkembangan media sosial telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi. Jika dahulu informasi lebih banyak didapat melalui televisi, radio, dan surat kabar, kini informasi dapat diakses dengan cepat melalui berbagai platform digital. (Arafah & Hasyim, 2022) Setiap hari pengguna menerima beragam konten, seperti berita, opini, hiburan, hingga promosi. Kemudahan tersebut memberikan manfaat dalam memperoleh informasi secara luas dan cepat, tetapi juga memunculkan fenomena banjir informasi (information overload). Melimpahnya informasi di media sosial sering



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

membuat pengguna kesulitan menentukan informasi yang relevan dan dapat dipercaya. Kondisi ini berkaitan dengan konsep Paradox of Choice, yaitu keadaan ketika terlalu banyak pilihan justru menimbulkan kebingungan dan kelelahan dalam mengambil keputusan. Selain itu, algoritma media sosial yang terus menampilkan rekomendasi konten membuat pengguna harus melakukan penyaringan informasi secara terus-menerus.

Akibatnya, sebagian pengguna mengalami kecemasan digital (Ananda & Marno, 2023) (digital anxiety) dan kesulitan membedakan informasi yang valid dengan informasi yang menyesatkan. Fenomena tersebut penting untuk dikaji karena media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Algoritma media sosial juga dapat membuat pengguna terjebak dalam echo chamber, yaitu kondisi ketika seseorang hanya menerima informasi dengan sudut pandang yang serupa. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk membahas pengaruh Paradox of Choice terhadap proses penyaringan informasi di media sosial serta dampaknya terhadap pola pikir dan perilaku pengguna dalam mengonsumsi informasi digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis untuk menggambarkan sekaligus menganalisis fenomena Paradox of Choice dalam proses penyaringan informasi di media sosial. Pendekatan tersebut dipilih karena dapat menjelaskan pengaruh melimpahnya informasi digital terhadap pola pikir dan perilaku pengguna dalam memilih serta memilah informasi yang mereka terima. Data penelitian diperoleh melalui studi literatur dengan memanfaatkan berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel yang membahas media sosial, information overload, algoritma digital, serta perilaku pengguna internet. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai tantangan penyaringan informasi di era digital sekaligus menekankan pentingnya literasi digital dalam menghadapi arus informasi yang semakin kompleks.

Pembahasan

Kemajuan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar terhadap cara manusia memperoleh, mengonsumsi, dan menyebarkan informasi. Media sosial kini tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sumber utama untuk mendapatkan berita, hiburan, pendidikan, hingga membentuk pola pikir seseorang. (Peng et al., 2021). Fenomena-fenomena ini menunjukkan bahwa melimpahnya informasi dan pilihan tidak selalu menghasilkan keputusan yang lebih baik, tetapi justru dapat memicu kebingungan, kelelahan mental, dan menurunkan kemampuan berpikir kritis. Pada dasarnya, banyaknya pilihan dapat memperkaya kehidupan karena setiap individu bebas menentukan keputusan sesuai kebutuhan dan keinginannya. Akan tetapi, ketika pilihan yang tersedia terlalu banyak, seseorang justru mengalami kesulitan dalam menentukan keputusan. Kondisi ini dikenal sebagai paradox of choice, yaitu keadaan ketika banyaknya pilihan membuat individu merasa bingung, ragu, dan takut mengambil keputusan yang salah (Bawden & Robinson, 2020). Kata

kelebihan informasi biasanya digunakan untuk menggambarkan situasi dimana kemampuan seseorang untuk menggunakan pengetahuan dalam pekerjaannya terhalang oleh banyaknya informasi relevan yang tersedia untuk mereka. Kelebihan beban informasi ini dapat berujung hilangnya kendali terhadap situasi dan perasaan kewalahan yang dampaknya sangat luas, bahkan dapat merusak kesehatan seseorang. Dalam kehidupan digital, fenomena ini semakin terasa karena pengguna terus-menerus dihadapkan pada berbagai informasi, konten, produk, opini, dan rekomendasi setiap hari. Akibatnya, kebebasan memilih yang semula memberikan kenyamanan justru berubah menjadi tekanan psikologis yang melelahkan.

Situasi tersebut diperburuk oleh adanya information overload atau kelebihan informasi. Information overload terjadi ketika jumlah informasi yang diterima seseorang melampaui kemampuan otak untuk memprosesnya secara optimal. (Dai et al., 2020). Kondisi ini dapat menimbulkan rasa kewalahan, hilangnya fokus, stres, bahkan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan secara rasional. Selain itu, banjir informasi membuat individu cenderung memahami informasi secara dangkal karena keterbatasan waktu dan konsentrasi. Pola konsumsi informasi di era digital juga mengalami perubahan besar. Masyarakat kini lebih terbiasa mengonsumsi informasi secara cepat dan instan dibandingkan membaca secara mendalam. Kebiasaan menggulir media sosial membuat pengguna menerima informasi dalam bentuk singkat tanpa analisis yang matang. Konten visual dan video pendek lebih menarik perhatian dibandingkan tulisan panjang yang membutuhkan konsentrasi lebih tinggi. Akibatnya, kemampuan membaca kritis dan memahami konteks informasi perlahan menurun. Banyak pengguna merasa cukup hanya dengan membaca judul atau menonton potongan video tanpa memeriksa kebenaran informasi lebih lanjut.

Dalam kondisi tersebut, algoritma media sosial memiliki pengaruh besar terhadap pola penerimaan informasi pengguna. Algoritma bekerja dengan mempelajari aktivitas pengguna, seperti konten yang disukai, dicari, atau dibagikan. Berdasarkan data tersebut, media sosial menampilkan konten yang dianggap paling sesuai dengan minat pengguna agar mereka menghabiskan lebih banyak waktu di platform. Sistem ini memang memberikan kenyamanan, tetapi juga menciptakan fenomena filter bubble, yaitu situasi ketika seseorang hanya menerima informasi yang sesuai dengan preferensinya sendiri. Filter bubble membuat pengguna semakin jarang menemukan sudut pandang yang berbeda. Ketika seseorang terus menerima informasi yang mendukung keyakinannya, ruang berpikirnya menjadi semakin sempit. (Bruns, 2019) Dalam jangka panjang, kondisi ini berkembang menjadi echo chamber, yaitu ruang digital tempat individu hanya berinteraksi dengan kelompok yang memiliki pandangan serupa. Pendapat yang sama terus diulang sehingga memperkuat keyakinan pengguna dan membuat mereka merasa bahwa pandangannya paling benar. Akibatnya, toleransi terhadap perbedaan pendapat menurun dan individu menjadi lebih sulit menerima kritik maupun perspektif baru.

Keterkaitan antara information overload, paradox of choice, filter bubble, dan echo chamber sangat erat. Kelebihan informasi membuat individu kesulitan memilah informasi yang benar, sedangkan terlalu banyak pilihan menyebabkan kebingungan dalam mengambil keputusan. Dalam keadaan kewalahan tersebut, manusia cenderung

memilih cara yang paling mudah, yaitu menerima informasi yang telah dipilihkan oleh algoritma. Akibatnya, algoritma semakin mempersempit keragaman informasi yang diterima pengguna. Fenomena ini berdampak besar terhadap kemampuan berpikir kritis masyarakat, terutama pelajar dan mahasiswa, karena mereka menjadi lebih mudah mempercayai berita bohong atau informasi yang belum terverifikasi. Tidak hanya memengaruhi pola pikir, fenomena tersebut juga berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku sosial pengguna. Information overload dapat memicu stres, kecemasan, kelelahan mental, dan menurunkan produktivitas. (Graf & Antoni, 2023) Sementara itu, paradox of choice menimbulkan rasa takut salah memilih dan penyesalan setelah mengambil keputusan. Di sisi lain, filter bubble dan echo chamber memperbesar risiko polarisasi sosial karena individu semakin sulit memahami pandangan kelompok lain. Ketika masyarakat hidup dalam ruang digital yang terpisah berdasarkan keyakinan masing-masing, potensi konflik sosial dan perpecahan menjadi semakin besar.

Contoh nyata dari keterkaitan fenomena tersebut dapat dilihat saat seseorang ingin membeli telepon pintar melalui platform daring. Ia dihadapkan pada berbagai pilihan merek, spesifikasi, harga, ulasan, dan video perbandingan produk. Semakin banyak informasi yang dikonsumsi, semakin besar pula rasa bingung yang muncul. Pengguna akhirnya mengalami analysis paralysis, yaitu kondisi ketika seseorang tidak mampu mengambil keputusan karena terlalu banyak pertimbangan. Dalam situasi tersebut, algoritma media sosial dan mesin pencari hanya akan menampilkan rekomendasi yang sesuai dengan riwayat pencarian pengguna sebelumnya. Akibatnya, individu terus melihat jenis rekomendasi yang sama tanpa memperoleh perspektif alternatif yang lebih objektif. Pada akhirnya, pengguna merasa lelah, bingung, bahkan menunda keputusan pembelian. Untuk menghadapi persoalan tersebut, diperlukan kemampuan literasi digital dan kesadaran dalam mengelola konsumsi informasi. Individu perlu belajar menyaring informasi berdasarkan kebutuhan dan kredibilitas sumber, bukan sekadar mengikuti rekomendasi algoritma. Membatasi penggunaan media sosial, mengatur waktu konsumsi informasi, dan membiasakan diri membaca (Misra & Stokols, 2012) dari berbagai sudut pandang dapat membantu mengurangi dampak negatif fenomena tersebut. Dengan pengelolaan informasi yang bijak, manusia dapat memanfaatkan teknologi digital secara lebih sehat tanpa terjebak dalam tekanan akibat banjir informasi dan terlalu banyak pilihan.

Kesimpulan

Perkembangan teknologi digital dan media sosial memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam memperoleh dan menyebarkan informasi. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sumber berita, hiburan, pendidikan, dan pembentukan pola pikir. Namun, kemudahan tersebut juga menimbulkan berbagai fenomena seperti information overload, paradox of choice, filter bubble, dan echo chamber. Banyaknya informasi dan pilihan yang tersedia sering kali membuat seseorang merasa bingung, lelah secara mental, serta menurunkan kemampuan berpikir kritis dalam memilah informasi yang benar dan relevan.

Paradox of Choice dan Information Overload merupakan dua fenomena yang saling terkait dan semakin relevan dalam era digital yang penuh dengan informasi dan pilihan

yang melimpah. Paradox of Choice menunjukkan bahwa terlalu banyak pilihan justru dapat menyebabkan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan, sementara Information Overload terjadi ketika seseorang dihadapkan pada informasi yang melebihi kapasitas kognitifnya, sehingga menghambat kemampuan untuk membuat keputusan yang efektif. Meskipun pilihan dan informasi yang melimpah dapat memberikan kebebasan, Kedua fenomena ini memiliki dampak negatif yang serupa, seperti analisis paralysis (ketidakmampuan mengambil keputusan), stres, penurunan produktivitas, dan penurunan kepuasan. sehingga diperlukan pendekatan yang lebih terstruktur dan sadar dalam menghadapi tantangan ini. Karena sesuatu yang berlebihan adalah kekurangan.

Selain memengaruhi cara berpikir, fenomena tersebut juga berdampak pada kondisi psikologis dan kehidupan sosial masyarakat. Arus informasi yang berlebihan dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan kesulitan fokus, sedangkan algoritma media sosial membuat pengguna lebih sering menerima informasi yang sesuai dengan keyakinannya sendiri. Akibatnya, masyarakat menjadi kurang terbuka terhadap perbedaan pendapat dan risiko polarisasi sosial semakin meningkat. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi digital, kemampuan evaluasi informasi, dan kesadaran pengguna akan dampak algoritma agar teknologi tetap menjadi sarana yang mendukung perkembangan pengetahuan dan berpikir kritis, bukan justru membatasi akses serta kualitas pemahaman informasi di era digital.

Saran

Perlunya Masyarakat untuk meningkatkan kemampuan literasi digital agar lebih mampu memilah informasi yang benar, relevan, dan dapat dipercaya. Pengguna media sosial juga sebaiknya lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan media sosial serta tidak langsung mempercayai informasi yang beredar tanpa melakukan verifikasi terlebih dahulu. Selain itu, penting untuk membiasakan diri membaca dan memahami berbagai sudut pandang agar tidak terjebak dalam filter bubble dan echo chamber yang dapat mempersempit cara berpikir. Dengan kesadaran dalam mengelola konsumsi informasi, teknologi digital dan media sosial dapat dimanfaatkan secara lebih sehat, kritis, dan bertanggung jawab.

Daftar Pustaka

- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi Media Sosial terhadap Perilaku Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa dalam Konteks Pendidikan. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(5), 2207–2217. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5206>
- Arafah, B., & Hasyim, M. (2022). Social Media as a Gateway to Information: Digital Literacy on Current Issues in Social Media. *Webology*, 19(1), 2491–2503. <https://doi.org/10.14704/WEB/V19I1/WEB19167>
- Bawden, D., & Robinson, L. (2020). Information Overload: An Introduction. In D. Bawden & L. Robinson, *Oxford Research Encyclopedia of Politics*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>

- Bhugra, D., & Ventriglio, A. (2023). Geographical Determinants of Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 811–813. <https://doi.org/10.1177/00207640231169816>
- Bruns, A. (2019). Filter bubble. *Internet Policy Review*, 8(4). <https://doi.org/10.14763/2019.4.1426>
- Dai, B., Ali, A., & Wang, H. (2020). Exploring information avoidance intention of social media users: A cognition–affect–conation perspective. *Internet Research*, 30(5), 1455–1478. <https://doi.org/10.1108/INTR-06-2019-0225>
- Graf, B., & Antoni, C. H. (2023). Drowning in the flood of information: A meta-analysis on the relation between information overload, behaviour, experience, and health and moderating factors. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(2), 173–198. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2118051>
- Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace. *Sage Open*, 14(3), 21582440241268830. <https://doi.org/10.1177/21582440241268830>
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and Health Outcomes of Perceived Information Overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759. <https://doi.org/10.1177/0013916511404408>
- Peng, M., Xu, Z., & Huang, H. (2021). How Does Information Overload Affect Consumers' Online Decision Process? An Event-Related Potentials Study. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 695852. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.695852>