

Fenomena Oversharing Gen Z: Gaya Komunikasi Intim Sebagai Metode Mengakrabkan Diri

Teuku Zikril Hakim^{1*}, Ade Irma²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia
Email Koresponden: teukuzikril3@gmail.com*

ABSTRAK

Generasi Z telah menciptakan transformasi paradigma dalam memaknai privasi dan keintiman di ruang digital melalui praktik oversharing. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena oversharing Gen Z sebagai gaya komunikasi intim untuk mempercepat proses pengakraban diri, dengan menggunakan perspektif teori Communication Privacy Management (CPM). Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature terhadap temuan-temuan empiris terkini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, bagi Gen Z privasi telah di redefinisi dari sebuah hal yang amat rahasia menjadi nilai transaksi sosial untuk validasi, pelampiasan emosi, pembentukan identitas, bahkan menjadi strategi untuk membangun instant intimacy. Melalui lensa teori CPM, praktik ini dapat dipahami sebagai strategi boundary turbulence. Hal ini diperuntukkan untuk mengganggu batas privasi untuk investasi komunikasi. Namun, praktik ini hidup dalam paradoks yang di dorong oleh tren platform media sosial. Disatu sisi tren ini membuka peluang untuk mengakrabkan diri, disisi lain juga menciptakan ilusi kendali yang meningkatkan resiko siber. Penelitian ini menyimpulkan bahwa oversharing bukanlah kelainan, melainkan strategi komunikasi adaptif Gen Z dalam logika budaya digital yang baru.

Kata kunci : Generasi Z, Oversharing, Komunikasi Intim Digital, Manajemen Privasi Komunikasi

Pendahuluan

Generasi Z yang lahir antara pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2000-an telah tumbuh sebagai generasi digital native, yang matanya langsung terbuka pada gaya gawai dan dunianya terbentuk dengan koneksi internet (Prensky, 2012 dan Romario 2019). Konteks pertumbuhan ini melahirkan sebuah paradoks komunikasi yang unik. Ditengah meningkatnya kesadaran public akan pentingnya keamanan data dan budaya cancel culture, justru Gen Z menjadi generasi yang paling gamblang dalam membagikan narasi kehidupan pribadinya di ruang digital (Twenge, 2017). Praktik oversharing sebagai perilaku membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial, telah bergeser dari sekedar gaya komunikasi menjadi sebuah strategi



kultural untuk menegosiasikan identitas dan membangun relasi dalam Masyarakat komtemporer.

Perubahan radikal ini menandai suatu paradigma dalam memaknai privasi. Jika generasi sebelumnya yang memandang privasi sebagai sebuah benteng atau Batasan yang kaku antara domain personal dan public, maka bagi Gen Z Batasan tersebut bersifat cair dan dapat dinegosiasikan (Izzudin et al., 2026). Mereka tidak lagi melihat privasi semata-mata sebagai hak untuk menyembunyikan informasi, melainkan sebagai hak untuk mengontrol narasi atas informasi mereka sendiri, termasuk Keputusan strategis untuk membagikannya guna mencapai tujuan sosial tertentu (Westin, 2015). Media sosial seperti Instagram, Tiktok, X (twitter) pun berevolusi dari sekedar platform jejaring sosial menjadi stage untuk performativitas diri dan confessional booth digital yang selalu terbuka (Romario, 2022).

Untuk menganalisis fenomena kompleks ini, teori Communication Privacy Management yang dikemukakan oleh Sandra Petronio menawarkan lensa yang tepat namun perlu diperbaharui. Teori ini beragumen bahwa individu secara aktif mengelola batas privasi (privacy boundaries) melalui sistem aturan yang menentukan kapan, kepada siapa, dan informasi apa yang dapat dibagikan. Namun, praktik Gen Z tampaknya tidak hanya sekedar mengelola batas, tetapi sering kali secara sengaja menciptakan turbulensi strategis dengan membuka batas tersebut kepada khalayak yang semi-publik. Inilah yang disebut sebagai *deliberate vulnerability* atau kerentanan yang disengaja yang diposisikan bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai modal sosial (*social capital*) untuk membangun keintiman, empati, dan solidaritas dalam waktu singkat (Sofia & Irma, 2026).

Dukungan empiris terhadap kecenderungan ini semakin banyak ditemukan. Penelitian kualitatif Hanif Akhtar dkk. (2022) pada remaja Gen Z menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai safe space untuk *emotional catharsis*, di mana perasaan lega pasca-oversharing dianggap lebih bernilai daripada risiko pelanggaran privasi (Akhtar, 2020a). Temuan ini sejalan dengan penelitian kuantitatif Hana Rihhadatul (2023), yang menemukan korelasi signifikan antara kebutuhan afiliasi dan oversharing, sekaligus mengindikasikan bahwa dinamika komunikasi dalam keluarga

mempengaruhi kecenderungan mencari validasi di ruang digital (Aisy et al., 2023a). Data ini mengisyaratkan bahwa ketidaktersediaan saluran komunikasi intim di dunia nyata mendorong Gen Z untuk mencari validasi dan dukungan emosional melalui keterbukaan ekstrem di dunia maya.

Observasi di ruang digital pun mengonfirmasi tren tersebut. Platform seperti TikTok dipenuhi konten storytime yang mendetailkan pengalaman traumatis, konflik keluarga, atau perjalanan kesehatan mental, seringkali dengan hashtag #fyp atau #insta. Media arus utama seperti Suara.com dan Radar Surabaya melaporkan fenomena ini sebagai transformasi media sosial menjadi “buku harian terbuka” yang mengaburkan batas privat-publik (Sulaiman, 2025). Sementara itu, peringatan dari institusi seperti RRI (2025) tentang risiko *cyberstalking* dan pencurian data justru menggarisbawahi adanya kesenjangan (gap) antara kesadaran akan risiko dan dorongan psikologis untuk tetap melakukan oversharing).

Motif di balik praktik ini bersifat multidimensi. Di satu sisi, oversharing berfungsi sebagai mekanisme impression management dan pembentukan identitas di era di mana the personal is political and performative (Goffman, 1959, pp. 17–25). Di sisi lain, ia juga merupakan respons terhadap kondisi sosio-emosional generasi yang kerap diliputi kecemasan, kesepian (*loneliness epidemic*), dan tekanan untuk tampak autentik (*pressure of authenticity*) (Richelle et al., 2024). Algoritma media sosial yang memberi imbalan berupa visibilitas dan engagement pada konten-konten emosional dan personal semakin memperkuat siklus perilaku ini.

Namun, kompleksitasnya terletak pada keberadaan simultan antara manfaat dan risiko. Elrizfa dan Syifa dalam tulisannya mengidentifikasi, bahwa desain platform media sosial yang menciptakan ilusi keamanan justru meningkatkan kerentanan pengguna terhadap risiko seperti cyberstalking dan penyesalan pasca posting. Ironisnya, meski menyadari risiko-risiko ini, sebagaimana yang tercermin dalam literasi digital mereka. Gen Z kerap memilih untuk mengambilnya demi manfaat psikososial yang bersifat langsung (*immediate gratification*). Pilihan inilah yang menjadikan oversharing sebagai sebuah strategi komunikasi yang penuh pertimbangan

(*calculated communicative strategy*), bukan sekadar ledakan impulsif (Devoina, 2024).

Dalam konteks yang lebih luas, fenomena ini merepresentasikan sebuah pergeseran kultural dalam memahami keintiman (*intimacy*) Devoina, 2024). dalam analisis paradoks privasi gen Z mencatat bahwa generasi ini memandang keterbukaan dan pertukaran data sebagai bagian dari logika normal dalam ekosistem digital, dimana manfaat secara langsung sering mengabaikan pertimbangan privasi jangka panjang (Tania, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini tidak sekadar mendeskripsikan perilaku oversharing, tetapi berambisi untuk mengkaji ulang (*re-examine*) dan memperluas penerapan Teori CPM dalam konteks budaya komunikasi Generasi Z.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena oversharing pada Generasi Z melalui perspektif Teori Communication Privacy Management yang dikembangkan. Fokus analisis adalah pada logika strategis di balik pengaburan batas privasi yang disengaja dan bagaimana logika tersebut membentuk gaya komunikasi intim baru sebagai cara mengakrabkan diri di era digital. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat dikembangkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang transformasi komunikasi interpersonal sekaligus memberikan dasar untuk rekomendasi literasi digital yang kontekstual, yang tidak hanya menakut-nakuti tentang risiko, tetapi juga memahami motif mendalam yang mendorong praktik tersebut.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Penelitian ini menelaah secara sistematis berbagai sumber ilmiah berupa artikel jurnal, buku akademik, dan laporan penelitian terkini yang relevan dengan fenomena oversharing, komunikasi intim digital, serta teori *Communication Privacy Management* (CPM). Data dikumpulkan melalui penelusuran basis data ilmiah daring dengan kriteria publikasi yang membahas Generasi Z, media sosial, dan dinamika privasi dalam ruang digital. Analisis data dilakukan

melalui proses reduksi, kategorisasi, dan interpretasi tematik untuk mengidentifikasi pola-pola konseptual mengenai redefinisi privasi, pembentukan keintiman instan, serta paradoks risiko dalam praktik oversharing. Hasil analisis kemudian disintesis untuk membangun pemahaman teoretis mengenai oversharing sebagai strategi komunikasi adaptif dalam budaya digital Gen Z (Wijaya et al., 2025).

Pembahasan/Hasil

A. Redefinisi Privasi dan Motif Oversharing

Generasi Z menciptakan sebuah paradoks privasi di ruang digital. Di satu sisi, mereka tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan kesadaran akan pelanggaran data dan pengawasan algoritmik. Di sisi lain, mereka justru dikenal sebagai generasi yang paling terbuka dalam membagikan detail kehidupan pribadinya di media sosial (Ismiati et al., 2026). Pergeseran ini bukan sekadar kelalaian, melainkan sebuah redefinisi konseptual yang mendasar. Bagi Gen Z, privasi tidak lagi dipandang sebagai suatu wilayah tertutup yang harus dijaga ketat dari intervensi luar, tetapi telah berubah menjadi sebuah mata uang sosial (Akhtar, 2020). Konsep tradisional yang memisahkan secara tegas antara ranah privat dan publik telah mengabur, karena nilai informasi personal kini terletak pada kemampuannya untuk ditukarkan dengan modal sosial seperti perhatian, validasi, dan keintiman dalam jejaring digital.

Praktik oversharing, atau membagikan informasi personal secara berlebihan, menjadi instrumen utama dalam transaksi sosial baru ini. Studi pada mahasiswa di Surabaya menunjukkan bahwa konten yang dibagikan seringkali meliputi masalah percintaan, konflik keluarga, dinamika pertemanan, hingga perjalanan kesehatan mental (Akhtar, 2020). Informasi-informasi yang oleh generasi sebelumnya dianggap sangat privat dan sensitif, justru sengaja dijadikan bahan percakapan publik oleh Gen Z. Tindakan ini mencerminkan perubahan nilai, di mana kerentanan (vulnerability) tidak lagi dilihat sebagai aib atau kelemahan, melainkan sebagai simbol keaslian (authenticity) dan keberanian (Aisy, 2023). Dengan menampilkan sisi

rentannya, Gen Z membangun narasi diri yang dianggap lebih manusiawi, transparan, dan dapat dipercaya di mata teman sebaya.

Motif psikologis yang mendorong perilaku ini sangat kompleks, dengan pencarian validasi sosial (*social validation*) sebagai penggerak utama. Dalam ekosistem media sosial yang diukur melalui metrik seperti like, comment, dan share, oversharing menjadi strategi untuk mendapatkan konfirmasi atas pengalaman dan perasaan pribadi. Ketika seorang mahasiswa membagikan kisah sedihnya dan mendapat ratusan komentar supportive, ia mengalami penguatan bahwa perasaannya valid dan ia tidak sendirian (Aisy, 2023). Proses ini memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk diakui dan diterima oleh kelompok sosialnya, meskipun kelompok tersebut berbentuk abstrak berupa followers dan online friends. Validasi ini memberikan kepuasan psikologis yang bersifat langsung dan nyata, sehingga seringkali mengalahkan pertimbangan akan risiko jangka panjang (Akhtar, 2020).

Fungsi lain yang tak kalah penting adalah oversharing sebagai mekanisme katarsis atau pelampiasan emosi (*emotional catharsis*). Media sosial bertransformasi menjadi safe space atau ruang aman digital tempat mereka melepaskan beban emosional yang mungkin sulit diekspresikan dalam interaksi tatap muka (Anwar et al., 2026). Proses menuliskan atau merekam pengalaman personal, lalu membagikannya, dirasakan sebagai sebuah kelegaan. Aktivitas ini serupa dengan terapi ekspresif, di mana menceritakan masalah adalah langkah pertama untuk mengatasinya. Namun, yang membedakan adalah audiensnya yang massal dan permanen. Katarsis yang dicari bukan lagi privat, melainkan katarsis publik yang sekaligus menarik resonansi dan empati dari orang lain (Akhtar, 2020).

Lebih jauh, oversharing berperan sebagai strategi komunikasi untuk membangun kedekatan dan keintiman secara instan (*instant intimacy*). Dalam teori hubungan interpersonal, dibutuhkan waktu dan interaksi bertahap untuk mencapai tingkat keterbukaan yang tinggi (Akhtar, 2020). Gen Z memangkas proses ini dengan langsung membagikan informasi intim di awal interaksi, baik dengan kenalan baru maupun khalayak umum. Tindakan ini adalah sebuah undangan untuk masuk ke dalam wilayah privasi mereka, dengan harapan akan membalas dengan keterbukaan yang setara.

Dengan kata lain, mereka mengaburkan batas (*boundary*) privat-publik dengan sengaja sebagai bentuk investasi sosial untuk mempercepat ikatan dan solidaritas. Privasi dikorbankan untuk memperoleh dividen berupa relasi yang dianggap lebih dalam dan autentik.

Namun, perlu dicatat bahwa redefinisi privasi ini tidak seragam dan dipengaruhi oleh konteks platform serta jenis informasi. Gen Z ternyata masih menerapkan selektivitas dan manajemen kesan (*impression management*) yang canggih. Mereka mungkin sangat terbuka tentang masalah mental di Twitter dengan akun anonim, tetapi sangat menjaga penampilan profesional di LinkedIn. Atau, mereka membagikan detail konflik keluarga di Instagram Stories yang hilang dalam 24 jam, tetapi tidak akan mempostingnya di feed utama. Ini menunjukkan bahwa konsep privasi belum sepenuhnya hilang, melainkan berevolusi menjadi lebih cair, kontekstual, dan strategis (Akhtar, 2020). Mereka adalah kurator aktif atas apa yang dibagikan, di platform mana, untuk audiens mana, dan dengan durasi seperti apa.

Di balik motif pencarian validasi dan katarsis, terdapat pula motif pembentukan identitas (*identity construction*) yang kuat. Di era digital, identitas seseorang tidak lagi dibentuk hanya melalui interaksi fisik, tetapi juga melalui jejak digital dan narasi yang ia bangun secara online. Dengan oversharing pergulatan hidupnya, seorang Gen Z sedang merakit cerita tentang dirinya sendiri: seorang pejuang, seorang yang resilient, atau seorang yang empatik. Setiap pengalaman personal yang dibagikan adalah sebuah plot dalam cerita besar diri mereka. Oleh karena itu, privasi atas pengalaman itu dilepaskan karena nilai pembentuk identitasnya dianggap lebih tinggi. Diri yang terbuka dan rentan adalah produk yang ditawarkan untuk dikonsumsi dan diakui dalam ekonomi perhatian media sosial.

Fenomena ini juga tidak dapat dipisahkan dari kondisi sosio-psikologis Generasi Z yang hidup dalam tekanan kompetitif tinggi, ketidakpastian masa depan, dan terkadang kesepian di tengah keramaian digital (Huda & Irma, 2026). Oversharing menjadi saluran kompensasi untuk mengatasi perasaan isolasi tersebut. Ketika ikatan sosial tradisional melemah, ikatan digital yang dibangun melalui keterbukaan ekstrem menjadi pengganti (Akhtar, 2020). Dalam hal ini, keputusan untuk mengorbankan

privasi merupakan sebuah adaptasi terhadap lingkungan sosial yang berubah, di mana koneksi digital seringkali lebih mudah diakses dan lebih responsif dibandingkan dukungan dari lingkungan terdekat secara fisik.

Pada akhirnya, redefinisi privasi dan motif oversharing Generasi Z merepresentasikan sebuah perubahan kultural dalam memaknai keterbukaan dan keintiman. Mereka adalah generasi yang lahir ke dalam dunia yang sudah terhubung, sehingga bagi mereka, berbagi bukanlah tindakan khusus, melainkan bagian dari nafas komunikasi sehari-hari. Privasi dalam konteks mereka bukanlah tentang menyembunyikan informasi, melainkan tentang hak untuk mengontrol narasi atas informasi diri sendiri, termasuk kapan, di mana, dan kepada siapa informasi itu diceritakan. Oversharing, dalam lensa ini, adalah klaim atas kontrol tersebut, sebagai sebuah pernyataan bahwa *“ini adalah ceritaku, dan aku yang memilih untuk membagikannya”* (Akhtar, 2020).

Kesimpulannya, reduksi pandangan terhadap oversharing Gen Z sekadar sebagai ketidaktahuan atau narsisme adalah simplifikasi yang keliru. Praktik ini adalah manifestasi dari sebuah logika sosial-budaya baru, di mana privasi ditransformasikan dari *shield* (perisai) menjadi *currency* (mata uang), dan keterbukaan berfungsi sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang mendalam akan validasi, katarsis, keintiman, dan pembentukan identitas dalam ruang digital. Memahami paradoks ini adalah kunci untuk mengkaji komunikasi dan relasi sosial generasi masa depan.

B. Fenomena Oversharing dalam Lensa Teori CPM (Communication Privacy Management)

Generasi Z menjalani hidup di sebuah era di mana garis antara publik dan privat tidak lagi berupa tembok tinggi, melainkan lebih mirip tirai yang bisa digeser-geser sesuai kebutuhan. Teori Communication Privacy Management (CPM) yang dicetuskan Sandra Petronio memberikan kerangka sempurna untuk memahami fenomena ini. Inti teori ini adalah bahwa privasi bukanlah keadaan statis, melainkan sebuah proses dialektis di mana individu secara aktif mengelola “batas” (*boundaries*) yang mengatur arus informasi pribadi mereka (Petronio, 2021). Dalam pandangan tradisional CPM,

pengelolaan ini dilakukan melalui sistem aturan yang ketat tentang apa, kepada siapa, dan kapan informasi boleh dibagi.

Namun, yang dilakukan Gen Z terasa seperti sebuah penyimpangan kreatif dari teori ini. Mereka bukan sekadar mengelola batas, tetapi sering kali merombaknya secara strategis. Praktik oversharing yang mereka lakukan dapat dipahami sebagai sebuah bentuk “turbulensi batas yang disengaja” (*deliberate boundary turbulence*) (Petronio, 2021). Dalam kosakata CPM, *boundary turbulence* biasanya merujuk pada gangguan atau konflik dalam sistem pengelolaan privasi, seperti ketika rahasia dibocorkan tanpa izin. Akan tetapi, bagi Gen Z, menciptakan “kekacauan” ini dengan membuka katup informasi intim justru merupakan sebuah taktik. Mereka sengaja mengacaukan aturan main lama untuk menciptakan permainan sosial yang baru.

Mengapa turbulensi ini disengaja? Alasannya terletak pada tujuan sosial yang ingin dicapai. Gen Z memandang informasi pribadi bukan sebagai harta karun yang harus dikubur, melainkan sebagai mata uang sosial (*social currency*) untuk membeli keintiman dan komunitas (Khosrow-Pour, 2018). Dengan membagikan pergulatan mental, kegagalan percintaan, atau konflik keluarga, mereka sebenarnya sedang menawarkan “jaminan” keaslian diri. Dalam pertukaran ini, privasi mereka (yang berkurang) ditukar dengan modal sosial berupa ikatan emosional, rasa solidaritas, dan validasi dari kelompok sebaya. Ini adalah sebuah perhitungan yang rasional dalam ekologi media sosial mereka.

CPM menyatakan bahwa pengelolaan batas privasi adalah proses koordinasi antara pemilik informasi dan orang lain yang diajak berbagi, yang disebut *boundary linkage* (Petronio, 2021). Oversharing Gen Z merevolusi konsep *linkage* ini. Jika dahulu proses membuka batas bersifat gradual dan terbatas pada lingkaran kecil yang terpercaya, kini Gen Z melakukan “*boundary linkage massa*”. Mereka menjalin hubungan dengan ratusan bahkan ribuan followers sekaligus melalui sebuah unggahan, dengan harapan akan ada sebagian dari massa itu yang merespons dan membentuk ikatan. CPM klasik mungkin melihat ini sebagai pelanggaran aturan, tetapi bagi Gen Z, ini adalah aturan baru.

Selanjutnya, teori ini menekankan pentingnya *boundary ownership* atau gagasan bahwa pemilik informasi berhak membuat aturan tentang informasi mereka (Petronio, 2021). Di sinilah letak ironi yang menarik, dengan melakukan oversharing, Gen Z justru sedang menegaskan *ownership* mereka dengan cara yang paling ekstrem. Tindakan “membagikan” cerita paling pribadi adalah sebuah pernyataan bahwa “ini tubuh, hidup, dan ceritaku, dan aku yang memutuskan untuk menunjukkannya kepada kalian.” Keputusan untuk tidak menjaga privasi, dalam logika ini, justru adalah puncak dari kedaulatan atas privasi itu sendiri. Mereka bukan kehilangan kendali, melainkan sedang memamerkan kendali tersebut.

Namun, sistem baru ini tentu tidak berjalan mulus dan menciptakan paradoksnya sendiri. CPM mengakui bahwa mengkoordinasikan aturan privasi dengan banyak pihak adalah sumber potensial konflik. Apa yang terjadi ketika sebuah pengakuan intim yang dibagikan untuk 500 teman dekat secara tidak sengaja terbaca oleh keluarga atau atasan? Di sinilah *boundary turbulence* yang tadinya disengaja berubah menjadi kekacauan dan berisiko. Gen Z sering kali harus bernegosiasi ulang aturan secara cepat dan real-time, misalnya dengan menghapus konten, membatasi audiens (*close friends*), atau memberikan konteks tambahan.

Tantangan lain adalah ketegangan antara keinginan untuk transparan dan kebutuhan untuk aman. CPM berakar pada dialektika antara keterbukaan (*openness*) dan menyembunyian (*closedness*) (Petronia, 2010). Oversharing adalah pendulum yang diayunkan sangat kuat ke arah keterbukaan. Akan tetapi, dorongan psikologis untuk terbuka ini kerap berbenturan dengan realitas dunia digital yang penuh dengan eksploitasi data, *cyberbullying*, dan *doxxing*. Gen Z hidup dalam ketegangan ini: mereka adalah generasi yang paling sadar akan risiko privasi digital, tetapi juga yang paling terdorong untuk mengabaikannya demi imbalan sosial yang langsung terasa.

Peran media sosial sebagai sebuah “ekosistem aturan” (*rule ecosystem*) juga penting dianalisis. Platform seperti Instagram atau TikTok bukanlah ruang kosong; mereka adalah arsitek yang membentuk bagaimana aturan privasi dibuat. Fitur seperti Stories yang hilang dalam 24 jam atau daftar *close*

friends secara langsung mempengaruhi kalkulus keputusan Gen Z (Petronia, 2010). CPM harus diperluas dengan mempertimbangkan bagaimana teknologi platform menciptakan, mengubah, dan terkadang menggantikan aturan privasi yang dibuat individu. Algoritma yang memberi imbalan pada konten emosional dan personal pada dasarnya sedang menawarkan aturan baru: “semakin privat yang kau bagikan, semakin besar penghargaannya.”

Jika ditarik lebih luas, praktik oversharing Gen Z ini sebenarnya mempertanyakan kembali asumsi dasar CPM tentang sifat privasi itu sendiri. Teori ini dibangun di atas premis bahwa individu pada dasarnya ingin melindungi wilayah pribadinya dan membukanya dengan hati-hati (Petronia, 2010). Gen Z, melalui tindakan mereka, mengusulkan bahwa privasi mungkin bukan lagi tentang protection, melainkan tentang permission. Bukan tentang menjaga agar tidak diambil, tetapi tentang memilih kapan memberikannya. Pergeseran dari privasi-defensif menuju privasi-strategis ini adalah kontribusi penting fenomena Gen Z bagi evolusi teori komunikasi.

Pada akhirnya, apa yang kita saksikan bukanlah kehancuran teori CPM, melainkan pengujian sekaligus pengembangannya di lapangan yang paling ekstrem. Gen Z telah mengambil prinsip-prinsip pengelolaan batas dari Petronio dan menerapkannya dalam logika budaya digital yang baru, di mana keintiman dibangun dengan kecepatan viral dan keaslian dibuktikan dengan kerentanan (Indra et al., 2026). Mereka telah mengubah privacy management dari sebuah seni menjaga rahasia menjadi sebuah strategi performatif membangun relasi. Memahami oversharing bukan sebagai kesalahan, melainkan sebagai adaptasi cerdas (meski berisiko) dari teori klasik terhadap realitas baru, adalah kunci untuk mendialogkan antara teori dan praktik komunikasi abad ke-21.

C. Peran Platform Media Sosial dan Disonansi Dalam Oversharing Gen Z

Lanskap digital tempat Generasi Z hidup bukanlah ruang kosong yang netral. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter adalah ranah yang aktif membentuk aturan, hasrat, dan paradoks perilaku penggunaannya. Oversharing Gen Z tidak dapat dipisahkan dari desain platform ini, yang secara cerdas mengubah kebutuhan psikologis manusia untuk

pengakuan, kebersamaan, dan ekspresi diri, menjadi bahan bakar untuk keterlibatan (engagement) yang tiada henti. Fitur Stories yang hilang dalam 24 jam, misalnya, bukan sekadar alat berbagi, melainkan sebuah eksperimen psikologis yang menciptakan ilusi keamanan dan urgensi, mendorong pembagian konten yang lebih spontan dan kurang disaring (Devoina, 2024).

Algoritma merupakan sutradara tak terlihat dalam fenomena oversharing ini. Dengan logika reward system-nya, algoritma belajar bahwa konten emosional, personal, dan vulnerabel cenderung mendapatkan tanggapan yang tinggi dalam bentuk likes, komentar, dan shares (Indira, 2025). Secara bertahap, norma baru pun terbentuk yaitu privasi yang dilepaskan mendapat ganjaran sosial. Ketika seorang membagikan kisah putus cintanya dan mendapatkan banjir dukungan, algoritma akan memperkuat perilaku itu dengan menyebarkan kontennya lebih luas. Siklus ini menciptakan lingkungan belajar yang kuat, di mana Gen Z secara tidak langsung “diajari” bahwa keterbukaan ekstrem adalah jalan tercepat untuk mendapatkan validasi dan perhatian yang mereka dambakan.

Namun, di balik siklus imbalan ini, tersembunyi sebuah paradoks yang ironis. Setiap detail intim yang dibagikan mulai dari lokasi favorit hingga kondisi mental, tidak hanya dikonsumsi oleh teman sebaya, tetapi juga diolah oleh platform menjadi komoditas data yang sangat berharga (Tania, 2023). Praktik oversharing, yang dimotivasi oleh keinginan untuk keintiman manusiawi, justru menjadi sumber bahan mentah bagi mesin personalisasi iklan dan analitik prediktif. Gen Z secara bersamaan menjadi subjek yang mencari keaslian dan objek yang datanya diekstraksi. Mereka membayar untuk penggunaan platform “gratis” tersebut dengan mata uang yang sangat personal: narasi hidup mereka sendiri.

Inilah titik puncak disonansi atau paradoks yang melekat, kesadaran akan risiko tidak serta-merta mengubah perilaku. Banyak anak muda Gen Z yang sebenarnya paham tentang bahaya doxing (penyebaran informasi pribadi), pencurian identitas, atau jejak digital yang permanen. Pengetahuan ini adalah bagian dari literasi digital mereka. Namun, dalam momen-momen tertentu, ada kesenjangan kognitif dan emosional yang lebar antara mengetahui suatu risiko dan merasakan urgensi risiko tersebut. Manfaat

psikososial dari oversharing adalah perasaan lega, terkoneksi, dan tervalidasi dengan sangat nyata dan langsung dirasakan (*immediate gratification*). Sementara itu, ancaman keamanan siber terasa abstrak, tertunda, dan seolah-olah hanya terjadi pada orang lain (Tania, 2023).

Fenomena ini juga menyingkap konflik antara nilai yang dianut dan tindakan yang dilakukan. Gen Z kerap mengagungkan nilai-nilai seperti keaslian (*authenticity*), transparansi, dan kontrol atas narasi diri. Oversharing dilihat sebagai perwujudan nilai-nilai tersebut. Namun di sisi lain, tindakan ini sering kali membuat mereka kehilangan kendali yang justru sangat mereka hargai. Setelah sebuah rahasia atau emosi dilepaskan ke ruang digital, kontrol atasnya sangat berkurang. Informasi itu bisa disalin, disebarluaskan, dan digunakan di luar konteks awal dengan mudah (Indira, 2025). Jadi, upaya untuk menegaskan kontrol melalui oversharing justru berpotensi mengikis kontrol yang sebenarnya.

Platform dengan cermat memanfaatkan disonansi ini melalui mekanisme “privasi kontekstual yang ilusif”. Fitur-fitur seperti daftar Close Friends di Instagram atau pengaturan privasi yang rumit menciptakan perasaan palsu bahwa lingkungan berbagi mereka aman dan terbatas (Devoina, 2024). Hal ini mendorong pengguna untuk lebih berani berbagi hal-hat intim. Namun, batas-batas digital ini rapuh; sebuah tangkapan layar (*screenshot*) dapat dengan mudah melanggar batas tersebut dan menyebarkan informasi ke lingkaran yang tidak diinginkan. Ilusi kendali ini adalah batu fondasi yang memungkinkan budaya oversharing terus tumbuh, meski akarnya rapuh.

Dampak dari paradoks ini tidak hanya bersifat personal, tetapi juga membentuk norma sosial baru (Onam et al., 2026). Ketika oversharing menjadi praktik yang umum dan bahkan dihargai, muncul tekanan sosial terselubung untuk ikut terbuka. Dalam kelompok pertemanan Gen Z, bisa saja terbentuk ekspektasi bahwa untuk dianggap sebagai teman yang dekat dan “asli”, seseorang harus juga mau membagikan masalah pribadinya. Ini menciptakan dinamika di mana privasi bukan lagi hanya dikorbankan untuk imbalan sosial dari platform, tetapi juga untuk penerimaan dalam kelompok

sebayanya di dunia nyata (Indira, 2025). Batas antara pilihan pribadi dan kewajiban sosial menjadi semakin kabur.

Pada akhirnya, apa yang kita saksikan adalah sebuah adaptasi yang penuh ketegangan terhadap lingkungan digital yang dirancang untuk mengeksploitasi keterbukaan. Gen Z bukanlah korban pasif yang bodoh, melainkan aktor yang mencoba menjalani kehidupan sosial yang memuaskan di dalam sebuah sistem yang memiliki insentif dan logikanya sendiri. Mereka bernegosiasi setiap hari dengan disonansi-disonansi ini, mencari keseimbangan yang hampir mustahil antara menjadi diri sendiri yang terbuka dan menjaga diri sendiri yang aman.

Oversharing, dalam analisis terakhir, adalah gejala dari lingkungan digital yang lebih luas yang telah mengkomodifikasi keintiman. Platform media sosial berhasil membangun ekonomi di mana pengalaman manusia yang paling personal baik itu rasa sakit, kegembiraan, kerentanan, dijadikan bahan bakar bagi mesin keterlibatan dan akumulasi data. Gen Z menghirup udara lingkungan ini setiap hari, dan praktik komunikasi mereka adalah bentuk respirasi dan adaptasi terhadapnya. Memahami oversharing, oleh karena itu, tidak cukup hanya dengan melihat pilihan individu, tetapi harus dengan mengkritik arsitektur platform yang membentuk, mendorong, dan mengambil keuntungan dari pilihan-pilihan tersebut.

Kesimpulan

Fenomena oversharing pada Generasi Z merupakan tanda dari perubahan kultural dan komunikasi yang mendasar dalam masyarakat digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku ini tidak dapat direduksi sekadar sebagai kecenderungan narsistik atau ketidaktahuan, melainkan merupakan strategi komunikasi yang disengaja. Gen Z dengan sadar mengubah privasi dari sesuatu yang dijaga ketat menjadi mata uang sosial yang ditukar dengan modal emosional dan sosial. Pergeseran nilai ini memungkinkan mereka membangun keintiman instan (*instant intimacy*) sebagai cara baru untuk mengakrabkan diri di ruang maya yang serba cepat, sekaligus membentuk identitas yang dianggap lebih autentik dan transparan.

Melalui perspektif Teori Communication Privacy Management (CPM), praktik oversharing dapat dipahami sebagai bentuk “turbulensi batas yang disengaja” (*deliberate boundary turbulence*). Gen Z tidak sekadar melanggar aturan privasi tradisional, melainkan menciptakan sistem aturan baru di mana batas antara publik dan privat sengaja dikaburkan sebagai investasi komunikasi. Dalam logika ini, tindakan membuka akses terhadap hal-hal yang intim justru menjadi cara untuk menegaskan kendali dan kepemilikan atas narasi diri. Temuan ini mengembangkan teori CPM dari kerangka pengelolaan perlindungan privasi menjadi kerangka pengelolaan pertukaran privasi dalam ekonomi perhatian digital.

Namun, strategi komunikasi ini hidup dalam sebuah paradoks yang dibentuk oleh cara kerja platform media sosial. Di satu sisi, algoritma mendorong dan memberi imbalan pada keterbukaan emosional yang ekstrem. Di sisi lain, platform menciptakan kesan kendali dan keamanan palsu melalui fitur-fitur seperti *stories* atau *close friends*, yang justru meningkatkan kerentanan pengguna terhadap risiko siber dan eksploitasi data. Gen Z terjebak dalam disonansi antara keinginan untuk autentik dan terhubung dengan kesadaran akan jejak digital yang permanen. Mereka menjadi pelaku yang terus bernegosiasi dalam sistem yang dirancang untuk mengambil keuntungan dari keterbukaan mereka.

Implikasi dari temuan ini bersifat ganda. Pertama, pendekatan literasi digital untuk Generasi Z perlu bergeser dari narasi yang sekadar menakut-nakuti tentang risiko privasi, menuju pemahaman yang kritis terhadap motif dan logika budaya di balik praktik oversharing. Kedua, diperlukan kebijakan dan desain platform yang lebih bertanggung jawab, yang tidak hanya mengejar keterlibatan pengguna, tetapi juga menjaga ruang untuk kerentanan yang aman dan menghargai otonomi pengguna dalam mengelola batas privasinya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan penjelasan teoretis tentang transformasi komunikasi intim di era digital, tetapi juga membuka jalan bagi pendekatan yang lebih empatik dan berkelanjutan dalam mendampingi Generasi Z menghadapi kompleksitas ruang hidup mereka yang semakin terhubung..

Daftar Pustaka

- Akhtar, H. (2020). Perilaku Oversharing di Media Sosial: Ancaman atau Peluang?. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 257-270. DOI: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art7>
- Anwar, M. A. H., Ramadan, M. F., Amelia, K. ., & Nugroho, R. F. . (2026). Pengaruh Media Sosial Di Era Digital Terhadap Nilai Toleransi Yang Ada Dikalangan Generasi Muda. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 3(1), 203-216. <https://doi.org/10.71153/jimmi.v3i1.459>
- Deviona, E., & Alamiyah, S. S. (2024). Hiperrealitas dan Perubahan Gaya Komunikasi Gen Z pada TikTok. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(12), 13412-13417. DOI: <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i12.5085>
- Goffman, E. (2023). The presentation of self in everyday life. In *Social theory re-wired* (pp. 450-459). Routledge.
- Huda, R., & Irma, A. (2026). Etika Komunikasi Digital: Dampak Negatif Ucapan Kasar Pada Live Streaming Tik Tok Terhadap Karakter Generasi Aceh. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 3(2), 224-235. <https://doi.org/10.71153/jimmi.v3i2.570>
- Indira, L., Esiyannera, E., & Andini, R. (2025). The Relationship Between Loneliness and Oversharing Behavior on Instagram Social Media in Early Adults. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 4(2), 495-506. DOI: <https://doi.org/10.55927/fjas.v4i2.12>
- Indra, I., Irma, A., & Fakhri, F. (2026). Konstruksi Komunikasi Islam dalam Budaya Nongkrong Anak Muda Urban melalui Kajian Nilai Qawlan Sadidan pada Interaksi Lisan Informal. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.71153/wathan.v3i2.464>
- Ismiati, I., Hatta, K., & Rahmatillah, M. (2026). Fenomena “Overthinking Pasca Interaksi Sosial” Pada Pengguna Tiktok: Analisis Psikologi Komunikasi. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 313-325. <https://doi.org/10.71153/wathan.v3i2.604>
- Izzudin, A. G., Febriyanti, E. D., Lestari, I., Nurisa, N., & Aurellia, S. . (2026). Pengaruh Influencer Terhadap Partisipasi Gen-Z Dalam Mendukung Kampanye Sosial Untuk Mewujudkan Keadilan Sosial. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 3(2), 31-47. <https://doi.org/10.71153/jimmi.v3i2.477>

- Khosrow-Pour, D. B. A. (Ed.). (2018). *Advanced methodologies and technologies in media and communications*. IGI Global.
- Latifah, N., & Romario, R. (2019). Trendsetter Muballigh di Medsos: Analisis Framing Instagram Felix Siau dan Hanan Attaki. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 15(1), 36-48. DOI: <https://doi.org/10.23971/jsam.v15i1.1150>
- Murniati, Waspada! Over sharing di Media Sosial (2024), <https://rri.co.id/index.php/cek-fakta/1044824/waspada-over-sharing-di-media-sosial>, diakses 12 Desember 2025 Pukul 16.00
- Onam, N., Jalloso, N. A., Setia, N. S., Helena, M. G., & Amul, M. E. (2026). Dampak Media Sosial Terhadap Pergeseran Etika Komunikasi Pada Generasi Muda. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 221-232. <https://doi.org/10.71153/wathan.v3i2.542>
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. Suny Press. Albany
- Petronio, S. (2010). Communication privacy management theory: What do we know about family privacy regulation?. *Journal of family theory & review*, 2(3), 175-196. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00052.x>
- Petronio, S., Child, J. T., & Hall, R. D. (2021). Communication privacy management theory: Significance for interpersonal communication. In *Engaging theories in interpersonal communication* (pp. 314-327). Routledge.
- Prensky, M. R. (2012). *From digital natives to digital wisdom: Hopeful essays for 21st century learning*. Corwin Press, London.
- Richelle, J. , Dow, B. , Pasch, A. , Schooler, J. , Mrazek, M. and Mrazek, A. (2024) Digital Attention Training: Improving the Mental Health and Well-Being of Adolescent Youth. *Creative Education*, 15, 2151-2173. doi: 10.4236/ce.2024.1510132.
- Romario. (2022). Generation Z and the Search for Religious Knowledge on Social Media. *Hikmatuna : Journal for Integrative Islamic Studies*, 8(2), 144–156. <https://doi.org/10.28918/hikmatuna.v8i2.6062>
- Sofia, W., & Irma, A. (2026). Keterampilan Mendengarkan Aktif dalam Meningkatkan Empati Komunikasi Antarpribadi dengan Teman Sebaya. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 3(1), 114-130. <https://doi.org/10.71153/jimmi.v3i1.447>

- Sulaiman, *Dari Curhat Keluarga Sampai Isu Mental Health: Kenapa Gen Z Hobinya 'Oversharing' di Medsos?*
https://yoursay.suara.com/lifestyle/2025/09/29/141500/dari-curhat-keluarga-sampai-isu-mental-health-kenapa-gen-z-hobi-oversharing-di-medsos#goog_rewarded diakses 12 Desember 2025 Pukul 16.00
- Tania, S. (2023). Mengeksplorasi Paradoks Privasi Gen-Z Dalam Personalisasi Iklan Di Media Digital. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 50-65. DOI: <https://doi.org/10.14710/interaksi.12.1.50-65>
- Twenge, J. M. (2017). The Costs of overprotecting the young-iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us. *Journal of Psychology*, 1-13.
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Metodologi Penelitian: Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.