



Fenomena *Oversharing* Di Media Sosial: Bentuk Ekspresi Diri Dan Tantangan Privasi Bagi Generasi Z

Lisa Indriani ¹⁾; Trifena Feisa Samola ²⁾; Thomas Tokan Pureklolon ³⁾

^{1),2),3)} Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pelita Harapan

Email: ¹⁾ lisaindriani43@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [04 Desember 2025]

Revised [20 Juni 2026]

Accepted [24 Juni 2026]

KEYWORDS

Oversharing, Self-Expression, Digital Privacy, Generation Z, Social Media.

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



ABSTRAK

Fenomena *oversharing* di media sosial semakin menonjol di kalangan Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital terbuka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana perilaku *oversharing* berperan sebagai bentuk ekspresi diri sekaligus menimbulkan risiko terhadap privasi dan kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis literatur dari berbagai studi terkini terkait identitas digital, privasi daring, dan perilaku *self-disclosure*. Hasil kajian menunjukkan bahwa *oversharing* sering kali menjadi sarana pembentukan identitas dan pencarian validasi sosial di ruang digital. Namun, perilaku ini juga meningkatkan kerentanan terhadap dampak negatif seperti stres, kecemasan, dan penyesalan pasca-unggahan. Generasi Z cenderung mengabaikan risiko jangka panjang privasi demi kepuasan sosial yang instan. Dengan demikian, *oversharing* merefleksikan paradoks antara kebutuhan akan ekspresi diri dan perlindungan privasi di era media sosial.

ABSTRACT

The phenomenon of *oversharing* on social media has become increasingly prominent among Generation Z, who have grown up in an open digital environment. This study aims to understand how *oversharing* functions as a form of self-expression while simultaneously posing risks to privacy and mental health. The research employs a qualitative descriptive approach through a literature analysis of recent studies on digital identity, online privacy, and self-disclosure behavior. Findings indicate that *oversharing* often serves as a means of identity formation and social validation in digital spaces. However, this behavior also increases vulnerability to negative consequences such as stress, anxiety, and post-sharing regret. Generation Z tends to overlook long-term privacy risks in favor of short-term social gratification. Thus, *oversharing* reflects a paradox between the desire for self-expression and the need for privacy protection in the age of social media.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan meluasnya akses internet telah mengubah lanskap komunikasi interpersonal secara mendasar (Alamsyah dkk., 2024). Media sosial menjadi ruang bagi individu, khususnya generasi muda, untuk berinteraksi, berekspresi, dan membangun identitas diri (Wibowo dkk., 2024). Generasi Z mereka yang lahir sekitar akhir 1990an hingga awal 2010an sering dikatakan sebagai *digital natives*, yang terbiasa menggunakan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari (Riyadi dkk., 2024). Salah satu fenomena yang kini menjadi sorotan adalah *oversharing*, yakni kondisi di mana seseorang mengungkapkan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial.

Oversharing sering dipandang sebagai bentuk *self-disclosure* (pengungkapan diri) yang intens, dan menjadi dilema antara keinginan untuk tampil terbuka dan kebutuhan menjaga batasan privasi (Akhtar, 2020). Menurut (Yosida, 2025) terdapat berbagai motivasi di balik perilaku *oversharing*, termasuk keinginan untuk mendapatkan perhatian, validasi sosial, dan kebutuhan untuk mengekspresikan diri. Namun, terdapat juga kesadaran akan risiko yang terkait dengan *oversharing*, seperti pelanggaran privasi dan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Dengan kata lain, *oversharing* tidak semata-mata perilaku impulsif; ada motivasi psikologis seperti kebutuhan pengakuan sosial (*social validation*) dan citra digital yang ideal. Namun di balik itu, risiko terhadap privasi dan keamanan data pribadi tidak dapat diabaikan. Menurut (Madden dkk., 2013) sebagian remaja mengakui bahwa mereka pernah memposting sesuatu yang kemudian mereka sesali menunjukkan bahwa batas privasi dan pewaspadaan online masih sering dilanggar, meski kesadaran akan konsekuensi mulai muncul.

Dalam konteks generasi Z, tantangan utama adalah bagaimana menyeimbangkan antara ekspresi diri dan perlindungan privasi. Seringkali mereka belum memiliki pemahaman mendalam mengenai konsekuensi dari pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena oversharing sebagai bentuk ekspresi diri dan sekaligus sebagai tantangan terhadap privasi digital di kalangan Generasi Z. Dengan pendekatan yang sesuai apakah kualitatif, kuantitatif, atau campuran artikel ini diharapkan memberi kontribusi pemahaman lebih dalam tentang dinamika perilaku berbagi informasi di era media sosial serta implikasi terhadap identitas dan keamanan pribadi pengguna digital.

LANDASAN TEORI

Konsep Oversharing

Oversharing umumnya dipahami sebagai perilaku membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial, yang melampaui apa yang dianggap perlu atau sesuai dalam konteks sosial, publik, atau hubungan interpersonal (Aisy dkk., 2023). Informasi pribadi tersebut bisa berupa data sensitif (alamat, kondisi kesehatan, finansial), pengalaman pribadi yang sangat intim, opini kontroversial, emosi kuat, atau aspek kehidupan yang biasanya dianggap privat (Vidianti dkk., 2023).

Dalam literatur komunikasi dan studi media, *oversharing* dilihat sebagai bentuk *excessive self-disclosure* yang dipengaruhi oleh motivasi psikologis (mis. kebutuhan validasi sosial, FOMO) dan desain platform (fitur like/komentar) (Dary dkk., 2025). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa *oversharing* merupakan perilaku membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial karena dorongan psikologis dan pengaruh sosial-teknologis. Fenomena ini mencerminkan kaburnya batas antara ranah pribadi dan publik, terutama di kalangan Generasi Z yang menggunakan media sosial untuk mencari validasi dan membentuk identitas diri. *Oversharing* tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga isu sosial yang berkaitan dengan privasi digital dan kesehatan mental.

Ekspresi Diri dan Identitas Digital

Ekspresi diri (*self-expression*) merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menampilkan nilai, emosi, dan kepribadian agar mendapat pengakuan sosial (Salma & Falah, 2023). Dalam konteks media sosial, ekspresi diri dilakukan melalui unggahan, komentar, *story*, dan interaksi daring yang mencerminkan identitas pribadi (Trisnawati, 2011).

Ekspresi diri di media sosial bukan sekadar tindakan spontan, tetapi hasil negosiasi antara kebutuhan pribadi dan ekspektasi sosial dari audiens daring (Estiyani & Ruhaena, 2018). Teori *Presentation of Self* oleh (Goffman, 1959) menjelaskan bahwa setiap individu berperilaku layaknya aktor di atas panggung sosial yang berusaha membentuk kesan tertentu di hadapan audiens. Media sosial memperluas "panggung" ini ke ranah digital, sehingga memungkinkan pengguna untuk mengatur citra dirinya secara lebih strategis.

Self-Disclosure dan Konstruksi Identitas Diri

Ekspresi diri erat kaitannya dengan *self-disclosure*, yaitu keterbukaan dalam mengungkapkan informasi pribadi (Joinson, 2007) menjelaskan bahwa *self-disclosure* lebih mudah terjadi dalam komunikasi daring karena pengguna merasa lebih aman, anonim, dan memiliki kendali terhadap waktu serta bentuk pesan yang dibagikan. Keterbukaan di media sosial menjadi efek paling umum dari komunikasi digital, yang kemudian memengaruhi cara individu membentuk identitas dirinya secara daring. Namun, jika keterbukaan ini melampaui batas, ia berubah menjadi *oversharing* bentuk berlebihan dari ekspresi diri yang mengorbankan privasi.

Identitas Digital sebagai Representasi Diri

Identitas digital (*digital identity*) merupakan konstruksi diri yang dibangun melalui aktivitas daring, seperti foto profil, unggahan, komentar, dan interaksi dengan pengguna lain (Agma, 2025). Identitas ini bukan sekadar cerminan diri di dunia nyata, melainkan narasi yang dikonstruksi sesuai dengan persepsi sosial dan fitur media yang digunakan. Identitas digital bersifat dinamis terus berubah seiring pengalaman sosial daring dan tekanan dari budaya populer yang membentuk standar "*ideal self*" di media sosial.

Jadi, ekspresi diri dan identitas digital merupakan dua konsep yang saling berkelindan dalam menjelaskan perilaku pengguna media sosial, khususnya Generasi Z. Media sosial menjadi ruang utama bagi individu untuk mengonstruksi dan menampilkan diri sesuai dengan harapan sosial. Namun, dalam proses tersebut, batas antara ekspresi diri yang sehat dan oversharing menjadi semakin kabur. Pemahaman terhadap hubungan antara ekspresi diri, *self-disclosure*, dan identitas digital sangat penting agar perilaku berbagi di media sosial tetap seimbang antara kebutuhan untuk terlihat dan tanggung jawab menjaga privasi.



Privasi Digital dan Tantangannya

Privasi digital (*digital privacy*) mengacu pada hak individu untuk mengontrol informasi pribadi mereka yang dikumpulkan, disimpan, dan disebarluaskan melalui jaringan digital. Dalam konteks media sosial, privasi tidak hanya berarti melindungi data pribadi dari pihak ketiga, tetapi juga berkaitan dengan sejauh mana individu sadar dan mampu mengatur batasan informasi yang dibagikan (Taddicken, 2014). Privasi digital bukan hanya tanggung jawab platform, tetapi juga bergantung pada kemampuan pengguna dalam mengelola keterbukaan dirinya di dunia maya.

Media sosial mendorong pengguna untuk terus berbagi aktivitas, lokasi, emosi, dan hubungan personal. Namun, perilaku berbagi ini seringkali membuka peluang bagi penyalahgunaan data pribadi, *cyberstalking*, dan pelanggaran keamanan digital. Dengan kata lain, pengguna media sosial sering dihadapkan pada pilihan sulit antara keinginan untuk terbuka (agar terlihat autentik) dan kebutuhan untuk melindungi data pribadi. Hal ini dikenal dengan istilah *privacy paradox* yaitu kontradiksi antara kesadaran privasi yang tinggi dengan perilaku daring yang justru berisiko (Zhang & Fu, 2020).

Privasi digital tidak hanya bersifat teknis (soal data dan algoritma), tetapi juga sosial dan psikologis. Pengguna media sosial seringkali merasa "diawasi" atau *constantly visible* karena setiap aktivitas daring dapat direkam, disimpan, dan disebarluaskan kembali. Upaya perlindungan privasi digital semakin diperkuat melalui berbagai regulasi global, seperti *General Data Protection Regulation* (GDPR) di Uni Eropa, serta (Undang-undang (UU) Nomor 27 Tahun 2022 tentang Pelindungan Data Pribadi, 2022) di Indonesia yang disahkan pada 2022. Menurut (Undang-undang (UU) Nomor 27 Tahun 2022 tentang Pelindungan Data Pribadi, 2022) memberikan hak bagi individu untuk mengontrol data pribadinya serta mengatur kewajiban pengendali data dalam menjaga keamanan data".

Namun, efektivitas regulasi ini masih menghadapi tantangan karena rendahnya kesadaran publik akan pentingnya privasi digital. Banyak pengguna media sosial yang belum membaca *privacy policy* atau tidak memahami risiko membagikan data secara terbuka. Generasi Z menjadi kelompok paling rentan terhadap pelanggaran privasi digital karena mereka merupakan pengguna aktif berbagai platform sosial sejak usia dini.

Privasi digital menjadi isu kompleks di era media sosial, di mana batas antara ruang pribadi dan publik semakin kabur. Tantangan utama bukan hanya pada aspek teknis perlindungan data, tetapi juga pada kesadaran pengguna untuk memahami konsekuensi sosial dan psikologis dari aktivitas daringnya. Fenomena *privacy paradox* menunjukkan bahwa meskipun individu sadar akan risiko privasi, mereka tetap terlibat dalam perilaku berbagi yang berlebihan. Bagi Generasi Z, tantangan ini semakin besar karena mereka tumbuh dalam budaya digital yang menormalkan keterbukaan dan eksposur diri di ruang publik daring.

Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok demografi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, berada setelah generasi milenial dan sebelum generasi alfa. Generasi ini dikenal sebagai "digital native" karena tumbuh bersama perkembangan teknologi digital dan internet sejak usia muda, sehingga sangat mahir dan terbiasa dengan teknologi, terutama internet dan media sosial. Mereka memiliki karakteristik seperti cepat beradaptasi dengan teknologi, kreatif, menerima perbedaan, peduli terhadap masalah sosial, dan senang berekspresi baik di dunia maya maupun realitas.

Meskipun melek teknologi, generasi Z juga cenderung kurang sabar dan mengharapkan hasil instan, serta lebih kritis dalam menyikapi informasi karena akses luas terhadap berbagai sumber informasi. Secara sosial, generasi Z cenderung hidup lebih lambat dibanding pendahulunya pada usia yang sama, dengan tingkat kehamilan remaja dan konsumsi alkohol yang lebih rendah. Mereka lebih peduli pada prestasi akademis dan prospek pekerjaan. Namun, prevalensi gangguan kesehatan mental, alergi, dan kurang tidur lebih sering dilaporkan pada generasi ini dibanding generasi sebelumnya.

Komunikasi mereka banyak dilakukan secara maya menggunakan jejaring sosial, yang membawa efek positif dalam kreativitas dan kebebasan berekspresi, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko jika tidak diawasi dengan baik. Di Indonesia, Gen Z menempati posisi terbesar untuk waktu penggunaan internet yang mencapai antara 7 sampai 13 jam sehari.

Keluarga Gen Z rata-rata lebih stabil secara ekonomi dan mendapat kesempatan pendidikan yang baik, namun tantangannya adalah kecenderungan kurang sabar dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Mereka juga dikenal kritis dan sering mempertanyakan informasi yang diterima, tidak langsung menerima tanpa dasar bukti valid (Kamil, 2023). Dengan demikian, generasi Z adalah generasi yang sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan akses informasi, membawa tantangan dan peluang unik dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk pendidikan, kesehatan, dan sosial budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sebagai pendekatan utama dalam pengumpulan dan analisis data. Studi literatur dilakukan melalui tahapan seleksi, identifikasi, analisis, dan sintesis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian. Menurut Creswell dan Poth (2014), studi literatur merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengevaluasi, dan menelaah berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan isu yang diteliti. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya untuk membangun landasan teoritis yang kuat, memahami perkembangan hasil penelitian terdahulu, serta menemukan tren, pola, dan perspektif terbaru dalam bidang kajian yang relevan.

Adapun sumber literatur yang digunakan mencakup buku ilmiah, artikel jurnal, prosiding, dan publikasi akademik lain yang diperoleh melalui basis data online maupun repositori perpustakaan. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan tema utama penelitian, seperti “oversharing,” “identitas digital,” “Generasi Z,” “media sosial,” dan “budaya digital.” Literatur yang telah terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan kriteria relevansi, kebaruan, kredibilitas sumber, serta kontribusinya dalam mendukung rumusan masalah penelitian.

Analisis literatur dilakukan dengan cara menelaah isi, mengelompokkan temuan-temuan berdasarkan tema, membandingkan argumentasi dari berbagai penulis, serta mengidentifikasi celah pengetahuan (research gap) yang belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Melalui proses ini, peneliti berupaya menyajikan pemahaman yang komprehensif terkait fenomena oversharing dan pembentukan identitas digital pada Generasi Z, sekaligus mengeksplorasi faktor-faktor teknologi dan budaya media sosial yang memengaruhinya. Dengan demikian, studi literatur ini diharapkan dapat menghasilkan gambaran konseptual yang jelas dan menyeluruh sebagai dasar bagi pengembangan analisis serta pembahasan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Oversharing sebagai Bentuk Ekspresi Diri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena oversharing merupakan bentuk *self-disclosure* yang intens, di mana individu membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial. Fenomena ini tidak lagi hanya mencerminkan kebutuhan untuk berbagi, tetapi juga menjadi cerminan dari dinamika psikologis dan sosial yang dialami. Dalam hal ini, generasi Z yang tumbuh dalam era digital serta akrab dengan teknologi memanfaatkan media sosial sebagai ruang untuk mengekspresikan emosi, pengalaman pribadi, hingga opini terhadap isu-isu sosial. Aktivitas ini kemudian menjadi bagian dari proses pembentukan identitas digital.

Media sosial, dalam konteks ini, telah menjadi panggung utama bagi individu untuk membentuk dan menampilkan citra diri yang diinginkan kepada publik. Fenomena ini sejalan dengan *teori self-representation* dari (Goffman, 1959) yang menyatakan bahwa individu cenderung menampilkan diri mereka dengan cara tertentu guna membentuk persepsi orang lain terhadap dirinya. Dalam dunia maya, terutama media sosial, individu memiliki kendali penuh atas narasi yang ingin mereka tampilkan, sehingga memungkinkan setiap individu untuk memilih apa yang ingin ditampilkan dan bagaimana mereka ingin kenang. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena performatif di mana identitas dibentuk, dinegosiasikan, dan dipertontonkan.

Lebih dari sekedar sarana mengekspresikan diri, media sosial juga menjadi tempat pelampiasan emosi, terutama ketika individu menghadapi tekanan psikologis seperti stress, kesepian, atau bahkan cemas yang berlebihan. Dalam kondisi seperti itu, membagikan pengalaman pribadi secara terbuka dapat menjadi bentuk mekanisme koping, sekaligus upaya untuk mencari dukungan emosional dari pengguna lain, atau bahkan komunitas daring. Studi ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk merasa didengar dan dipahami sering kali mendorong individu untuk membuka diri secara berlebihan di ruang digital.

Selain itu, dinamika keluarga turut memengaruhi kecenderungan oversharing. Kurangnya pengawasan serta minimnya komunikasi yang terbuka dalam keluarga dapat menciptakan jarak emosional antara anak dan orang tua (Rahma dkk., 2024). Dalam situasi ini, media sosial kemudian menjadi alternatif untuk mengisi kekosongan tersebut, di mana individu merasa lebih bebas dan aman untuk mengekspresikan diri serta mencari koneksi sosial yang tidak mereka dapatkan di lingkungan terdekat. Dengan demikian, bentuk oversharing tidak dapat dipandang sebagai perilaku impulsif semata. Ia merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kebutuhan akan validasi sosial, pelampiasan emosional, dan dinamika relasi sosial yang membentuk cara individu, khususnya Gen Z dalam memaknai dan membangun identitas mereka di era digital.



Tantangan Privasi Digital dan Fenomena *Privacy Paradox*

Fenomena oversharing di media sosial tidak hanya berdampak pada pembentukan identitas digital, tetapi juga menimbulkan tantangan serius terhadap privasi digital. Ketika individu secara sadar atau tidak sadar membagikan informasi pribadi secara berlebihan, mereka membuka peluang terhadap berbagai risiko seperti penyalahgunaan data pribadi, cyberbullying, hingga penyesalan pasca-unggahan. Dalam konteks ini, oversharing menjadi pintu masuk bagi pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab untuk mengeksploitasi data yang seharusnya bersifat privat (Ananta dkk., 2024). Penelitian (Bunga dkk., 2022) turut memperkuat hal tersebut dengan menyebutkan bahwa tindakan oversharing di media sosial dapat membahayakan pengunggahnya sendiri, terutama ketika informasi yang dibagikan digunakan untuk tujuan negatif seperti penipuan atau pencurian identitas. Salah satu fenomena yang relevan dalam memahami kontradiksi antara kesadaran dan tindakan pengguna media sosial adalah *privacy paradox*.

Istilah ini merujuk pada kondisi di mana individu menyadari risiko privasi yang mungkin timbul dari aktivitas daring mereka (Jorstad, 2000). Namun, dalam hal ini, individu cenderung tetap memilih untuk membagikan informasi pribadi secara terbuka. Fenomena ini mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara sikap dan perilaku, yang sering kali dipengaruhi oleh kebutuhan validasi sosial, tekanan kelompok sebaya, atau bahkan ketergantungan terhadap media sosial. Penelitian (Tumewu & Kurniasari, 2022) menunjukkan bahwa individu cenderung merasa bahwa manfaat dari berbagi informasi, seperti mendapatkan perhatian atau dukungan publik, lebih besar daripada potensi risiko kejahatan digital yang akan terjadi.

Generasi Z, sebagai kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak dari *privacy paradox*. Meskipun generasi ini tergolong sebagai *digital native* dan tumbuh bersama teknologi, pemahaman mereka akan pengaturan privasi, algoritma platform, dan konsekuensi jangka panjang dari jejak digital masih tergolong rendah (Halim dkk., 2023). Lebih jauh, literasi digital dalam hal ini menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan privasi digital.

Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam menggunakan perangkat dan aplikasi, tetapi juga mencakup pemahaman kritis terhadap etika digital, keamanan data, dan implikasi sosial dari aktivitas daring. Tanpa literasi digital yang memadai, pengguna cenderung mengabaikan pengaturan privasi, menyetujui syarat dan ketentuan tanpa membaca, serta tidak menyadari bahwa informasi yang diunggah dapat bertahan secara permanen di internet. Oleh karena itu, peningkatan literasi digital di kalangan Gen Z menjadi urgensi yang tidak bisa diabaikan.

Identitas Digital dan Kaburnya Batas antara Ranah *Private-Public*

Identitas digital merupakan representasi diri yang dibentuk melalui aktivitas daring seperti unggahan, komentar, dan interaksi sosial di media sosial. Dalam era digital, identitas tidak lagi terbentuk hanya melalui interaksi langsung di dunia maya, tetapi juga melalui jejak digital yang ditinggalkan di berbagai platform (Bozkurt & Tu, 2016). Setiap unggahan baik berupa foto, opini, maupun aktivitas sehari-hari, menjadi bagian dari narasi diri yang dikonstruksi secara sadar maupun tidak sadar oleh individu. Seiring waktu, identitas ini dapat membentuk persepsi publik terhadap siapa seseorang, bahkan memengaruhi bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri.

Dalam proses pembentukan identitas digital ini, batas antara ruang privat dan publik menjadi semakin kabur. Informasi yang sebelumnya dianggap bersifat pribadi kini dengan mudah dibagikan ke ruang publik tanpa pertimbangan yang matang. Fenomena oversharing menjadi salah satu indikator utama pergeseran norma sosial dalam berbagi informasi. Keterbukaan yang berlebihan sering kali dipersepsikan sebagai bentuk keautentikan atau kejujuran, padahal di sisi lain, hal ini dapat membuka celah terhadap risiko privasi dan kerentanan psikologis.

Generasi Z, sebagai kelompok yang paling aktif di media sosial, berada di garis depan dalam membentuk dan menegosiasikan identitas digital mereka. Mereka tumbuh dalam budaya digital yang menekankan pentingnya eksistensi daring, sehingga sering kali merasa terdorong untuk terus memperbarui status, membagikan momen pribadi, dan menunjukkan sisi diri yang dianggap menarik atau relevan. Namun, dalam proses ini, Gen Z juga menghadapi tekanan sosial untuk tampil sempurna dan konsisten dengan citra yang telah dibentuk (Santoso dkk., 2025).

Hal ini dapat menyebabkan konflik internal antara identitas asli dan identitas yang ditampilkan secara daring, serta krisis identitas di kalangan remaja dan dewasa muda. Lebih jauh, kaburnya batas antara privat dan publik juga berdampak pada perubahan norma sosial dalam berkomunikasi. Informasi yang dulunya dianggap tabu atau terlalu personal kini menjadi konsumsi publik, bahkan sering kali menjadi alat untuk membangun koneksi sosial atau mendapatkan perhatian. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena performatif, di mana individu berlomba-lomba menampilkan versi terbaik dari dirinya.

Dengan demikian, pembentukan identitas digital di era media sosial tidak dapat dilepaskan dari dinamika antara kebutuhan akan pengakuan sosial, tekanan untuk tampil autentik, dan keterbukaan informasi yang semakin tinggi. Tantangan terbesar yang dihadapi adalah bagaimana individu, khususnya generasi muda, dapat menavigasi ruang digital dengan bijak, menjaga keseimbangan antara ekspresi diri dan perlindungan privasi, serta memahami bahwa tidak semua hal perlu dibagikan ke ruang publik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa fenomena oversharing merupakan bentuk ekspresi diri yang kompleks dan semakin menonjol di kalangan Generasi Z. Media sosial menjadi ruang utama bagi individu untuk melakukan self-disclosure secara intens, di mana informasi pribadi dibagikan secara terbuka sebagai bagian dari proses pembentukan identitas digital. Aktivitas berbagi secara berlebihan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman, tetapi juga berkaitan dengan pencarian validasi sosial serta upaya membangun citra diri yang diinginkan. Dalam konteks ini, identitas digital dibentuk, dinegosiasikan, dan direpresentasikan melalui narasi yang disusun oleh pengguna di ruang maya.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan adanya tantangan serius terkait privasi digital. Oversharing membuka peluang terjadinya risiko penyalahgunaan data pribadi, penipuan, cyberbullying, hingga dampak psikologis akibat penyesalan pasca-unggahan. Fenomena privacy paradox memperlihatkan bahwa meskipun individu menyadari risiko tersebut, mereka tetap memilih untuk membagikan informasi pribadi secara terbuka. Hal ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara pemahaman dan perilaku pengguna media sosial yang banyak dipengaruhi oleh kebutuhan akan perhatian publik, tekanan sosial, serta minimnya literasi digital.

Selain itu, penelitian ini mengungkap bahwa batas antara ranah privat dan publik semakin kabur di era digital. Informasi yang sebelumnya dianggap personal kini dengan mudah menjadi konsumsi publik, sehingga mengubah norma sosial dalam berbagi informasi. Generasi Z menghadapi tekanan untuk tampil autentik sekaligus menarik, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan konflik antara identitas asli dengan identitas yang ditampilkan secara daring. Kondisi ini menimbulkan tantangan baru dalam proses pembentukan identitas di media sosial dan menuntut adanya kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan ekspresi diri dan perlindungan privasi.

Secara keseluruhan, fenomena oversharing tidak dapat dipandang sekadar sebagai perilaku impulsif, melainkan sebagai hasil dari interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan kultural di era media digital. Oleh karena itu, peningkatan literasi digital, pemahaman terhadap etika berbagi informasi, dan penguatan kesadaran privasi sangat diperlukan guna meminimalisir risiko yang muncul dari aktivitas berbagi informasi secara berlebihan di media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian terkait identitas digital, perilaku bermedia sosial, serta strategi edukasi untuk penggunaan media digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Saran

Penelitian ini menyarankan pentingnya peningkatan literasi digital pada Generasi Z, khususnya terkait etika berbagi informasi dan perlindungan privasi di media sosial. Edukasi mengenai keamanan data dan dampak jangka panjang jejak digital perlu diperkuat melalui peran sekolah, keluarga, dan komunitas. Orang tua diharapkan membangun komunikasi yang terbuka agar kebutuhan emosional anak dapat terpenuhi tanpa harus melakukan oversharing. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi oversharing, termasuk perbedaan sosial-budaya dan pengaruh algoritma platform digital terhadap pembentukan identitas daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Agma, A. R. (2025). Peran Media Sosial dalam Membangun Identitas Digital Remaja di Era Postmodern. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media (JIKOM)*, 1(1), 24–31.
- Aisy, H. R., Auliya, I., & Alfira, N. (2023). Over sharing yang Dilakukan Mahasiswa Mencari Perhatian di Media Sosial. *PARADE RISET*, 1(1), 231–244.
- Akhtar, H. (2020). Perilaku Oversharing di Media Sosial: Ancaman atau Peluang? *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 257–270.



- Alamsyah, I. L., Aulya, N., & Satriya, S. H. (2024). Transformasi Media Dan Dinamika Komunikasi Dalam Era Digital: Tantangan Dan Peluang Ilmu Komunikasi. *JURNAL ILMIAH RESEARCH STUDENT*, 1(3), 168–181. <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.554>
- Ananta, K. D., Ambodo, T., & Tohawi, A. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Peningkatan Kejahatan Siber di Indonesia. *Islamic Law: Jurnal Siyasah*, 9(2), 118-13`. <https://doi.org/10.53429/iljs.v9i2.858>
- Bozkurt, A., & Tu, C.-H. (2016). Digital identity formation: Socially being real and present on digital networks. *Educational Media International*, 53(3), 153–167. <https://doi.org/10.1080/09523987.2016.1236885>
- Bunga, D., Dewi, C. I. D. L., & Dewi, K. A. P. (2022). Literasi digital untuk menanggulangi perilaku oversharing di media sosial. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12.
- Dary, D. W., Saputra, S., & Setiawan, M. A. (2025). Fenomena Oversharing dalam Komunikasi Gen Z di Media Sosial. *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(4), 1322–1328. <https://doi.org/10.53682/k5jfqj88>
- Estiyani, R., & Ruhaena, L. (2018). *Ekspresi Diri Melalui Media Sosial Dan Maknanya Pada Remaja Smp* [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://doi.org/10/SURAT%252520PERNYATAAN.pdf>
- Goffman, E. (1959). The Moral Career of the Mental Patient. *Psychiatry*, 22(2), 123–142. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023166>
- Halim, E., Ikhsan, A. F., Suhartono, J., & Hebrard, M. (2023). Gen-Z Awareness of Data Privacy Using Social Media. *2023 International Conference on Information Management and Technology (ICIMTech)*, 562–567. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10277920/>
- Joinson, A. (2007). *Oxford Handbook of Internet Psychology*. OUP Oxford.
- Jorstad, E. (2000). The privacy paradox. *Wm. Mitchell L. Rev.*, 27, 1503.
- Kamil, R. (2023). Generasi Z, Pustakawan, dan Vita Activa Kepustakawanan. *BACA: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 25–34.
- Madden, M., Lenhart, A., Cortesi, S., Gasser, U., Duggan, M., Smith, A., & Beaton, M. (2013). Teens, social media, and privacy. *Pew Research Center*, 21(1055), 2–86.
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18–18.
- Riyadi, Rahayu, P. B., & Cangara, H. (2024). Peran Artificial Intelligence dalam Transformasi Komunikasi Interpersonal: Peluang dan Tantangan di Era Digital. *Journal of Mandalika Literature*, 5(4), 938–945. <https://doi.org/10.36312/jml.v5i4.3587>
- Salma, G., & Falah, A. M. (2023). Fashion Sebagai Bentuk Ekspresi Diri Dan Karakter Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *ATRAT: Jurnal Seni Rupa*, 11(1), 94–103. <https://doi.org/10.26742/atrat.v11i1.3197>
- Santoso, B., Pratiwi, T., Damayanti, E., & Manurung, A. S. (2025). Representasi Kehidupan Ideal dan Tekanan Sosial di Instagram: Terhadap Strategi Pencitraan Diri Dikalangan Anak Muda. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12). <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1858>
- Taddicken, M. (2014). The 'privacy paradox'in the social web: The impact of privacy concerns, individual characteristics, and the perceived social relevance on different forms of self-disclosure. *Journal of computer-mediated communication*, 19(2), 248–273.
- Trisnawati, T. Y. (2011). Fashion sebagai Bentuk Ekspresi Diri dalam Komunikasi. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 36–47. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.268>
- Tumewu, M. C. I. S., & Kurniasari, N. (2022). Motif Dan Kepuasan Komunitas Acid Pada Media Sosial Discord Sebagai Sarana Pemenuhan Kebutuhan Informasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 5(1), 25–37.
- Undang-undang (UU) Nomor 27 Tahun 2022 tentang Pelindungan Data Pribadi, Pub. L. No. 27 (2022).
- Vidianti, Y. R., Halizah, N., Naibaho, A. V. A., Adibah, I. F., & Pratama, A. (2023). Etika Penggunaan Media Sosial: Memahami Perilaku Oversharing Pada Aplikasi Instagram. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(1), 535–541. <https://doi.org/10.33005/sitasi.v3i1.447>

- Wibowo, T. S., Mamis, S., Yahya, S. R., Romadloni, N. T., Witjaksono, G., Trianti, F. A., Nurislamiah, M., Fauzi, R., Silviana, S. C., Fadilah, R., Tantrisna, E., Pardosi, V. B. A., & N, M. A. (2024). *Transformasi Teknologi Komunikasi* (Vol. 1). CV. AINA MEDIA BASWARA. <https://penerbitainamediabaswara.com/?p=621>
- Yosida, E. (2025). Persepsi gen z mengenai perilaku oversharing di media sosial. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(1), 1–9.
- Zhang, R., & Fu, J. S. (2020). Privacy Management and Self-Disclosure on Social Network Sites: The Moderating Effects of Stress and Gender. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(3), 236–251. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa004>