CAUSA
ISSN 3031-0369

Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol. 16 No. 2 Tahun 2025
Prefix doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461

FENOMENA OVERSHARING DI KALANGAN GEN Z: ANTARA EKSPRESI DIRI DAN KEHILANGAN PRIVASI

Syafirlla Putri Nur Aida[1], Ayna Syahda Sabila[2], Chika Maidila[3], Muhammad Faathir Lubis[4], Neza Lailatul Ramadhani[5], Lidiana Bali[6], Mulyadi[7]
Fakultas Hukum, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: 2510611071@mahasiswa.upnvj.ac.id[1], 2510611057@mahasiswa.upnvj.ac.id[2], 2510611061@mahasiswa.upnvj.ac.id[3], 2510611064@mahasiswa.upnvj.ac.id[4], 2510611070@mahasiswa.upnvj.ac.id[5], 2510611050@mahasiswa.upnvj.ac.id[6], mulyadi@upnvj.ac.id[7]

ABSTRAK

Fenomena sharing berlebihan, yang merupakan kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan di platform media sosial, semakin populer di kalangan Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu alasan di balik sharing berlebihan sebagai bentuk ekspresi diri serta melihat dampak yang muncul terkait dengan kehilangan privasi. Metode kualitatif dipilih dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada kelompok mahasiswa Gen Z yang aktif di media sosial. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z melihat *sharing* berlebihan sebagai cara untuk mendapatkan pengakuan sosial dan menguatkan hubungan dengan orang lain. Namun, pemahaman mereka tentang bahayanya kehilangan privasi dan efek negatif dari *sharing* berlebihan masih terbatas. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk meningkatkan kemampuan literasi digital dan pengelolaan privasi agar mereka dapat menggunakan media sosial dengan cara yang aman dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: *Generasi Z, keterbukaan berlebih di media sosial, Aktualisasi diri, Kerentanan privasi, literasi digital.*

ABSTRACT

The phenomenon of excessive sharing, which is the habit of sharing personal information excessively on social media platforms, is increasingly popular among Generation Z. This research aims to find out the reason behind excessive sharing as a form of self-expression and to see the impact that appears related to the loss of privacy. The qualitative method was chosen by using a case study approach on a group of Gen Z students who are active on social media. The findings from this study show that Generation Z sees excessive sharing as a way to gain social recognition and strengthen relationships with others. However, their understanding of the dangers of losing privacy and the negative effects of excessive sharing is still limited. Therefore, it is important for Generation Z to improve their digital literacy and privacy management skills so that they can use social media in a safe and responsible way.

Keywords: *Generation Z, excessive openness on social media, self-actualisation, privacy vulnerability, digital literacy.*

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism checker no 504
Doi : prefix doi : 10.8734/causa.v1i2.365
Copyright : author
Publish by : causa

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

CAUSA
ISSN 3031-0369

Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol. 16 No. 2 Tahun 2025
Prefix doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461

Pendahuluan

Kemajuan teknologi digital dan media sosial telah mengubah cara orang berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial. Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital yang berkembang pesat, menjadi kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berekspresi dan berinteraksi. Melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), dan *Threads*, Gen Z sering membagikan berbagai aspek dari kehidupan pribadinya kepada publik. Namun, kebiasaan ini sering melahirkan fenomena baru yang dikenal dengan istilah *oversharing* yaitu tindakan berbagi informasi pribadi secara berlebihan di ruang digital.

Fenomena *oversharing* tidak hanya muncul dari keinginan untuk menarik perhatian, tetapi juga sebagai bentuk pencarian identitas, kebutuhan untuk diterima secara sosial, dan dorongan untuk terlihat "autentik" di dunia maya. Dalam hal ini, media sosial berfungsi sebagai ruang bagi Gen Z untuk mengekspresikan diri, tetapi juga membuka kemungkinan hilangnya batas antara area pribadi dan publik. Informasi yang dibagikan tanpa batasan dapat berdampak pada privasi, keamanan data, bahkan kesejahteraan mental individu.

Menarik untuk dicatat, banyak Gen Z menyadari risiko terkait privasi di dunia maya, tetapi tetap memilih untuk berbagi informasi secara terbuka. Hal ini mencerminkan adanya kontradiksi antara pemahaman tentang bahaya dan kebutuhan sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain. Fenomena ini penting untuk diteliti lebih lanjut guna memahami bagaimana Gen Z memandang batas privasi dan bagaimana pola *oversharing* terbentuk serta mempengaruhi kehidupan sosial dan mental mereka.

RUMUSAN MASALAH

1. Apa faktor-faktor sosial dan psikologis yang melatarbelakangi perilaku *oversharing* pada Gen Z?
2. Apa konsekuensi *oversharing* terhadap aspek privasi dan kesehatan mental Gen Z?
3. Bagaimana perasaan individu Gen Z setelah melakukan oversharing. Apakah merasa lega, diterima, atau justru menyesal?

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis alasan utama dibalik perilaku *oversharing* di kalangan Generasi Z, khususnya mahasiswa, sebagai bentuk ekspresi diri di media sosial.

2. Mengidentifikasi dampak sosial dan psikologis dari perilaku *oversharing*, terutama terkait dengan potensi kehilangan privasi dan penyalahgunaan informasi pribadi.

3. Memberikan rekomendasi terkait peningkatan literasi digital dan kesadaran hukum di kalangan Generasi Z agar penggunaan media sosial dapat dilakukan secara aman dan bertanggung jawab.

CAUSA
ISSN 3031-0369

Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol. 16 No. 2 Tahun 2025
Prefix doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan jenis fenomenologi, yang bertujuan untuk menyelami secara mendalam pengalaman subjektif Generasi Z dalam melakukan *oversharing* di platform media sosial Moutakas,(1994). Metode ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelidiki makna dan motivasi di balik perilaku berbagi informasi pribadi secara berlebihan, serta bagaimana individu memandang hubungan antara ekspresi diri dan privasi digital.

Menurut Denzin &Lincoln, (1994) dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai alat utama dalam memahami fenomena sosial berdasarkan makna yang diberikan oleh partisipan. Dengan kata lain, penelitian ini tidak berusaha untuk mengukur fenomena secara kuantitatif, tetapi lebih pada menafsirkan realitas sosial sesuai dengan pemahaman individu yang mengalaminya.

Creswell, (2014) Menjelaskan bahwa metode fenomenologi yang dipilih adalah kualitatif karena penekannya pada pengalaman hidup partisipan terhadap fenomena tertentu. Tujuan dari penelitian fenomenologis adalah untuk menemukan esensi pengalaman manusia melalui penelusuran narasi dan refleksi dari partisipan. Dalam konteks ini, peneliti berupaya untuk memahami bagaimana Generasi Z memaknai praktik *oversharing* sebagai bentuk ekspresi diri, dan juga bagaimana mereka menghadapi batas antara ruang publik dan privat di dunia digital.

Moustakas, (1994). Menjelaskan bahwa penelitian ini bersifat deskriptif fenomenologis, di mana peneliti berusaha untuk merekam pengalaman informan secara akurat tanpa menyertakan interpretasi pribadi. Dengan pendekatan ini, diperoleh pemahaman yang tulus mengenai motif, perasaan, serta kesadaran informan terhadap dampak sosial dan psikologis dari *oversharing*

Dengan demikian, metode fenomenologi dianggap paling sesuai untuk penelitian ini karena dapat mengungkap makna terdalam dari perilaku oversharing di kalangan Generasi Z sebagai proses pencarian identitas, validasi sosial, dan negosiasi batas privasi di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persepsi Generasi Z dalam Melakukan *Oversharing* di Media Sosial.

Oversharing yang dilakukan oleh Generasi Z merupakan fenomena sosial yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan digital. motif utama untuk melakukan *oversharing* di media sosial bervariasi antara ekspresi diri, pencarian validasi sosial, dan sebagai wadah untuk curhat atau menyampaikan perasaan pribadi. Misalnya, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka menggunakan media sosial sebagai tempat untuk membagikan momen-momen penting dalam kehidupan mereka atau untuk menunjukkan pencapaian dan kebahagiaan mereka kepada orang lain. Sebaliknya, ada juga yang menggunakan *oversharing* sebagai cara untuk mendapatkan perhatian atau simpati dari orang lain atas masalah pribadi mereka.

Berdasarkan penelitian fenomenologis yang dilakukan, ditemukan bahwa praktik membagikan informasi pribadi secara berlebihan bukan semata-mata tindakan impulsif, melainkan lahir dari pengalaman subjektif yang memiliki makna mendalam bagi pelakunya. Generasi Z hidup dalam era yang sangat akrab dengan teknologi dan media sosial, sehingga platform digital menjadi ruang utama bagi mereka untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan, dan menemukan identitas.

CAUSA
ISSN 3031-0369

Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol. 16 No. 2 Tahun 2025
Prefix doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461

Pengalaman ini menunjukkan bahwa media sosial dipandang sebagai ruang aman untuk bercerita, mengungkapkan perasaan, dan mencari respons emosional. Mereka merasa lebih nyaman mengungkapkan situasi pribadi di ruang digital daripada di dunia nyata, karena media sosial memberi jarak dan kontrol terhadap bagaimana narasi diri dibentuk.

Temuan ini sejalan dengan teori *self-disclosure* dari Derlega & Grzelak, (1979) yang menjelaskan bahwa pengungkapan diri sering dilakukan untuk mendapatkan pemahaman, dukungan, atau kedekatan emosional. Dalam konteks ini, tindakan *oversharing* dianggap sebagai bentuk kejujuran diri yang sulit didapatkan dalam hubungan sosial tatap muka.

Media sosial berperan penting dalam perilaku *oversharing* ini. Media sosial memberikan ruang bagi individu untuk memperluas jejaring sosial mereka dan mencari validasi dari orang lain. Namun di satu sisi faktor lingkungan juga turut mempengaruhi perilaku *oversharing*. Norma-norma budaya dalam komunitas *online,* seperti apa yang dianggap sebagai "normal" atau "diperbolehkan" untuk dibagikan, dapat mempengaruhi seberapa sering seseorang melakukan *oversharing*. Misalnya, dalam budaya di mana eksposur diri yang tinggi dianggap lumrah atau bahkan dihargai, individu cenderung lebih aktif dalam berbagi informasi pribadi mereka.

Para responden sebetulnya juga menyadari dampak psikologis dari perilaku oversharing. Mereka mengakui bahwa berbagi terlalu banyak informasi pribadi dapat mengurangi privasi mereka secara keseluruhan dan meningkatkan risiko keamanan digital. Hal ini dapat mencakup kemungkinan pencurian identitas atau penyalahgunaan informasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Namun, meskipun menyadari risiko tersebut, beberapa dari mereka menganggap bahwa eksposur yang tinggi di media sosial adalah harga yang harus mereka bayar untuk terhubung dengan teman-teman mereka atau untuk merasa diterima dalam komunitas online. Penelitian ini juga menemukan bahwa Generasi Z menggunakan *oversharing* sebagai sarana untuk merilis tekanan emosional. Banyak responden yang merasa bahwa ketika mereka sedang mengalami stres, kecemasan, atau kebingungan, membagikan cerita pribadi di media sosial memberikan rasa lega. Selain itu, ditemukan bahwa proses pencarian identitas menjadi salah satu alasan mendasar terjadinya *oversharing*.

Generasi Z memaknai oversharing sebagai upaya untuk menemukan jati diri, terutama di tengah tekanan sosial yang menuntut mereka untuk selalu tampil sempurna.

Kesadaran akan risiko privasi juga menjadi bagian dari pengalaman responden. Hal ini memperlihatkan adanya kontradiksi dalam pengalaman digital Generasi Z kebutuhan untuk diakui dan didengar lebih besar daripada kekhawatiran terhadap potensi risiko.

B. Penafsiran Makna dan Upaya *Oversharing* di Era Digital.

Menurut pendekatan fenomenologi yang dijelaskan oleh Moustakas, (1994) pengalaman manusia memiliki lapisan-lapisan yang hanya dapat dipahami melalui perspektif orang yang mengalaminya. Dalam konteks penelitian ini, *oversharing* dipahami sebagai cara Generasi Z mengekspresikan emosi, membangun koneksi sosial, dan menegosiasikan batas-batas privasi yang menjadi semakin samar di media sosial.

Responden menilai bahwa membagikan pengalaman pribadi, meskipun sensitif, adalah bagian dari proses menunjukkan keaslian diri kepada orang lain.

CAUSA
ISSN 3031-0369

Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan
Vol. 16 No. 2 Tahun 2025
Prefix doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461

Di sisi lain, validasi sosial menjadi motivasi kuat dalam fenomena ini. Banyak responden yang mengakui bahwa respons publik seperti like, komentar, dan dukungan dari pengikut memberikan rasa dihargai dan dipedulikan. Validasi ini membentuk siklus emosional yang memperkuat kecenderungan untuk kembali melakukan oversharing.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya privasi dan keamanan digital di kalangan Generasi Z, perlu dilakukan berbagai upaya edukasi yang efektif. Salah satunya dengan memberikan edukasi tentang privasi dan keamanan digital dalam kurikulum pendidikan formal, baik di tingkat sekolah menengah maupun perguruan tinggi. Materi ini harus mencakup pemahaman tentang risiko *oversharing*, konsekuensi pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial, serta teknik untuk mengelola identitas digital dengan bijak. Melalui pendekatan ini, mereka dapat memperoleh pengetahuan praktis tentang cara menggunakan media sosial dengan aman, termasuk praktik-praktik terbaik dalam mengelola pengaturan privasi, mengontrol eksposur diri, dan merespons situasi yang melibatkan privasi.

Selain melalui pendidikan formal, peningkatan kesadaran juga dapat dilakukan lewat edukasi berbasis media sosial, yaitu pemanfaatan konten informatif yang disebarkan melalui platform yang dekat dengan Generasi Z, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Bentuk edukasi ini bisa berupa video singkat seperti reels, konten kreatif, atau ilustrasi yang menunjukkan dampak dari *oversharing* serta langkah sederhana untuk menjaga keamanan diri di media sosial. Pendekatan seperti ini dinilai lebih efektif karena Gen Z cenderung belajar dari konten yang mereka konsumsi setiap hari.

Kesadaran dari para *influencer* terkait isu *oversharing* juga memiliki peran penting. Dengan jangkauan dan kepercayaan yang mereka miliki, influencer dapat memanfaatkan posisinya untuk menyampaikan edukasi mengenai risiko *oversharing*. Konten yang mereka buat berpotensi menjangkau audiens yang lebih luas, bahkan masuk ke FYP, sehingga pesan tentang pentingnya menjaga privasi dapat diterima dengan lebih cepat dan mudah oleh Gen Z.

Efektivitas untuk edukasi ini dapat diukur dengan melihat perubahan perilaku dan sikap mereka terhadap privasi digital setelah mempelajari dan memahami program tersebut. Misalnya, kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dan mengelola risiko privasi, tingkat kesadaran akan konsekuensi dari *oversharing*, serta kecakapan dalam menyesuaikan praktik-praktik yang lebih aman dalam berinteraksi secara online. Evaluasi ini dapat membantu memperbaiki dan mengembangkan program-program yang lebih efektif untuk kedepannya nanti, serta memastikan bahwa Generasi Z dapat menggunakan media sosial sebagai alat yang positif dalam kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai fenomena *oversharing* di kalangan Generasi Z menunjukkan bahwa perilaku membagikan informasi pribadi secara berlebihan tidak dapat dipisahkan dari perkembangan budaya digital yang semakin terbuka. Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan teknologi merasa bahwa media sosial merupakan ruang utama untuk berkomunikasi, berekspresi, dan membangun identitas diri. Dalam proses tersebut, praktik *oversharing* muncul sebagai bagian dari pencarian jati diri sekaligus kebutuhan untuk menunjukkan keaslian di dunia maya. Hal ini membuat batas antara privasi dan ruang publik menjadi semakin kabur, sehingga informasi sensitif yang seharusnya bersifat pribadi justru mudah tersebar luas.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa motif utama di balik *oversharing* sangat beragam. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka melakukan *oversharing* sebagai bentuk ekspresi diri, tempat untuk mencurahkan perasaan, serta sarana mencari dukungan

emosional. Validasi sosial, seperti likes dan komentar, juga menjadi faktor penting yang membuat perilaku ini terus berulang. Media sosial dianggap sebagai wadah cepat dan mudah untuk mendapatkan perhatian serta pengakuan dari lingkungan digital, sehingga menciptakan dorongan psikologis bagi individu untuk terus membagikan kehidupan pribadinya.

Meskipun demikian, kesadaran terhadap risiko privasi belum sepenuhnya dimiliki oleh Generasi Z. Sebagian responden mengetahui bahwa oversharing dapat menimbulkan ancaman seperti pencurian data, penyalahgunaan informasi, atau dampak psikologis seperti kecemasan dan penyesalan. Namun, pengetahuan tersebut belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku. Kontradiksi ini menunjukkan bahwa kebutuhan emosional dan sosial sering kali lebih dominan dibandingkan pertimbangan rasional terkait keamanan digital. Dengan demikian, perilaku oversharing dapat dikatakan sebagai hasil interaksi antara aspek psikologis, sosial, dan budaya digital yang saling memengaruhi.

Berdasarkan analisis tersebut, penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi digital di kalangan Generasi Z. Edukasi yang mencakup manajemen privasi, pengelolaan jejak digital, serta pengenalan risiko keamanan perlu diperkuat melalui pendidikan formal maupun kampanye kreatif di media sosial. Influencer dan komunitas digital juga memegang peranan penting dalam membentuk budaya penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Dengan pemahaman dan kesadaran yang lebih baik, Generasi Z diharapkan dapat menyeimbangkan kebutuhan untuk berekspresi dengan upaya menjaga privasi, sehingga penggunaan media sosial dapat berjalan secara aman dan memberikan dampak positif bagi kehidupan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Creswell, JW (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches . Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, *12*(5), 40. https://eprints.uny.ac.id/66162/4/Bab%20III.pdf.

Diwanti, F. E. (2023, Desember 5). Tren oversharing Gen Z antara keterbukaan dan bahaya privasi digital. *Kumparan.com*. https://kumparan.com/febyekadiwanti/tren-oversharing-gen-z-antara-keterbukaan-dan-bahaya-privasi-digital-21flLae9ajE

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications. https://media.neliti.com/media/publications/154253-ID-pendekatan-fenomenologi-pengantar-prakti.pdf

Yosida, E. (2025). *Persepsi Gen Z mengenai perilaku oversharing di media sosial. Ikraith-Humaniora, 9(1), 1-9.* https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora

Zunna, F. (2025, Maret 7). Oversharing: Antara ekspresi diri dan risiko privasi. *Kompasiana.com*. https://www.kompasiana.com/fayyazunna2159/67c9dea1c925c47ed72ac282/oversharing-antara-ekspresi-diri-dan-risiko-privasi