



Journal of Social Sciences and Humanities Perspectives

## Dampak Oversharing pada Hubungan Interpersonal Gen Z terhadap Privasi di Media Sosial

Sofhna Khayatun Nufs

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

e-mail: [\\*sofhna.khayatun.nufs25012@mhs.uingsdur.ac.id](mailto:*sofhna.khayatun.nufs25012@mhs.uingsdur.ac.id) Whatsapp : +6285798343881 (For send LoA to authors)

### Abstract / Abstrak

*The emergence of social media as a new form of media has changed the way Generation Z communicates and interacts. Social media is now not just a tool for sharing information, but also a platform for self-expression, identity formation, and seeking validation from others. Along with this, there is a tendency to share personal information excessively, known as oversharing. This behavior is a concern because it can damage interpersonal relationships and jeopardize privacy, especially for Generation Z who grew up in the digital age. This study focuses on the influence of oversharing on Generation Z's interpersonal relationships and its impact on privacy protection on social media. This study uses the concepts of oversharing, interpersonal communication, and social media as a new interactive medium that involves active user participation. This theoretical framework helps to understand how the intensity of sharing personal information can blur the boundaries between private and public life, and how it affects social relationship dynamics, including comfort, trust, communication quality, and potential conflicts. This study uses a qualitative method with a descriptive approach through a literature review. Data was collected from national scientific journals, academic articles, and various literature sources relevant to oversharing, Generation Z, interpersonal relationships, and privacy issues on social media. The data was then analyzed descriptively and analytically by grouping the findings based on main themes. The results of the study show that oversharing can worsen the quality of interpersonal relationships, increase the risk of miscommunication and conflict, and threaten individual privacy. Intensive use of social media also reinforces the normalization of oversharing, which is driven by the need for social recognition and validation. Therefore, it is important to improve digital literacy, ethical awareness in using social media, and individuals' ability to manage personal information in order to create healthy, safe, and responsible digital interactions..*

Munculnya media sosial sebagai bentuk media baru telah mengubah cara Generasi Z berkomunikasi dan berinteraksi. Media sosial kini bukan sekadar alat berbagi informasi, melainkan juga wadah untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas, dan mencari validasi dari orang lain. Seiring dengan itu, muncul kecenderungan untuk berbagi informasi pribadi secara berlebihan, yang dikenal sebagai oversharing. Perilaku ini menjadi perhatian karena dapat merusak hubungan antarindividu dan membahayakan privasi, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh besar di era digital. Penelitian ini berfokus pada pengaruh oversharing terhadap hubungan interpersonal Generasi Z dan dampaknya terhadap perlindungan privasi di media sosial. Penelitian ini menggunakan konsep oversharing, komunikasi interpersonal, dan media sosial sebagai media baru yang interaktif dan melibatkan partisipasi aktif pengguna. Kerangka teori ini membantu memahami bagaimana intensitas berbagi informasi pribadi dapat mengaburkan batasan antara kehidupan pribadi dan publik, serta bagaimana hal itu memengaruhi dinamika hubungan sosial, termasuk kenyamanan, kepercayaan, kualitas komunikasi, dan potensi perselisihan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui tinjauan pustaka. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah nasional, artikel akademik, dan berbagai sumber literatur yang relevan dengan oversharing, Generasi Z, hubungan interpersonal, dan isu privasi di media sosial. Data tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa oversharing dapat memperburuk kualitas hubungan interpersonal, meningkatkan risiko miskomunikasi dan konflik, serta mengancam privasi individu. Penggunaan media sosial yang intensif juga memperkuat normalisasi oversharing yang didorong oleh kebutuhan akan pengakuan dan validasi sosial. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi digital, kesadaran etika dalam menggunakan media sosial, dan kemampuan individu dalam mengelola informasi pribadi demi menciptakan interaksi digital yang sehat, aman, dan bertanggung jawab

### Keywords / Kata kunci

*Oversharing, Interpersonal Relationships, Privacy, Social media, Generation Z*

oversharing, hubungan interpersonal, privasi, media sosial, Generasi Z

## **Pendahuluan**

Media sosial dalam hidup Generasi Z menjadi sesuatu yang berdampak karena itu sudah menjadi kebiasaan dalam rutinitas hariannya. Hal ini pula yang mengubah cara Generasi Z berkomunikasi dan berinteraksi. Generasi Z merupakan mereka yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 yang dalam kehidupannya banyak dibantu oleh kemajuan teknologi digital yang begitu pesat. Karena bagi mereka, media sosial sudah bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga ruang publik untuk mengekspresikan diri dan membangun reputasi mereka ((Kamaly dkk. 2025). Sebagai contoh, media sosial sudah menjadikan banyak orang terbiasa untuk membagikan informasi pribadi yang bersifat rahasia. Perilaku ini dapat memperkuat relasi dan memberikan dukungan emosional, disisi lain dapat membekali risiko penggunaan data, pencurian identitas, dan menurunkan kesehatan mental (Yosida 2024). Oleh karena itu, Generasi Z dibekali literasi digital dan kemampuan untuk media sosial sehingga dapat meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan.

Generasi Z cenderung berbagi informasi pribadi secara berlebihan di platform media sosial, sebuah kecenderungan yang telah dikonfirmasi oleh sejumlah penelitian terdahulu. Motivasi mereka meliputi keinginan untuk mengekspresikan identitas dan memperoleh validasi dari orang lain, serta pengaruh dari kelompok sebaya, pemahaman digital yang terbatas, dan anggapan keliru mengenai keamanan daring. Sebuah studi oleh Dary dkk. (2025) yang melibatkan mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang mengindikasikan bahwa kebutuhan akan pengakuan sosial merupakan pendorong utama perilaku tersebut. Sejalan dengan itu, penelitian Arganata dan Hamka (2025) juga mengungkap tingkat keaktifan berbagi informasi pribadi yang tinggi di kalangan generasi Z. Penggunaan media sosial turut membentuk pola komunikasi yang lebih terbuka pada generasi ini dalam interaksi

sehari-hari. Dengan demikian, kebiasaan berbagi berlebihan tidak hanya memengaruhi gaya komunikasi Generasi Z, tetapi juga berpotensi berdampak pada kualitas hubungan antarindividu dan keamanan data pribadi, sehingga memerlukan penelitian dan analisis lebih lanjut terkait pengaruhnya dalam lingkungan media sosial.

Artikel ini mengamati dampak perilaku berbagi berlebihan (oversharing) pada interaksi sosial dan privasi Generasi Z dalam penggunaan media sosial. Fenomena ini diteliti karena makin sering terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan anak muda. Studi sebelumnya mengindikasikan bahwa ekspos berlebihan terhadap informasi pribadi dapat menurunkan kualitas interaksi sosial, termasuk persahabatan dan hubungan lainnya (Dewi Bunga dkk. 2022). Misalnya, kebiasaan mencurahkan masalah pribadi, keadaan emosi, atau perselisihan di platform daring dapat memicu misinterpretasi, ketidaknyamanan, bahkan hilangnya kepercayaan dalam relasi. Lebih lanjut, artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pembaca tentang pentingnya kemampuan literasi digital untuk penggunaan media sosial yang lebih cerdas dan bertanggung jawab. Analisis difokuskan pada pendorong oversharing, seperti pengaruh teman sebaya, tekanan sosial, dan kebutuhan akan pengakuan di media sosial, yang dianggap signifikan dalam membentuk cara Generasi Z berkomunikasi di dunia digital (H dkk. 2025). Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan Generasi Z dapat memilah informasi yang dibagikan untuk melindungi diri dan menciptakan pengalaman berjejaring yang aman, sehat, dan nyaman. Tinjauan terhadap fenomena terbaru dan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa kecenderungan perilaku oversharing di kalangan Generasi Z melalui media sosial dapat memengaruhi privasi dan kualitas komunikasi mereka dengan orang lain. Walaupun tidak selalu membawa dampak buruk, kebiasaan ini berpotensi

menimbulkan masalah seperti ketidaknyamanan sosial, kesalahpahaman, dan hilangnya kendali atas informasi pribadi jika tidak disertai kehati-hatian dalam menentukan batasan oversharing. Studi yang dilakukan oleh Alpiah dkk. (2024) menunjukkan adanya korelasi antara kebiasaan berbagi perasaan dan masalah pribadi di media sosial pada Generasi Z dengan meningkatnya potensi konflik dalam persahabatan dan bahaya terungkapnya informasi pribadi. Dengan demikian, penelitian ini meyakini adanya hubungan yang kuat antara frekuensi oversharing dengan kualitas hubungan interpersonal dan perlindungan privasi Generasi Z di media sosial. Pemahaman yang mendalam ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk meningkatkan kesadaran generasi Z dalam literasi digital, serta mendorong interaksi online yang lebih aman, positif dan bertanggung jawab.

#### **Metode Penelitian**

Penelitian ini mengkaji perilaku berbagi berlebihan (*oversharing*) pada Generasi Z di media sosial, termasuk pengaruhnya terhadap kualitas interaksi sosial dan perlindungan data pribadi. *Oversharing* diartikan sebagai kecenderungan untuk mengungkapkan informasi pribadi secara masif di platform media sosial, mencakup hal-hal seperti emosi, kejadian hidup, kesulitan, perselisihan, bahkan kegiatan sehari-hari yang semestinya dirahasiakan. Peningkatan penggunaan media sosial oleh Generasi Z, yang menjadikannya ruang utama untuk interaksi dan ekspresi diri, telah mempercepat munculnya fenomena ini. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga sebagai wadah pencarian perhatian, validasi, dan dukungan dari orang lain. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak oversharing terhadap hubungan antarindividu, termasuk aspek kenyamanan, saling percaya, dan keakraban, serta potensi risiko yang ditimbulkan terhadap privasi pengguna.

Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian

deskriptif. Pemilihan metode kualitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk menggali pemahaman yang komprehensif tentang fenomena sosial dan memandang perilaku berbagi berlebihan sebagai bagian inheren dari kehidupan sosial Generasi Z. Rancangan deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran detail dan objektif mengenai fenomena yang diteliti, tanpa intervensi atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Dengan rancangan ini, peneliti berupaya menguraikan kemunculan perilaku berbagi berlebihan, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta konsekuensinya terhadap interaksi sosial dan privasi individu. Pendekatan ini dinilai tepat karena fokus penelitian adalah pada penjabaran pemahaman, bukan pengujian suatu asumsi, terkait fenomena berbagi berlebihan di platform media sosial. Penelitian ini mengumpulkan informasi dari data sekunder berupa jurnal ilmiah nasional, artikel akademik, dan publikasi ilmiah lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Kajian pustaka yang digunakan meliputi pembahasan mengenai media sosial, pola komunikasi Generasi Z, kecenderungan berbagi berlebihan, interaksi sosial, dan isu privasi di dunia digital. Sumber-sumber informasi dipilih berdasarkan relevansi topik, reputasi penulis atau lembaga, dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Penggunaan beragam literatur ini memungkinkan peneliti mendapatkan perspektif yang komprehensif dan memperdalam analisis terkait fenomena *oversharing* yang diteliti.

Penelitian ini memanfaatkan data sekunder yang bersumber dari jurnal ilmiah nasional, artikel akademik, buku rujukan, dan publikasi ilmiah terkait lainnya untuk membangun kerangka teoretis. Kajian literatur meliputi diskusi tentang media sosial, pola komunikasi Generasi Z, kecenderungan berbagi berlebihan, hubungan antarpribadi, dan permasalahan privasi di lingkungan digital. Sumber data dipilih secara cermat berdasarkan relevansi topik, kejelasan penjelasannya, dan reputasi penulis atau penerbit. Pemanfaatan data

sekunder memungkinkan peneliti untuk memperoleh dasar teori yang kokoh dan melakukan komparasi dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya, sekaligus memperdalam pemahaman tentang evolusi konsep dan teori yang berkaitan dengan oversharing, sehingga analisis menjadi lebih komprehensif dan valid secara akademis.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji berbagai literatur relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku. Peneliti mengidentifikasi dan mencatat poin-poin kunci yang berhubungan dengan variabel penelitian perilaku oversharing, interaksi sosial, dan privasi di media sosial kemudian mengklasifikasikan data tersebut secara sistematis untuk memudahkan analisis. Studi pustaka dipilih karena kesesuaiannya dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada pemahaman konsep dan fenomena berdasarkan kajian teoritis, serta kemampuannya dalam menyediakan informasi yang luas dan mendalam tanpa memerlukan pengumpulan data di lapangan. Hasilnya diharapkan memberikan data yang relevan dan mendukung pencapaian tujuan penelitian secara optimal.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui pendekatan analisis deskriptif kualitatif. Proses analisis data melibatkan pengelompokan data berdasarkan tema dan variabel penelitian, meliputi perilaku berbagi berlebihan, interaksi sosial, dan privasi. Setelah dikelompokkan, data tersebut ditafsirkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antarvariabel dan menghasilkan kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi yang terstruktur dan mudah dicerna. Dengan menggunakan teknik analisis ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pengaruh perilaku *oversharing* terhadap hubungan

interpersonal dan privasi Generasi Z di media sosial, sekaligus menekankan pentingnya menjaga batasan diri dalam berbagi informasi di dunia digital. Penelitian ini mengkaji perilaku berbagi berlebihan (*oversharing*) pada Generasi Z di media sosial, termasuk pengaruhnya terhadap kualitas interaksi sosial dan perlindungan data pribadi. *Oversharing* diartikan sebagai kecenderungan untuk mengungkapkan informasi pribadi secara masif di platform media sosial, mencakup hal-hal seperti emosi, kejadian hidup, kesulitan, perselisihan, bahkan kegiatan sehari-hari yang semestinya dirahasiakan. Peningkatan penggunaan media sosial oleh Generasi Z, yang menjadikannya ruang utama untuk interaksi dan ekspresi diri, telah mempercepat munculnya fenomena ini. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga sebagai wadah pencarian perhatian, validasi, dan dukungan dari orang lain. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak oversharing terhadap hubungan antarindividu, termasuk aspek kenyamanan, saling percaya, dan keakraban, serta potensi risiko yang ditimbulkan terhadap privasi pengguna.

Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian deskriptif. Pemilihan metode kualitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk menggali pemahaman yang komprehensif tentang fenomena sosial dan memandang perilaku berbagi berlebihan sebagai bagian inheren dari kehidupan sosial Generasi Z. Rancangan deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran detail dan objektif mengenai fenomena yang diteliti, tanpa intervensi atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Dengan rancangan ini, peneliti berupaya menguraikan kemunculan perilaku berbagi berlebihan, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta konsekuensinya terhadap interaksi sosial dan privasi individu. Pendekatan ini dinilai tepat karena fokus penelitian adalah pada penjabaran pemahaman, bukan pengujian suatu asumsi, terkait fenomena berbagi

berlebihan di platform media sosial. Penelitian ini mengumpulkan informasi dari data sekunder berupa jurnal ilmiah nasional, artikel akademik, dan publikasi ilmiah lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Kajian pustaka yang digunakan meliputi pembahasan mengenai media sosial, pola komunikasi Generasi Z, kecenderungan berbagi berlebihan, interaksi sosial, dan isu privasi di dunia digital. Sumber-sumber informasi dipilih berdasarkan relevansi topik, reputasi penulis atau lembaga, dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Penggunaan beragam literatur ini memungkinkan peneliti mendapatkan perspektif yang komprehensif dan memperdalam analisis terkait fenomena oversharing yang diteliti.

Penelitian ini memanfaatkan data sekunder yang bersumber dari jurnal ilmiah nasional, artikel akademik, buku rujukan, dan publikasi ilmiah terkait lainnya untuk membangun kerangka teoretis. Kajian literatur meliputi diskusi tentang media sosial, pola komunikasi Generasi Z, kecenderungan berbagi berlebihan, hubungan antarpribadi, dan permasalahan privasi di lingkungan digital. Sumber data dipilih secara cermat berdasarkan relevansi topik, kejelasan penjelasannya, dan reputasi penulis atau penerbit. Pemanfaatan data sekunder memungkinkan peneliti untuk memperoleh dasar teori yang kokoh dan melakukan komparasi dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya, sekaligus memperdalam pemahaman tentang evolusi konsep dan teori yang berkaitan dengan oversharing, sehingga analisis menjadi lebih komprehensif dan valid secara akademis.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji berbagai literatur relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku. Peneliti mengidentifikasi dan mencatat poin-poin kunci yang berhubungan dengan variabel penelitian perilaku oversharing, interaksi sosial, dan privasi di media sosial kemudian mengklasifikasikan data tersebut

secara sistematis untuk memudahkan analisis. Studi pustaka dipilih karena kesesuaiannya dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada pemahaman konsep dan fenomena berdasarkan kajian teoritis, serta kemampuannya dalam menyediakan informasi yang luas dan mendalam tanpa memerlukan pengumpulan data di lapangan. Hasilnya diharapkan memberikan data yang relevan dan mendukung pencapaian tujuan penelitian secara optimal.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui pendekatan analisis deskriptif kualitatif. Proses analisis data melibatkan pengelompokan data berdasarkan tema dan variabel penelitian, meliputi perilaku berbagi berlebihan, interaksi sosial, dan privasi. Setelah dikelompokkan, data tersebut ditafsirkan untuk mengidentifikasi keterkaitan antarvariabel dan menghasilkan kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi yang terstruktur dan mudah dicerna. Dengan menggunakan teknik analisis ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pengaruh perilaku oversharing terhadap hubungan interpersonal dan privasi Generasi Z di media sosial, sekaligus menekankan pentingnya menjaga batasan diri dalam berbagi informasi di dunia digital

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Dampak Oversharing Terhadap Waktu Interaksi Interpersonal Generasi Z**

Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa kebiasaan berbagi berlebihan atau oversharing di media sosial oleh Generasi Z memiliki pengaruh besar dalam mengurangi interaksi tatap muka. Generasi Z cenderung menjadikan berbagi kegiatan sehari-hari, perasaan, dan pengalaman pribadi melalui platform media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan digital mereka. Studi yang

dilakukan oleh Indriyani dan Safitri (2025) mengungkapkan bahwa semakin intens penggunaan media sosial, semakin berkurang pula frekuensi interaksi langsung, dan komunikasi lebih banyak beralih ke dunia virtual. Kesimpulan serupa juga ditemukan dalam sebuah jurnal yang menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial, kecemasan sosial, dan kualitas hubungan interpersonal pada remaja, yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial berkorelasi dengan penurunan kualitas hubungan.

Selain itu, publikasi lain menegaskan bahwa media sosial mendorong keterbukaan yang berlebihan dan mengambil waktu yang seharusnya digunakan untuk bersosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa oversharing telah menjadi aktivitas utama yang menyita waktu interaksi sosial langsung Generasi Z. Berdasarkan informasi tersebut, dapat dipahami bahwa oversharing menyebabkan Generasi Z lebih memprioritaskan interaksi sosial daring daripada komunikasi langsung. Media sosial dipandang cukup memenuhi kebutuhan akan komunikasi, ekspresi diri, dan koneksi sosial, sehingga interaksi tatap muka menjadi kurang penting. Perubahan ini mencerminkan pergeseran pemahaman Generasi Z tentang interaksi sosial, dari yang sebelumnya mengutamakan kehadiran fisik menjadi konektivitas digital. Alzura dan Febriani (2023) menjelaskan bahwa media sosial menciptakan pola komunikasi yang cepat, instan, dan ringkas, tetapi seringkali mengorbankan intensitas pertemuan langsung. Dengan demikian, oversharing tidak hanya sekadar berbagi informasi, tetapi juga memengaruhi alokasi waktu yang digunakan Generasi Z untuk berinteraksi secara interpersonal.

Pola data ini menggambarkan konsekuensi dari berkurangnya interaksi langsung terhadap kualitas hubungan sosial Generasi Z. Interaksi melalui media sosial seringkali bersifat singkat dan kurang mendalam karena terbatasnya elemen nonverbal dan kurangnya keterlibatan

emosional. Ridha dkk. (2025) menekankan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif memerlukan umpan balik langsung, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh, yang sulit direplikasi dalam komunikasi digital. Akibatnya, ketika Generasi Z lebih sering oversharing secara daring, hubungan mereka cenderung menjadi kurang bermakna dan lebih bersifat transaksional. Kondisi ini mengindikasikan bahwa oversharing, secara tidak langsung, berkontribusi pada menurunnya kedalaman hubungan sosial dan melemahnya efektivitas komunikasi interpersonal di dunia nyata

### **Dampak Oversharing Terhadap Batas Privasi dalam Hubungan Interpersonal**

Penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan berbagi berlebihan di media sosial mengakibatkan batas privasi menjadi tidak jelas dalam pergaulan Generasi Z. Platform media sosial memfasilitasi penyebaran informasi pribadi kepada khalayak luas tanpa pemisahan yang tegas antara ranah pribadi dan publik, sebagaimana dijelaskan dalam jurnal Publish. Hal ini diperkuat oleh (Alzura dan Febriani 2023) yang menyatakan bahwa media sosial mengaburkan privasi, menjadikan informasi personal sebagai konsumsi publik. Seringkali, keinginan untuk terus berbagi mengalahkan kesadaran akan perlindungan data pribadi, seperti yang ditunjukkan oleh studi tentang kecanduan media sosial. Akibatnya, berbagi berlebihan meningkatkan potensi pelanggaran privasi dalam hubungan interpersonal Generasi Z.

Dengan demikian, hubungan interpersonal dapat menjadi kurang eksklusif dan tidak aman akibat kebiasaan berbagi berlebihan. Informasi yang seharusnya bersifat rahasia menjadi tersebar dan sulit dikendalikan, mencerminkan kecenderungan Generasi Z untuk mengutamakan kebutuhan akan pengakuan, validasi sosial, dan eksistensi di media sosial dibandingkan privasi. Penelitian tentang kaitan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dan

kualitas hubungan pada remaja mengungkapkan bahwa keterbukaan berlebihan dapat memicu rasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, masalah ini tidak hanya terkait dengan aspek teknis berbagi informasi, tetapi juga menyangkut perubahan pandangan Generasi Z terhadap privasi dalam hubungan.

Pola data ini mengindikasikan bahwa erosi privasi dapat mengganggu kepercayaan dan kestabilan hubungan. Kemudahan akses informasi pribadi oleh publik membuat hubungan lebih rentan terhadap konflik, penilaian, dan kesalahpahaman. Ridha dkk. (2025) menyoroti bahwa komunikasi digital yang kekurangan unsur nonverbal meningkatkan risiko interpretasi pesan yang keliru dan dapat memperburuk ketegangan dalam hubungan. Lebih lanjut, berbagi berlebihan membuat individu kehilangan kendali atas bagaimana cerita pribadi mereka diceritakan. Dengan kata lain, kebiasaan ini berkontribusi pada peningkatan masalah dalam hubungan interpersonal, yang disebabkan oleh penurunan perlindungan privasi di media sosial.

### **Intensitas Oversharing dan Resiko Privasi di Media Sosial**

Penggunaan media sosial yang intensif di kalangan Generasi Z terbukti memicu kebiasaan berbagi berlebihan atau oversharing. Sifat partisipatif dari platform media sosial mendorong penggunaannya untuk terus menciptakan dan menyebarkan konten pribadi. Penelitian oleh (Indriyani dan Safitri 2025) mengonfirmasi bahwa Generasi Z adalah kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan cenderung berbagi informasi pribadi dalam jumlah besar. Temuan ini didukung oleh Publish yang menunjukkan bahwa fitur-fitur media sosial mempermudah penyebaran informasi secara cepat dan luas. Dengan demikian, frekuensi penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi pembentukan perilaku oversharing pada Generasi Z.

Kecenderungan ini, pada gilirannya, sering kali dilakukan tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang terhadap privasi maupun hubungan dengan orang lain. Studi mengenai kecanduan media sosial mengindikasikan bahwa penggunaan yang berlebihan dapat melemahkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan informasi pribadi yang dibagikan. Selain itu, keinginan untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan sosial juga berkontribusi pada normalisasi praktik oversharing. Hal ini mengisyaratkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya memengaruhi seberapa sering kita berkomunikasi, tetapi juga bagaimana Generasi Z menentukan batasan privasi mereka di dunia digital. (Henisaputri 2022; Edria dan Saragih 2024)

Analisis data menunjukkan adanya hubungan antara intensitas oversharing dengan meningkatnya risiko pelanggaran privasi dan berkurangnya kualitas interaksi sosial. Informasi pribadi yang telah tersebar sulit dihapus dan rentan terhadap penyalahgunaan. Ridha dkk. (2025) menambahkan bahwa meski media sosial mempermudah komunikasi, kedalaman dan kualitas hubungan interpersonal cenderung menurun jika tidak disertai dengan kesadaran akan pentingnya privasi. Kesimpulannya, oversharing menjadi faktor krusial yang memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan perlindungan privasi Generasi Z di lingkungan media sosial.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa perilaku oversharing di media sosial memberikan dampak yang nyata terhadap hubungan interpersonal dan privasi Generasi Z. Oversharing membuat batas antara informasi pribadi dan ruang publik menjadi semakin tidak jelas, sehingga banyak data personal dibagikan tanpa pertimbangan risiko jangka panjang. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal, seperti

berkurangnya rasa saling percaya, munculnya kesalahpahaman, serta meningkatnya potensi konflik sosial. Selain itu, keterbukaan yang berlebihan juga meningkatkan risiko pelanggaran privasi, baik dalam bentuk penyalahgunaan data, tekanan sosial, maupun dampak psikologis. Hikmah utama dari penelitian ini adalah bahwa media sosial bukan sekadar ruang bebas untuk berekspresi, melainkan ruang publik yang menuntut kesadaran etis. Oleh karena itu, Generasi Z perlu memiliki kemampuan untuk mengatur batas informasi pribadi agar hubungan sosial tetap sehat dan privasi tetap terlindungi.

Kekuatan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang mengaitkan perilaku oversharing dengan dua aspek penting, yaitu hubungan interpersonal dan privasi, dalam konteks Generasi Z. Penelitian ini memberikan kontribusi keilmuan dengan memperluas pemahaman tentang dampak sosial dari penggunaan media sosial, khususnya terkait budaya keterbukaan di era digital. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan konsep komunikasi interpersonal, literasi digital, dan etika bermedia sosial sebagai dasar analisis, sehingga menghasilkan pembahasan yang lebih menyeluruh. Penelitian ini juga berkontribusi dalam menyoroti pentingnya kesadaran privasi sebagai bagian dari kompetensi digital yang perlu dimiliki oleh Generasi Z. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merumuskan strategi penggunaan media sosial yang lebih bijak.

Meskipun memberikan kontribusi penting, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka, sehingga tidak melibatkan pengumpulan data primer seperti wawancara mendalam atau survei terhadap Generasi Z secara langsung. Kedua, penelitian ini belum

mempertimbangkan variasi karakteristik responden, seperti perbedaan gender, latar belakang sosial, tingkat pendidikan, dan intensitas penggunaan media sosial, yang kemungkinan dapat memengaruhi perilaku oversharing. Ketiga, penelitian ini membahas media sosial secara umum tanpa mengkaji secara spesifik perbedaan karakteristik dan dampak oversharing pada masing-masing platform. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode empiris dengan sampel yang lebih beragam serta fokus platform tertentu agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan kontekstual.

### References

- Al Azis, Muhammad Rachdian, dan Irwansyah Irwansyah. 2021. "FENOMENA SELF-DISCLOSURE DALAM PENGGUNAAN PLATFORM MEDIA SOSIAL." *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis* 3 (1): 120–30. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.189>.
- Alpiah, Siti, Masduki Asbari, Indah Ayu Saputri, dan Nur Rahma Adilya. 2024. *Oversharing: Urgensi Privasi di Era Digital*. 3. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i1.877>.
- Alzura, Nazhifi AUFAR Moza, dan Risna Febriani. 2023. "PENGARUH DAYA TARIK INTERPERSONAL TERHADAP HUBUNGAN INTERPERSONAL PADA REMAJA DI KOTA." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 4 (1): 10–18. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.97>.
- Ardiansyah, Ghama Ilham. 2024. *Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Generasi Z: Adakah Peran Self-Disclosure dan Interpersonal Trust?* 2 (1).

- Arganata, Zaky, dan Muhammad Yusuf Hamka. 2025. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA KOMUNIKASI GENERASI Z DALAM INTERAKSI SOSIAL." *jurnal Dinamika Sosial dan Sains* 2. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i1.114>.
- Dary, Dini Wulan, Sepriadi Saputra, dan M Arif Setiawan. 2025. FENOMENA OVERSHARING DALAM KOMUNIKASI GEN Z DI MEDIA SOSIAL. 5.
- Dewi Bunga, Cokorde Istri Dian Laksmi Dewi, dan Kadek Ary Purnama Dewi. 2022. "Literasi Digital Untuk Menanggulangi Perilaku Oversharing di Media Sosial." *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (1): 1–12. <https://doi.org/10.25078/sevanam.v1i1.9>.
- Edria, Ade Lola, dan M. Yoserizal Saragih. 2024. "Fitur 'Status' Jurnalisme Media Sosial Whatsapp Sebagai Bentuk Self-Disclosure Pada Remaja Generasi Digital Native." *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial* 10 (1): 126–37. <https://doi.org/10.33506/jn.v10i1.3362>.
- Edy Susilo, Muhammad, Prayudi Prayudi, dan Mangaras Yanu Florestiyanto. 2025. "Oversharing Behavior in Gen Z on Social Media." *SHS Web of Conferences* 212: 04022. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202521204022>.
- Fahreza Sunni, Mohammad, Muhammad Nashih Ulwan, Dicky Arya Ferdian, dan Rizal Istofik. 2023. "Komunikasi Sosial Dalam Media Sosial: (Kajian Etika Komunikasi Remaja di Media Sosial)." *Meyarsa: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Dakwah* 4 (1): 12–22. <https://doi.org/10.19105/meyarsa.v4i1.6644>.
- Fathni, Indriya, Basri Basri, Siti Zulaika, dan Retno Sari Dewi. 2023. "Pengaruh Kebijakan Privasi, dan Tingkat Kepercayaan Pada Platform Digital terhadap Perilaku Pengguna dalam Melindungi Privasi Online di Indonesia." *Sanskara Hukum dan HAM* 2 (02): 118–26. <https://doi.org/10.58812/shh.v2i02.305>.
- H, Haeriani, Hermila A, dan Ulfatun Nadifa. 2025. "LITERASI DIGITAL SEBAGAI PENDIDIKAN NILAI DALAM KOMUNIKASI DI MEDIA SOSIAL STUDI KASUS PELANGGARAN PRIVASI." *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian dan Pengembangan* 5 (2): 386–94. <https://doi.org/10.51878/knowledge.v5i2.5526>.
- Hasan, Kamaruddin, Anisa Utami, Suci Eni, Nurul Izzah, dan Saskia Cahya Ramadhan. 2023. "KOMUNIKASI DI ERA DIGITAL: ANALISIS MEDIA KONVENSIONAL VS NEW MEDIA PADA KALANGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH ANGKATAN 2021." *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan* 2 (1): 56–63. <https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.302>.
- Henisaputri, R Widya. 2022. "Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial dan Hubungan Interpersonal pada Remaja." *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability* 2 (1): 22–28. <https://doi.org/10.63643/jodens.v2i1.80>.

- Indriyani, Feby, dan Desy Safitri. 2025. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Interaksi Sosial Remaja." *Open Access* 9 (3).
- Kamaly, Nurul, Puja Lestari, Siti Attahira, dan Rizanna Rosemary. 2025. MEDIA SOSIAL DAN GENERASI Z: ANTARA KESADARAN SOSIAL DAN FENOMENA FOMO. 2 (3).
- Mawarningsih, Afnin Dita Arianti, Risca Pramudia Trisnani, dan Asroful Kadafi. 2022. Fenomenologi perilaku oversharing remaja. 1.
- Munasaroh, Siti Ani. 2021. "BUDAYA KOMUNIKASI PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL FACEBOOK DI ERA NEW MEDIA." *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* 2 (2): 82–96. <https://doi.org/10.51339/ittishol.v2i2.309>.
- Mutmainnah, Agustina Latifatul, Egty Aulia Ramadhanti, dan Mohammad Khusnu Milad. 2025. TANTANGAN DAN DAMPAK DIGITALISASI TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL. no. 6.
- Nadya Meisya Adibrata, Mirna Nur Alia Abdullah, dan Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura. 2025. "MARAKNYA FENOMENA PENGUNGKAPAN DIRI YANG BERLEBIHAN ATAU OVERSHARING DI MEDIA SOSIAL: PERSPEKTIF SOSIOLOGI." *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara* 4 (2): 242–50. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i2.5173>.
- Nurhikma, Idris Alfarizi, dan Kurniati. 2025. "Batasan Privasi Dalam Hukum Islam: Analisis Fenomena Oversharing di Media Sosial." *Jurnal Ilmu Hukum* 1 (2): 56–65. <https://doi.org/10.58540/jih.v1i2.745>.
- Purnamasari, Yuli, Veronika Setyadji, dan Neneng Mukaffa Oppier. 2025. "Penguatan Literasi Digital Generasi Z: Analisis Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju* 6. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v6i0.2.4138>.
- Renanta, Yunesia Amelia, Reysha Aurelia Shabilla, dan Sidi Ahyar Wiraguna. 2025. Oversharing di Kalangan Remaja dan Mahasiswa serta Ancaman terhadap Privasi Menurut UU Pelindungan Data Pribadi. 2 (4).
- Restu, Ella Efinda, dan Agus Triyono. 2025. "Motif Oversharing sebagai Bentuk Self-disclosure pada Second Account Instagram di Kalangan Generasi Z." *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi* 5 (4): 1236–42. <https://doi.org/10.53682/070a1t21>.
- Rianto, Puji. 2023. "Kajian Media Digital dan Media Sosial Akankah Terus Berlanjut?" *Jurnal Komunikasi* 18 (1). <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol18.iss1.editorial>.
- Ridha, Muhammad, Muhammad Fadhilurrozaq, Wicaksana Pamungkas, dan Adam Muliana. 2025. Dampak Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal di Era Digital. 7 (2).
- Sevia Diah Pratiwi dan Muhammad Irwan Padli Nasution. 2023. "PENEGAKAN HUKUM TERHADAP KEAMANAN DATA PRIVASI PADA MEDIA SOSIAL DI INDONESIA." *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen* 1 (3): 35–41.

- <https://doi.org/10.47861/sammajiva.v1i3.335>.
- Sumarna, Maya Meilan, dan Rosalia Prismarini Nurdiarti. 2020. Makanan sebagai Media Komunikasi Interpersonal (Studi Deskriptif Pada Hubungan Persahabatan, Hubungan Romantis dan Hubungan Keluarga). no. 2.
- Wildan, Wildan dan Ade Kusuma. 2024. "Gen Z's Oversharing on Instagram Stories." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 6 (10). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i10.3037>.
- Yosida, Eka. 2024. "Persepsi Gen Z Mengenai Perilaku Oversharing di Media Sosial." *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora* 9 (1): 1–9. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i1.4200>.