

# Persepsi Gen Z Mengenai Perilaku *Oversharing* di Media Sosial

Eka Yosida

Magister Ilmu Komunikasi, Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta

E-mail: [eka.yosida@gmail.com](mailto:eka.yosida@gmail.com)

## ABSTRAK

*Oversharing* merupakan tindakan membagikan informasi pribadi secara berlebihan di platform media sosial, yang dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi Generasi Z mengenai fenomena *oversharing* di media sosial. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam dan studi literatur untuk mengumpulkan data dari partisipan yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak dan pengelolaan informasi pribadi secara hati-hati. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan pengguna media sosial dalam memahami dan menangani fenomena *oversharing* di kalangan Generasi Z.

**Kata kunci:** Generasi Z, *Oversharing*, Media Sosial, Persepsi.

## ABSTRACT

*Oversharing* is the act of excessively sharing personal information on social media platforms, which can have both positive and negative impacts. This study aims to understand Generation Z's perceptions of the phenomenon of *oversharing* on social media. This study employs qualitative methods, including in-depth interviews and literature review, to gather data from participants categorized as Generation Z, those born between 1997 and 2012. The findings indicate various motivations behind the behaviour of *oversharing*, including the desire for attention, social validation, and the need for self-expression. However, there is also an awareness of the risks associated with *oversharing*, such as privacy violations and negative impacts on mental health. This study emphasizes the importance of educating about wise social media usage and careful management of personal information. These findings are expected to provide insights for policymakers, educators, and social media users in understanding and addressing the phenomenon of *oversharing* among Generation Z.

**Keyword :** Generation Z, *Oversharing*, Social Media, Perception.

## 1. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z, yang tumbuh besar bersamaan dengan perkembangan teknologi digital. Generasi ini, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, dikenal sebagai generasi yang sangat terhubung secara *online* dan akrab dengan berbagai

platform media sosial seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *TikTok*. Keterlibatan mereka yang intens di media sosial seringkali disertai dengan fenomena *oversharing*, yaitu kecenderungan untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan (Plis, Khairulyadi, & Nisak, 2023).

Fenomena *oversharing* menjadi perhatian khusus karena memiliki implikasi yang luas baik bagi individu

maupun masyarakat. Di satu sisi, *oversharing* dapat memperkuat hubungan sosial dan memberikan ruang bagi ekspresi diri. Namun, di sisi lain, tindakan ini juga dapat menimbulkan risiko, seperti pelanggaran privasi, pencurian identitas, dan dampak negatif pada kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan rentan (Arsini, Harahap, & Hasibuan, 2023).

Pemahaman mengenai motivasi di balik perilaku *oversharing* ini penting untuk mengembangkan strategi edukasi yang efektif dalam penggunaan media sosial. Edukasi yang baik dapat membantu Generasi Z untuk lebih bijak dalam mengelola (Oktaviani & Fatchiya, 2019) informasi pribadi mereka dan mengurangi risiko yang terkait dengan *oversharing*. Wawasan ini juga dapat memberikan panduan bagi pembuat kebijakan dan pendidik dalam merancang program yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan digital.

Perkembangan media sosial yang begitu pesat membawa berbagai perubahan dalam cara berkomunikasi dan berinteraksi. Generasi Z, yang sering disebut sebagai *digital natives*, tidak hanya menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk identitas diri dan membangun jaringan sosial. Dalam konteks ini, *oversharing* sering kali terjadi sebagai bagian dari upaya mereka untuk terlihat autentik dan diterima dalam komunitas *online* (Akhtar, 2020).

Namun, fenomena ini juga menimbulkan tantangan tersendiri. Generasi Z sering kali kurang menyadari dampak jangka panjang dari *oversharing*, seperti jejak digital yang sulit dihapus dan potensi penyalahgunaan informasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Tekanan untuk selalu terhubung dan berbagi pengalaman secara terus-menerus dapat mengakibatkan kelelahan digital

dan mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi perilaku *oversharing*. Keinginan untuk mendapatkan pengakuan, kebutuhan untuk merasa diterima, dan dorongan untuk mengekspresikan diri adalah beberapa di antaranya. Selain itu, algoritma media sosial yang dirancang untuk mempromosikan konten yang menarik perhatian juga dapat memicu pengguna untuk membagikan lebih banyak informasi pribadi agar tetap relevan dan terlihat di *platform* tersebut (Langi, Natsir, & Anam, 2022).

Meskipun ada upaya dari berbagai pihak untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya privasi dan keamanan digital, masih banyak tantangan yang harus dihadapi. Generasi Z perlu dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengelola identitas digital mereka dengan bijak. Dalam hal ini, peran orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi generasi muda dalam menggunakan media sosial.

Selain aspek-aspek psikologis dan sosial, fenomena *oversharing* di kalangan Generasi Z juga berkaitan dengan perkembangan teknologi dan perubahan cara pandang terhadap privasi. Generasi Z tumbuh dalam era di mana batas antara ranah pribadi dan publik semakin kabur, terutama dengan maraknya *platform* berbasis visual seperti *Instagram* dan *TikTok*, yang mendorong pengguna untuk membagikan momen kehidupan sehari-hari secara *real-time*. Dalam konteks ini, privasi sering kali dipandang sebagai sesuatu yang bersifat fleksibel dan dapat dinegosiasikan, bukan lagi sebagai hak yang bersifat mutlak seperti yang dipahami oleh generasi sebelumnya (Rahman, Siregar, & Wijaya, 2021).

Dalam survei yang dilakukan oleh *Pew Research Center* (2022), ditemukan

bahwa sekitar 60% dari Generasi Z merasa nyaman membagikan informasi pribadi mereka di media sosial, dengan alasan bahwa hal tersebut membantu mereka terhubung dengan orang lain dan mengekspresikan diri. Namun, mereka juga mengakui adanya kekhawatiran terkait keamanan data dan jejak digital yang ditinggalkan. Meskipun mereka sering kali menyadari potensi risiko dari *oversharing*, tekanan sosial dan algoritma *platform* yang mendorong keterlibatan membuat mereka tetap terdorong untuk terus berbagi (Pew Research Center, 2022).

Faktor penting lain yang memperkuat fenomena *oversharing* di kalangan Generasi Z adalah fenomena *social validation*. Generasi ini hidup di dunia di mana jumlah *likes*, *shares*, dan komentar dari orang lain menjadi salah satu ukuran popularitas dan penerimaan sosial. Hal ini menciptakan lingkungan kompetitif yang sering kali membuat individu merasa perlu untuk membagikan informasi yang lebih pribadi atau sensasional demi mendapatkan perhatian dan pengakuan dari lingkungannya (Tariq & Fadli, 2021).

Selain masalah privasi dan keamanan, *oversharing* juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental Generasi Z. Sebuah studi oleh Moreno et al. (2022) menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam *oversharing* cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang lebih selektif dalam berbagi. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya ekspektasi dari orang lain, rasa rentan karena informasi pribadi yang tersebar, serta munculnya *fear of missing out (FOMO)*, yaitu perasaan takut ketinggalan atau tidak relevan di mata komunitas online. Dampak jangka panjang dari kondisi ini bisa berupa meningkatnya kecemasan sosial, depresi, dan berkurangnya rasa percaya diri (Moreno, Jackson, & Lee, 2022).

Fenomena ini juga berpengaruh pada pola interaksi sosial secara langsung.

Generasi Z cenderung lebih nyaman berkomunikasi secara digital daripada secara tatap muka, yang bisa mengakibatkan berkurangnya kemampuan sosial dalam menghadapi interaksi dunia nyata (Winarko, 2020). Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan realitas sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi Generasi Z mengenai *oversharing* di media sosial. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara mendalam dan studi literatur, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena ini. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya serta upaya pengembangan kebijakan terkait penggunaan media sosial yang lebih aman dan sehat bagi generasi muda.

## 2. LANDASAN TEORI

### Perilaku Sosial di Media Sosial

Teori perilaku sosial di media sosial, seperti Teori Penggunaan dan Kepuasan (*Uses and Gratifications Theory*), relevan dalam memahami motivasi di balik perilaku *oversharing* pada Generasi Z. Teori ini menyatakan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis dan sosial, seperti kebutuhan akan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan identitas pribadi. Dalam konteks *oversharing*, Generasi Z mungkin terlibat dalam perilaku ini untuk mendapatkan validasi sosial, perhatian, atau untuk mengekspresikan diri secara lebih terbuka di hadapan audiens yang lebih luas (Hajliana, 2020).

### Identitas Sosial dan Presentasi Diri

Erving Goffman dalam teorinya tentang presentasi diri (*The Presentation of Self in Everyday Life*) menjelaskan

bahwa individu berusaha mengendalikan bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain melalui penampilan dan perilaku mereka. Di media sosial, hal ini diterjemahkan ke dalam bagaimana pengguna mengkurasi dan membagikan konten pribadi untuk membentuk identitas *online* mereka. Generasi Z, yang sangat aktif di media sosial, sering kali terlibat dalam *oversharing* sebagai cara untuk membangun dan memelihara identitas mereka di dunia digital. Fenomena ini juga dapat dilihat melalui lensa Teori Identitas Sosial (*Social Identity Theory*), di mana individu cenderung memperlihatkan informasi yang memperkuat identitas kelompok mereka dan mendapatkan pengakuan dari kelompok sebaya (Androff & Caplan, 2018).

#### **Privasi dan Keamanan Informasi**

Teori-teori tentang privasi dan keamanan informasi, seperti Teori Manajemen Batas Komunikasi (*Communication Privacy Management Theory*) oleh Sandra Petronio, juga relevan dalam penelitian ini. Teori ini mengusulkan bahwa individu memiliki batasan-batasan pribadi yang mereka kelola dalam berbagi informasi dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, *oversharing* dapat terjadi ketika batasan-batasan ini tidak dikelola dengan baik karena kurangnya kesadaran akan risiko atau karena tekanan sosial untuk berbagi (Sebastian, 2023). Penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana Generasi Z mengelola batasan privasi mereka dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keputusan mereka untuk melakukan *oversharing*.

#### **Kesejahteraan Digital**

Teori kesejahteraan digital menyoroti dampak penggunaan teknologi dan media digital terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional individu. Generasi Z, yang merupakan pengguna aktif media sosial, sering kali menghadapi tekanan untuk

terus-menerus berbagi dan tetap terhubung, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Studi-studi menunjukkan bahwa *oversharing* dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan dampak negatif lainnya pada kesehatan mental (Hati, 2018). Oleh karena itu, teori ini membantu dalam memahami konsekuensi psikologis dari perilaku *oversharing* dan pentingnya edukasi tentang kesejahteraan digital.

#### **Motivasi dan Keterlibatan Sosial**

Teori Motivasi dan Keterlibatan Sosial (*Self-Determination Theory*) oleh Deci dan Ryan mengidentifikasi kebutuhan dasar manusia akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial sebagai faktor pendorong perilaku. Dalam konteks *oversharing*, kebutuhan untuk merasa terhubung dan diakui oleh orang lain dapat menjadi motivasi utama bagi Generasi Z untuk membagikan informasi pribadi mereka (Aşkun, Çizel, & Ajanovic, 2023). Penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana kebutuhan-kebutuhan ini mempengaruhi perilaku *oversharing* dan bagaimana keseimbangan antara kebutuhan otonomi dan keterhubungan sosial dapat dikelola untuk mengurangi risiko yang terkait dengan *oversharing*.

### **3. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami persepsi Generasi Z mengenai perilaku *oversharing* di media sosial. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pandangan dan pengalaman individu yang tidak dapat dicapai melalui pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Wawancara ini bertujuan untuk menggali motivasi, pengalaman, dan persepsi mereka tentang *oversharing* di

berbagai *platform* media sosial (Abdussamad, 2021).

Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan studi literatur untuk mendukung analisis data. Studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai sumber yang relevan, termasuk jurnal akademik, buku, dan artikel *online* yang membahas perilaku *oversharing*, penggunaan media sosial oleh Generasi Z, serta teori-teori terkait. Kombinasi antara wawancara dan studi literatur memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai topik yang diteliti, serta untuk mengkonfirmasi dan memperkaya temuan dari data wawancara (Hermawan, 2019).

Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses analisis melibatkan identifikasi tema-tema utama dan interpretasi temuan dalam konteks teori-teori yang telah dibahas. Analisis tematik dipilih karena fleksibilitasnya dalam mengelola data kualitatif dan kemampuannya untuk mengungkap pola-pola yang bermakna dalam respon partisipan. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan wawasan tentang persepsi dan pengalaman Generasi Z terkait *oversharing* di media sosial.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Motivasi dan Persepsi Terhadap *Oversharing*

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota Generasi Z, 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.

Perbedaan dalam perilaku *oversharing* juga terlihat antara jenis kelamin. Laki-laki cenderung lebih fokus pada unggahan yang menunjukkan prestasi atau hal-hal yang terkait dengan status, seperti kepemilikan barang mewah atau pencapaian karier. Di sisi lain, perempuan sering kali lebih cenderung untuk berbagi mengenai aspek-aspek kehidupan pribadi, seperti hubungan percintaan atau perasaan pribadi yang sedang mereka alami.

Para responden 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*.

Pendidikan dan kesadaran akan dampak *oversharing* diakui sebagai faktor penting dalam menggunakan media sosial dengan bijak. Responden menyatakan bahwa pemahaman tentang etika penggunaan media sosial, batasan privasi yang sehat, dan pemahaman akan konsekuensi dari unggahan mereka dapat membantu mereka mengambil keputusan yang lebih baik dalam berbagi informasi di *platform* media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pendidikan mengenai literasi digital dan kesadaran privasi masih sangat relevan untuk membimbing Generasi Z dalam

menggunakan media sosial secara positif dan bertanggung jawab.

Perilaku *oversharing* di media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang kompleks. Secara psikologis, penggunaan media sosial sering kali menjadi wadah untuk ekspresi diri dan pencarian identitas diri bagi Generasi Z. Dalam upaya untuk membangun citra diri yang diinginkan atau untuk merasa diterima di antara sesama, individu sering kali menggunakan *platform* ini untuk mengekspresikan perasaan, pemikiran, dan pencapaian mereka. Hal ini dapat berupa unggahan tentang kehidupan sehari-hari, pencapaian akademis atau karier, atau bahkan aspek-aspek pribadi seperti hubungan sosial atau cinta.

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. Pengguna sering kali mencari perhatian atau respon positif dalam bentuk *like*, komentar, atau *share* terhadap unggahan mereka. Dorongan ini bisa menjadi motivasi kuat untuk berbagi lebih banyak informasi atau momen pribadi, karena hal ini dianggap sebagai cara untuk memperkuat ikatan sosial atau bahkan meningkatkan status sosial di dalam komunitas *online* mereka.

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.

Penggunaan media sosial sebagai sarana ekspresi diri juga dapat memberikan individu pengalaman yang memuaskan secara psikologis. Dengan

berbagi cerita, foto, atau video, mereka dapat merasa diakui dan terhubung dengan orang lain yang memiliki minat atau pengalaman serupa. Hal ini memberikan rasa pemenuhan psikologis dalam bentuk validasi sosial dan pengakuan terhadap identitas mereka yang diungkapkan melalui *platform* tersebut.

### Dampak Positif dan Negatif

*Oversharing* di media sosial memiliki dampak positif dan negatif yang signifikan bagi pengguna, khususnya Generasi Z. Secara positif, tindakan ini dapat memperkuat hubungan sosial dengan memungkinkan mereka untuk merasa lebih terhubung dengan teman-teman atau kelompok sebaya mereka. Dengan berbagi pengalaman pribadi, pencapaian, atau momen penting dalam kehidupan, mereka dapat memperoleh dukungan emosional dan validasi dari komunitas *online* mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk membangun ikatan yang lebih kuat dan mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan atau merayakan kesuksesan.

Namun, *oversharing* juga membawa risiko yang signifikan. Salah satunya adalah pelanggaran privasi, di mana informasi pribadi yang terlalu terbuka dapat dieksploitasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab untuk tujuan yang tidak diinginkan, seperti pencurian identitas atau penipuan. Selain itu, *oversharing* dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres bagi individu, terutama ketika mereka mengekspos aspek-aspek sensitif dari kehidupan pribadi mereka yang mungkin tidak pantas untuk dibagikan secara luas.

Perbedaan persepsi terhadap manfaat dan risiko *oversharing* dapat bervariasi di antara Generasi Z. Sebagian melihatnya sebagai cara yang efektif untuk membangun jaringan sosial yang kuat dan mendapatkan dukungan komunitas, sementara yang lain mungkin lebih

waspada terhadap risiko privasi dan dampak negatifnya. Beberapa individu mungkin lebih teredukasi tentang bagaimana mengelola informasi pribadi mereka secara *online*, sementara yang lain mungkin lebih tergoda untuk berbagi lebih banyak demi mendapatkan perhatian atau pengakuan sosial.

Pendekatan yang bijak dalam menggunakan media sosial diperlukan untuk mengimbangi manfaat sosial dengan risiko dan dampak negatif yang mungkin terjadi akibat *oversharing*. Pendidikan dan kesadaran tentang privasi *online*, etika penggunaan media sosial, serta kemampuan untuk mengelola eksposur diri secara sehat dapat membantu Generasi Z memaksimalkan manfaat sosial dari *oversharing* sambil meminimalkan risiko yang terkait.

#### **Kesadaran dan Edukasi**

Untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya privasi dan keamanan digital di kalangan Generasi Z, perlu dilakukan berbagai upaya edukasi yang efektif. Salah satu pendekatan yang efektif adalah mengintegrasikan pelajaran 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 dari pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial, serta teknik untuk mengelola identitas digital dengan bijak.

Program edukasi juga dapat dilakukan di luar lingkungan sekolah, seperti kampanye publik, lokakarya, atau seminar yang ditujukan khusus kepada Generasi Z. 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 *online*.

Penting untuk menyediakan sumber daya dan panduan yang mudah diakses bagi Generasi Z, seperti buku panduan digital atau platform *online* yang menyediakan informasi terkini tentang tren dan risiko dalam penggunaan media sosial. Edukasi yang berkelanjutan juga diperlukan karena dunia digital terus berkembang, sehingga penting bagi mereka untuk selalu diperbarui dengan perkembangan terbaru dalam keamanan digital.

Efektivitas program edukasi dapat diukur dengan melihat perubahan perilaku dan sikap mereka terhadap privasi digital setelah mengikuti 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 dalam memperbaiki dan mengembangkan program-program yang lebih efektif untuk masa depan, serta memastikan bahwa Generasi Z dapat menggunakan media sosial sebagai alat yang positif dalam kehidupan mereka.

#### **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan mengenai perilaku *oversharing* di media sosial pada Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa motivasi utama mereka meliputi ekspresi diri, pencarian validasi sosial, dan curhatan pribadi. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti keinginan untuk membangun identitas digital yang positif dan sosial seperti norma-norma dalam komunitas *online*. Meskipun menyadari risiko seperti pelanggaran privasi dan stres psikologis, beberapa individu masih menganggap *oversharing* sebagai sarana untuk memperkuat ikatan sosial dan mendapatkan pengakuan dari teman sebaya.

Untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko *oversharing* di kalangan Generasi Z, diperlukan pendekatan edukatif yang komprehensif. Langkah-langkah dapat mencakup integrasi pelajaran tentang privasi digital dalam kurikulum pendidikan formal, kampanye publik, dan penyediaan sumber daya *online* yang mudah diakses. Evaluasi secara terus-menerus terhadap efektivitas program edukasi dapat membantu dalam mengembangkan strategi yang lebih baik untuk mengajarkan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab dan aman. Dengan demikian, Generasi Z dapat lebih bijak dalam mengelola identitas digital mereka dan memaksimalkan manfaat sosial dari media sosial tanpa mengorbankan privasi atau kesejahteraan pribadi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.
- Akhtar, H. (2020). Perilaku Oversharing di Media Sosial: Ancaman atau Peluang? *PSIKOLOGIKA*, 25(2), 257-270.
- Androff, D., & Caplan, M. (2018). Social Investments, Asset Building, and Social Development—The State of the Art: A Special Issue in Honor of James Midgley. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 45(4).
- Arsini, Y., Harahap, D. T., & Hasibuan, J. K. (2023). Hubungan Psikologi dengan Ilmu Sosiologi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 4(1).
- Aşkun, V., Çizel, R., & Ajanovic, E. (2023). Comparative Analysis of Social Policy Studies. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(4), 93-112.
- Hajliana, E. (2020). Pengaruh Kualitas Layanan, Kepercayaan, dan Kepuasan terhadap Loyalitas Pelanggan Studi Pada Pelanggan Jasa Titip di Media Sosial di Kota Malang. *Undergraduate (SI) thesis*, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hati, S. T. (2018). Hubungan Antara Ilmu-Ilmu Sosial dan IPS (Sumber dan Materi IPS). *IJTIMAIYAH*, 2(1).
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Langi, A. S., Natsir, M., & Anam, S. (2022). Analisis Pemanfaatan Platform Media Sosial dalam Perdagangan Pakaian Jadi di Pertigaan Kampus Universitas. *Majalah Ekonomi dan Bisnis*, 18(1).
- Moreno, S., Jackson, K., & Lee, R. (2022). Oversharing and Mental Health: A Comparative Study of Social Media Users. *Journal of Youth and Technology*, 7(4), 220-233.
- Oktaviani, W. F., & Fatchiya, A. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Sosial sebagai Media Promosi Wisata Umbul Ponggok, Kabupaten Klaten. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*.
- Pew Research Center. (2022). *Social Media Habits of Generation Z*. Retrieved from Pew Research: <https://www.pewresearch.org>

- Plis, I. N., Khairulyadi, & Nisak, C. C. (2023). Perilaku Oversharing dan Citra Diri Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmial Mahasiswa FISIP USK*, 8(4).
- Rahman, A., Siregar, D., & Wijaya, P. (2021). Transformasi Privasi dalam Era Media Sosial: Perspektif Generasi Z. *Journal of Media Studies*, 6(2), 112-125.
- Sebastian, G. (2023). Privacy and Data Protection in ChatGPT and Other AI Chatbots: Strategies for Securing User Information. *International Journal of Security and Privacy in Pervasive Computing*, 15(1), 1-14.
- Tariq, M., & Fadli, S. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Oversharing pada Media Sosial: Studi Empiris pada Pengguna Generasi Z. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 134-150.
- Winarko, A. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Keterampilan Sosial Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 89-100.

