

MOTIF *OVERSHARING* SEBAGAI BENTUK *SELF-DISCLOSURE* PADA *SECOND ACCOUNT* INSTAGRAM DI KALANGAN GENERASI Z

Ella Efinda Restu¹, Agus Triyono²

^{1,2} Universitas Dian Nuswantoro

e-mail: ¹ellaefindaa@gmail.com, ²agustriyono7@dsn.dinus.ac.id

ABSTRAK

Fenomena oversharing di media sosial kian berkembang, terutama di kalangan Generasi Z yang aktif menggunakan platform Instagram. Salah satu bentuk perilaku ini terlihat dari penggunaan second account sebagai ruang ekspresi yang lebih pribadi dan leluasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi alasan di balik tindakan oversharing yang dilakukan oleh Generasi Z sebagai bentuk keterbukaan diri (self-disclosure) melalui second account Instagram. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap lima informan yang merupakan pengikut aktif akun kedua milik peneliti. Informan berusia 20–23 tahun, tinggal di Semarang, dan berasal dari kalangan mahasiswa maupun pekerja muda. Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana, yang mencakup tahapan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa oversharing dilakukan atas dasar kebutuhan emosional, seperti keinginan untuk mencurahkan perasaan, merasakan kelegaan setelah mencurahkan isi hati, dan mencari dukungan dari lingkungan sosial terdekat. Second account dipandang sebagai tempat yang aman karena pengikutnya terbatas dan dipilih dengan selektif. Meskipun demikian, terdapat kesadaran akan potensi risiko seperti penyebaran informasi atau konsekuensi sosial. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa perilaku oversharing pada second account merupakan bentuk self-disclosure yang disengaja, sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara kebutuhan mengekspresikan diri dan menjaga privasi di ranah digital.

Kata kunci: *Oversharing, Second account, Instagram, Self-disclosure, Generasi Z*

ABSTRACT

The phenomenon of oversharing on social media continues to grow, particularly among Generation Z, who are highly active on Instagram. One manifestation of this behavior is the use of second accounts as more personal and flexible spaces for self-expression. This study aims to explore the underlying motivations behind oversharing behavior exhibited by Generation Z as a form of self-disclosure through their second Instagram accounts. The research adopts a descriptive qualitative approach, with data collected through in-depth interviews with five informants who are active followers of the researcher's second account. The informants are aged between 20 and 23 years old, reside in Semarang, and come from both student and young professional backgrounds. Data analysis follows the interactive model by Miles, Huberman, and Saldana, consisting

of data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that oversharing is primarily driven by emotional needs, such as the desire to express feelings, experience emotional relief, and seek support from trusted social circles. Second accounts are perceived as safe spaces due to their limited and selectively chosen audience. Nonetheless, informants are aware of potential risks such as information misuse or social consequences. The study concludes that oversharing behavior on second accounts represents a conscious form of self-disclosure, functioning as a strategy to balance self-expression with the need to maintain digital privacy.

Keywords: *Oversharing, Second account, Instagram, Self-disclosure, Generation Z*

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital yang pesat. Karakteristik mereka yang lekat dengan internet dan media sosial menjadikan mereka kelompok paling aktif dalam menggunakan platform digital sebagai ruang untuk membangun identitas, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Berdasarkan laporan, Indonesia memiliki 167 juta pengguna media sosial, dengan Instagram menjadi salah satu platform paling populer, khususnya di kalangan Gen Z. Tak sedikit dari mereka memiliki lebih dari satu akun, yakni *first account* yang bersifat publik dan *second account* yang lebih privat dan digunakan secara personal (Pujiono, 2021).

Second account atau akun kedua merupakan akun tambahan di Instagram yang umumnya digunakan untuk membagikan konten yang lebih spontan, jujur, dan tidak terlalu dikurasi. Di sinilah perilaku *oversharing* sering terjadi. *Oversharing* merujuk pada kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial. Dalam ruang yang dianggap aman seperti *second account*, banyak pengguna merasa lebih bebas untuk mencurahkan isi hati, meluapkan emosi, atau menyampaikan pengalaman personal. Fenomena ini berkaitan erat dengan teori *self-disclosure* dari Altman dan Taylor (1973), yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan membuka diri dalam proses sosial tertentu, terutama ketika merasa aman dan percaya pada audiensnya. *Self-disclosure*, atau keterbukaan diri, adalah suatu bentuk komunikasi di mana seseorang secara sadar membagikan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui orang lain atau sengaja disembunyikan (Syaikhah, 2021).

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *oversharing* dan *self-disclosure*, seperti penelitian oleh Sinik & Naryoso (2024) yang secara kuantitatif menunjukkan adanya korelasi antara keduanya, serta studi oleh Plis (2023) yang menyoroti dampak *oversharing* terhadap citra diri pengguna. Namun, sebagian besar penelitian tersebut belum secara khusus membahas konteks *second account* sebagai ruang unik tempat perilaku *oversharing* dilakukan secara selektif dan sadar. Penelitian oleh Rizky (2022) memang menyinggung penggunaan akun kedua, namun pendekatannya bersifat survei dan tidak mengeksplorasi motif atau pengalaman subjektif pengguna secara mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami apa yang menjadi penyebab Gen Z melakukan *oversharing* sebagai bentuk *self-disclosure* di *second account* Instagram mereka, menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus eksploratif terhadap makna personal dan motivasi emosional di balik praktik *oversharing*, serta konteks penggunaan akun kedua yang belum banyak dikaji dalam penelitian terdahulu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman perilaku digital Gen Z, terutama dalam menyeimbangkan antara kebutuhan ekspresi diri dan kontrol atas privasi di media sosial.

KAJIAN TEORI

Teori New Media

Teori media baru menurut Terry Flew dalam Widyastuti (2022), menjelaskan bahwa karakteristik media digital memungkinkan pengguna untuk menjadi produsen sekaligus konsumen informasi (prosumer). Media baru menciptakan ruang komunikasi yang bersifat personal, fleksibel, dan mudah disesuaikan. *Second account* Instagram merupakan salah satu bentuk penggunaan media baru yang memberi ruang ekspresi alternatif bagi penggunanya, khususnya dalam membagikan hal-hal yang bersifat lebih privat dan otentik.

Teori *Self-disclosure*

Teori *self-disclosure* dikemukakan oleh Taylor dkk (1973) dalam *Social Penetration Theory*, yang menjelaskan bahwa proses keterbukaan diri dilakukan secara bertahap dan selektif dalam hubungan interpersonal. Individu membagikan informasi pribadi kepada orang lain berdasarkan tingkat kenyamanan, kepercayaan, dan harapan akan respons yang diterima. Dalam konteks media sosial, *self-disclosure* mengalami pergeseran karena dilakukan di ruang digital yang dapat bersifat terbuka ataupun tertutup, tergantung pada jenis *platform* dan audiensnya.

Konsep *Oversharing* di Media Sosial

Oversharing merujuk pada tindakan membagikan informasi pribadi secara berlebihan, baik secara sadar maupun tidak, melalui media sosial (Fadhilah, 2023). Hartanti (2024) menambahkan bahwa Gen Z cenderung melakukan *oversharing* di *second account* karena adanya rasa aman dan kontrol atas siapa saja yang dapat mengakses konten tersebut. Septiana (2024) menyebut bahwa penggunaan *second account* menjadi strategi Gen Z untuk memisahkan kehidupan publik dan pribadi di media sosial.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Gultom (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-disclosure* dan *oversharing*, dengan hasil korelasi sebesar $r = 0,965$. Plis dkk. (2023) menyimpulkan bahwa *oversharing* memengaruhi cara pengguna membentuk citra diri melalui interaksi simbolik di Instagram. Alpiyah dkk (2024) mengungkapkan bahwa *oversharing* dipengaruhi oleh kebutuhan validasi sosial dan

kurangnya kesadaran akan privasi digital. Sementara itu, Zahrah dkk (2025) meneliti penggunaan *second account* oleh Gen Z dan menemukan bahwa akun kedua digunakan untuk menampilkan sisi diri yang lebih jujur, meskipun pendekatannya bersifat kuantitatif melalui survei online.

Posisi dan Kebaruan Penelitian

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang banyak menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman subjektif pengguna *second account* secara mendalam. Fokus utamanya adalah mengidentifikasi motif dan makna personal di balik perilaku *oversharing* yang dilakukan oleh Generasi Z sebagai bentuk *self-disclosure* dalam ruang digital semi-privat. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi konteks penggunaan *second account* secara spesifik, yang masih jarang dikaji secara mendalam dalam penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami perilaku *oversharing* sebagai bentuk *self-disclosure* di kalangan Generasi Z melalui *second account* Instagram. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif, pengalaman personal, dan motif di balik tindakan sosial yang diteliti secara mendalam.

Informan dalam penelitian ini berjumlah lima orang, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu berusia 20–23 tahun, berdomisili di Semarang, merupakan mahasiswa atau individu yang telah bekerja, serta menjadi pengikut aktif *second account* Instagram milik peneliti.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur serta observasi tidak langsung terhadap aktivitas informan di akun kedua mereka. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana, yang terdiri dari tiga tahap utama: kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkap bahwa perilaku *oversharing* yang dilakukan oleh Generasi Z melalui *second account* Instagram merupakan bentuk dari *self-disclosure* yang dilakukan secara selektif dan strategis. Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima informan berusia 20–23 tahun, ditemukan bahwa *second account* digunakan sebagai ruang yang lebih privat dan aman untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Informan menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbagi hal-hal sensitif, baik dalam bentuk tulisan, curhatan, hingga foto pribadi, karena audiensnya terbatas pada orang-orang terpilih yang telah disaring. Hal ini menunjukkan adanya tingkat kontrol yang tinggi terhadap siapa yang bisa mengakses informasi mereka.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *self-disclosure* dari Taylor dkk (1973), yang menyebutkan bahwa *self-disclosure* merupakan proses pengungkapan diri yang mendalam dan bertahap kepada orang lain, sebagai cara untuk membangun hubungan interpersonal. Namun, dalam konteks *second account*, *self-disclosure* terjadi bukan untuk mempererat hubungan dua arah, melainkan lebih sebagai bentuk ekspresi emosional satu arah yang ditujukan untuk kelegaan pribadi. Hal ini terlihat dalam pernyataan informan yang menyebut *second account* sebagai “tempat nyampah,” “ruang marah versi aman,” atau “lapangan kosong untuk lari muter sendiri.” Dengan demikian, *second account* berperan sebagai medium emotional release atau pelepasan emosi yang membantu pengguna dalam mengelola beban psikologis tanpa harus mendapat respons sosial.

Hasil ini sejalan dengan temuan Gultom (2024), yang menyatakan bahwa *oversharing* di media sosial merupakan bagian dari strategi koping untuk mengurangi tekanan emosional. *Oversharing* dianggap sebagai cara untuk menjaga keseimbangan psikologis, terutama dalam situasi ketika komunikasi langsung terasa sulit atau melelahkan. Namun, berbeda dengan temuan Alpiah dkk (2023) yang menyebut bahwa *oversharing* seringkali terjadi karena rendahnya kesadaran privasi, penelitian ini justru menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran privasi yang tinggi. Mereka secara aktif menyaring siapa saja yang dapat mengikuti *second account*, mematikan fitur komentar, dan menghapus akun-akun yang mencurigakan. Hal ini membuktikan bahwa *oversharing* tidak selalu identik dengan sikap ceroboh, tetapi bisa menjadi tindakan yang disengaja dan penuh pertimbangan.

Selain itu, respons emosional setelah melakukan *oversharing* juga menjadi temuan penting. Seluruh informan mengaku merasa lebih lega, tenang, dan terbebas dari tekanan setelah membagikan unek-unek di *second account*. Meski ada kalanya muncul penyesalan setelah mengunggah konten tertentu, secara umum mereka merasa lebih baik secara psikologis. Temuan ini mendukung pandangan yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* di media sosial dapat menjadi alat untuk mengatur emosi secara mandiri (*self-regulation*), khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda yang terbiasa hidup dalam tekanan ekspektasi sosial digital (Effendy dkk, 2024).

Dampak sosial dari *oversharing* juga muncul dalam bentuk interaksi dengan followers. Sebagian informan merasa senang karena unggahan mereka mendapat respons positif atau dianggap sebagai konten yang membawa “*positive vibes*”. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *oversharing* dilakukan demi diri sendiri, adanya dukungan dari audiens tetap memberikan validasi yang memperkuat kebiasaan tersebut. Di sisi lain, beberapa informan pernah mengalami konsekuensi negatif akibat *oversharing*, seperti tersebarnya informasi ke pihak tidak diinginkan atau munculnya konflik personal. Oleh karena itu, *second account* diposisikan sebagai ruang yang sekaligus memberikan keamanan dan potensi risiko, tergantung pada seberapa ketat kontrol yang dilakukan pengguna.

Dengan mempertimbangkan hasil dan pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa *oversharing* pada *second account* Instagram oleh Generasi Z merupakan bentuk *self-disclosure* yang dinamis, yang dijalankan dengan kesadaran situasional dan kontrol

privasi yang tinggi. Aktivitas ini bukan sekadar perilaku impulsif, melainkan juga bagian dari strategi emosional yang adaptif di era komunikasi digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku *oversharing* pada *second account* Instagram oleh Generasi Z merupakan bentuk *self-disclosure* yang dimediasi oleh kebutuhan untuk mengekspresikan diri secara aman dan privat. *Second account* memberikan ruang bagi pengguna untuk membagikan konten emosional dan personal, yang tidak dapat diungkapkan secara bebas di akun utama karena faktor ekspektasi sosial. Motivasi utama *oversharing* di *second account* bukan untuk mencari perhatian, melainkan sebagai mekanisme pelepasan emosi dan pengelolaan stres. Meskipun pengguna merasa lebih nyaman dan lega setelah berbagi, risiko seperti bocornya informasi atau munculnya konflik tetap menjadi tantangan. Oleh karena itu, kendali terhadap privasi dan seleksi followers menjadi elemen penting dalam menjaga keamanan emosional pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19.
- Effendy, N., Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: GENERASI STRAWBERRY DI ERA DIGITAL*. Cipta Media Nusantara.
- Syaikhah, H. (2021). *STUDI FENOMENOLOGI SELF DISCLOSURE AKUN PSEUDONIM TWITTER* (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Sinik, F. F. A. P., & Naryoso, A. (2024). PENGARUH INTENSITAS KOMUNIKASI ORANG TUA DAN SELF DISCLOSURE TERHADAP OVERSHARING OLEH GENERASI Z DI INSTAGRAM. *Interaksi Online*, 12(4), 400-411.
- Gultom, Z. K. (2024). Hubungan Self-Disclosure dengan Fenomena Oversharing di Media Sosial pada Mahasiswa di Desa Wek IV Batang Toru.
- Alpiah, S., Asbari, M., Saputri, I. A., & Adilya, N. R. (2024). Oversharing: Urgensi privasi di era digital. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 42-47.
- Hartanti, J. (2024). *Eksistensi second account instagram dalam pengungkapan identitas diri generasi z (studi kasus sma arrahman depok)* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Plis, I. N. (2023). PERILAKU OVERSHARING DAN CITRA DIRI PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Rizky, F. F. (2022). *Motif Penggunaan Second Account Instagram di kalangan Mahasiswi Pendidikan IPS UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Studi Fenomenologi Alfred Schutz)* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Widyastuti, N. (2022). *PERAN MEDIA SOSIAL TWITTER DALAM MEMBENTUK GERAKAN SOSIAL# WAJIB LENGSERKAN JOKOWI (Studi Kasus pada Pengguna Media Sosial Twitter di Lingkungan Mahasiswa UKSW di Salatiga)* (Doctoral dissertation).
- Taylor, D. A., Wheeler, L., & Altman, I. (1973). Self-disclosure in isolated groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(1), 39.
- Fadhilah, H. (2024). *Peran sikap Zuhud terhadap perilaku Oversharing di media sosial Instagram: Studi pada siswa di SMA Plus Mu'allimin Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Zahrah, N., Suhasman, S., & Akbar, M. (2025). PENGARUH SECOND ACCOUNT INSTAGRAM TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI DAN MANAJEMEN PRIVASI GENERASI Z. *Al-KALAM: JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN*, 12(1), 85-105.