

# Oversharing Kisah Cinta Di Whatsapp Stories: Studi Fenomenologis Tentang Ekspresi Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Untag Surabaya

<sup>1</sup>Inggil Drajad Prameyswari, <sup>2</sup>Merry Fridha Tri Palupi, <sup>3</sup>Wahyu Kuncoro

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[inggildrajat1@gmail.com](mailto:inggildrajat1@gmail.com)

## Abstrak

Fenomena oversharing di media sosial semakin sering terjadi pada generasi muda, termasuk mahasiswa. Studi ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTAG Surabaya dalam mengekspresikan diri melalui oversharing kisah cinta di fitur WhatsApp Stories. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teori Communication Privacy Management (Petronio, 2002) dan konsep self disclosure (Altman & Dalmas Taylor, 1973). Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa aktif yang melakukan oversharing kisah cinta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan oversharing dilakukan sebagai bentuk ekspresi emosional, pelampiasan perasaan, serta strategi membangun citra diri di ruang digital semi privat. Meskipun mahasiswa memahami risiko privasi, kebutuhan untuk mendapatkan validasi sosial dan dukungan emosional membuat mereka tetap melakukan oversharing. Penelitian ini menyimpulkan bahwa oversharing bukan hanya tindakan impulsif, tetapi juga bentuk komunikasi simbolik dan pengelolaan identitas diri. Studi ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika komunikasi interpersonal digital di kalangan mahasiswa.

**Kata kunci:** Oversharing, WhatsApp Stories, Ekspresi Diri, Communication Privacy Management, Self Disclosure

## Abstract

*The phenomenon of oversharing on social media has become increasingly common among young people, including university students. This study aims to understand the experiences of Communication Science students at UNTAG Surabaya in expressing themselves through oversharing romantic stories on WhatsApp Stories. The research employs a qualitative phenomenological approach, using Communication Privacy Management Theory (Petronio, 2002) and Self-Disclosure (Altman & Taylor, 1973). Data were collected through in-depth interviews with three students who actively shared personal romantic experiences. The findings reveal that oversharing serves as a form of emotional expression, self-relief, and identity construction within a semi-private digital space. Despite awareness of privacy risks, the need for social validation and emotional support encourages students to continue oversharing. This study concludes that oversharing represents not only impulsive behavior but also a symbolic act of digital interpersonal communication.*

**Keyword:** Oversharing, WhatsApp Stories, Self Expression, Communication Privacy Management, Self Disclosure

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah cara manusia mengekspresikan diri. WhatsApp, sebagai platform pesan paling populer di Indonesia (We Are Social, 2024), kini bukan hanya alat komunikasi personal, tetapi juga sarana ekspresi diri melalui fitur Stories. Fitur ini memungkinkan pengguna membagikan pesan, gambar, atau

video kepada audiens terbatas. Namun, batas antara ruang privat dan publik semakin kabur ketika pengguna membagikan kisah pribadi secara berlebihan fenomena yang dikenal sebagai oversharing (Adibrata et al., 2024).

Bagi mahasiswa, terutama yang mempelajari ilmu komunikasi, oversharing menjadi fenomena menarik karena mereka memahami teori komunikasi namun tetap melakukan praktik berbagi berlebihan. Ekspresi emosional seperti kekecewaan, kerinduan, atau kebahagiaan kerap dibagikan melalui status WhatsApp, baik secara tersirat maupun eksplisit. Studi oleh Edria dan Saragih (2024) menyebut bahwa generasi digital native menggunakan fitur “status” WhatsApp sebagai media self disclosure yang aman dan personal. Namun, keamanan ini bersifat semu, karena informasi pribadi tetap berpotensi dikonsumsi publik.

Mahasiswa sering menggunakan ruang digital untuk membangun citra diri, mencari empati, atau sekadar meluapkan emosi (Pratiwi & Amelasasih, 2024). Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori Communication Privacy Management (CPM) oleh Petronio (2002), yang menekankan bahwa individu terus menegosiasi batas antara informasi pribadi dan publik. Dalam konteks mahasiswa UNTAG Surabaya, oversharing kisah cinta di WhatsApp Stories menjadi bentuk negosiasi emosional dan sosial di ruang digital semi privat.

Selain sebagai ruang ekspresi personal, WhatsApp Stories juga memiliki karakteristik komunikasi yang unik bersifat temporer, selektif, dan intim (Edria & Saragih, 2024). Hal ini membuat pengguna merasa aman untuk berbagi momen emosional tanpa konsekuensi jangka panjang. Namun, persepsi aman tersebut sering kali menipu, karena audiens tetap dapat menangkap, menyebarkan, bahkan menafsirkan ulang ungkahan yang bersifat pribadi (Renanta et al., 2024). Akibatnya, ruang digital menjadi arena negosiasi makna antara keinginan untuk membuka diri dan ketakutan akan penilaian sosial.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa praktik self disclosure di media sosial bukan hanya tindakan spontan, melainkan juga proses strategis dalam membangun identitas digital (Rahmadani & Pratiwi, 2023). Pengguna secara sadar memilih apa yang ingin dibagikan, kepada siapa, dan dalam konteks emosional seperti apa. Dalam kasus mahasiswa, oversharing kisah cinta sering kali dilakukan untuk mengomunikasikan kekecewaan, memperlihatkan eksistensi hubungan, atau menegaskan kemandirian emosional pasca konflik asmara. Dengan demikian, perilaku ini dapat dibaca sebagai bentuk komunikasi simbolik yang mencerminkan dinamika hubungan interpersonal di era digital.

Fenomena ini menjadi semakin relevan karena generasi muda, terutama mahasiswa, hidup dalam budaya keterbukaan digital yang menuntut autentisitas diri. Mereka ter dorong untuk menunjukkan “versi jujur” dari diri mereka kepada publik, namun di sisi lain terjebak dalam paradoks antara kebutuhan akan privasi dan keinginan untuk diperhatikan (Adibrata et al., 2024). Kondisi tersebut menjadikan oversharing bukan sekadar kebiasaan berbagi, melainkan fenomena sosial yang merepresentasikan cara individu memaknai kedekatan, perhatian, dan validasi di dunia maya.

Penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: Bagaimana pengalaman mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTAG Surabaya dalam mengekspresikan diri melalui oversharing kisah cinta di WhatsApp Stories? Tujuan penelitian ini ialah mengungkap makna pengalaman mahasiswa dalam mengelola privasi dan ekspresi diri di ruang digital semi privat.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis (Creswell, 2018) untuk memahami makna pengalaman hidup partisipan terhadap fenomena yang mereka alami. Subjek penelitian terdiri atas tiga mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTAG Surabaya yang aktif melakukan oversharing kisah cinta di WhatsApp Stories. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam, sementara data sekunder berasal dari observasi digital dan dokumentasi unggahan (dengan izin partisipan).

Analisis data menggunakan metode Stevick Colaizzi Keen (Moustakas, 1994), meliputi tahap epoch, horizontalization, pengelompokan tema, dan penarikan esensi pengalaman. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber dan refleksivitas peneliti sesuai kriteria trustworthiness Lincoln & Guba (1985).

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa fenomena oversharing kisah cinta di WhatsApp Stories oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTAG Surabaya muncul dari dinamika antara kebutuhan ekspresi diri dan kesadaran akan batas privasi digital. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi unggahan, ditemukan tiga tema utama, yakni ekspresi emosional sebagai pelampiasan diri, pencarian validasi sosial, dan pembentukan identitas digital.

Pertama, oversharing berfungsi sebagai bentuk pelampiasan emosional atau katarsis digital. Informan menyatakan bahwa mengunggah status yang menggambarkan perasaan terhadap pasangan baik melalui kutipan lagu, teks sedih, atau foto kenangan membantu mereka melepaskan beban emosi. Aktivitas ini tidak semata-mata mencari perhatian, melainkan bagian dari mekanisme mengatasi tekanan emosional. Menurut Pratiwi dan Amelasasih (2024), ekspresi diri di ruang digital dapat berperan sebagai terapi psikologis nonformal yang memberi rasa lega tanpa perlu konfrontasi langsung.

Menariknya, mahasiswa sadar bahwa tindakan tersebut dapat memunculkan interpretasi dari audiens, tetapi mereka menganggapnya sebagai risiko yang wajar. Dalam pandangan teori Communication Privacy Management (Petronio, 2002), hal ini menunjukkan adanya negosiasi privasi: individu secara sadar membuka sebagian informasi pribadi dengan keyakinan bahwa audiensnya terbatas dan “terkendali”. Namun, persepsi kontrol ini sering kali tidak sejalan dengan realitas digital, karena setiap unggahan memiliki potensi viral dan dapat diakses lebih luas dari yang diharapkan (Renanta et al., 2024).

Kedua, kebutuhan validasi sosial menjadi pendorong utama mahasiswa melakukan oversharing. Mahasiswa mengaku bahwa mereka berharap mendapat perhatian atau respon dari teman dekat setelah mengunggah status tertentu. Reaksi berupa emoji, pesan pribadi, atau komentar dianggap sebagai bentuk kepedulian yang menenangkan. Studi oleh Edria dan Saragih (2024) menjelaskan bahwa pengguna WhatsApp Stories cenderung menggunakan fitur tersebut untuk mencari empati emosional tanpa harus mengungkapkan perasaan secara langsung. Dengan demikian, oversharing tidak hanya merupakan komunikasi ekspresif, tetapi juga sarana untuk membangun koneksi emosional yang tersirat.

Selain itu, validasi sosial juga memiliki aspek performatif. Semakin banyak respon yang diterima, semakin tinggi rasa kepuasan dan kepercayaan diri mahasiswa terhadap identitas yang mereka tampilkan. Fenomena ini memperlihatkan bagaimana likes, views, dan

pesan tanggapan menjadi simbol dukungan sosial yang memperkuat harga diri pengguna. Hal ini sejalan dengan pandangan Goffman (1959) mengenai impression management, di mana individu berusaha menampilkan citra terbaik di hadapan “penonton” dalam kehidupan sosial, termasuk di ruang digital.

Ketiga, oversharing digunakan sebagai strategi pengelolaan identitas digital (digital identity management). Mahasiswa memilih dengan hati-hati unggahan yang ingin dibagikan untuk membangun kesan tertentu misalnya, terlihat kuat setelah putus cinta atau menunjukkan kemesraan dengan pasangan baru. Mereka juga menggunakan bahasa ambigu, metafora, atau potongan lagu agar tidak dianggap terlalu vulgar, tetapi tetap dapat dimengerti oleh audiens yang relevan. Hal ini menandakan bahwa oversharing bukan perilaku impulsif, melainkan tindakan komunikatif yang dikonstruksi secara strategis (Adibrata et al., 2024).

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa batas antara ruang privat dan publik semakin cair di era digital. Mahasiswa memahami risiko membagikan informasi pribadi, namun tetap memilih melakukannya karena dorongan emosional dan sosial lebih dominan daripada pertimbangan privasi. Mereka juga merasionalisasi perilaku tersebut dengan alasan “hanya teman tertentu yang bisa lihat”, padahal fitur privasi WhatsApp Stories bersifat relatif dan tidak sepenuhnya menjamin kerahasiaan (Rachmawati & Maulana, 2021).

Dari analisis fenomenologis, pengalaman mahasiswa dalam oversharing menggambarkan pergulatan antara kebutuhan untuk terlihat autentik dan keinginan menjaga citra sosial. Mereka ingin dianggap jujur terhadap perasaan, namun pada saat yang sama tidak ingin dipersepsikan sebagai pribadi lemah atau dramatis. Kontradiksi ini melahirkan pola komunikasi emosional yang khas terbuka namun terselubung, ekspresif namun berhitung.

Fenomena ini juga menunjukkan adanya perubahan paradigma dalam komunikasi interpersonal mahasiswa. Hubungan yang dulu dibangun melalui interaksi langsung kini direpresentasikan melalui unggahan digital. Kisah cinta, kekecewaan, dan kebahagiaan dipublikasikan bukan hanya untuk pasangan, tetapi untuk “penonton sosial” yang lebih luas. Menurut Adibrata et al. (2024), kondisi ini menunjukkan pergeseran nilai privasi menjadi komoditas sosial di mana keterbukaan menjadi simbol kejujuran dan eksistensi diri.

Secara konseptual, temuan ini memperluas penerapan teori Communication Privacy Management (Petronio, 2002) ke dalam konteks media sosial berbasis pesan instan. CPM biasanya digunakan untuk menganalisis dinamika pengungkapan diri dalam interaksi tatap muka, namun penelitian ini membuktikan bahwa prinsip serupa juga berlaku di ruang digital semi privat seperti WhatsApp Stories. Di sini, mahasiswa memainkan peran sebagai pengelola informasi pribadi yang terus menimbang antara kebutuhan emosional dan konsekuensi sosial dari keterbukaan mereka.

Dengan demikian, oversharing kisah cinta di WhatsApp Stories bukan sekadar fenomena perilaku spontan, melainkan refleksi dari dinamika sosial, emosional, dan identitas mahasiswa di era digital. Mahasiswa menegosiasikan ruang ekspresi mereka di antara dua kutub keintiman personal dan eksposur publik. Proses ini membentuk pemahaman baru tentang bagaimana privasi dan ekspresi diri dinegosiasikan ulang dalam budaya komunikasi digital.

## Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa oversharing kisah cinta di WhatsApp Stories merupakan bentuk komunikasi interpersonal digital yang kompleks, melibatkan dimensi

emosional, sosial, dan identitas diri. Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTAG Surabaya menggunakan fitur ini tidak hanya untuk mengekspresikan perasaan, tetapi juga untuk membangun citra dan mengelola hubungan sosial di ruang digital semi privat.

Fenomena oversharing tidak dapat dipandang semata-mata sebagai perilaku negatif, karena di baliknya terdapat kebutuhan manusia untuk mengungkapkan emosi dan mencari dukungan sosial. Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini menjadi strategi adaptif untuk menyeimbangkan tekanan emosional dan kebutuhan akan validasi di tengah budaya digital yang menuntut keterbukaan. Namun, bentuk keterbukaan ini sering kali disertai ambiguitas: mahasiswa ingin tampak jujur dan autentik, tetapi juga berusaha menjaga citra dan batas privasinya.

Dari perspektif teori Communication Privacy Management (Petronio, 2002), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa batas antara informasi pribadi dan publik kini bersifat cair dan dinegosiasikan secara dinamis. Mahasiswa berperan sebagai “manajer privasi” yang terus menimbang risiko dan manfaat setiap kali membagikan cerita pribadi di ruang digital. Kesadaran ini menunjukkan adanya kompetensi komunikasi digital, tetapi sekaligus memperlihatkan tantangan baru dalam menjaga etika dan kontrol diri saat berinteraksi di media sosial.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa praktik self-disclosure dan oversharing merupakan bagian dari proses pembentukan identitas digital generasi muda. Mahasiswa menggunakan WhatsApp Stories sebagai sarana representasi diri dan refleksi emosional, di mana batas antara realitas dan performa sosial menjadi kabur. Dengan demikian, oversharing berfungsi ganda sebagai katarsis emosional dan sebagai strategi simbolik untuk membangun eksistensi diri di hadapan publik digital.

Secara teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang penerapan teori Communication Privacy Management dalam konteks media sosial berbasis pesan instan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan privasi di era digital bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga fenomena komunikasi yang dipengaruhi oleh emosi, relasi sosial, dan budaya keterbukaan.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa untuk lebih bijak dalam mengekspresikan diri di ruang digital. Literasi digital dan kesadaran privasi perlu ditingkatkan agar pengguna media sosial mampu menyeimbangkan antara kebutuhan ekspresi dan etika berbagi. Dosen dan lembaga pendidikan komunikasi juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran untuk mengembangkan pemahaman mahasiswa tentang etika komunikasi digital dan manajemen privasi personal.

Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas dan konteks yang spesifik pada mahasiswa UNTAG Surabaya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan membandingkan perilaku oversharing antar gender, lintas platform media sosial, atau melihat hubungan antara tingkat literasi digital dengan pola pengungkapan diri di ruang daring.

## Daftar Pustaka

- Adibrata, J., Lestari, D. P., & Nugroho, A. (2024). Oversharing dan paradoks privasi di media sosial generasi muda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 45–58.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). Social penetration: The development of interpersonal relationships. Holt, Rinehart & Winston.

- Creswell, J. W. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Edria, A., & Saragih, M. Y. (2024). WhatsApp status sebagai media self-disclosure mahasiswa digital native. *Jurnal Komunikasi Digital*, 6(2), 101–115.
- Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Anchor Books.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. SAGE Publications.
- Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. SAGE Publications.
- Petronio, S. (2002). Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure. State University of New York Press.
- Pratiwi, N. A., & Amelasasih, P. (2024). Ekspresi emosional dan validasi sosial mahasiswa di media digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 67–79.
- Rachmawati, D., & Maulana, R. (2021). Privasi semu dalam fitur media sosial berbasis pesan instan. *Jurnal Media dan Komunikasi*, 5(2), 88–97.
- Rahmadani, F., & Pratiwi, R. (2023). Self-disclosure dan pembentukan identitas digital generasi Z. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 11(2), 134–146.
- Renanta, A., Suryani, L., & Putra, D. K. (2024). Risiko interpretasi publik dalam komunikasi digital semi privat. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 8(1), 22–35.
- We Are Social. (2024). Digital 2024: Indonesia. <https://wearesocial.com>