

Fenomena Tayangan Tiktok Konten Hubungan Toxic Akun Tiktok @Heymutt_0 sebagai Bentuk Perilaku Oversharing pada Generasi Z

Farha Nadiyah^{1*}, Abdul Malik Siregar²

¹²Universitas Esa Unggul, Indonesia

*farhanadiyah@gmail.com

Abstract

TikTok has transformed into a digital cathartic space for Generation Z to share personal life dynamics, including romantic conflicts. However, the trend of posting details of toxic relationships has shifted from simply seeking support to oversharing. The line between privacy and public consumption is blurring for the sake of social validation or virality. This study aims to explore the motivations behind the oversharing of toxic relationship content by Generation Z on TikTok and understand how this phenomenon affects their perceptions of privacy and relationship standards. Using a descriptive qualitative approach through interviews and in-depth observations of toxic relationship content from the account @heyмутt_0 and similar accounts as well as in-depth interviews with TikTok users in the Generation Z category who actively upload similar content, this study is dissected using the theoretical framework of Uses And Gratification to see how individuals manage their personal information boundaries. Research shows that oversharing is driven by a desire for emotional validation (netizen sympathy) and a sense of belonging within digital communities. There is a tendency to normalize privacy conflicts for the sake of algorithmic compliance. This phenomenon also creates a double standard where hurt is commodified into creative content, which risks long-term mental health and a detrimental digital footprint.

Keywords: Toxic Relationship, Oversharing, TikTok, Generation Z, Digital Privacy

Abstrak

Media sosial TikTok telah bertransformasi menjadi ruang katarsis digital bagi Generasi Z untuk membagikan dinamika kehidupan pribadi, termasuk konflik asmara. Namun, tren mengunggah detail hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) kini bergeser dari sekadar mencari dukungan menjadi perilaku *oversharing*. Batasan antara privasi dan konsumsi publik menjadi kabur demi validasi sosial atau viralitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motivasi di balik perilaku *oversharing* konten hubungan toxic oleh Generasi Z di TikTok dan memahami bagaimana fenomena ini mempengaruhi persepsi mereka terhadap privasi dan standar hubungan asmara. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode wawancara dan observasi mendalam terhadap konten hubungan toxic dari akun @heyмутt_0 dan akun serupa serta wawancara mendalam dengan pengguna TikTok kategori Generasi Z yang aktif mengunggah konten serupa, penelitian ini dibedah menggunakan kerangka teori *Uses And Gratification* untuk melihat bagaimana individu mengelola batasan informasi pribadi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *oversharing* dipicu oleh keinginan untuk mendapatkan validasi emosional (simpati netizen) dan rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam komunitas digital. Terdapat kecenderungan normalisasi konflik privasi demi pemenuhan algoritma. Fenomena ini juga menciptakan standar ganda di mana rasa sakit hati dikomodifikasi menjadi konten kreatif, yang berisiko pada kesehatan mental jangka panjang dan jejak digital yang merugikan.

Kata kunci: *Toxic relationship, Oversharing, TikTok, Generasi Z, Privasi Digital*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah lanskap interaksi sosial secara fundamental. TikTok, sebagai salah satu platform media sosial dengan pertumbuhan tercepat, bukan lagi sekadar ruang hiburan visual, melainkan telah bertransformasi menjadi panggung narasi personal bagi penggunanya (Sipahutar et al., 2025). TikTok, sebagai platform video singkat dengan pertumbuhan masif, telah bertransformasi menjadi ruang digital utama bagi Generasi Z di Indonesia. Dengan jumlah pengguna mencapai 112 juta akun terbesar kedua di dunia setelah Amerika Serikat TikTok memiliki kekuatan untuk memviralkan informasi secara instan melalui algoritma For You Page (FYP) (Kurniawan et al., 2025). Namun, kecepatan penyebaran informasi ini sering kali dibarengi dengan fenomena *oversharing*, di mana batas antara ranah privat dan publik menjadi kabur. Meskipun perilaku *oversharing* memberikan kepuasan jangka pendek berupa simpati instan, tindakan ini menyimpan konsekuensi jangka panjang yang kompleks. Risiko *context collapse* hilangnya batasan antara ranah privat dan konsumsi publik dapat menyebabkan *online shaming*, perusakan reputasi, hingga jejak digital permanen yang merugikan di masa depan (Yosida, 2025). Sayangnya, pemahaman etika dan literasi digital yang rendah membuat banyak individu mengabaikan risiko tersebut demi pemenuhan gratifikasi instan. Generasi Z yang tumbuh dalam instanisasi kebutuhan cenderung menggunakan platform ini untuk mengomunikasikan hal-hal yang sebelumnya dianggap sebagai aib, seperti konflik domestik, perselingkuhan, hingga kekerasan dalam hubungan, demi mengejar keterlibatan (*engagement*) yang tinggi (Sipahutar et al., 2025)

Fenomena ini menjadi sangat mendesak untuk ditelaah ketika berkaitan dengan dinamika hubungan toxic. Hubungan toxic, yang ditandai oleh pola manipulasi, dominasi, kritik destruktif, serta kekerasan verbal maupun emosional, kini tidak lagi diselesaikan secara internal (Humairoh et al., 2025). Data menunjukkan prevalensi hubungan tidak sehat di kalangan remaja Indonesia mencapai angka mengkhawatirkan, yakni 40-70% (Pongantung et al., 2023). Hal ini selaras dengan laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, 2018) yang mencatat bahwa 42,7% perempuan belum menikah pernah mengalami kekerasan oleh pasangan intim mereka. Tingginya angka ini mendorong para korban untuk mencari saluran katarsis digital di TikTok guna memperoleh validitas dan dukungan komunitas daring (Moekahar & Hastuti, 2022).

Fenomena ini dapat dibedah melalui teori *Uses and Gratifications*, yang memandang bahwa pengguna media secara aktif memilih konten atau memproduksi pesan untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Dalam konteks Generasi Z, kebutuhan akan dukungan sosial (*social support*) dan pengakuan identitas sering kali mengalahkan pertimbangan risiko jejak digital (Deandra Rafiq Daffa et al., 2024).

Penelitian ini tidak hanya bertujuan membedah motif dari sisi kreator

(@heymutt_0), tetapi juga memahami dampak persepsi terhadap standar hubungan asmara di kalangan Generasi Z secara luas. Mengingat risiko kesehatan mental jangka panjang dan konsekuensi jejak digital, pemahaman mengenai bagaimana privasi dikelola di era TikTok menjadi sangat penting bagi pengembangan literasi digital dan komunikasi interpersonal di masa depan.

Kondisi ini secara fundamental mengubah cara Generasi Z mengonstruksi makna privasi di ruang siber. Dalam konteks komunikologi, muncul urgensi untuk membedah bagaimana perilaku *oversharing* tersebut mendistorsi standar pesan dalam hubungan interpersonal serta memengaruhi literasi privasi digital mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi lebih mendalam mengenai dinamika pertukaran pesan tersebut dan dampaknya terhadap struktur interaksi sosial Generasi Z. Fokus penelitian ini dititikberatkan pada analisis terhadap representasi konten hubungan toxic sebagai bentuk perilaku *oversharing* pada akun TikTok @heymutt_0. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konten hubungan toxic terhadap perilaku *oversharing* Generasi Z, sekaligus mengeksplorasi motif serta perspektif kreator akun @heymutt_0 dalam melakukan normalisasi pengungkapan informasi privat di media sosial TikTok. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Mengapa tayangan konten akun tiktok @Heymutt_0 dapat menjadi bentuk perilaku *Oversharing* Dikalangan Generasi Z? 2). Bagaimana tayangan konten hubungan *toxic* pada akun TikTok @Heymutt_0? memenuhi standar normalisasi perilaku *oversharing* di kalangan Generasi Z? 3). Apa saja dampak dari pola narasi digital pada tayangan konten hubungan toxic akun tiktok @heymutt_0 dalam membentuk perilaku *oversharing* dikalangan Generasi Z?

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan analitis, di mana peneliti akan menggali fenomena tersebut dengan menggunakan data kualitatif yang diperoleh dari konten TikTok yang berkaitan dengan hubungan *toxic*. Fokusnya adalah pada analisis pola pengalihan konflik pribadi menjadi konsumsi publik melalui konten hubungan *toxic*, serta menginvestigasi dampak komunikasi yang ditimbulkan bagi audiens. Lebih lanjut, penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara motif kreator dalam memproduksi konten *oversharing* dengan motif audiens dalam mengonsumsi tayangan tersebut sebagai bentuk pemenuhan gratifikasi digital. Data yang digunakan tidak berupa angka atau statistik, melainkan informasi yang menggali makna dari pengalaman yang diungkapkan dalam bentuk video dan komentar audiens. Menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam motivasi dan dampak dari perilaku *oversharing* yang berkaitan dengan hubungan *toxic*.

Bahan penelitian dalam penelitian ini adalah Gifa Triya, seorang pengguna akun aktif TikTok @Heymutt_0 yang telah membagikan pengalaman hubungan toxic melalui konten video di platform tersebut. Gifa dipilih karena pengalamannya yang relevan dengan topik penelitian dan keterbukaannya dalam berbagi kisah pribadinya, memberikan wawasan langsung tentang fenomena hubungan *toxic* yang

dibagikan di media sosial. Key informan dalam penelitian ini adalah Silmy Kamila Azzahra, seorang mahasiswi jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Tanri Abeng yang menyambi sebagai sosial media *specialist*, Meylinda Kumala mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi menyambi bekerja sebagai *conten creator* dan *conten maker freelance* dan Linda Selviani mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi menyambi sebagai konten analisis di digital *Insight Agency*.

Informan pendukung dalam penelitian ini adalah Generasi Z. Informan pendukung ini merupakan individu yang terlibat dalam interaksi dengan konten tersebut melalui komentar atau berbagi pengalaman serupa di TikTok. Informan ini memberikan perspektif tambahan mengenai bagaimana konten tersebut diterima dan mempengaruhi perilaku sosial mereka, serta pandangan publik terhadap fenomena *oversharing*. Key informan dipilih karena sangat relevan dengan pengalaman dan pekerjaan saat ini di media sosial. Silmy, Melinda dan Linda memahami konflik yang terjadi pada akun TikTok sehingga dapat memberikan wawasan tentang motivasi di balik perilaku *oversharing* dan dampaknya pada dirinya serta audiens. Perspektif Silmy, Melinda dan Linda membantu peneliti memahami alasan kreator konten memilih untuk membagikan pengalaman pribadinya di ruang publik, serta bagaimana hal ini mencerminkan pencarian validasi emosional dan dukungan sosial di media sosial.

Informan pendukung dipilih berdasarkan interaksi mereka dengan konten Gifa, seperti komentar positif atau kritik. Mereka memberikan wawasan tentang bagaimana fenomena *oversharing* diterima dan dipersepsikan oleh audiens yang lebih luas, serta membantu mengungkap pandangan masyarakat digital terhadap hubungan *toxic* yang dibagikan. Reaksi audiens ini penting untuk memahami dampak sosial dari konten yang dibagikan dan bagaimana hal itu mempengaruhi persepsi mereka terhadap privasi dan identitas digital.

Penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan untuk mengumpulkan data, dengan cara mengamati konten TikTok yang berkaitan dengan hubungan toxic tanpa interaksi langsung dengan pembuat konten atau audiens. Selain itu, pencarian data juga mencakup teknik kategorisasi dan klasifikasi video serta motif dari diunggahnya ke sosial media TikTok yang relevan dengan fokus kajian, di mana peneliti membagi data berdasarkan bentuk hubungan toxic yang dialami atau pola perilaku yang muncul, seperti lari dari tanggung jawab, kekerasan, atau perselingkuhan. Proses ini penting untuk mempermudah analisis selanjutnya dengan memberikan struktur yang sistematis untuk mengevaluasi pola-pola motif yang ditemukan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis berdasarkan teori *uses and gratification* untuk mempertimbangkan posisi korban sebagai subyek atau obyek dalam video, sehingga dapat diidentifikasi bagaimana video ini bisa disebut sebagai konten *toxic relationship*. Untuk menguji validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber seperti video TikTok, komentar audiens, dan wawancara dengan key informan. Peneliti juga menggunakan triangulasi metode dengan menggabungkan teknik pengumpulan data seperti observasi non-partisipan dan analisis teks untuk

memverifikasi temuan. Untuk memastikan reliabilitas, penelitian ini akan melakukan pengamatan berulang terhadap konten yang relevan dan melibatkan beberapa peneliti untuk memastikan konsistensi dan objektivitas dalam analisis data.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan teori *Uses and Gratifications* untuk membedah posisi korban sebagai "sajian visual" yang dikonsumsi audiens dalam konten video *toxic relationship* di TikTok. Analisis ini berangkat dari premis bahwa audiens adalah konsumen aktif yang secara sengaja memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka di tengah ketatnya kompetisi antarplatform digital. Melalui model *Uses and Gratifications*, peneliti mengeksplorasi bagaimana kebutuhan tersebut diidentifikasi dan dipenuhi oleh konten-konten sensitif, sekaligus mendalami persepsi serta ideologi Generasi Z dalam memaknai tayangan hubungan tidak sehat sebagai bentuk pemuasan kebutuhan informasi, identitas pribadi, maupun pelarian di ruang siber.

Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian ini adalah Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, khususnya platform TikTok, dan berperan dalam fenomena *oversharing* konten hubungan *toxic*. Penelitian ini memfokuskan pada akun TikTok @Heymutt_0, yang mengunggah konten berupa pengalaman hubungan *toxic* yang dialami oleh pemilik akun, termasuk kekerasan fisik, verbal, dan perselingkuhan. Akun ini menjadi subjek utama karena konten-kontennya yang memicu perbincangan publik dan mencerminkan fenomena *oversharing* yang sedang berkembang di kalangan Generasi Z.

Pemilihan @Heymutt_0 sebagai subjek penelitian didasarkan pada popularitas akun tersebut dalam komunitas TikTok, terutama di kalangan Generasi Z, dan banyaknya perhatian yang diterima konten-kontennya yang terkait dengan hubungan *toxic*. Subjek utama dalam penelitian ini mencakup Gifa Triya, sebagai pemilik akun, yang dapat memberikan wawasan langsung tentang motif di balik unggahan tersebut serta pengalaman pribadi yang menjadi inspirasi konten yang diunggah. Selain itu, penelitian ini melibatkan audiens aktif atau partisipan, yang memberikan reaksi melalui komentar, *likes*, dan *shares* pada konten yang diunggah oleh akun tersebut. Audiens ini menjadi bagian penting dalam penelitian untuk memahami bagaimana mereka menafsirkan dan memberikan makna pada konten *oversharing* yang ditampilkan, serta bagaimana interaksi mereka berperan dalam membentuk persepsi tentang hubungan *toxic* dan validasi sosial di media sosial.

Penelitian ini melibatkan informan pendukung, yang merupakan pengguna TikTok lainnya yang terpapar pada fenomena konten hubungan *toxic* di media sosial. Mereka memberikan perspektif tentang dampak dan pengaruh dari konten yang sering kali didominasi oleh perasaan pribadi dan pengalaman-pengalaman sensitif yang dibagikan kepada publik. Informan tambahan ini memberikan wawasan tentang bagaimana konten hubungan *toxic* diterima dalam komunitas TikTok secara luas, serta bagaimana fenomena *oversharing* ini dipandang dan dicerna oleh publik di kalangan Generasi Z. Subjek penelitian ini melibatkan

individu yang berperan aktif dalam fenomena *oversharing* di media sosial, terutama yang berkaitan dengan hubungan *toxic*, dan berfokus pada dampaknya terhadap kesehatan mental, identitas digital, dan interaksi sosial di kalangan Generasi Z.

Gifa Triya selaku pemilik akun @Heymutt_0 menjelaskan bahwa alasan mengunggah konten hubungan *toxic* di TikTok adalah untuk mencari validasi emosional dan dukungan sosial. Ia mengatakan, "Saya merasa lebih dihargai dan didengar ketika orang lain bisa melihat apa yang saya alami, terutama di TikTok, di mana saya merasa bisa berbagi dengan orang yang mungkin memiliki pengalaman serupa." Kutipan ini menunjukkan bahwa bagi Gifa, *oversharing* bukan hanya sekadar berbagi cerita, tetapi sebagai cara untuk mendapatkan pengakuan dan dukungan dari audiens yang mungkin memiliki pengalaman yang sama. Berbagi cerita pribadi, Gifa merasa bahwa ia dapat menghubungkan dirinya dengan orang lain yang dapat memahami dan mendukungnya.

Informan pendukung memberikan perspektif yang berbeda terkait fenomena *oversharing*. Meylinda Kumala Sari, seorang mahasiswa Ilmu Komunikasi, berpendapat, "Saya melihat konten semacam ini bisa berbahaya jika tidak disikapi dengan bijak, karena kadang-kadang apa yang dibagikan tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan dan hanya mengejar perhatian" kutipan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian orang menganggap *oversharing* sebagai cara untuk mendapatkan perhatian dan validasi, ada pandangan kritis yang menganggap bahwa perilaku ini berisiko bagi pembuat konten, terutama jika tidak sesuai dengan kenyataan atau hanya bertujuan untuk popularitas di media sosial.

Selain itu, Firda Safira, seorang mahasiswi Psikologi, menambahkan, "Bagi banyak orang, menonton orang lain menceritakan hubungan *toxic* membuat mereka merasa tidak sendirian. Ternyata yang aku rasakan itu nyata dan valid." Ini menunjukkan bahwa banyak audiens yang merasakan adanya validasi emosional dari konten semacam ini. Mereka merasa terhubung dengan pembuat konten yang berbagi pengalaman serupa, sehingga dapat membentuk rasa solidaritas dan pemahaman di antara mereka yang mengalami kesulitan emosional yang sama. Seperti yang ditekankan oleh Firda, fenomena ini membawa risiko, seperti normalisasi konflik yang tidak sehat.

Bukti Dokumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah video TikTok dari akun @Heymutt_0 yang mengunggah pengalaman hubungan *toxic*, serta komentar-komentar audiens yang memberikan tanggapan terhadap video tersebut. Beberapa komentar mencerminkan dukungan emosional dari audiens, seperti yang ditemukan dalam lebih dari 225 komentar yang menyatakan, "Semangat Kak, *You're Not Alone*," menunjukkan bagaimana konten hubungan *toxic* di TikTok berfungsi sebagai ruang bagi individu untuk mendapatkan dukungan. Ada komentar yang mengkritik perilaku *oversharing* ini, dengan 175 komentar yang menyatakan, "Aib ko dijadiin konten, malu mbak liatnya," yang menunjukkan adanya pandangan negatif terhadap pembagian masalah pribadi di ruang publik digital.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena *oversharing* mengenai hubungan *toxic* yang diunggah di TikTok, khususnya oleh akun @Heymutt_0, adalah bentuk pencarian validasi emosional dan dukungan sosial oleh Generasi Z.

Berdasarkan wawancara dengan key informan, Gifa Triya, serta pandangan dari informan lainnya, dapat disimpulkan bahwa bagi banyak individu dalam Generasi Z, TikTok menjadi ruang ekspresi diri yang sangat pribadi. Mereka menganggap media sosial sebagai "buku harian publik," di mana masalah pribadi, termasuk hubungan *toxic*, sering kali menjadi konsumsi publik demi memperoleh solidaritas dan pengakuan. Hal ini sesuai dengan Teori *Uses and Gratifications*, di mana pengguna media sosial aktif memilih TikTok untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka, seperti merasa dipahami, memvalidasi pengalaman pribadi, dan mencari pembenaran atas hubungan yang tidak sehat. Konten hubungan *toxic* ini tidak hanya menjadi ruang ekspresi emosional tetapi sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan identitas diri yang sering kali dipengaruhi oleh interaksi sosial digital (Muhammad, 2024).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan tangkapan layar (*screenshot*) percakapan konflik oleh akun @Heymutt_0 berfungsi sebagai bentuk komunikasi non-verbal yang provokatif. Dalam perspektif ilmu komunikasi, tindakan ini merupakan bentuk objektifikasi konflik, di mana bukti privat dikonstruksi menjadi pesan visual untuk meyakinkan audiens dan menarik atensi massa. Melalui lensa teori *Uses and Gratifications*, kreator terlihat sengaja meruntuhkan sekat antara "panggung belakang" (*backstage*) yang berisi trauma pribadi dengan "panggung depan" (*front stage*) sebagai konsumsi publik demi mendapatkan validasi kolektif.

Fenomena ini menyebabkan hilangnya batasan privasi (*Context Collapse*), di mana curhatan rahasia yang tadinya bersifat pribadi menjadi salah paham saat tersebar di depan publik, sehingga memicu komentar negatif dari netizen. Secara kritis, kebiasaan mengumbar privasi (*oversharing*) ini menunjukkan ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah secara langsung alih-alih berdamai secara pribadi, mereka lebih memilih menggunakan konten video untuk mencari perhatian dan dukungan emosional dari penonton (Sulianta, 2024). Akhirnya, hal ini menjadi tren baru di TikTok, di mana aturan sopan santun dalam berkomunikasi mulai diabaikan dan privasi dikorbankan demi mengejar popularitas digital.

Temuan mengenai perilaku *sadvertising* dan pengungkapan bukti percakapan pribadi (*spill*) menunjukkan adanya pergeseran dalam paradigma pengungkapan diri. Dalam kacamata komunikasi, hal ini mengindikasikan bahwa konflik personal telah mengalami komodifikasi emosi, di mana rasa sakit hati dan trauma fisik diolah menjadi stimulus komunikasi demi memanen simpati dan validasi sosial (Mulyana et al., 2024).

Lebih lanjut, temuan menunjukkan adanya dua dampak yang memicu fenomena konten hubungan *toxic* dalam membentuk perilaku *oversharing* terhadap Generasi Z yaitu: *Pertama*, Normalisasi Konflik. Konten @heyмутt_0 cenderung mengemas penderitaan hubungan menjadi "estetika penderitaan" atau *sadvertising* demi meraih validasi dan simpati publik. Temuan lapangan mengonfirmasi bahwa masifnya konten serupa menyebabkan audiens menganggap perilaku buruk dalam hubungan sebagai hal yang lazim (normal), sehingga individu lebih mengutamakan

publikasi penderitaan daripada mencari solusi konkret atas masalah yang dihadapi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengumbar hubungan tidak sehat (*oversharing*) berdampak buruk bagi Generasi Z, salah satunya adalah Normalisasi Konflik. Karena akun @Heymutt_0 terus-menerus mengunggah drama hubungan, para pengikutnya mulai menganggap pertengkaran hebat sebagai hal yang biasa. Akibatnya, muncul pemikiran bahwa membongkar luka pribadi demi pujian di media sosial adalah bentuk "kejujuran", padahal hal ini justru membuat orang kehilangan rasa menghargai privasi dalam kehidupan nyata.

Kedua, Distorsi Realitas dan Komodifikasi Emosi. Terjadi pergeseran orientasi di mana kreator lebih fokus pada pengemasan konflik pribadi agar menarik perhatian (*viral*) dibandingkan penyelesaian inti masalah. Faktor ini didorong oleh motif ekonomi dan popularitas, dengan prinsip "*semakin menderita, semakin menguntungkan*". Akibatnya, terjadi pelanggaran batas privasi yang disengaja tanpa mempertimbangkan risiko jangka panjang atau jejak digital negatif bagi Generasi Z.

Pergeseran paradigma ini mengubah konflik internal menjadi komoditas konten yang menghibur, sehingga mengikis kemampuan generasi muda dalam membangun resolusi konflik yang sehat. Sebagaimana dikonfirmasi oleh praktisi media sosial, masifnya tren unggahan penderitaan ini menyebabkan perilaku buruk yang diwadahi platform digital berakhir pada persepsi "dianggap normal dan biasa saja," yang secara nyata memperkuat siklus fenomena *oversharing* di kalangan Generasi Z. Secara keseluruhan, fenomena pada akun @heymutt_0 membuktikan bahwa pengungkapan diri di ruang digital kini telah bertransformasi menjadi komoditas emosi yang mengaburkan batas antara ranah privat dan publik. Penggunaan elemen pendukung seperti musik latar dan teks *clickbait* mempertegas adanya distorsi realitas. Kreator secara sadar mengaburkan batas antara privasi dan konsumsi publik, mengubah TikTok menjadi ruang penyiaran personal yang mengutamakan algoritma di atas etika komunikasi interpersonal. Hal ini membuktikan bahwa perilaku *oversharing* Generasi Z dalam konteks ini merupakan tindakan komunikasi yang disengaja demi mendapatkan gratifikasi berupa pengakuan identitas dan dukungan sosial dalam ruang siber. Menurut beberapa informan, *oversharing* ini bisa dianggap sebagai "*radical transparency*", di mana kreator mengungkapkan kebenaran terkait hubungan *toxic* mereka untuk membantu audiens memahami atau mengidentifikasi tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Namun, dalam pandangan yang melihat fenomena ini sebagai drama atau pencarian popularitas. Ini sejalan dengan riset yang menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, sering kali menciptakan ruang di mana identitas diri dibentuk, namun batas antara ruang privat dan publik semakin kabur.

Penelitian ini menemukan bahwa meskipun beberapa orang memandang *oversharing* sebagai sarana untuk mencari dukungan atau membangun kesadaran tentang hubungan *toxic*, fenomena ini membawa risiko besar. Meylinda Kumala Sari menyoroti bahwa konten yang tidak mencerminkan kenyataan bisa berisiko menjadi fitnah dan eksploitasi, yang sering kali disebabkan oleh komodifikasi trauma demi popularitas dan keterlibatan. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa *oversharing* dapat memperburuk distorsi realitas di media sosial, di mana

pengalaman pribadi yang seharusnya bersifat pribadi malah dipublikasikan untuk konsumsi publik tanpa mempertimbangkan dampak terhadap kesehatan mental pembuat konten. Efek domino ini menciptakan jejak digital yang dapat membekas dan merugikan individu dalam jangka panjang.

Melalui kerangka tersebut penelitian ini menekankan bahwa *oversharing* bukan hanya tentang berbagi pengalaman, tetapi tentang konstruksi sosial yang membentuk makna di dunia maya. TikTok berfungsi sebagai ruang di mana identitas Generasi Z dibentuk sebagai ekosistem komunikasi kompleks yang memudah pertukaran pengetahuan dan kreativitas, sekaligus menjadi instrumen strategis bagi Generasi Z dalam menegosiasikan jati diri di ruang siber, di mana konten hubungan *toxic* bukan hanya sekadar berbagi cerita, tetapi bagian dari proses validasi diri dan pencarian dukungan sosial (Putri, 2025). Fenomena ini membuka jalan bagi dampak negatif, seperti hilangnya privasi, ketergantungan pada validasi eksternal, dan risiko gangguan kesehatan mental akibat eksploitasi pengalaman pribadi.

Kesimpulan

Penelitian Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menyimpulkan bahwa konten hubungan *toxic* pada akun TikTok @Heymutt_0 merupakan representasi nyata dari perilaku *oversharing* yang terstruktur di kalangan Generasi Z. Fenomena ini menunjukkan adanya integrasi antara dramatisasi berlebihan dan eksploitasi privasi seperti pengungkapan tangkapan layar percakapan pribadi secara impulsif—yang dikonversi menjadi komoditas digital demi meraih eksistensi dan validasi publik. Praktik pengungkapan intimasi yang repetitif ini bukan sekadar luapan emosi spontan, melainkan strategi konten sistematis yang memicu distorsi realitas dan pergeseran batasan privasi di ruang siber.

Lebih lanjut, tayangan pada akun @Heymutt_0 telah memicu pergeseran paradigma berupa normalisasi konflik, di mana penderitaan personal kini dianggap sebagai bagian lumrah dalam dinamika relasi modern. Fenomena ini menciptakan efek riam (*ripple effect*) yang mendorong kemunculan kreator baru dengan pola serupa demi mengejar viralitas, sehingga menurunkan ambang batas privasi audiens secara kolektif. Sebagai simpulan akhir, akun ini menjadi prototipe digital yang meluluhkan batasan antara ruang privat dan publik, yang pada akhirnya mengarahkan Generasi Z untuk memandang eksploitasi kerentanan diri sebagai bentuk ekspresi yang valid dan lazim dalam ekosistem digital kontemporer.

Sebagai rekomendasi, Generasi Z disarankan untuk lebih bijak dalam memberikan informasi pribadi di media sosial. Penerapan konsep “*Pause Before Posting*” sangat penting untuk memberikan ruang bagi audiens agar berpikir lebih panjang tentang dampak jangka panjang dari konten yang akan dibagikan. Selain itu, penerapan “*The 24-Hour Rule*” untuk menunggu 24 jam sebelum mengunggah konten emosional dapat mengurangi potensi *oversharing* yang dilakukan secara impulsif. Signifikansi penelitian ini terletak pada pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak *oversharing* terhadap kesehatan mental dan identitas digital Generasi Z, serta pentingnya literasi digital di kalangan mereka untuk mengelola

privasi dan kesejahteraan mental, agar media sosial dapat digunakan secara bijak tanpa menimbulkan dampak negatif.

Daftar Pustaka

- Ariyanti, R. P., & Iman, A. N. (2025). Analisis Resepsi *Toxic relationship* Pada Remaja Perempuan Melalui Konten Tiktok. *Issn: 2656-6125*, 7(1), 17–28. <https://doi.org/10.31599/8yhqc446>
- Azkie, W., Safitri, D., & Saipiatuddin, S. (2024). Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Fis Universitas Negeri Jakarta. *Wissen: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 175–187. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.109>
- Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro, Jovanes Agus Fernanda, & Muh. Bintang Widya Pratama. (2024). Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya Dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 169–183. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-Widyakarya.V2i2.3112>
- Hidayat, A. M. (2023). *Self - Disclosure Self - Disclosure*. 18(April), 312–323. <https://repository.upnjatim.ac.id/25581/7/20043010028-daftar pustaka.pdf>
- Humairoh, H. A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Dinamika Toxic Relation Dan Dampaknya Terhadap Akademik Mahasiswa Unj. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1990–1998. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn/article/view/4013>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). *Uses and Gratifications Research*. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kurniawan, A. S., Fitriana, R., Vrisaliani, M., Adesti, N. S., & Rahmadhani, S. A. (2025). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Untuk Pemasaran Bisnis Digital Sebagai Media Promosi. *Jurnal Ilmiah Raflesia Akuntansi*, 11(1), 200–209. <https://doi.org/10.53494/jira.v11i1.845>
- Ma'rifah, I., Ghazali, M., Apriyanto, A., Widiyanto, W., Samariansyah, I., Widodo, R. B., Rovendra, E., Siahaya, N., Sudi, M., & Kulsum, N. M. (2025). *Ilmu Komunikasi: Teori, Praktek, Dan Aplikasinya*.
- Moekahar, F., & Hastuti, R. A. (2022). Self-Disclousure: Hidden Talent Remaja Di Tiktok. *Koneksi*, 6(02), 456–465. <https://journal.untar.ac.id/index.php/koneksi/article/view/20261>
- Muhammad, R. A. U. B. (2024). Governance: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan. *Governance: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3), 67–68. <https://governance.lkispol.or.id/index.php/description>
- Mulyana, A., Mahmudah, S. M., Ikom, S., & Ikom, M. (2024). *Katarsis Di Era Digital, Rekonstruksi Komunikasi Intrapribadi Dan Antarpribadi*. Pt Rekacipta Proxy Media.
- Pongantung, H. P., Wowor, M. D., Sumakul, V. D. O., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., Pondaag, L., & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2162–2169.

- <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/740>
- Putri, N. L. M. M. D. N. W. Y. A. (2025). *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Volume 5 Nomor 3, Juni 2025*. 5, 664–672. <https://doi.org/10.53682/edutik.v5i3>
- Sipahutar, E. M., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Perspektif Gen Z Terhadap Standar Pasangan Ideal Di Tiktok. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(3), 1734–1740. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/3968>
- Sulianta, F. (2024). *Resolusi Konflik Ranah Digital*. Feri Sulianta.
- Yosida, E. (2025). 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>