

DINAMIKA PENGUNGKAPAN DAN REGULASI EMOSI GENERASI Z DALAM HUBUNGAN *INTERPERSONAL* PERSPEKTIF *COMMUNICATION PRIVACY MANAGEMENT*

Dianingtyas Putri^{1*}, Ananda Fortunisa², Alicia Mandiri³

^{1,2,3} Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Program Studi Manajemen, Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie

dianingtyas.putri@bakrie.ac.id: *

Abstrak

Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok demografis dominan yang tumbuh di era digital dengan kesadaran tinggi terhadap kesehatan mental, namun faktanya menghadapi tantangan regulasi emosi yang kompleks dalam interaksi sosial. Tujuan dari penelitian untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam bagaimana Gen Z mengelola batas privasi informasi emosionalnya, serta bagaimana dinamika validasi maupun invalidasi emosi dalam hubungan *interpersonal* mereka. Dengan menggunakan teori *Communication Privacy Management* (CPM), penelitian ini juga dipadukan dengan konsep komunikasi *interpersonal* dan regulasi emosi. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi, melalui teknik wawancara mendalam pada informan Gen Z yang ditentukan menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gen Z memandang emosi sebagai informasi privat yang bernilai (*privacy ownership*) dan membagikannya secara selektif. Saat pengungkapan emosi direspons secara evaluatif atau menghakimi, terjadi turbulensi batas privasi (*boundary turbulence*) yang dipersepsikan sebagai bentuk invalidasi emosi. Kemudian, sebagai bentuk mekanisme pertahanan dan regulasi emosi, Gen Z merestrukturisasi aturan privasi (*privacy rules*) mereka dengan memperketat kembali batas privasi (*closed boundaries*), melakukan penarikan diri (*withdrawal*), serta mengalihkan pencarian validasi emosional ke lingkaran sekunder atau media sosial (*second account* dan komunitas daring).

Kata Kunci: *Communication Privacy Management, Gen Z, Komunikasi Interpersonal, Regulasi emosi, Validasi emosi*

PENDAHULUAN

Saat ini Generasi Z atau dikenal dengan Gen Z merupakan kelompok demografis terbesar di Indonesia dengan jumlahnya mencapai 27,94 persen dari total populasi atau sekitar 74,93 juta jiwa. Dilansir dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Gorontalo melalui websitenya yakni gorontalokab.bps.go.id yang berjudul “Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang” disebutkan bahwa menurut *McKinsey Health Institute*, Gen Z adalah konsumen media yang paling dominan di masa ini, dan narasi yang seringkali muncul dalam media ialah menggambarkan Gen Z sebagai generasi yang sangat terikat dengan dunia digital (*chronically online*), kesulitan dalam interaksi langsung, manja, atau terlalu sensitif (A’yun, 2024). Faktanya, yang dihadapi oleh Gen Z jauh lebih kompleks. Mereka adalah generasi yang lahir di tengah keterbukaan informasi yang

masif, menghadapi tantangan ekonomi, ketidaksetaraan sosial, dan kesehatan mental. Namun, mereka juga memiliki peluang besar untuk mendorong perubahan positif di Indonesia. Dikutip juga dari rs.ui.ac.id dengan judul "*The Burnout Generation: Mengapa Gen Z Lebih Cepat Burnout Dibanding Generasi Sebelumnya?*" disampaikan dalam tulisannya yakni Gen Z disebut sebagai generasi yang paling sadar akan kesehatan mental. Dengan kata lain, mereka lebih terbuka membicarakan stres, kelelahan emosional, hingga *burnout* sejak usia muda jika dibandingkan dengan generasi sebelum-sebelumnya (Noreen, 2026). Hal ini disampaikan karena mereka tumbuh di era internet, media sosial, serta krisis global yang terus terjadi membuat Gen Z menghadapi tekanan yang lebih kompleks sejak usia dini.

Gen Z dan teknologi digital memang hidup berdampingan, maka tidak mengherankan jika Gen Z ini disebut sebagai *digital native*. Seperti yang telah dijelaskan di paragraf sebelumnya bahwa Gen Z lebih besar menghadapi tekanannya jauh lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya karena disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ketika cara mereka mengelola dan mengekspresikan emosi di tengah arus informasi dan interaksi serba cepat. Regulasi emosi sendiri dipahami sebagai proses individu dalam menginterpretasikan, mengalami, dan mengkomunikasikan perasaannya baik untuk meredam emosi negatif maupun mempertahankan emosi positif sesuai tujuan yang hendak dicapai (McRae & Gross, 2020). Artikel jurnal lainnya menuliskan tentang perkembangan emosi adalah salah satu aspek fundamental dalam tumbuh kembang anak usia dini yang dianggap sebagai pembentukan kemampuan pengendalian diri pada mereka (Halim et al., 2025; Harahap et al., 2026). Disebutkan juga regulasi emosi ialah kemampuan seseorang dalam mengenali, mengendalikan, mengevaluasi, mengatur, dan mengelola berbagai emosi yang dirasakan (Pratama & Jannah, 2024; Harahap et al., 2026). Lalu, data empiris dari kalangan Gen Z Indonesia memperkuat gambaran ini yaitu penelitian terhadap 283 responden Gen Z di Mojokerto juga menunjukkan mayoritas berada pada kategori regulasi emosi sedang hingga rendah, dan sekalipun mereka dikenal sebagai generasi yang paling terbuka membicarakan kondisi emosionalnya. Kesenjangan antara keterbukaan membahas mengenai emosi dan kemampuan meregulasinya menarik untuk digali lebih jauh, sebab kemampuan meregulasi emosi tidak berkembang dalam ruang hampa. Melainkan dibentuk dan diuji melalui interaksi dengan orang-orang terdekat, terutama keluarga dan relasi interpersonal lainnya.

Dalam konteks inilah Ilmu Komunikasi, khususnya kajian komunikasi *interpersonal* yang menempati posisi sentral. Komunikasi *interpersonal* diartikan sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil orang yang memiliki saling tergantung (*interdependen*), dengan berbagai efek dan umpan balik yang terjadi secara langsung (DeVito, 2016). Melalui komunikasi *interpersonal* individu tidak hanya sekedar bertukar informasi saja. Namun membangun, memelihara, dan sesekali mengakhiri hubungan dengan orang lain. Dengan arti, kualitas relasi antar manusia termasuk kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengekspresikan emosinya secara sehat, hal ini bergantung bagaimana interaksi komunikasi interpersonal berjalan. Julia T. Wood (2016) menyatakan ilmu komunikasi menjadi penting karena dapat menyediakan kerangka konseptual untuk memahami mengapa suatu hubungan bisa terasa memvalidasi (*validating*), sekaligus mengapa hubungan lain justru terasa mengabaikan (*invalidating*) emosi yang dialami oleh seseorang. Komunikasi interpersonal yang efektif dibangun atas lima pilar utama, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) (Daniel & Anggraeni, 2026; DeVito, 2023). Di mana keterbukaan (*openness*) merujuk pada kesediaan individu untuk berbagi perasaan dan pikiran secara jujur kepada lawan bicaranya. Lalu, empati (*emphaty*) merupakan

kemampuan dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain dari sudut pandangnya, sikap mendukung (*positiveness*) ditunjukkan melalui respons deskriptif alih-alih evaluatif dan menghakimi, sikap suportif (*supportiveness*) tercermin dari penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Sedangkan, kesetaraan (*equality*) berarti mengakui bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dalam interaksi meski terdapat perbedaan pendapat. Respons deskriptif berfokus pada menjelaskan apa yang diamati atau dipahami tanpa langsung memberi penilaian terhadap orangnya. Sebaliknya, respons evaluatif cenderung mengandung kritik, penilaian, atau penghakiman yang dapat menciptakan sikap defensif dan menghambat keterbukaan dalam komunikasi *interpersonal* (DeVito, 2022). Kemudian, DeVito (2016) menyampaikan bahwa komunikasi yang suportif mendorong iklim komunikasi yang *defensiveness* rendah (*low defensiveness*). Oleh sebab itu, salah satu caranya adalah menggunakan pesan yang bersifat deskriptif bukan evaluatif.

Kelima konsep tersebut oleh Joseph A. DeVito, menunjukkan bahwa penerapan kelima konsep dengan regulasi emosi menjadi prasyarat bagi terciptanya validasi emosi. Seseorang hanya akan merasa emosinya diterima ketika komunikannya terbuka mendengarkan (*listening*), berempati terhadap apa yang dirasakan, memberi dukungan tanpa menghakimi, serta memperlakukannya setara. Sebaliknya, jika dari lima konsep ini salah satunya tidak memenuhi seperti minim empati atau dominan sikap untuk menghakimi, maka akan berpotensi menjadi sumber invalidasi emosi. Puspitasari & Riza (2026) dalam tulisan penelitiannya menyampaikan interaksi yang berperan penting dalam perkembangan sosial emosional anak adalah validasi emosi. Perkembangan sosial emosional dalam pendidikan anak usia dini berpengaruh langsung terhadap kesiapan anak dalam belajar dan berinteraksi sosial. Dengan demikian, salah satu pengalaman penting dalam pembentukan aspek sosial emosional anak ialah bagaimana emosi mereka divalidasi oleh orang dewasa, terutama orang terdekatnya (*significant others*). Validasi perasaan mengacu pada proses pengakuan, penerimaan, serta penghargaan terhadap emosi anak sebagai reaksi yang wajar pada situasi tertentu (Lin et al., 2024; Puspitasari & Riva, 2026). Jika emosi tidak divalidasi (invalidasi) maka anak cenderung mengalami kebingungan emosional dan berpotensi mengalami masalah perilaku dan psikologis seperti kecemasan dan agresivitas. Menurut Baron & Byrne (Aprilia, 2013; Tricia, et. al., 2024) kesehatan fisik yang lebih baik cenderung dimiliki oleh seseorang yang mampu mengatasi stresnya dengan bantuan berupa dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang-orang yang diandalkan, dianggap memberikan kebaikan bagi individu yang menerimanya. Salah satu aspek yang dimaksudkan adalah dukungan emosional mencakup empati, kepedulian, dan perhatian. Bisa disimpulkan bahwa validasi emosional bisa terkait dengan ketidakpastian pikiran dan perilaku penghindaran, sehingga membantu mengurangi emosi negatif. Namun, invalidasi emosional dapat meningkatkan rasa ketidakpercayaan diri, perilaku penghindaran, serta dapat memperburuk emosi negatif dari individu. Penelitian Schreiber & Veilleux (2022) menuliskan mengenai persepsi invalidasi emosi secara unik memprediksi regulasi emosi kognitif maupun perilaku, kecerdasan emosional, dan penghindaran pengalaman. Sehingga, invalidasi ini dapat memengaruhi kualitas hubungan yakni dalam hubungan pertemanan, kekasih, keluarga hingga hubungan profesional nantinya.

Keempat hubungan yang sudah disampaikan di paragraf sebelumnya, keempat ranah ini memiliki karakteristik komunikasi yang berbeda. Akan tetapi, sama-sama menuntut kemampuan *soft skill* komunikasi yang baik agar hubungan dapat berjalan sehat dan berkelanjutan. Selanjutnya, keterkaitan validasi emosi, regulasi emosi, komunikasi *interpersonal* adalah ketika berkomunikasi selalu akan melibatkan pikiran dan perasaan, menerapkan *I-Language* ketika sedang berinteraksi

tentu saja memiliki peran penting. Lalu, mengimplementasikan *You-attitude* ketika berinteraksi sangat berdampak pada hubungan *interpersonal* yang sedang dijalani. Selanjutnya, apabila seseorang memutuskan untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya kepada orang lain, sebenarnya ia sedang melakukan proses pengelolaan batas privasi atas informasi emosional yang dimilikinya. Di titik inilah teori *Communication Privacy Management* (CPM) oleh Sandra Petronio menjadi relevan untuk menjelaskan bagaimana Gen Z dapat memutuskan kapan, kepada siapa, dan sejauh mana emosinya layak dibagikan. Petronio (2002; Petronio & Child, 2020) menjelaskan tentang individu meyakini dirinya sebagai pemilik atas informasi privatnya, termasuk perasaan dan pengalaman emosional. Sehingga, ia berhak menyusun privasi (*privacy rules*) saat menentukan akses orang lain terhadap informasi tersebut. Saat seseorang ingin membagikan perasaannya, ia sekaligus menegosiasikan kepemilikan bersama (*co-ownership*) atas informasi tersebut dengan lawan bicara, dan menuntut kesepakatan implisit tentang cara mengelolanya. Persoalan muncul ketika negosiasi batas ini tidak berjalan dengan baik, misalnya penerima pesan meremehkan, menghakimi, atau justru menyebarluaskan perasaan yang telah dipercayakan kepadanya sehingga terjadi *boundary turbulence*. Dalam konteks regulasi emosi, *boundary turbulence* ini dapat dipahami sebagai bentuk lain dari invalidasi emosi yaitu ketika keterbukaan yang telah dipertaruhkan seseorang tidak disambut dengan empati, dukungan, maupun kesetaraan sebagaimana disampaikan oleh DeVito, melainkan direspons secara evaluatif dan menghakimi.

Pengalaman invalidasi seperti ini bisa berpotensi membuat individu menutup kembali batas privasi emosionalnya secara lebih ketat pada interaksi berikutnya, dengan demikian keterbukaan sebelumnya menjadi sarana regulasi emosi justru berubah menjadi sumber kewaspadaan dan penghindaran. Fenomena ini semakin relevan pada Gen Z, generasi yang tumbuh dengan kesadaran privasi digital cukup tinggi. Yosida (2024) menemukan generasi ini cenderung menerapkan strategi penyaringan (*filtering*) sangat selektif sebelum membagikan informasi personal, termasuk hal bersifat emosional baik di ruang privat maupun ruang digital. Dengan demikian, Keputusan membuka atau menutup diri pada Gen Z bukan semata mengenai keterbukaan seperti yang dijelaskan DeVito, melainkan juga kalkulasi resiko privasi seperti yang dijelaskan Petronio. Di mana pada akhirnya menentukan apakah emosi mereka yang diungkapkan akan divalidasi atau diabaikan lawan bicaranya. Kajian CPM sebelumnya cenderung membahas ketiga konsep secara terpisah, serta pada konteks Indonesia sejauh ini masih berpusat pada isu privasi informasi secara umum seperti pengelolaan rahasia keluarga (Pramesthi, et al., 2020) atau pengungkapan diri di media digital, dan belum banyak menyentuh secara khusus proses regulasi serta validasi emosi Gen Z dalam relasi *interpersonal* sehari-hari. Lalu, penelitian mengenai regulasi emosi Gen Z pada 283 responden di Mojokerto, umumnya bersifat kuantitatif dan berhenti pada pengukuran Tingkat regulasi emosi tanpa menelusuri bagaimana pengalaman tersebut terbentuk melalui interaksi interpersonal. Di sisi lain, kajian regulasi emosi dan invalidasi emosi seperti ditunjukkan Schreiber & Veilleux (2022) banyak berasal dari pendekatan psikologi klinis dan cenderung meletakkan komunikasi sebagai variabel pelengkap, bukan sebagai kerangka analisis utama. Kesenjangan ini membuka ruang bagi kajian yang mampu memadukan regulasi emosi, validasi emosi, dan CPM dalam ranah komunikasi interpersonal.

Pembaruan atau *novelty* penelitian ini terletak pada penggabungan empat konsep, yaitu regulasi emosi, validasi emosi, komunikasi *interpersonal*, dan CPM dalam satu kerangka analisis fenomenologis, sekaligus memperluas cakupan relasi bukan hanya pada keluarga, melainkan pertemanan dan hubungan romantik yang dijalani Gen Z. Dengan kata lain, berdasarkan uraian tersebut penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan bagaimana pengalaman Gen Z ketika

mengungkapkan, meregulasi, serta memaknai validasi maupun invalidasi emosi dalam hubungan *interpersonal* -nya jika ditinjau dari perspektif CPM. Di mana penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam bagaimana Gen Z mengelola batas privasi informasi emosionalnya, serta bagaimana proses tersebut berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi mereka. Selain itu, tujuan lainnya adalah bagaimana pengalaman divalidasi atau diabaikannya emosinya yang memengaruhi dinamika hubungan *interpersonal*. Sehingga melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kontekstual mengenai ketertarikan antara pengungkapan diri, regulasi emosi, dan validasi emosi Gen Z, sekaligus memperkaya kajian komunikasi *interpersonal* dengan perspektif CPM yang belum banyak digunakan untuk menelaah fenomena emosi secara terintegrasi.

TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi *Interpersonal*

Penyampaian pesan emosional serta respons validasi maupun invalidasi terjadi melalui perantara komunikasi *interpersonal*. Komunikasi *interpersonal* didefinisikan sebagai proses interaksi sistemik antara individu yang membangun hubungan personal dan saling memengaruhi makna kehidupan satu sama lain (Wood, 2016). Efektivitas komunikasi *interpersonal* yang mampu menciptakan iklim validatif berdiri atas tiga pilar: keterbukaan, empati, serta iklim komunikasi yang mendukung (*supportive communication climate*) (Daniel & Anggraeni, 2026; Wood, 2016). Wood (2016) menekankan bahwa interaksi yang konstruktif membutuhkan iklim komunikasi dengan tingkat defensifitas yang rendah, yakni ketika individu merasa didengarkan tanpa dihakimi dan diterima secara setara. Pesan-pesan yang bersifat deskriptif dan berfokus pada pemahaman bersama akan memicu evaluatif dan sarat penghakiman cenderung mendorong iklim defensif (Daniel & Anggraeni, 2026; Wood, 2016). Tanpa iklim yang suportif dalam komunikasi *interpersonal*, invalidasi emosi jadi sangat mungkin terjadi.

Komunikasi *interpersonal* dan dinamika dalam membangun iklim komunikasi tidak terpisahkan dari komponen-komponen mendasar yang menyusunnya. Menurut DeVito (2022), komunikasi *interpersonal* terdiri dari beberapa elemen kunci yang saling berhubungan dan bekerja secara transaksional:

Elemen pertama adalah *source-receiver* (sumber-penerima). Dalam komunikasi interpersonal, selalu ada setidaknya dua orang yang terlibat. Masing-masing orang menjalankan dua peran sekaligus: sebagai sumber yang merumuskan dan menyampaikan pesan, dan sebagai penerima yang menangkap serta memahami pesan. Peran ganda ini terjadi secara bersamaan. Keberhasilan komunikasi sangat bergantung pada kompetensi *interpersonal*, yaitu pengetahuan dan keterampilan seseorang dalam menyesuaikan caranya berkomunikasi sesuai dengan konteks dan lawan bicaranya. Di sini, proses encoding dan decoding terjadi: seseorang menerjemahkan ide menjadi pesan yang dapat dikirimkan (*encoding*), lalu penerima mengubah pesan itu kembali menjadi ide (*decoding*). Sering kali, orang juga melakukan *code-switching*—mengganti gaya bahasa atau kode komunikasi, baik untuk memperjelas makna maupun membangun keakraban dalam kelompok tertentu. Elemen berikutnya adalah *messages* (pesan). Pesan bisa hadir secara verbal maupun nonverbal. Pesan bertindak sebagai rangsangan bagi penerima, dan bisa ditangkap lewat satu indra saja atau kombinasi beberapa indera sekaligus. Selain pesan utama, sering muncul yang disebut *metamessage*—pesan di dalam pesan, termasuk *feedback* dan *feedforward*. *Feedback* muncul sebagai respons atau balasan dari penerima, membantu pembicara mengatur atau memperbaiki pesannya. Sedangkan *feedforward* adalah informasi pembuka yang diberikan

sebelum pesan inti, biasanya untuk memperjelas maksud atau sebagai pengantar sebelum memasuki inti pembicaraan.

Channel (Saluran) menjadi elemen penting lainnya. Saluran berarti medium yang digunakan pesan untuk sampai dari sumber ke penerima. Dalam praktiknya, komunikasi *interpersonal* jarang hanya melalui satu saluran. Biasanya beberapa saluran digunakan secara bersamaan, dari suara dan pendengaran (vokal-auditori), gestur dan penglihatan (gestural-visual), hingga media digital seperti pesan teks, email, atau media sosial. Ini membuat proses komunikasi tidak pernah benar-benar satu arah atau satu indra saja. Di samping saluran, terdapat pula hambatan atau gangguan *noise* (hambatan/gangguan). Hambatan dalam komunikasi itu seperti kerikil di jalan, membuat pesan tersendat, kadang melainkan sampai tidak sampai ke tujuan dengan benar. Ada yang bentuknya fisik, seperti suara bising di sekitar kita. Ada juga hambatan fisiologis, misal saat pendengar kelelahan atau kurang sehat, jadi mereka tidak menangkap pesan dengan baik. Gangguan psikologis juga sering muncul—prasangka, emosi yang sudah berkecamuk, atau pikiran yang tidak fokus. Jangan lupakan masalah semantik, di mana perbedaan pemahaman istilah membuat pesan jadi ditangkap lain oleh penerima.

Elemen *context* (konteks) juga memegang peranan krusial dalam interaksi. Setiap kali orang berkomunikasi, selalu ada konteks yang membayangi dan membentuk pesan itu sendiri. Konteks bukan cuma soal tempat atau ruang fisik, tapi juga waktu, urutan kejadian, relasi sosial, hingga budaya yang dianut partisipan komunikasi. Dimensi fisik, di mana komunikasi terjadi yaitu dimensi fisik (ruang/tempat). Dimensi temporal (waktu & urutan kejadian), yang bicara soal waktu dan apa yang sudah atau akan terjadi. Lalu ada dimensi sosial-psikologis (status hubungan dan norma sosial) siapa bicara dengan siapa, status hubungan, norma yang berlaku dalam kelompok itu. Terakhir, dimensi kultural (kepercayaan dan aturan budaya para pelaku komunikasi), tentang nilai, aturan, dan kebiasaan yang dipegang bersama. Selanjutnya, setiap interaksi komunikasi *interpersonal* selalu menghasilkan *effects* (dampak), sekecil apa pun. Dampaknya bisa menysasar pikiran (kognitif), seperti munculnya pengetahuan atau wawasan baru. Bisa juga menyerempet perasaan dan sikap (afektif), entah itu jadi lebih setuju, atau justru bertentangan, bahkan mengubah emosi. Yang paling jelas adalah efek pada perilaku—tindakan yang berubah setelah komunikasi berlangsung. Elemen terakhir yang mendasari seluruh elemen di atas adalah *ethics* (etika). Setiap tindakan dalam komunikasi seharusnya punya pertimbangan moral—benar atau salah. Komunikasi *interpersonal* itu dekat, dampaknya langsung ke orang lain, jadi etika tidak bisa ditawar. Standar etis jadi semacam kompas; menunjukkan kapan pesan atau perilaku suatu komunikasi bisa dianggap baik, jujur, dan bertanggung jawab.

Communication Privacy Management (CPM)

Selama komunikasi *interpersonal*, ketika seseorang memilih untuk mengungkapkan pesan pribadi, mereka mengelola batas privasi informasi mereka. Teori *Communication Privacy Management* (CPM) yang dikembangkan oleh Sandra Petronio menjelaskan saat orang mulai membuka diri dan membagikan pesan pribadi, mereka sebenarnya tidak diam saja—mereka aktif mengatur batas privasi atas informasi itu. Sandra Petronio, lewat Teori *Communication Privacy Management* (CPM), memperjelas bahwa setiap individu punya hak membuat aturan dan memegang kendali atas akses ke informasi pribadinya (Petronio, 2002; Petronio & Child, 2020). Proses ini makin jelas waktu informasi sensitif mulai dibagi: di situ, pengelolaan privasi bergerak lewat tiga hal inti. Pertama, ada kepemilikan privasi (*privacy ownership*)—orang sadar bahwa informasi itu milik mereka. Kedua, kendali privasi (*privacy control*)—mereka menentukan siapa

boleh tahu dan bagaimana infonya dipakai. Ketiga, gangguan batas privasi (*privacy turbulence*), yaitu kondisi ketika aturan atau batas yang sudah dibuat tiba-tiba terganggu (Petronio, 2002; Petronio & Child, 2020). Sandra Petronio melalui Teori *Communication Privacy Management* (CPM) menegaskan, setiap individu berhak membuat aturan sendiri dan pegang kendali penuh soal siapa yang boleh mengakses informasi pribadinya (Petronio, 2002; Petronio & Child, 2020). Pengaturan privasi ini terasa semakin nyata ketika informasi yang bersifat sensitif mulai dibicarakan. Dalam situasi seperti ini, pengelolaan privasi bergerak pada tiga aspek utama. Pertama, soal kepemilikan privasi. Orang paham betul, informasi yang mereka bagikan itu milik mereka sendiri. Kedua, kendali privasi. Mereka memutuskan siapa yang boleh tahu, sampai sejauh mana, dan bagaimana informasi itu digunakan. Ketiga, muncul gangguan batas privasi—yaitu ketika aturan yang mereka buat mendadak dilanggar atau terganggu (Petronio, 2002; Petronio & Child, 2020).

Ketika informasi mulai dimiliki bersama dengan orang lain, muncullah kebutuhan mengatur kendali privasi. Orang akan menegosiasikan dan menyusun aturan privasi (*privacy rules*) supaya jelas siapa yang boleh tahu lebih jauh atau siapa yang perlu “stop” sampai situ saja. Aturan-aturan ini juga menentukan seberapa rapat batasnya: siapa saja *outsider* yang dikasih tahu dan seberapa jauh rahasianya bisa dibeberkan (Petronio, 2013). Tetapi semua itu tidak selalu berjalan mulus. Kadang, negosiasi aturan privasi yang kurang efektif—misal saat pemilik informasi dapat respons yang mengecewakan, diabaikan, dinilai buruk, atau kerahasiaan mereka dilanggar—bisa membuat aturan yang ada jadi berantakan. Inilah yang disebut gangguan batas privasi (*privacy turbulence*) (Petronio & Child, 2020). Gangguan seperti ini sering membuat hubungan jadi tegang dan kepercayaan runtuh. Pada akhirnya, kalau orang gagal mempertahankan batas privasinya, mereka cenderung memperbaiki atau membangun ulang batas itu. Di masa depan, mereka biasanya jadi lebih selektif dan hati-hati sebelum memutuskan buat terbuka lagi (Petronio & Child, 2020).

Regulasi Emosi

Interaksi batas privasi dan iklim komunikasi interpersonal memengaruhi cara individu mengatur emosi. Pengaturan emosi mencakup bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan perasaan untuk menekan emosi negatif dan mendorong emosi positif guna mencapai tujuan tertentu (McRae & Gross, 2020). Pengaturan emosi adalah produk dari interaksi sosial. Dalam konteks ini, pengakuan dan penghargaan terhadap respons emosional individu sebagai reaksi yang sah (validasi emosional) sangat penting untuk mengembangkan pengaturan emosi yang sehat jika respons emosional individu tidak diabaikan atau ditolak (penolakan emosi). Dalam interaksi sosial, proses pengaturan emosi akan terganggu dan kecemasan, kepercayaan diri yang rendah, serta penghindaran (penghindaran pengalaman) akan terjadi (Schreiber & Veilleux, 2022).

Generasi Z dan Karakteristik Emosionalnya

Generasi Z lahir sekitar pertengahan 1990-an sampai awal 2010-an, tumbuh di tengah krisis global yang terus berubah dan laju teknologi digital yang tak pernah melambat (Unicef, 2021). Anak-anak digital sejati ini, Generasi Z, membawa karakter yang khas—mereka mandiri, penuh ide dan kreativitas, terbuka dengan berbagai sudut pandang, tak ragu mengekspresikan diri, dan peduli isu sosial serta lingkungan (Sekolah Pelita Harapan, 2023; Unicef, 2021; Universitas Gadjah Mada, 2022). Tapi, hubungan mereka yang begitu lekat dengan dunia digital datang dengan tantangan baru di ranah emosional (UNICEF, 2021). Hidup mereka selalu bersentuhan dengan arus informasi

instan dan media sosial, memunculkan interaksi yang serba terhubung, sekaligus membuat mereka lebih rawan menghadapi tekanan emosional (Sekolah Pelita Harapan, 2023; Universitas Gadjah Mada, 2022). Bicara soal kondisi emosional, Generasi Z sering terlihat rentan—mereka mudah terjebak pada *negative emotional state* yang muncul karena banyak tekanan datang bersamaan (Ibrahim et al., 2025; Sabillillah et al., 2025). Tuntutan akademik yang berat, harapan berlebihan dari masyarakat, ketidakpastian masa depan, sampai kebiasaan membandingkan diri di media sosial, semuanya ikut mendorong rasa cemas, stres, dan bahkan gejala depresi (Ibrahim et al., 2025; Sabillillah et al., 2025). Standar hidup tinggi yang tiap hari mereka lihat di dunia digital bukannya membuat termotivasi, melainkan sering menimbulkan *FOMO (Fear of Missing Out)* dan perasaan kurang mampu (*perceived inadequacy*). Ujung-ujungnya, emosi jadi tak stabil, dan kesejahteraan mental pun menurun drastis (Ibrahim et al., 2025; Unicef, 2021).

Masalah ini makin parah karena ada jarak besar antara kematangan kontrol diri dengan derasny stimulus sosial yang mereka dapat. Secara psikologis dan neurobiologis, remaja Generasi Z belum sepenuhnya punya fungsi kontrol diri yang matang, tapi tekanan sosial sangat kuat (Ibrahim et al., 2025; Ismail et al., 2024). Saat emosi negatif datang atau dalam konflik dengan orang lain, mereka sering kesulitan mengelola karakter dan coping mechanism yang sehat masih belum kuat. Kondisi ini membuat mereka gampang lelah secara mental (*burnout*) atau melainkan memilih mengisolasi diri secara emosional (Ibrahim et al., 2025; Ismail et al., 2024). Meski risiko gangguan kesehatan mental begitu tinggi, Generasi Z juga tak kalah tangguh. Mereka jauh lebih responsif dan tak gampang menyerah (Unicef, 2021). Dibandingkan generasi sebelumnya, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental makin besar, dan mereka lebih berani mencari bantuan serta validasi emosional (Ibrahim et al., 2025; Unicef, 2021). Dalam situasi seperti ini, lingkungan yang suportif sangat penting. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan ruang dialog yang terbuka pada validasi emosional serta pendidikan karakter bisa membantu Generasi Z mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat dan adaptif (Ibrahim et al., 2025; Ismail et al., 2024).

METODOLOGI

Penelitian ini memakai metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti memilih fenomenologi karena ingin benar-benar memahami dan menggambarkan inti dari pengalaman hidup nyata sekelompok individu terhadap suatu fenomena atau konsep tertentu (Neubauer et al., 2019). Dengan cara ini, peneliti ingin membongkar makna subjektif yang tersembunyi di balik pengalaman batin Generasi Z—terutama saat emosi mereka tidak diterima atau divalidasi oleh orang lain—serta menelusuri proses ketika mereka berupaya meregulasi emosi tersebut (Alhazmi & Kaufmann, 2022; Tuffour, 2017). Adapun subjek dalam penelitian ini adalah individu dari kelompok Generasi Z yang mengalami langsung penolakan emosi dalam hubungan *interpersonal*. Penelitian ini menyoroti bagaimana esensi pengalaman regulasi emosi muncul saat mereka menghadapi pengalaman tidak mendapatkan validasi emosi Informan dalam penelitian ini adalah individu yang lahir dalam rentang tahun 1997-2012 (Generasi Z). Penentuan informan menggunakan *purposive sampling* karena pendekatan fenomenologi dan *Communication Privacy Theory (CPM)* memang mengharuskan peneliti untuk memilih informan yang benar-benar menguasai cerita dan pengalaman langsung tentang fenomena yang diteliti. Kita butuh mereka yang tahu betul apa yang mereka alami, benar-benar sadar, dan mampu menceritakan pengalaman itu secara mendalam (Tuffour, 2017).

Penelitian ini melibatkan 3 ninforman utama Generasi Z berusia 18-27 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan memiliki pengalaman langsung terkait invalidasi emosi dalam relasi keluarga,

pertemanan, maupun hubungan romantis. Informan penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi spesifik, yaitu: (1) berusia 18-27 tahun sesuai rentang Generasi Z yang telah dapat memberikan persetujuan (*informed consent*) secara mandiri; (2) pernah mengalami secara langsung peristiwa mengungkapkan emosi atau informasi personal yang bersifat emosional kepada orang terdekat (orang tua, pasangan, atau sahabat dekat) dan merasa respons yang diterima menyangkal, meremehkan, atau menganggap emosi tersebut tidak beralasan; (3) memiliki relasi yang telah berjalan dan berkelanjutan dengan pihak yang menginvalidasi, sebagai syarat adanya hubungan *co-ownership* informasi privat yang relevan bagi analisis CPM; (4) mampu mengidentifikasi perubahan pola keterbukaannya pascakejadian tersebut, misalnya menjadi lebih tertutup, selektif dalam bercerita, atau berhenti membicarakan topik yang sama; (5) peristiwa yang dialami masih berada dalam rentang 6-12 bulan terakhir agar detail pengalaman tetap dapat diingat secara jelas saat wawancara; dan (6) bersedia menceritakan pengalaman personal yang bersifat sensitif ini secara sukarela melalui persetujuan tertulis. Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi informan yang sedang mengalami krisis psikologis akut atau memiliki riwayat gangguan mental berat yang belum tertangani secara klinis, serta informan yang pengalaman invalidasinya terjadi dalam relasi kerja/profesional atau dengan orang yang tidak dikenal dekat. Untuk memperkaya variasi data (*maximum variation sampling*), informan diupayakan berasal dari konteks relasi yang beragam, meliputi keluarga, pertemanan, dan hubungan romantis, sehingga pola *boundary turbulence* pada satu jenis relasi saja. Data primer dalam kajian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur. Teknik ini memberi ruang fleksibilitas tinggi untuk menggali pengalaman subjektif para informan tanpa membatasi cerita mereka sendiri (Tuffour, 2017). Dalam wawancara, peneliti memakai pertanyaan terbuka yang berfokus pada bagaimana informan menolak emosi dan mengatur diri. Selain itu, peneliti juga mengamati respons non-verbal informan selama wawancara berlangsung dengan metode observasi non-partisipan. Semua temuan non-verbal ini akan dicatat secara rinci dalam catatan lapangan (*field notes*).

Peneliti menganalisis semua data yang terkumpul dengan mengikuti langkah-langkah analisis fenomenologi deskriptif yang diadaptasi dari Neubauer et al. (2019). Langkah pertama dimulai dengan *epoche (bracketing)*, di mana peneliti secara sadar mengesampingkan prasangka, asumsi teoretis, maupun pengalaman pribadi terkait regulasi emosi agar fenomena dapat diteliti secara murni dan objektif (Neubauer et al., 2019). Langkah kedua adalah *horizontalization*, yaitu meneliti transkrip hasil rekaman wawancara kata demi kata, lalu mengidentifikasi seluruh pernyataan penting yang relevan dengan topik penelitian. Berikutnya, peneliti melakukan *cluster of themes* dengan mengelompokkan semua pernyataan penting itu ke dalam unit makna atau tema utama yang saling berkaitan (Tuffour, 2017). Pada langkah keempat, peneliti menyusun *textural description* (apa yang dialami informan) dan *structural description* (bagaimana konteks hubungan memengaruhi pengalaman informan). Terakhir, peneliti mensintesis kedua deskripsi tadi menjadi satu deskripsi komposit untuk merumuskan inti dari pengalaman regulasi emosi Generasi Z ketika emosi mereka tidak divalidasi (Alhazmi & Kaufmann, 2022).

TEMUAN DAN DISKUSI

Pada bagian ini dipaparkan temuan dari penelitian kualitatif fenomenologi terkait dinamika pengungkapan dan regulasi emosi Generasi Z dalam hubungan *interpersonal*. Analisis dilakukan secara mendalam dengan mengintegrasikan hasil wawancara 32 omanti informan, kerangka teori

Communication Privacy Management (CPM), prinsip komunikasi *interpersonal*, serta konsep regulasi emosi.

Tabel 1. Pengelompokan Temuan Berdasarkan Tema

No	Tema	Hasil
1	Pengungkapan emosi Gen Z dan kepemilikan privasi	Informan memandang emosi sebagai informasi rahasia bernilai (<i>privacy ownership</i>) dan melakukan pengungkapan diri (<i>self-disclosure</i>) secara terbatas melalui penyaringan media 33omant (<i>second/third account</i>) dan pemilihan 33oman terpercaya.
2	Turbulensi batas privasi dan invalidasi emosi	Respons lawan bicara yang 33omantic33e, diremehkan, dan menghakimi memicu <i>boundary turbulence</i> yang dirasakan informan sebagai bentuk nyata dari invalidasi emosi.
3	Dinamika pengungkapan emosi pada variasi ranah relasi	Pengalaman validasi dan invalidasi emosi Generasi Z memiliki karakteristik komunikasi yang berbeda-beda pada ranah keluarga, pertemanan, hubungan 33omantic, hingga relasi <i>online</i> .
4	Strategi regulasi emosi dan pengetatan aturan privasi	Informan merespons pengalaman terinvalidasi dengan memperketat kembali aturan privasi (<i>privacy rules filtering</i>), melakukan penarikan diri, serta menerapkan <i>experiential avoidance</i> .

Sumber: Olahan Penulis

Pengungkapan Emosi Gen Z dan Kepemilikan Privasi

Berdasarkan hasil wawancara, informan Generasi Z secara konsisten memandang pengalaman emosional dan kerentanan batin mereka sebagai informan privat yang memiliki tingkat kerahasiaan tinggi (*privacy ownership*). Ketika mengalami tekanan emosional, keputusan untuk membagikan perasaan tersebut tidak dilakukan secara spontan, melainkan melalui pertimbangan matang mengenai tingkat kepercayaan (*trust*) dan kesamaan pemahaman (*context alignment*) dalam relasi tersebut. Proses keterbukaan diri (*self-disclosure*) ini menciptakan ruang kepemilikan bersama (*co-ownership*) atas informasi emosional antara informan dan lawan bicaranya. Untuk mengontrol akses privasi tersebut, informan memanfaatkan fitur media sosial seperti *second account*, *third account*, maupun *Close Friend*. Hal ini sejalan dengan pernyataan INF1 mengenai pertimbangan utama sebelum membagikan masalah pribadinya:

"Pertama sih sudah pasti dia paham apa yang gua omongin dan apa yang bakal gua ceritain. Terus gua lihat apakah dia judgmental? Pokoknya gua lihat respon dia. Dia enggak judgmental sama dia mengerti konteks apa yang gua omongin." (INF1 Wawancara, 2026)

Secara teoretis, pengalaman informan mengonfirmasi asumsi dasar *Communication Privacy Management* (CPM) dari Petronio (2002; 2020), di mana individu menganggap dirinya sebagai pemilik sah atas informasi pribadinya dan menerapkan aturan privasi (*privacy rules*) sebelum memberikan akses. Strategi penggunaan akun sekunder dengan pengikut terbatas menjadi bentuk konkret pengelolaan batas privasi (*boundary management*) Gen Z agar keterbukaan emosional tetap berada dalam ruang yang terkontrol.

Turbulensi Batas Privasi dan Invalidasi Emosi

Persoalan mendasar muncul ketika proses pengungkapan emosi tidak disambut dengan iklim komunikasi yang suportif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas informan mengalami kekecewaan mendalam saat emosi yang mereka percayakan justru direspons secara evaluatif, diremehkan, atau dihakimi oleh lawan bicara. Kegagalan lawan bicara dalam menunjukkan empati dan sikap mendukung menciptakan iklim komunikasi defensif (*defensive climate*) yang berujung pada terjadinya gangguan atau turbulensi batas privasi (*boundary turbulence*). INF3 mengungkapkan dampak emosional pasca-pengalaman penolakan dan pelanggaran batas privasi yang pernah dialaminya:

"Itu pernah dan jadi salah satu faktor yang dulu aku ekstrovert suka oversharing sekarang jadi introvert dan membatasi omongan... Dampaknya ya itu tadi, aku jadi membatasi apa yang aku omongin di kampus, bahkan jarang berekspresi karena aku enggak mau dikhianatin lagi. Aku membentengi diri sendiri." (INF3 Wawancara, 2026)

Ditinjau dari perspektif komunikasi *interpersonal*, respons menghakimi maupun pengkhianatan rahasia mencerminkan hilangnya empati (*empathy*) dan sikap mendukung (*supportiveness*) yang seharusnya menjadi fondasi komunikasi yang sehat (DeVito, 2023; Wood, 2016). Respons evaluatif yang memicu *boundary turbulence* ini secara otomatis dirasakan informan sebagai bentuk nyata dari invalidasi emosi. Sebagaimana ditunjukkan oleh Schreiber & Veilleux (2022), persepsi invalidasi ini merusak kepercayaan *interpersonal* dan meningkatkan kecenderungan individu untuk membentengi diri.

Dinamika Pengungkapan Emosi pada Variasi Ranah Relasi

Temuan lapangan menunjukkan bahwa penerapan aturan privasi (*privacy rules*) serta pengalaman invalidasi emosi pada Generasi Z bervariasi tergantung pada konteks relasinya. Pada ranah keluarga, informan cenderung menutup rapat akses privasi (*closed boundary*) karena sering menerima respons yang tidak menyenangkan atau memicu beban batin. Pada ranah pertemanan sebaya, keterbukaan dilakukan secara terfragmentasi sesuai peran kawan (*matching topics*). Sementara itu, pada komunitas atau teman *online*, beberapa informan justru merasa lebih aman dan berani terbuka karena ketiadaan keterikatan dalam kehidupan nyata memberikan objektivitas dan ruang validasi yang netral. INF1 dan INF3 memaparkan kontras perbedaan keterbukaan ada konteks relasi ini:

"Enggak [cerita ke keluarga]. Karena beberapa alasan gua jarang cerita sama keluarga. Gua lebih nyaman ke teman... Pernah satu kali gua memutuskan coba cerita, tapi ternyata responnya melainkan enggak banget dan membuat gua trauma untuk cerita lagi." (INF1 Wawancara, 2026)

"Aku enggak pernah cerita masalah aku ke teman kampus, biasanya ke kakak atau teman online karena ngerasa lebih aman... karena mereka enggak tahu aku lagi ngomongin siapa, mereka lebih rasional dan netral." (INF3 Wawancara, 2026)

Dinamika ini menunjukkan bahwa gen Z menerapkan *contextual privacy rules*. Ketakutan akan penghakiman di lingkungan terdekat (seperti keluarga atau kawan kampus) membuat mereka mengalihkan pencarian validasi dan solusi ke lingkaran sekunder atau media digital yang dianggap minim risiko sosial.

Strategi Regulasi Emosi dan Pengetatan Aturan Privasi

Pengalaman terinvalidasi dan terjadinya turbulensi batas privasi mendorong informan Generasi Z merestrukturisasi cara mereka mengelola emosi dan mengontrol informasi di masa mendatang. Sebagai mekanisme pertahanan diri dari ancaman psikologis berulang, informan memilih untuk memperketat kembali permeabilitas batas privasinya. Fenomena ini diwujudkan melalui penarikan diri (*withdrawal*), penghentian pembicaraan secara sepihak, hingga pemilihan moda komunikasi mendalam (seperti panggilan suara atau tatap muka) untuk meminimalisasi misinterpretasi. INF1 dan INF2 menjelaskan strategi regulasi dan adaptasi perilaku mereka saat menghadapi respons komunikasi yang tidak menyenangkan:

"Kalau respon mereka enggak enak, bisa saja gua berhenti di tengah-tengah. Paling gua selesaikan beberapa kalimat saja terus sudah... ya sudah gua potong saja habis itu." (INF1 Wawancara, 2026)

"Gua pribadi lebih ke seringnya keep sendiri karena gua orangnya lumayan gengsian sih jadi kayak gue juga kalau mau cerita tuh kayak mikir-mikir dulu kan kayak gimana ya gua kalau cerita gini gua dicuekin enggak ya?..." (INF2 Wawancara, 2026)

Temuan ini mempertegas keterkaitan erat antara CPM dan regulasi emosi. Dalam kerangka CPM, kegagalan negosiasi batas memaksa individu menyusun ulang *privacy rules* yang lebih tertutup (*closed boundaries*) untuk mencegah kebocoran informasi berulang (Petronio & Child, 2020). Dalam perspektif psikologi komunikasi, pengetatan batas dan pemendaman emosi (*suppression/experiential avoidance*) berfungsi sebagai strategi pertahanan ego guna melindungi kestabilan psikologis Generasi Z dari kekecewaan *interpersonal*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Generasi Z, komunikasi adalah makna di mana *self disclosure* mengenai emosi dipandang sebagai ruang rahasia berharga yang membutuhkan jaminan kerahasiaan serta hubungan yang bersifat timbal balik (*reciprocal*). Ketika ekspektasi atas validasi emosional tidak terpenuhi dan justru dihadapkan pada iklim komunikasi yang defensif, Generasi Z secara otomatis mengaktifkan *self-mechanism* sebagai strategi regulasi emosi dan perlindungan diri. Pengetahuan batas privasi dan pemilihan lingkungan interaksi yang dijadikan referensi-

seperti media sosial sekunder maupun komunitas *online*—menjadi bentuk adaptasi nyata Generasi Z dalam menjaga stabilitas psikologis mereka.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan dua implikasi penting. Secara praktis, masyarakat—khususnya orang tua, pendidik, dan lingkungan sebaya—perlu membangun iklim komunikasi yang empatik, suportif, dan non-evaluatif guna meminimalisasi terjadinya *boundary turbulence* serta memfasilitasi pengungkapan emosi Gen Z secara sehat dalam interaksi luring. Secara akademis, peneliti selanjutnya disarankan menguji secara kuantitatif pengaruh penggunaan fitur privasi media sosial (*second account/close friend*) terhadap tingkat kecemasan sosial dan kesejahteraan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhazmi, A. A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological approach in qualitative research. *Riyadh University Journal of Educational Sciences*, 3(2), 11–24.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 162–168.
- A'yun, Q. (2024, 15 Maret). *Memahami Generasi Z: Tantangan, perilaku, dan peluang*. BPS Kabupaten Gorontalo. <https://gorontalokab.bps.go.id>
- Daniel, R., & Anggraeni, D. (2026). Iklim komunikasi suportif dan tingkat defensivitas dalam interaksi sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi Kontemporer*, 8(1), 45–58.
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- DeVito, J. A. (2022). *The interpersonal communication book* (16th ed.). Pearson.
- DeVito, J. A. (2023). *Human communication: The basic course* (15th ed.). Pearson.
- Halim, A., Setiawan, B., & Lestari, P. (2025). Perkembangan emosi dan pengendalian diri pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 101–114.
- Harahap, R., Rahmawati, S., & Kurniawan, A. (2026). Kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan stres pada kelompok usia muda. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(1), 33–47.
- Ibrahim, M., Yulia, R., & Pratama, F. (2025). Tekanan sosial digital dan kondisi emosional Generasi Z. *Jurnal Studi Kepemudaan*, 9(1), 77–92.
- Ismail, H., Dahlan, M., & Fitriani, N. (2024). Perkembangan fungsi kontrol diri dan koping stres remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 11(3), 210–225.
- Lin, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2024). Emotional validation and its psychological impact on young adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 889–905.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Emotion strategy choice and psychological outcomes. *Nature Reviews Psychology*, 1(4), 213–225.
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97.
- Noreen, F. (2026, 10 Januari). *The burnout generation: Mengapa Gen Z lebih cepat burnout dibanding generasi sebelumnya?* Rumah Sakit Universitas Indonesia. <https://rs.ui.ac.id>
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. State University of New York Press.
- Petronio, S., & Child, J. T. (2020). Conceptualization of Communication Privacy Management theory: Reviewing core principles. *Annals of the International Communication Association*, 44(2), 120–138.
- Pramesthi, D., Rahayu, S., & Kusuma, A. (2020). Pengelolaan rahasia keluarga dalam perspektif Communication Privacy Management. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 9(1), 15–28.

- Pratama, A., & Jannah, M. (2024). Dinamika regulasi emosi pada Generasi Z di Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 12(1), 50–62.
- Puspitasari, D., & Riva, N. (2026). Peran validasi emosi orang tua terhadap perkembangan emosional anak. *Jurnal Riset Psikologi*, 14(2), 112–126.
- Sabillillah, A., Fauzi, M., & Hidayat, T. (2025). Analisis kecemasan sosial dan keterpaparan media sosial pada Generasi Z. *Jurnal Media dan Interaksi Sosial*, 7(2), 140–152.
- Schreiber, W. B., & Veilleux, J. C. (2022). Perceived emotional invalidation uniquely predicts cognitive and behavioral emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 185, 111283.
- Sekolah Pelita Harapan. (2023, 12 Agustus). *Karakteristik dan tantangan tumbuh kembang Generasi Z di era digital*. <https://sph.edu>
- Tricia, E., Fransisca, Loe, C., & Hutapea, B (2024). The role of emotional invalidation and social support as a predictor of individual psychological well-being in adulthood. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 476–484.
- Tuffour, I. (2017). A critical overview of interpretative phenomenological analysis: A contemporary qualitative research approach. *Journal of Healthcare Communications*, 2(4), 52–57.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund.
- Universitas Gadjah Mada. (2022, 20 November). *Perspektif kesehatan mental dan regulasi emosi anak muda*. <https://ugm.ac.id>
- Wood, J. T. (2016). *Interpersonal communication: Everyday encounters (8th ed.)*. Cengage Learning.
- Yosida, T. (2024). Digital privacy filtering among Gen Z: A communication privacy management approach. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(3), 105–118.