

## **HUBUNGAN ANTARA DISREGULASI EMOSI DENGAN DIGITAL HOARDING PADA DEWASA MUDA**

Patricia Irene<sup>1</sup>, Untung Subroto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : [patricia.705220172@stu.untar.ac.id](mailto:patricia.705220172@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [untungs@fpsi.untar.ac.id](mailto:untungs@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between digital data hoarding and emotional dysregulation in emerging adulthood. This study was conducted on 276 participants aged 18–25 years. This study used a quantitative correlational research technique to determine whether there is a relationship between emotional dysregulation and digital on emerging adulthood. Based on the results of data processing, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between the two variables ( $r = 0.144$  and  $p = 0.016$ ). This means that the more difficulty someone has in regulating their emotions, the more they will hoard digital data.*

**Keywords:** *Digital Hoarding, Emotional Dysregulation, Emerging Adulthood*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara disregulasi emosi dengan penimbunan data digital pada dewasa muda. Penelitian ini dilakukan kepada 276 partisipan yang berusia 18–25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan signifikan antara disregulasi emosi dan digital hoarding pada dewasa muda. Berdasarkan Hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut ( $r = 0.144$  dan nilai  $p = 0.016$ ). Hal ini berarti semakin seseorang kesulitan meregulasi emosinya, orang tersebut akan semakin melakukan penimbunan data digital.

**Kata Kunci:** Digital Hoarding, Disregulasi Emosi, Dewasa Muda

#### **A. Pendahuluan**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah bagaimana cara individu berinteraksi, membangun identitas, dan menyimpan informasi. Aktivitas sehari-hari kini semakin dipenuhi oleh produksi, pertukaran, dan penyimpanan data digital dalam

jumlah besar, seperti foto, video, dokumen, pesan, dan aplikasi (Vitale et al., 2018). Perubahan ini tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga melahirkan pola perilaku baru, salah satunya adalah *digital hoarding*, yaitu kecenderungan menyimpan

data digital secara berlebihan tanpa memilah atau menghapus, sehingga menimbulkan disorganisasi, rasa kewalahan, dan tekanan psikologis (Van Bennekom et al., 2015).

Fenomena *digital hoarding* semakin mendapat perhatian seiring meningkatnya perilaku tersebut di kalangan masyarakat. Menurut data survei yang dilakukan di Inggris oleh Compare and Recycle artikel pada awal tahun 2025 ditemukan bahwa 69% orang menganggap diri mereka sebagai digital hoarders. Selain itu, sepertiga atau 33% orang dengan rentang usia 25 sampai 34 tahun mengakui bahwa mereka merasa terikat secara emosional pada konten digital yang kurang berguna (Compare and Recycle, 2025). Di Amerika sendiri, menurut survei yang dilakukan oleh Compass Datacenters ditemukan bahwa 77% orang mengakui bahwa mereka memiliki file digital lebih banyak dari yang mereka butuhkan (Compass Datacenters, 2025). Menurut artikel Techradarpro melalui data polling yang dilakukan pada 21 januari hingga 5 Februari 2025 yang diikuti oleh sekitar 1.000 orang menunjukkan bahwa tidak hanya penimbunan data tidak bisa dikendalikan, namun mereka juga

tidak yakin bagaimana cara mengelola data tersebut. Selain itu, sepertiga dari responden yang mengikuti survei yang dilakukan ini mengatakan bahwa mereka merasa kewalahan, cemas atau stres saat mencoba menghapus berkas digital mereka. Hanya 10% yang melaporkan bahwa mereka merasa percaya diri saat menghapus berkas yang tidak diperlukan.

Kelompok dewasa muda menjadi populasi yang sangat relevan dalam konteks ini. Dewasa muda, yang umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun, berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, serta profesional (Arnett, 2000). Pada fase ini, individu belum sepenuhnya mencapai kematangan emosional dan kognitif, sehingga pola emosi dan cara berpikir cenderung masih fluktuatif (Paputungan, 2023). Bersamaan dengan itu, dewasa muda juga merupakan kelompok dengan intensitas penggunaan teknologi digital yang sangat tinggi, sehingga lebih terekspos pada risiko penumpukan data digital.

Kondisi perkembangan tersebut menjadikan dewasa muda lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Penelitian menunjukkan bahwa individu pada fase ini masih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti *emotional suppression* dan *avoidance*, yang berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan stres (Brito & Soares, 2023). Ketika individu mengalami hambatan dalam memahami, menerima, dan mengelola emosi secara efektif, kondisi ini dikenal sebagai disregulasi emosi. Disregulasi emosi ditandai oleh intensitas emosi negatif yang tinggi, ketidakstabilan emosi, durasi emosi yang berkepanjangan, serta kesulitan mengarahkan perilaku sesuai tujuan (Beauchaine, 2015; Gratz & Roemer, 2004).

Secara teoritis, individu dengan tingkat disregulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami emosi negatif yang lebih intens dan bertahan lama, serta memiliki kecenderungan menggunakan strategi coping yang maladaptif, seperti perilaku kompulsif dan penghindaran, untuk meredakan ketidaknyamanan emosional (Aldao et al., 2010). Dalam konteks

kehidupan digital, pola coping ini berpotensi termanifestasi dalam bentuk *digital hoarding*, di mana individu menyimpan data secara berlebihan sebagai upaya mempertahankan rasa aman, menghindari kehilangan, atau menunda pengambilan keputusan yang memicu ketidaknyamanan emosional (Sillence et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kesulitan regulasi emosi dan perilaku hoarding. *Systematic review* dan *meta-analysis* yang dilakukan oleh Akbari et al. (2022) menemukan bahwa disregulasi emosi berhubungan secara signifikan dengan perilaku hoarding, meskipun kekuatan hubungannya bervariasi antar populasi. Penelitian kualitatif oleh Taylor et al. (2019) juga menunjukkan bahwa individu dengan *hoarding disorder* mengalami kesulitan memahami emosi serta cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti *avoidance*. Temuan ini diperkuat oleh *systematic review* Barton et al. (2021) yang melaporkan bahwa mayoritas penelitian menemukan hubungan antara

kesulitan regulasi emosi dan hoarding.

Dalam konteks digital, penelitian mengenai faktor psikologis yang melatarbelakangi *digital hoarding* masih relatif terbatas. Studi oleh Zaremohzzabieh et al. (2024) menunjukkan bahwa faktor seperti *fear of missing out*, *emotional attachment*, *information overload*, dan *decision fatigue* berperan dalam memprediksi perilaku *digital hoarding*. Sementara itu, Khorramabadi et al. (2024) menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi tidak berpengaruh langsung terhadap perilaku *digital hoarding*, tetapi berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *hoarding cognitions* dan perilaku *digital hoarding*. Temuan ini mengindikasikan bahwa disregulasi emosi tetap memiliki peran penting dalam memperkuat kecenderungan menimbun data digital, meskipun mekanismenya belum sepenuhnya dipahami.

Berdasarkan paparan tersebut, meskipun fenomena *digital hoarding* semakin meningkat dan hubungan antara regulasi emosi dan hoarding telah banyak diteliti dalam konteks fisik, kajian yang secara khusus menempatkan disregulasi emosi

sebagai faktor yang berhubungan dengan *digital hoarding* pada dewasa muda masih terbatas. Padahal, dewasa muda merupakan kelompok perkembangan yang secara emosional relatif rentan dan memiliki intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara disregulasi emosi dan perilaku *digital hoarding* pada dewasa muda. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang melandasi perilaku penimbunan digital, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dan empiris bagi pengembangan kajian psikologi di era digital.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional non-eksperimental untuk mengkaji hubungan antara disregulasi emosi dan perilaku *digital hoarding* pada dewasa muda. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur variabel secara objektif dan menganalisis hubungan

antarvariabel menggunakan teknik statistik (Abdullah et al., 2022). Desain korelasional digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel psikologis tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Pratama et al., 2023).

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) laki-laki atau perempuan, (2) berusia 18–25 tahun, (3) aktif menggunakan perangkat digital seperti handphone atau laptop rata-rata minimal enam jam per hari, serta (4) menyimpan file digital pribadi (misalnya foto, video, dan dokumen) hingga pernah mengalami memori penuh sehingga perlu menghapus data atau membeli ruang penyimpanan tambahan. Kriteria durasi penggunaan perangkat digital ditetapkan berdasarkan data nasional

yang menunjukkan bahwa pengguna perangkat digital di Indonesia berusia di atas 18 tahun memiliki intensitas penggunaan sekitar 5–7 jam per hari (DataReportal Indonesia, 2025).

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disusun dalam *Google Form*. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu mengkaji fenomena yang berkembang di era digital melalui studi literatur untuk menentukan variabel penelitian serta memilih alat ukur yang sesuai. Setelah instrumen penelitian ditetapkan, peneliti menyusun kuesioner beserta *informed consent* dalam *Google Form*. Tautan kuesioner kemudian disebarluaskan melalui media sosial seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *WhatsApp* untuk menjangkau partisipan dari berbagai daerah di Indonesia. Seluruh partisipan mengisi kuesioner secara sukarela dan anonim. Setelah data terkumpul, proses pengolahan dan analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

**Partisipan Penelitian**

**Tabel 1. Demografi Partisipan**

<b>Kategori</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
18	36	13.0%
19	63	22.8%
20	23	8.3%
21	60	21.7%
22	32	11.6%
23	20	7.2 %
24	16	5.8%
25	26	9.4%
<b>Total</b>	276	100.0%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	107	38.8%
Perempuan	169	61.2%
<b>Total</b>	276	100.0%
<b>Status</b>		
Mahasiswa	193	69.9%
Bekerja	69	25.0%
Lain-lainnya	14	5.1%
<b>Total</b>	276	100.0%
<b>Layanan</b>		
<b>penyimpanan tambahan</b>		
Google Drive	105	38.0%
Flash Disk	81	29.3%
One Drive	34	12.3%
Lainnya	15	5.4%
Tidak Pernah	41	14.9%
<b>Total</b>	276	100.0%
Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 276 orang dewasa muda. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas	partisipan sebanyak sedangkan	adalah perempuan 169 orang (61,2%), laki-laki berjumlah 107

orang (38,8%). Berdasarkan usia, partisipan terbanyak berada pada usia 19 tahun dengan jumlah 63 orang (22,8%), sementara jumlah paling sedikit terdapat pada usia 24 tahun yaitu 16 orang (5,8%). Berdasarkan status partisipan, mayoritas merupakan mahasiswa sebanyak 193 orang (69,9%), sedangkan jumlah paling sedikit berada pada kategori lainnya sebanyak 14 orang (5,1%). Berdasarkan penggunaan layanan memori tambahan, sebagian besar partisipan menggunakan *Google Drive* sebanyak 105 orang (38,0%), sementara kategori lainnya merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu 15 orang (5,4%).

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan dua alat ukur utama, yaitu *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form* (DERS-SF) dan *Digital Hoarding Questionnaire* (DHQ). DERS-SF dikembangkan oleh Kaufman et al. (2016) berdasarkan skala asli yang disusun oleh Gratz dan Roemer (2004). Instrumen ini terdiri dari 18 butir yang mengukur kesulitan regulasi emosi melalui enam dimensi utama, yaitu *non-*

*acceptance, goals, impulse, awareness, strategies, dan clarity*, dengan skala Likert 5 poin dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,855. Namun, karena dimensi *awareness* memiliki korelasi item-total yang rendah, dimensi ini dikeluarkan dari perhitungan skor total.

*Digital hoarding* diukur menggunakan *Digital Hoarding Questionnaire* (DHQ) yang dikembangkan oleh Neave et al. (2019). Alat ukur ini terdiri dari 10 butir dengan dua dimensi, yaitu *difficulty deleting* dan *accumulation*, serta menggunakan skala Likert 7 poin dari 1 (*not at all*) hingga 7 (*very much so*). Versi yang digunakan merupakan hasil terjemahan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah melalui proses expert judgment. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,894, dengan validitas item yang memadai berdasarkan korelasi item-total.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan profil variabel penelitian. Sebelum analisis utama

dilakukan, peneliti melakukan uji asumsi statistik, termasuk uji normalitas dan uji linearitas. Hubungan antara disregulasi emosi dan *digital hoarding* dianalisis menggunakan korelasi Pearson apabila data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi parametrik, atau Spearman apabila asumsi tidak terpenuhi (Morrisan, 2017). Nilai koefisien korelasi (*r*) dan signifikansi (*p*) digunakan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Interpretasi koefisien korelasi mengacu pada pedoman Sugiyono (2017). Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis penelitian.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Hasil**

##### **Hasil Uji Normalitas**

Sebelum melakukan pengujian terhadap data utama, peneliti melakukan uji normalitas untuk menguji asumsi normalitas data pada variabel disregulasi emosi dan *digital hoarding*, serta residual dari model analisis. Uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa variabel disregulasi emosi dan *digital hoarding* memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas DE dan DH**

<b>Variabel</b>	<b>Asymp.. Sig (2-tailed)</b>	<b>Distribusi</b>
Disregulasi Emosi	0.000	Tidak Normal
<i>Digital Hoarding</i>	0.000	Tidak Normal

#### **Hasil Uji Lineritas**

Peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara disregulasi emosi dan *digital hoarding* bersifat linear. Berdasarkan pemeriksaan scatterplot, sebaran titik menunjukkan pola diagonal yang konsisten dan tidak membentuk pola kurvilinear.

Hasil uji ANOVA linearitas menunjukkan bahwa komponen *Linearity* signifikan ( $p = 0,001 < 0,05$ ) dan *Deviation from Linearity* tidak signifikan ( $p = 0,181 > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan asumsi linearitas terpenuhi.

**Tabel 3. Hasil Uji Lineritas**

<b>Sumber Varians</b>	<b>F</b>	<b>Sig. (p)</b>
Linearity	12.036	0.001
Deviation from Linearity	1.206	0.181
<b>Hasil Uji Korelasi</b>		0,01), <i>impulse control difficulties</i> ( $r = 0,123$ ; $p < 0,05$ ), dan <i>lack of emotional clarity</i> ( $r = 0,185$ ; $p < 0,01$ ). Sementara itu, dimensi <i>accumulation</i> juga menunjukkan korelasi positif signifikan dengan <i>non-acceptance</i> ( $r = 0,124$ ; $p < 0,05$ ) dan <i>clarity</i> ( $r = 0,134$ ; $p < 0,05$ ). Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan menimbun dan kesulitan menghapus file digital berkaitan dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi, khususnya pada aspek penerimaan emosi dan kejelasan emosi, meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori lemah.

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Variabel dan Dimensi yang Berkolerasi**

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>p</b>	<b>Hasil</b>
Disregulasi emosi dengan <i>Digital hoarding</i>	0.144	0.016	Korelasi positif
<i>Difficulty deleting</i> dengan <i>Strategies</i>	0.126	0.037	Berkolerasi
<i>Difficulty deleting</i> dengan <i>Impulse</i>	0.123	0.041	Berkolerasi
<i>Difficulty deleting</i> dengan <i>Clarity</i>	0.185	0.002	Berkolerasi
<i>Accumulating</i> dengan <i>Non-Acceptance</i>	0.124	0.040	Berkolerasi
<i>Accumulating</i> dengan <i>Clarity</i>	0.134	0.026	Berkolerasi

### **Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin menggunakan Mann-Whitney U. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada variabel *disregulasi emosi* antara laki-laki dan perempuan ( $p = 0,000 < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Sebaliknya, pada variabel *digital hoarding* tidak ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan ( $p = 0,759 > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan menimbun data digital tidak berbeda secara signifikan ditinjau dari jenis kelamin.

### **Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Partisipan**

Uji beda berdasarkan kelompok usia menggunakan Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel *digital hoarding* antar kelompok usia ( $p > 0,05$ ). Namun, terdapat perbedaan signifikan pada variabel *disregulasi emosi* berdasarkan usia ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa tingkat

kesulitan regulasi emosi berbeda secara signifikan di antara kelompok usia dewasa muda.

### **Hasil Uji Berdasarkan Status Partisipan**

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan status partisipan menggunakan Kruskal-Wallis. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan baik pada variabel *disregulasi emosi* ( $H = 1.228$ ,  $p = 0.541 > 0.05$ ) maupun *digital hoarding* ( $H = 0.996$ ,  $p = 0.608 > 0.05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa status partisipan (mahasiswa, bekerja, atau lainnya) tidak berpengaruh terhadap tingkat *digital hoarding* maupun kesulitan regulasi emosi.

### **Hasil Uji Berdasarkan Layanan Memori Tambahan**

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan jenis layanan memori tambahan menggunakan Kruskal-Wallis. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada variabel *disregulasi emosi* ( $H = 9.786$ ,  $p = 0.044 < 0.05$ ). Partisipan yang tidak pernah menggunakan layanan memori tambahan memiliki mean rank tertinggi, yang mengindikasikan

tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Sebaliknya, pada variabel *digital hoarding* tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis layanan memori tambahan ( $H = 0.369$ ,  $p = 0.986 > 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa pilihan media penyimpanan tidak berpengaruh terhadap kecenderungan menimbun data digital.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara disregulasi emosi dan perilaku *digital hoarding* pada dewasa muda. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat disregulasi emosi dan kecenderungan *digital hoarding*. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi perbedaan berdasarkan karakteristik demografis dan penggunaan layanan penyimpanan digital tambahan, yang menghasilkan beberapa temuan tambahan terkait regulasi emosi, meskipun tidak seluruhnya menunjukkan perbedaan pada perilaku *digital hoarding*.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa individu dewasa

muda yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi cenderung memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *digital hoarding*. Hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku menyimpan data digital secara berlebihan dapat berfungsi sebagai strategi *maladaptive coping*, yang digunakan individu untuk meredakan tekanan emosional sementara atau menghindari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan (Aldao et al., 2010). Temuan ini sejalan dengan penelitian Khorramabadi et al. (2024) yang menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan *digital hoarding*, khususnya ketika berinteraksi dengan hoarding cognitions. Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Akbari et al. (2022) pada konteks hoarding secara umum, yang menunjukkan bahwa disregulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku penimbunan.

Selain hubungan utama antarvariabel, penelitian ini juga melakukan analisis tambahan melalui uji beda berdasarkan jenis kelamin. Hasil menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kesulitan

regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, namun tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok dalam perilaku *digital hoarding*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Levkovich et al. (2025) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung mengalami kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada populasi remaja, temuan ini masih relevan mengingat dewasa muda merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa, di mana karakteristik emosional masih menunjukkan kesinambungan perkembangan. Uji beda berdasarkan kelompok usia menunjukkan adanya perbedaan tingkat regulasi emosi antar kelompok usia dewasa muda, yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi berkembang seiring bertambahnya usia dalam rentang 18–25 tahun. Namun demikian, tidak ditemukan perbedaan perilaku *digital hoarding* berdasarkan kelompok usia. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun regulasi emosi mengalami pematangan secara bertahap pada masa dewasa muda, kecenderungan menimbun data digital relatif stabil di

seluruh rentang usia tersebut. Hasil ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa masa emerging adulthood merupakan periode pematangan regulasi emosi yang ditandai dengan peningkatan kemampuan reappraisal, kontrol impuls, dan kejelasan emosi (Bergin & Biddle, 2025; King & Kitchener, 2014; Lapsley & Woodbury, 2014; Taber-Thomas & Pérez-Edgar, 2014).

Selanjutnya, uji beda berdasarkan status partisipan, seperti mahasiswa, pekerja, maupun kategori lainnya, tidak menunjukkan perbedaan signifikan baik pada variabel regulasi emosi maupun *digital hoarding*. Temuan ini mengindikasikan bahwa peran sosial atau status aktivitas dewasa muda tidak secara langsung memengaruhi kecenderungan menimbun data digital maupun kemampuan regulasi emosi. Dengan demikian, perilaku *digital hoarding* dan dinamika emosi tampaknya lebih berkaitan dengan faktor psikologis individu dibandingkan dengan status sosial atau peran sehari-hari.

Berdasarkan jenis layanan penyimpanan yang digunakan, ditemukan perbedaan pada variabel regulasi emosi. Individu yang tidak

menggunakan layanan penyimpanan tambahan menunjukkan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang menggunakan layanan tersebut. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa kurangnya pengelolaan penyimpanan digital yang terstruktur berpotensi meningkatkan rasa kewalahan, yang pada gilirannya berkaitan dengan kesulitan dalam mengelola emosi. Namun demikian, perilaku *digital hoarding* tidak menunjukkan perbedaan berdasarkan jenis layanan penyimpanan yang digunakan, sehingga pilihan media penyimpanan tidak secara langsung menentukan kecenderungan menimbun file digital.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang relevan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan instrumen self-report seperti *Digital Hoarding Questionnaire* (DHQ) dan DERS-SF berpotensi menimbulkan response bias, di mana responden dapat meremehkan atau melebihkan perilaku penyimpanan digital maupun tingkat disregulasi emosi yang dialami. Kedua, distribusi sampel yang kurang seimbang pada beberapa karakteristik demografis,

khususnya kelompok usia, dapat memengaruhi sensitivitas analisis uji beda. Ketiga, pengukuran *digital hoarding* masih terbatas pada persepsi subjektif, tanpa dukungan data objektif seperti volume atau pola penyimpanan digital aktual. Selain itu, konteks budaya dan kebiasaan digital responden yang relatif homogen membatasi generalisasi temuan ke populasi dengan karakteristik penggunaan teknologi yang berbeda.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara disregulasi emosi dan perilaku *digital hoarding* pada dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel, meskipun dengan kekuatan korelasi yang lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dewasa muda yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menimbun data digital. Dengan demikian, *digital hoarding* tidak hanya dapat dipahami sebagai perilaku yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga sebagai fenomena psikologis yang

berhubungan dengan dinamika emosi individu.

Analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat disregulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, dan penggunaan layanan penyimpanan tambahan, sementara perilaku *digital hoarding* relatif tidak berbeda berdasarkan karakteristik demografis tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada dewasa muda lebih bervariasi dan dipengaruhi oleh karakteristik individu, sedangkan kecenderungan *digital hoarding* cenderung konsisten di seluruh kelompok. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa faktor emosional memiliki peran penting dalam memahami perilaku *digital hoarding*.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya kajian mengenai *digital hoarding* sebagai bentuk perilaku modern yang berkaitan dengan regulasi emosi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan melibatkan variabel psikologis lain, seperti perfeksionisme, keterikatan emosional terhadap data digital, fear of missing out, atau stres, serta

menggunakan desain longitudinal dan pengukuran yang lebih objektif terhadap perilaku penyimpanan digital. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi praktisi untuk memasukkan aspek perilaku digital dalam proses asesmen psikologis dewasa muda. Intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi, seperti mindfulness, cognitive reappraisal, dan pelatihan manajemen stres, berpotensi membantu menurunkan kecenderungan *digital hoarding*. Selain itu, program literasi digital yang menekankan pengelolaan data yang sehat dapat dikembangkan untuk mendukung kesejahteraan emosional dan penggunaan teknologi yang lebih adaptif.

#### **E. Daftar Pustaka**

- Akbari, M., Seydavi, M., Mohammadkhani, S., Turchmanovych, N., Chasson, G. S., Majlesi, N., Hajialiani, V., & Askari, T. (2022). Emotion dysregulation and hoarding symptoms: A systematic review and meta-analysis. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 78, Issue 7, pp. 1341–1353). John Wiley and Sons Inc.

- https://doi.org/10.1002/jclp.2331  
8
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 30, Issue 2, pp. 217–237).  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc..  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Barton, J. A. L., Johns, L., & Salkovskis, P. (2021). Are Self-Reported Difficulties in Emotional Regulation Associated with Hoarding? A Systematic Review.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2021.100660>
- Beauchaine, T. P. (2015). Future Directions in Emotion Dysregulation and Youth Psychopathology. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 44(5), 875–896.  
<https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1038827>
- Bergin, C. C., & Biddle, K. A. G. (2025). *Social and Emotional Development in Children through Emerging Adults*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003046455>
- Brito, L. S., & Soares, M. H. (2023). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood. *Behavioral Sciences*, 13(7), 929.  
<https://doi.org/10.3390/bs13070929>
- Chen, K., Wang, Z., & Zhu, S. (2025). The Mechanism of the Effect of Digital Hoarding Behaviors in Social Media Environment on Psychological Resource Depletion. *Communications in Humanities Research*, 72(1), 124–136.  
<https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.lc25299>

- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). *Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research*
- Compare and Recycle. (2025, April 16). *Digital declutter statistics 2025: 69% of Brits consider themselves “digital hoarders”*. Compare and Recycle. <https://www.compareandrecycle.co.uk/blog/digital-declutter-statistics-2025-69-percent>
- Compass Datacenters. (2025, April 21). *Nationwide poll shows Americans surfing through a sea of digital dust bunnies*. Compass Datacenters. <https://www.compassdatacenter.s.com/news/nationwide-poll-shows-americans-surfing-through-a-sea-of-digital-dust-bunnies/>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1380354.
- D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 807-825.
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. In *Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 16, Issue 11, pp. 693–700). Nature Publishing Group. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- George, A. S. (2024). *Digital Hoarding: The Rising Environmental and Personal Costs of Information Overload*. 01(02), 51–67. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12802575>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and

- Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale 1. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (Vol. 26, Issue 1).
- Hussien, M., Mahmoud, S., & Mohamed, H. (2023). Virtual (Digital) Hoarding in relation to Saving Cognition and Possession Tendency among Nursing Teaching Staff. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 11(37), 121–130. <https://doi.org/10.21608/asnj.2023.207580.1575>
- Khorramabadi, R., Afraze, M., Karvandi Renani, M., Niknam, R., & Professor, A. (2024). *Structural modeling of digital hoarding in students with emphasis on the role of saving cognitions and emotion regulation difficulties.*
- King, P. M., & Kitchener, K. S. (2014). *Cognitive Development in the Emerging Adult* (J. J. Arnett, Ed.; Vol. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.14>
- Kemp, S. (2025, Februari 25). Digital 2025: Indonesia . DataReportal <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Lapsley, D., & Woodbury, R. D. (2014). *Social Cognitive Development in Emerging Adulthood* (J. J. Arnett, Ed.; Vol. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.16>
- Levkovich, I., Yatzkar, U., & Shenaar-Golan, V. (2025). Age and Gender Differences in Emotional and Behavioral Functioning Among Youth Referred to a Psychiatric Outpatient Clinic at a Public Hospital. *Children*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/children12060683>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- Morissan, A. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.

- Ochsner, K. N., Silvers, J. A., & Buhle, J. T. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. In *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 1251, pp. E1–E24). <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06751.x>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. In *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* (Vol. 3, Issue 1).
- Sedera, D. (2022, October 7). *With seemingly endless data storage at our fingertips, 'digital hoarding' could be an increasing problem.* Southern Cross University. <https://www.scu.edu.au/news/2022/with-seemingly-endless-data-storage-at-our-fingertips-digital-hoarding-could-be-an-increasing-problem.php>
- Sillence, E., Dawson, J. A., Brown, R. D., McKellar, K., & Neave, N. (2023). Digital hoarding and personal use digital data. *Human-Computer Interaction*. <https://doi.org/10.1080/07370024.2023.2293001>
- Shipman, K., Zeman, J., Penza-Clyve, S., & Champion, K. (2000). Emotion management skills in sexually maltreated and nonmaltreated girls: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 12(1), 47–62. <https://doi.org/10.1017/S0954579400001036>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., et al. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review.

- Clinical Psychology Review, 57, 141–163.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.
- Taber-Thomas, B., & Pérez-Edgar, K. (2014). *Emerging Adulthood Brain Development* (J. J. Arnett, Ed.; Vol. 1). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.15>
- Taylor, J. K., Theiler, S., Nedeljkovic, M., & Moulding, R. (2019). A qualitative analysis of emotion and emotion regulation in hoarding disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 75(3), 520–545.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.22715>
- Van Bennekom, M. J., Blom, R. M., Vulink, N., & Denys, D. (2015). A case of digital hoarding. *BMJ Case Reports*.  
<https://doi.org/10.1136/bcr-2015-210814>
- Vitale, F., Janzen, I., & McGrenere, J. (2018). Hoarding and Minimalism: Tendencies in Digital Data Preservation. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2018-April.  
<https://doi.org/10.1145/3173574.3174161>
- Wayne, W. (2025, April 19). *Digital data decluttering could save you hundreds of dollars every year: here's how you can do it*. TechRadarPro.  
<https://www.techradar.com/pro/security/digital-data-decluttering-could-save-you-hundreds-of-dollars-every-year-heres-how-you-can-do-it>
- Zaremohzzabieh, Z., Abdullah, H., Ahrari, S., Abdullah, R., & Md Nor, S. M. (2024). Exploration of vulnerability factors of digital hoarding behavior among university students and the moderating role of maladaptive perfectionism. *Digital Health*, 10, 1–16.  
<https://doi.org/10.1177/20552076241226962>