



EKSPLORASI PERILAKU *DIGITAL HOARDING* PADA MAHASISWA: STUDI KASUS KUALITATIF

Primaditha Noorrizyka Putri Hilmana¹, Mustika Mauliddiana Sardinawati², Nasywa Alifa Dzakra³, Sandra Mutiara Sari⁴, Muhamad Arif Saefudin⁵, Gemala Nurendah⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: primadithanph@upi.edu, mustikamauliddiana@upi.edu, nasywadzikra03@upi.edu, sandramut12@upi.edu, arif.muhamad@upi.edu, gemalanurendah@upi.edu

Diterima: 20/01/2026; Direvisi: 04/05/2026; Diterbitkan: 06/05/2026

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan kemudahan akses terhadap ruang penyimpanan mendorong individu untuk menyimpan berbagai bentuk data dalam jumlah besar. Dalam konteks tertentu, praktik ini berkembang menjadi perilaku *hoarding*, yaitu kecenderungan mengakumulasi *file* secara berlebihan disertai kesulitan untuk menghapusnya meskipun tidak lagi memiliki nilai guna yang jelas. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perilaku ini karena intensitas penggunaan perangkat dalam aktivitas akademik maupun *personal*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motif perilaku *hoarding* di kalangan mahasiswa serta memahami dinamika psikologis yang melatarbelakanginya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian berjumlah empat mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan tahapan pengkodean kualitatif, meliputi *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *hoarding* pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa motif utama, yaitu rasa takut kehilangan *file* (*fear of loss*), kekhawatiran akan kebutuhan *file* di masa depan, fungsi *file* sebagai sarana regulasi emosi, serta nilai emosional yang melekat pada foto dan video. Perilaku tersebut diperkuat oleh hambatan psikologis berupa rasa malas, kelelahan mental dalam pengelolaan *file*, keterikatan emosional, dan kecenderungan menunda penghapusan. Strategi yang digunakan partisipan dalam menghadapi keterbatasan penyimpanan cenderung bersifat penghindaran, seperti memindahkan *file* ke perangkat lain atau menghapus aplikasi, yang berdampak pada penurunan produktivitas, masalah teknis perangkat, serta munculnya *distress* psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa *hoarding* pada mahasiswa merupakan fenomena psikososial yang kompleks dan kontekstual.

Kata kunci: *hoarding, mahasiswa, perilaku penyimpanan*

ABSTRACT

The rapid development of technology and the increasing availability of storage space have encouraged individuals to accumulate large amounts of data. In certain conditions, this practice develops into hoarding behavior, defined as a tendency to excessively retain files accompanied by difficulties in deleting them, even when they no longer have clear functional value. University students represent a group that is particularly vulnerable to this behavior due to the intensive use of devices for both academic and personal activities. This study aims to explore the motives underlying hoarding behavior among university students and to understand the psychological dynamics that shape this phenomenon. Using a qualitative approach with a case study design, this research involved four university students selected through purposive



sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using qualitative coding procedures, including open coding, axial coding, and selective coding. The findings indicate that hoarding behavior among students is driven by several key motives, including fear of losing files, concerns about future file usefulness, the use of files as a means of emotional regulation, and the emotional value attached to photos and videos. These behaviors are further reinforced by psychological barriers such as procrastination, mental fatigue in managing files, emotional attachment, and delays in deletion. The coping strategies employed by participants in response to storage limitations tend to be avoidant, such as transferring files to other devices or deleting applications, which in turn contribute to reduced productivity, technical problems with devices, and psychological distress. Overall, this study highlights that hoarding among university students is a complex and context-dependent psychosocial phenomenon.

Keywords: *hoarding, university students, storage behavior*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu memproduksi, menyimpan, dan mengelola informasi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan perangkat yang semakin masif, ditunjang oleh ketersediaan ruang penyimpanan yang murah dan nyaris tidak terbatas melalui *cloud storage*, mendorong individu untuk terus mengakumulasi berbagai bentuk data, seperti dokumen, foto, video, surel, dan pesan daring. Hal ini sejalan dengan temuan Sedera et al., (2022) menunjukkan bahwa dengan biaya penyimpanan data yang semakin mendekati nol, individu kini dapat memperoleh dan menyimpan konten dalam jumlah yang lebih besar dari sebelumnya. Akumulasi data yang semakin besar ini kemudian menjadikan data sebagai bagian penting dari ruang informasi personal (*personal space of information*), yang tidak hanya bersifat fungsional tetapi juga memiliki makna psikologis dan emosional bagi penggunanya (Xie et al., 2025; Sillence et al., 2023). Kondisi ini menjadikan data sebagai bagian penting dari ruang informasi personal (*personal space of information*), yang tidak hanya bersifat fungsional tetapi juga memiliki makna psikologis dan emosional bagi penggunanya (Xie et al., 2025; Sillence et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa individu dapat mengalami keterikatan emosional terhadap data serta merasakan kecemasan ketika data tersebut berpotensi hilang atau terhapus, yang menegaskan bahwa data memiliki nilai afektif yang kuat bagi penggunanya (Sillence et al., 2023).

Seiring dengan meningkatnya volume data yang disimpan, muncul fenomena perilaku yang dikenal sebagai *hoarding*, yang didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mengakumulasi data secara berlebihan disertai dengan kesulitan atau keengganan untuk menghapus data tersebut, meskipun data tersebut tidak lagi memiliki nilai guna yang jelas (Wang et al., 2025). *Hoarding* juga dapat dipahami sebagai perilaku yang dipengaruhi oleh kombinasi antara kelekatan emosional terhadap data dan kesulitan dalam proses disposisi, yang secara konseptual memiliki kesamaan dengan *hoarding* pada objek fisik. Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik seperti akumulasi berlebihan, kesulitan menghapus, serta keterikatan terhadap *file* merupakan indikator utama dari *hoarding* sebagai fenomena perilaku modern (Yamauchi et al., 2022). Perilaku ini juga dikaitkan dengan kecenderungan individu untuk terus menyimpan informasi tanpa pengelolaan yang memadai, sehingga menyebabkan penumpukan data dan kesulitan dalam proses penghapusan (Sillence et al., 2023). Fenomena ini dipahami sebagai bentuk perluasan dari *hoarding* fisik ke dalam ranah digital, dengan karakteristik



utama berupa akumulasi berlebihan dan kesulitan dalam melakukan disposisi data, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekacauan (*clutter*) dan disorganisasi informasi (Renschler & Freeman, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa *hoarding* memiliki kemiripan dengan *hoarding* fisik, terutama dalam hal akumulasi berlebihan, kesulitan membuang, serta keterkaitan dengan *distress* psikologis (Renschler & Freeman, 2023).

Konteks kehidupan modern menunjukkan bahwa *hoarding* semakin relevan karena data seringkali dipersepsikan sebagai representasi identitas diri, *memory* personal, dan rekam jejak pengalaman hidup individu. Individu diketahui dapat membentuk keterikatan emosional yang kuat terhadap berbagai jenis data, khususnya foto dan video, yang dianggap memiliki nilai sentimental tinggi (Renschler & Freeman, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dapat membangun kelekatan emosional yang kuat terhadap kepemilikan, terutama foto, video, dan dokumen pribadi, sehingga proses penghapusan data dipersepsikan sebagai kehilangan bagian dari diri mereka sendiri (Renschler & Freeman, 2023; Sillence et al., 2023). Selain itu, individu juga dapat mengalami *distress* atau kecemasan ketika membayangkan kehilangan data yang dimiliki (Sillence et al., 2023). Akibatnya, perilaku menyimpan data menjadi pilihan yang lebih aman secara emosional dibandingkan dengan memilah dan menghapus *file*.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami *hoarding*. Sebagai kelompok usia yang sangat intens menggunakan teknologi, mahasiswa memanfaatkan perangkat untuk berbagai kepentingan akademik, organisasi, pekerjaan, dan relasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan *hoarding* sering mengalami kesulitan dalam menemukan kembali *file* yang disimpan akibat akumulasi data yang berlebihan (Sillence et al., 2023). Aktivitas ini menghasilkan volume data yang sangat besar dan beragam, mulai dari materi perkuliahan, tugas akademik, catatan, hingga arsip komunikasi dan dokumentasi pribadinya. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola data mereka dan merasa kewalahan terhadap jumlah informasi yang terus bertambah (Zaremohzzabieh et al., 2024).

Berbagai dampak negatif dari *hoarding* telah dilaporkan dalam literatur. Akumulasi data yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan kognitif, stres, kecemasan, serta kesulitan dalam menemukan kembali informasi yang dibutuhkan (Wang et al., 2025). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa *hoarding* dapat memicu gangguan fungsi kognitif melalui mekanisme kelelahan mental (*fatigue*), yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja dan efisiensi individu dalam memproses informasi (Yan Liu et al., 2023). *Hoarding* juga berkaitan dengan *distress* psikologis yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu (Renschler & Freeman, 2023). Dalam konteks mahasiswa, *hoarding* juga dikaitkan dengan penurunan produktivitas akademik, meningkatnya beban mental, serta munculnya *academic burnout* yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap performa akademik (Bravo-Adasme et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa *hoarding* bukan sekadar persoalan teknis pengelolaan *file*, melainkan memiliki implikasi psikologis dan fungsional yang signifikan.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi sejumlah faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *hoarding* pada mahasiswa. Salah satu faktor yang banyak dibahas adalah *overload* informasi dan kelelahan dalam pengambilan keputusan, yang dapat mendorong individu untuk terus menyimpan *file* daripada melakukan proses seleksi dan penghapusan data (Khan et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa akumulasi data yang berlebihan dapat meningkatkan beban kognitif individu, sehingga memperburuk kemampuan dalam mengelola informasi dan mengambil keputusan secara efektif (Yan Liu et



al., 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perilaku *hoarding* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kelekatan emosional, *fear of missing out* (FOMO), pengaruh interpersonal, serta kemajuan teknologi, di mana faktor-faktor tersebut tidak hanya berperan secara langsung tetapi juga melalui mekanisme psikologis sebagai mediator dalam membentuk perilaku penyimpanan data (Yu & Chang, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keyakinan bahwa data “mungkin akan berguna di masa depan” menjadi salah satu motif utama individu untuk terus menyimpan *file* (Tugtekin, 2022; Xie et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai *hoarding* masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat perilaku dan hubungan antar variabel psikologis. Pendekatan ini dinilai belum sepenuhnya mampu menangkap pengalaman subjektif, makna personal, serta dinamika psikologis yang melatarbelakangi perilaku *hoarding* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa (Wang et al., 2025; Sillence et al., 2023). Sebenarnya, *hoarding* merupakan fenomena yang sangat kontekstual dan berkaitan erat dengan pengalaman emosional, strategi regulasi diri, serta cara individu memaknai data dalam kehidupannya. Selain keterbatasan pendekatan metodologis, kajian *hoarding* juga masih didominasi oleh konteks budaya Barat. Penelitian yang mengeksplorasi fenomena ini dalam konteks budaya non-Barat, khususnya di kalangan mahasiswa, masih relatif terbatas (Xie et al., 2025). Perbedaan nilai budaya, pola relasi sosial, serta tekanan akademik yang khas dalam konteks masyarakat kolektivistik berpotensi membentuk motif dan makna *hoarding* secara berbeda dibandingkan dengan konteks individualistik.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memandang penting untuk mengeksplorasi motif *hoarding* di kalangan mahasiswa menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa, memahami proses emosional yang melatarbelakangi perilaku menyimpan data, serta mengungkap motif-motif yang tidak selalu dapat ditangkap melalui instrumen kuantitatif (Renschler & Freeman, 2023; Sillence et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana motif *hoarding* dikonstruksikan dan dimaknai oleh mahasiswa dalam konteks kehidupan akademik dan personal mereka.

Meskipun penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang mendalam mengenai motif dan pengalaman *hoarding* di kalangan mahasiswa, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman subjektif serta makna yang dibangun oleh informan dalam memaknai perilaku penyimpanan data. Namun demikian, temuan penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi ke seluruh populasi mahasiswa. Dengan jumlah informan yang terbatas, yaitu empat orang, hasil penelitian ini belum dapat merepresentasikan keseluruhan variasi pengalaman dan motif *hoarding* yang mungkin dimiliki oleh mahasiswa dengan latar belakang akademik, sosial, dan kebiasaan penggunaan teknologi yang berbeda. Oleh karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran kontekstual yang merefleksikan pengalaman spesifik informan, bukan sebagai representasi menyeluruh dari perilaku *hoarding* pada populasi mahasiswa secara umum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai fenomena *hoarding* berdasarkan pengalaman subjektif subjek. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkonstruksi makna, nilai, serta dinamika psikologi yang muncul. Pendekatan studi kasus



dipilih karena memungkinkan bagi peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna personal yang melatarbelakangi perilaku penumpukan *file* berlebihan secara komprehensif. Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan melalui *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek secara sengaja berdasarkan pertimbangan dan kesesuaian dengan kasus yang diteliti. Subjek dipilih dengan kriteria: (1) aktif menggunakan perangkat, (2) memiliki kebiasaan menyimpan *file* dalam jumlah berlebihan, (3) jarang atau mengalami kesulitan dalam menghapus *file*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, yang memungkinkan peneliti dapat menggali informasi secara fleksibel tetapi lebih mendalam dan terarah pada tujuan penelitian. Panduan wawancara dikembangkan berdasarkan konsep *hoarding* dan mencakup pola penyimpanan *file*, alasan menyimpan, kesulitan menghapus data, serta dampak perilaku tersebut terhadap kehidupan sehari-hari subjek. Analisis data dilakukan secara induktif dan berlangsung sejak awal pengumpulan data hingga akhir penelitian. Proses analisis data mengikuti tahapan *thematic analysis*, yang di mana teknik ini merupakan metode analisis data guna mengungkap pola atau tema dari data yang telah terkumpul. *Thematic analysis* melalui beberapa tahap, yang pertama yaitu persiapan data dengan mentranskripsikan hasil wawancara ke dalam bentuk teks, membaca kembali transkrip untuk memahami isi dan konteks yang disampaikan subjek, serta mencatat hal-hal penting. Tahap kedua dalam *thematic analysis* adalah *open coding*, yaitu mengidentifikasi dan memberi label pada segmen-segmen data yang muncul dari pernyataan subjek. Selanjutnya tahap ketiga adalah *axial coding*, yaitu mengelompokkan kode-kode awal ke dalam kategori dan subtema berdasarkan keterkaitan makna, konteks, serta pola sebab-akibat dan konsekuensi. Tahap terakhir yaitu *selective coding*, mengintegrasikan kategori-kategori utama untuk menemukan tema inti yang merepresentasikan keseluruhan dari fenomena *hoarding*. Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui triangulasi data, yaitu dengan membandingkan temuan antar subjek, kemudian pencatatan sistematis proses analisis data, dan diskusi antara peneliti untuk meminimalisir bias interpretatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 4 mahasiswa yang memiliki perangkat dengan jumlah *file* yang besar serta mengalami kesulitan dalam menghapus *file*. Berdasarkan hasil wawancara, S1 (AR) menggunakan *handphone* dan laptop, dengan sekitar 15.000 foto tersimpan di *handphone* serta dokumen akademik di laptop yang mencapai sekitar 224 GB. S2 (DS) menggunakan *handphone* dan laptop, dengan sekitar 18.285 foto dan 235 dokumen di *handphone*, serta 328 dokumen dan 121 foto di laptop. S3 (IL) menggunakan *handphone* dan laptop, dengan *file* terbanyak berupa foto dan video di *handphone*, data WhatsApp sekitar 30 GB, sering menerima notifikasi penyimpanan penuh, serta memanfaatkan laptop sebagai media pemindahan *file* meskipun jumlah *file* tidak disebutkan. S4 (KS) lebih dominan menggunakan *handphone*, dengan penumpukan foto dan video dalam jumlah besar yang kerap menyebabkan kapasitas penyimpanan penuh tanpa menyebutkan jumlah *file* secara spesifik. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendekatan psikologis dalam memahami perilaku *hoarding* yang menjelaskan bahwa perilaku akumulasi dipengaruhi oleh keyakinan individu, keterikatan emosional, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan terkait pembuangan objek. Pendekatan ini juga relevan dalam konteks, dimana *file* diperlakukan sebagai objek yang memiliki nilai personal dan emosional (Renschler & Freeman, 2023; Yu & Chang, 2025).



Tabel 1. Hasil *Axial/Focus Coding* Perilaku Penumpukan *File* pada Mahasiswa

Kategorisasi Tema	Subkategori Tema	S1 (AR)	S2 (DS)	S3 (IL)	S4 (CP)
Penyebab Penumpukan	<i>Fear of loss</i> terhadap file	Pengalaman kehilangan file penting menimbulkan ketakutan untuk menghapus data	Pengalaman file serupa memperkuat kecenderungan mempertahankan file	—	—
	Antisipasi kebutuhan masa depan	File disimpan karena dianggap masih dibutuhkan untuk keperluan akademik	Kekhawatiran terhadap kegunaan di masa depan memperkuat perilaku menyimpan	—	File dipandang memiliki nilai fungsional dan sosial di masa depan
	Regulasi emosi melalui file	—	—	Foto dan video dimanfaatkan sebagai sarana regulasi emosi	—
Hambatan Psikologis	Nilai emosional file	—	—	File memberikan rasa nyaman dan aman secara emosional	File memiliki makna personal dan sosial sehingga sulit dihapus
	Rasa malas	Muncul saat membayangkan proses file	Disertai kecenderungan menunda penghapusan	—	Muncul tanpa tekanan emosional yang signifikan
	Kelelahan dalam penghapusan file	Pengelolaan file dipersepsikan melelahkan secara mental	—	Proses penghapusan menguras energi dan emosi	—
	Keterikatan emosional	Keterikatan pada kenangan	file —	—	Keterikatan emosional menyebabkan



Kategorisasi Tema	Subkategori Tema	S1 (AR)	S2 (DS)	S3 (IL)	S4 (CP)
		menghambat penghapusan		file dipertahankan	
	Keraguan nilai masa – depan		Keraguan terhadap nilai guna di masa depan mendorong penyimpanan		
Strategi Menghadapi Keterbatasan Penyimpanan	<i>Avoidance coping</i>	Menunda penghapusan sebagai solusi sementara	Menghindari penghapusan dan memilih alternatif lain	Memindahkan file tanpa evaluasi	Membiarkan file menumpuk tanpa strategi jelas
	Manajemen aplikasi dan perangkat	Menghapus aplikasi yang jarang digunakan	Menghapus aplikasi yang memanfaatkan <i>cloud storage</i>	Menghapus aplikasi saat kondisi mendesak	
	Pemindahan media penyimpanan		Menggunakan layanan <i>cloud</i> (misalnya <i>iCloud</i>)	Memindahkan file ke perangkat lain	
Dampak Penumpukan	Penurunan produktivitas	Kesulitan menyimpan dan mengakses file penting			Penurunan motivasi akibat keterbatasan perangkat
	Masalah teknis perangkat	Perangkat menjadi lambat dan memori penuh	Perangkat melambat dan berisiko kehilangan data		Hambatan dalam penggunaan perangkat
	Distres psikologis	Muncul stres, kesal, dan penyesalan	rasa Kecemasan saat file dibutuhkan secara mendesak		
	Ambivalensi emosional			File memberi kenyamanan emosional namun memicu rasa malu saat memori penuh	



Berdasarkan Tabel 1, penumpukan *file* pada partisipan muncul dalam beberapa kategori, yaitu penyebab penumpukan, hambatan psikologis, strategi menghadapi keterbatasan penyimpanan, serta dampak penumpukan perilaku *hoarding*.

Pada kategori penyebab penumpukan *file*, S1 menumpuk *file* karena pengalaman kehilangan *file* dan foto penting di masa lalu yang menimbulkan rasa takut untuk menghapus data, yang diperkuat oleh kekhawatiran bahwa *file* tersebut akan dibutuhkan kembali di masa depan, khususnya untuk keperluan akademik. S2 menumpuk *file* karena kekhawatiran bahwa *file* yang dihapus akan diperlukan kembali di kemudian hari, di mana pengalaman sebelumnya saat menghapus *file* yang ternyata masih dibutuhkan memperkuat ketakutan tersebut sehingga S2 memilih menyimpan *file* meskipun sudah jarang digunakan. Pada S3, penumpukan *file* dipengaruhi oleh fungsi emosional *file*, dengan foto dan video kenangan disimpan sebagai sarana regulasi emosi dan kenyamanan psikologis, terutama ketika mengalami kesulitan tidur. Sementara itu, S4 menumpuk *file* karena memandang *file*, khususnya foto dan video, masih memiliki nilai fungsional dan sosial di masa depan serta tidak merasakan urgensi untuk menghapusnya.

Hambatan psikologis dalam mengelola *file* dialami oleh seluruh partisipan dengan bentuk yang berbeda. S1 mengalami rasa malas dan kelelahan mental ketika membayangkan proses memilah dan menghapus *file* satu per satu, yang diperkuat oleh keterikatan emosional terhadap foto kenangan. S2 menghadapi hambatan berupa rasa malas, mudah terdistraksi, serta keraguan terhadap nilai *file* di masa depan yang membuat penghapusan *file* cenderung ditunda. S3 mempersepsikan penghapusan *file* sebagai aktivitas yang menguras energi, waktu, dan emosi sehingga lebih sering dihindari meskipun menyadari kondisi penyimpanan penuh. Sementara itu, hambatan yang dialami S4 relatif berupa rasa malas tanpa tekanan emosional yang signifikan.

Dalam strategi menghadapi keterbatasan penyimpanan, S1 menunda penghapusan *file*, memposting foto ke akun pribadi, serta menghapus aplikasi yang jarang digunakan sebagai upaya mengosongkan ruang penyimpanan. S2 cenderung memilih menghapus aplikasi dibandingkan *file* dan mengandalkan layanan *iCloud* untuk menambah kapasitas penyimpanan. S3 mengatasi keterbatasan penyimpanan dengan memindahkan *file* ke perangkat lain ketika ruang penyimpanan penuh tanpa melakukan pengelolaan rutin terhadap *file* yang tidak terpakai, serta menghapus aplikasi dalam kondisi darurat, yaitu ketika penyimpanan penuh dan perangkat akan digunakan. Sementara itu, S4 tidak menunjukkan strategi pengelolaan penyimpanan yang jelas dan membiarkan *file* terus menumpuk hingga kapasitas penyimpanan penuh.

Pada kategori dampak penumpukan *file*, S1 mengalami gangguan produktivitas, terutama ketika tidak dapat menyimpan tugas atau mengakses aplikasi penting, yang disertai rasa kesal dan penyesalan, namun juga memunculkan kesadaran serta keinginan untuk mengubah kebiasaan tersebut. S2 mengalami penurunan kinerja perangkat dan kecemasan akan kemungkinan kehilangan data, terutama ketika *file* dibutuhkan secara mendesak. S3 menunjukkan ambivalensi emosional, dimana *file* memberikan kenyamanan emosional sekaligus menimbulkan rasa malu dan ketidaknyamanan ketika kapasitas penyimpanan penuh. Sementara itu, S4 relatif jarang mengalami dampak emosional yang signifikan, namun tetap mengalami penurunan motivasi akibat keterbatasan dalam penggunaan perangkat.

Tabel 2. Hasil Selective Coding Perilaku Penumpukan File pada Mahasiswa

No. Koding

1. *Fear of loss* terhadap *file* (rasa takut kehilangan)



2. Kekhawatiran kebutuhan *file* di masa depan
3. Regulasi emosi melalui *file*
4. Ketertarikan dan Kenyamanan psikologis dari foto dan video
5. Ketergantungan emosional dan rasa nyaman pada *file*
6. Rasa malas dalam mengelola *file*
7. Pengelolaan *file* sebagai aktivitas melelahkan
8. Terdistraksi dan penundaan penghapusan
9. Strategi: Menghapus aplikasi yang tidak digunakan
10. Strategi: Memindahkan *file* ke perangkat lain
11. Penurunan produktivitas
12. Perangkat lambat dan *storage* penuh
13. Kecemasan dan stres akibat penumpukan
14. Rasa malu akibat *storage* penuh

Berdasarkan Tabel.2. didapatkan empat belas kode utama yang merepresentasikan dinamika perilaku penumpukan *file hoarding* pada mahasiswa, yang mencakup aspek motif, hambatan psikologis, strategi koping, serta dampak yang ditimbulkan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *hoarding* pada mahasiswa merupakan fenomena yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor kognitif, emosional, dan perilaku.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa penumpukan *file (hoarding)* pada mahasiswa merupakan fenomena psikososial yang kompleks, jauh melampaui sekadar kebiasaan menyimpan. Fenomena pada partisipan dapat dipahami melalui siklus dinamis yang terdiri dari pemicu kognitif-emosional, strategi koping yang seringkali maladaptif, dan dampak yang justru memperkuat siklus tersebut. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *hoarding* berkaitan dengan peningkatan beban kognitif dan kelelahan mental, yang selanjutnya berdampak pada munculnya gangguan dalam fungsi kognitif sehari-hari, seperti kesulitan konsentrasi dan pengambilan keputusan dalam Liu & Liu, (2024).

Penyebab Penumpukan: Antisipasi Kehilangan dan Regulasi Diri

Dominannya faktor *fear of loss* dan antisipasi kebutuhan masa depan (pada S1 dan S2) mencerminkan bias kognitif yang kuat dalam pengambilan keputusan. Individu memberi nilai subjektif yang berlebihan pada *file* yang sudah dimiliki (*endowment effect*) dan mengalami *anticipated regret*, yaitu ketakutan akan menyesal di masa depan jika menghapus sesuatu yang mungkin berguna (Vitale et al., 2022). Pengalaman kehilangan *file* sebelumnya berfungsi sebagai *negative reinforcement*, yang semakin menguatkan perilaku menyimpan sebagai strategi pencegahan. Sementara itu, dimensi afektif yang menonjol pada S3 dan S4, dimana *file* berfungsi sebagai alat regulasi emosi dan sumber identitas, memperluas pemahaman tentang nilai objek.

Hambatan Psikologis: Beban Keputusan dan Ambivalensi Emosional

Keterikatan emosional menciptakan ambivalensi yang signifikan. *File* tidak lagi netral, namun menjadi objek yang mengandung muatan konflik sumber kenyamanan sekaligus sumber stres. Selain itu, faktor emosional juga memainkan peran penting dalam *hoarding*. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesulitan dalam regulasi emosi cenderung memiliki



kecenderungan yang lebih tinggi untuk menumpuk data, karena file digunakan sebagai sarana untuk mempertahankan kenyamanan emosional dan menghindari perasaan negatif (Irene & Subroto, 2024).

Strategi Koping: Solusi Teknis yang Mengabaikan Akar Masalah

Strategi yang diterapkan partisipan, seperti pemindahan *file* tanpa seleksi dan penghapusan aplikasi, menunjukkan pendekatan yang berfokus pada gejala (penyimpanan penuh) dan bukan penyebab (perilaku akumulasi). Memindahkan *file* ke *iCloud* atau perangkat eksternal merupakan bentuk *spatial displacement* (perpindahan spasial) dari kekacauan, yang menciptakan ilusi keteraturan tanpa melakukan penyortiran yang berarti (Ma et al., 2023). Sementara itu, individu yang menggunakan *coping avoidance* atau strategi penghindaran total (seperti pada S4) mencerminkan rendahnya *self-efficacy* dalam menghadapi tumpukan data. Ketidakpercayaan diri dalam mengelola *file* ini merupakan suatu faktor yang berkorelasi dengan kecenderungan tingkat *hoarding* yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Tugtekin, (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengorganisasikan *file*, sehingga lebih memilih strategi pasif berupa penumpukan data.

Dampak: *Vicious Cycle Distress* dan Penurunan Fungsi

Dampak yang ditemukan membentuk sebuah *vicious cycle* yaitu sebuah gangguan produktivitas dan kinerja perangkat (dampak fungsional) yang meningkatkan stres serta kecemasan. Ambivalensi emosional yang dialami S3 adalah contoh nyata dari *vicious cycle*, di mana *file digital* dipersepsikan sebagai sumber kenyamanan, namun di sisi lain juga memicu rasa malu dan ketidaknyamanan akibat penumpukan yang terjadi. Perasaan tidak nyaman tersebut kemudian diatasi dengan terus menyimpan atau tidak menghapus *file digital* yang dimiliki sebagai bentuk regulasi emosi, yang justru semakin memperparah penumpukan *file digital*.

Selain itu, akumulasi *file* yang berlebihan juga turut berkontribusi pada peningkatan beban kognitif individu. Arnold et al., (2023) dalam *scoping review* mereka menemukan bahwa *information overload* berkorelasi positif dengan strain psikologis, *burnout*, serta berbagai keluhan kesehatan, dan secara bersamaan berdampak negatif terhadap kualitas pengambilan keputusan dan produktivitas individu. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa penumpukan *file* tidak hanya berdampak pada aspek teknis, tetapi juga pada fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *hoarding* berkaitan dengan peningkatan *cognitive failures*, seperti kesulitan konsentrasi, gangguan memori, dan penurunan efisiensi kognitif. Kondisi ini dimediasi oleh kelelahan mental akibat akumulasi informasi yang berlebihan, sehingga memperkuat temuan bahwa *hoarding* tidak hanya berdampak emosional tetapi juga pada fungsi kognitif individu (Liu & Liu, 2024).

Implikasi dan Rekomendasi

Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa kerangka *hoarding* fisik, khususnya terkait *attachment* dan kesulitan dalam *decision-making*, dapat diterapkan secara bermakna dalam konteks (Vitale et al., 2022). Implikasi praktisnya, intervensi perlu bergeser dari sekadar pelatihan keterampilan manajemen *file* ke pendekatan yang lebih holistik. Salah satu penelitian dari Gunawan et al., (2023) membuktikan bahwa ada sebuah intervensi yang bernama



“Declutter Challenge” yang dapat membantu mengurangi tendensi seseorang dalam menumpuk *file* yang tidak diperlukan.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi terhadap perilaku *hoarding* tidak cukup hanya berfokus pada aspek teknis pengelolaan *file*, tetapi juga perlu menysasar aspek kognitif dan emosional individu. Penelitian mengenai *hoarding disorder* menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan gejala akumulasi berlebihan pada individu dengan *effect size* yang cukup besar (Rodgers et al., 2021). Hal ini juga didukung oleh *meta analysis* yang dilakukan oleh O'Brien & Laws (2025) yang menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikologis berbasis CBT dapat menurunkan tingkat keparahan perilaku *hoarding* pada individu secara signifikan. Oleh karena itu, pendekatan serupa berpotensi diadaptasi dalam konteks *hoarding*, khususnya dalam membantu mahasiswa dalam mengelola keterikatan emosional terhadap *file* dan mengurangi kecenderungan penundaan penghapusan *file*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *hoarding* pada mahasiswa bukan hanya persoalan teknis pengelolaan penyimpanan *file*, melainkan merupakan fenomena psikososial yang kompleks antara proses kognitif, afektif, dan strategis regulasi diri dalam konteks kehidupan sehari-hari. Perilaku penumpukan *file* ini tidak dapat dipahami hanya sebagai kebiasaan menyimpan, tetapi sebagai respons adaptif terhadap ketidakpastian masa depan, pengalaman kehilangan sebelumnya, serta kebutuhan akan kenyamanan emosional dan upaya mempertahankan memori serta pengalaman personal yang tersimpan dalam *file*. Penelitian ini memaknai *hoarding* sebagai siklus dinamis yang diawali oleh motif kognitif emosional seperti *fear of loss*, kekhawatiran akan kebutuhan di masa depan, serta fungsi *file* sebagai sarana regulasi emosi dan sumber kenyamanan psikologis, yang diperkuat oleh hambatan psikologis berupa kelelahan mental, ambivalensi emosional, dan kecenderungan menunda penghapusan, serta dipertahankan melalui strategi koping penghindaran yang berfokus pada solusi jangka pendek. Strategi seperti memindahkan *file* ke perangkat lain atau menghapus aplikasi hanya memberikan kelegaan sementara tanpa mengubah pola dasar kebiasaan dalam menyimpan *file* yang berakibat pada penumpukan *file* cenderung terus berulang. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fungsional seperti menurunnya produktivitas dan kinerja perangkat, namun juga dapat berdampak ke hal psikologis berupa stres, kecemasan, serta perasaan tidak nyaman terhadap keberadaan *file yang* menumpuk.

Temuan penelitian ini memperkaya pemahaman tentang *hoarding* khususnya di kalangan mahasiswa Indonesia dan memberikan dasar bagi pengembangan upaya intervensi yang melampaui pendekatan teknis pengelolaan *file* semata dengan melihat faktor psikologis sebagai aspek yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, upaya penanganan perilaku *hoarding* perlu mempertimbangkan aspek kognitif dan emosional individu, tidak hanya berfokus pada keterampilan manajemen *file* saja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak juga beragam, serta desain *longitudinal* agar dinamika perilaku *hoarding* dapat dipahami secara lebih mendalam. Dengan pendekatan tersebut kajian mengenai *hoarding* diharapkan tidak berhenti pada pemetaan fenomena, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.



DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, M., Goldschmitt, M., & Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: A comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122200>
- Barut Tugtekin, E. (2022). Investigation of the relationship between hoarding, information technology self-efficacy, and anxiety. *European Journal of Educational Studies*, 9(1), 157–177. <https://doi.org/10.46827/ejes.v9i1.4106>
- Bravo-Adasme, N., Cataldo, A., Acosta-Antognoni, H., Grandón, E., Bravo, N., & Valdés, M. (2025). Lots of files? How hoarding is related to the academic performance of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph22081186>
- Gunawan, R. N., Mardhiyah, N., Khairunisa, S., & Setiowati, E. A. (2024). Declutter challenge: Decluttering as a method to decrease the tendency of hoarding in teenagers. In *Proceedings of the 2nd Lawang Sewu International Symposium on Humanities and Social Sciences 2023 (LEWIS HUSO 2023)* (pp. 299–315). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-267-5_24
- Irene, P., & Subroto, U. (2024). Hubungan antara disregulasi emosi dengan hoarding pada dewasa muda. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40958>
- Khan, I., Nadeem, A., & Saleem, M. (2023). Hoarding as a predictor of mental health problems among undergraduate students. *Online Media and Society*, 4(3), 36–44. <https://doi.org/10.71016/oms/9yms4f93>
- Liu, Y., & Liu, Y. (2024). Hoarding knowledge or hoarding stress? Investigating the link between hoarding and cognitive failures among college students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1518860>
- Ma, R., Lassila, H., Nurgalieva, L., & Lindqvist, J. (2023). When browsing gets cluttered: Exploring and modeling interactions of browsing clutter, browsing habits, and coping. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/3544548.3580690>
- O'Brien, E., & Laws, K. R. (2025). Decluttering minds: Psychological interventions for hoarding disorder—A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 181, 738–751. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.12.029>
- Rodgers, N., McDonald, S., & Wootton, B. M. (2021). Cognitive behavioral therapy for hoarding disorder: An updated meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 290, 128–135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.067>
- Renschler, K., & Freeman, J. (2023). Digital hoarding: A new subtype of traditional hoarding disorder? *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 39(2), 1–4. <https://doi.org/10.1002/cbl.30686>
- Sedera, D., Lokuge, S., & Grover, V. (2022). Modern-day digital hoarding: A model for understanding and measuring digital hoarding. *Information & Management*, 59(8). <https://doi.org/10.1016/j.im.2022.103700>
- Sillence, E., Briggs, P., & Neave, N. (2023). Digital hoarding and personal data use. *Behaviour & Information Technology*, 42(3), 309–322. <https://doi.org/10.1080/07370024.2023.2293001>



- Sillence, E., Dawson, J. A., Brown, R. D., McKellar, K., & Neave, N. (2026). Digital hoarding and personal data use. *Human-Computer Interaction*, 41(1), 6–25. <https://doi.org/10.1080/07370024.2023.2293001>
- Vitale, F., Mangialavori, S., & Cacioppo, M. (2022). The endowment effect in the environment: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.54097/hbem.v21i.13605>
- Wang, H., Miao, P., Jia, H., & Lai, K. (2023). The dark side of upward social comparison for social media users: An investigation of fear of missing out and hoarding behavior. *Social Media + Society*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221150420>
- Xie, X., Zhao, Y., Li, X., Lv, H., Zheng, Z., Zhang, H., & Li, L. (2025). Digital hoarding behaviors of college students based on life history strategies: The role of emotional attachment and emotional regulation. *Journal of Librarianship and Information Science*. <https://doi.org/10.1177/09610006251387682>
- Yamauchi, Y., et al. (2022). Modern-day digital hoarding: A model for understanding and measuring digital hoarding. *Information & Management*, 59(8). <https://doi.org/10.1016/j.im.2022.103700>
- Yu, W., & Chang, X. (2025). Exploration of factors of photo hoarding behavior among university students and the mediating role of emotional attachment and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1607274>
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, A. A., Omar, S. Z., Shaffril, H. A. M., & D’Silva, J. L. (2024). Exploration of vulnerability factors of digital hoarding behavior among university students. *Current Psychology*, 43, 2301–2316. <https://doi.org/10.1177/20552076241226962>