

PERBEDAAN *DIGITAL HOARDING BEHAVIOR* ANTARA REMAJA DAN DEWASA AWAL GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KOTA BEKASI

Nashwa Putri Wibowo¹, Adi Fahrudin²

Universitas Esa Unggul^{1,2}

nashwaputriw74@student.esaunggul.ac.id

Abstract

The rapid advancement of digital technology and the high intensity of social media use among Generation Z have encouraged an increasing habit of storing digital files, which under certain conditions may develop into digital hoarding behavior. This study aimed to examine differences in digital hoarding behavior between the adolescent and early adult groups of Generation Z social media users in Bekasi City. Referring to Neave et al. (2019), digital hoarding behavior was measured through two dimensions, difficulty deleting and accumulating. A quantitative comparative design was used, involving 128 respondents (64 adolescents aged 14-17 years and 64 early adults aged 18-29 years) selected through convenience sampling. Data were collected using the ten-item Digital Hoarding Questionnaire (DHQ), which showed corrected item-total correlations ranging from 0.310 to 0.766 and a Cronbach's alpha of 0.860. Because the data were not normally distributed, group differences were examined using the Mann-Whitney U test. The analysis yielded $Z = -3.003$ and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.003 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the two groups. The adolescent group obtained a higher mean rank (74.32) than the early adult group (54.68), showing that adolescents display a stronger tendency toward digital hoarding behavior than early adults. These findings suggest that developmental stage is associated with digital file management habits among Generation Z and highlight the need for digital literacy education tailored to younger social media users.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z mendorong meningkatnya kebiasaan menyimpan berbagai file digital, yang dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi digital hoarding behavior. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan digital hoarding behavior antara kelompok remaja dan kelompok dewasa awal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi. Mengacu pada Neave et al. (2019), digital hoarding behavior diukur melalui dua dimensi, yaitu difficulty deleting dan accumulating. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif, melibatkan 128 responden (64 remaja usia 14-17 tahun dan 64 dewasa awal usia 18-29 tahun) yang dipilih melalui convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan Digital Hoarding Questionnaire (DHQ) yang terdiri atas 10 item, dengan nilai corrected item-total correlation berkisar 0,310-0,766 dan Cronbach's Alpha sebesar 0,860. Karena data tidak berdistribusi normal, perbedaan antar kelompok diuji menggunakan Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan nilai Z sebesar -3,003 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Kelompok remaja memperoleh mean rank yang lebih tinggi (74,32) dibandingkan kelompok dewasa awal (54,68), yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan digital hoarding behavior yang lebih tinggi dibandingkan dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa tahap perkembangan berkaitan dengan kebiasaan pengelolaan file digital pada Generasi Z, sekaligus menegaskan pentingnya edukasi literasi digital yang disesuaikan

Correspondence:

nashwaputriw74@student.esaunggul.ac.id

Article History:

Submitted:
Augusts 23, 2026

Reviewed:
Augusts 23, 2026

Accepted:
Augusts 30, 2026

Keywords:

Digital hoarding
behavior, remaja,
dewasa awal, Generasi
Z, media sosial

Copyright:

©2026, Authors.

License:



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital memberikan kemudahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk komunikasi, akses informasi, dan penyimpanan data, sehingga berbagai aktivitas dapat dilakukan secara lebih efektif dan efisien. Kemudahan tersebut membuat individu semakin terbiasa menyimpan berbagai file dalam bentuk digital. Kapasitas penyimpanan yang besar menyebabkan individu cenderung menyimpan hampir seluruh file yang dimiliki tanpa melakukan penyaringan, sehingga sebagian individu mengalami kesulitan menentukan file yang masih perlu disimpan dan file yang sudah tidak diperlukan. Kondisi ini dapat memunculkan kecenderungan perilaku penimbunan digital atau digital hoarding behavior.

Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2026 menunjukkan bahwa sebanyak 235,26 juta penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet, setara dengan tingkat penetrasi internet sebesar 81,72% dari total populasi nasional (Asosiasi, 2026). Beragam aktivitas digital, mulai dari berkomunikasi melalui media sosial, mengakses informasi, mengunduh dokumen, menyimpan foto dan video, hingga bertransaksi secara daring, menghasilkan jejak dan data digital yang terus bertambah. Kemudahan mengakses dan menyimpan informasi membuat individu dapat mengumpulkan konten digital dalam jumlah besar tanpa dibatasi ruang penyimpanan fisik, sehingga data yang tersimpan pada perangkat maupun akun digital cenderung terus terakumulasi seiring meningkatnya intensitas penggunaan internet. Tingginya jumlah pengguna internet tersebut sejalan dengan tingginya keterlibatan masyarakat dalam pemanfaatan media sosial; laporan Kementerian Komunikasi dan Digital mencatat lebih dari 140 juta pengguna internet yang aktif berinteraksi melalui berbagai platform digital, sehingga setiap individu berpotensi besar mengelola volume data digital yang tersimpan baik pada perangkat keras maupun akun personalnya.

Pengguna media sosial cenderung tidak hanya mempublikasikan konten, tetapi juga mengarsip dan mempertahankan informasi yang dinilai penting, menarik, atau bernilai personal, sehingga foto, video, dokumen, pesan, tautan, dan tangkapan layar terus terakumulasi. Temuan (Razak & Fadlil, 2024) menunjukkan bahwa sebanyak 67% responden jarang atau bahkan tidak pernah membersihkan konten lama pada akun media sosial mereka, yang mengindikasikan bahwa perilaku mempertahankan konten digital telah menjadi kebiasaan umum. Tanpa pengelolaan dan penghapusan berkala, data tersebut berpotensi memicu kecenderungan digital hoarding. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap tiga remaja dan dewasa awal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi turut memperkuat gambaran ini: subjek menyimpan ratusan hingga puluhan ribu konten pada fitur simpan atau favorit tanpa penghapusan berkala, tetap berlangganan layanan penyimpanan awan maupun aplikasi premium yang jarang digunakan, dan melaporkan perasaan tertekan ketika dihadapkan pada volume data yang menumpuk.

van Bennekom et al. (2015) mendefinisikan digital hoarding behavior sebagai kecenderungan individu mengumpulkan dan menyimpan materi digital secara berlebihan disertai hambatan untuk menghapusnya meskipun kegunaannya sudah tidak jelas. Sweeten et al. (2018) menambahkan bahwa perilaku ini ditandai oleh kesulitan menghapus file yang sudah tidak digunakan karena adanya anggapan bahwa file tersebut mungkin masih bernilai di masa depan. Neave et al. (2019), yang menjadi acuan utama penelitian ini, menjelaskan bahwa digital hoarding behavior tersusun atas dua dimensi, yaitu difficulty deleting (kesulitan menghapus file meskipun sudah tidak relevan) dan accumulating (kecenderungan terus mengumpulkan file tanpa mempertimbangkan kegunaannya secara jelas). Faktor-faktor yang mendorong perilaku ini di antaranya rasa takut kehilangan informasi, keterikatan emosional terhadap file, anggapan file

akan berguna di masa depan, persepsi kapasitas penyimpanan yang tidak terbatas, kecemasan saat menghapus file, serta kebutuhan menyimpan file sebagai arsip atau bukti (Sweeten et al., 2018), yang diperkuat oleh peran fear of missing out, information overload, decision fatigue, dan maladaptive perfectionism (Zaremohzzabieh et al., 2024).

Ditinjau dari perspektif teoretis yang lebih luas, Sedera et al. (2022) mengonseptualisasikan digital hoarding sebagai suatu proses berkelanjutan yang melibatkan tahap perolehan (acquisition), penyimpanan (retention), dan pengorganisasian (organization) konten digital, sehingga perilaku ini tidak semata-mata berhenti pada tindakan menyimpan, tetapi juga mencakup bagaimana individu mengelola dan menata ulang file yang telah dimiliki. Wu et al. (2024) menambahkan bahwa fear of missing out (FoMO) dan afordansi platform media sosial, seperti fitur simpan, favorit, dan koleksi otomatis, turut mendorong individu untuk terus mengumpulkan konten tanpa disertai kesadaran akan kebutuhan sebenarnya, sehingga volume file digital yang dimiliki dapat bertambah secara signifikan dalam waktu singkat. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa penumpukan file digital tidak hanya berdampak pada aspek teknis, seperti keterbatasan ruang penyimpanan, tetapi juga berpotensi menimbulkan konsekuensi psikologis, seperti kecemasan, kelelahan dalam pengambilan keputusan (decision fatigue), serta perasaan kewalahan ketika individu dihadapkan pada banyaknya file yang perlu dikelola (Sweeten et al., 2018). Jiang (2025) menegaskan bahwa motivasi sosiopsikologis di balik digital hoarding pada kelompok usia muda bersifat kompleks, meliputi kebutuhan akan rasa aman secara psikologis, keinginan mendokumentasikan momen personal sebagai bagian dari identitas diri, hingga kecenderungan menghindari penyesalan akibat menghapus file yang mungkin masih relevan di kemudian hari; oleh karena itu, intervensi yang bersifat literasi digital dinilai perlu disesuaikan dengan karakteristik psikologis kelompok usia yang berbeda-beda.

Fenomena ini menjadi semakin relevan dikaji pada Generasi Z, yaitu kelompok kelahiran 1997-2012 yang tumbuh bersamaan dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan sering disebut sebagai digital natives. Data Pew Research Center melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki akses terhadap smartphone (95%) dan komputer atau laptop (90%), 97% remaja menggunakan internet setiap hari, dan 46% di antaranya hampir selalu terhubung dengan internet (Emily A. Vogels, 2022). Slepian et al. (2024) menegaskan bahwa Generasi Y dan Z jauh lebih terbiasa menggunakan internet dan media sosial dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga aktivitas menyimpan dan mengelola data menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Kota Bekasi dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki populasi Generasi Z berusia 14-29 tahun yang besar, diperkirakan mencapai 651.393 jiwa (BPS Kota Bekasi, 2025), serta didukung oleh temuan studi pendahuluan yang menunjukkan kecenderungan penyimpanan data digital pada pengguna media sosial di wilayah tersebut.

Berdasarkan perspektif psikologi perkembangan, rentang usia Generasi Z mencakup dua tahap perkembangan utama, yaitu remaja dan dewasa awal. Santrock (2019) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional, dengan regulasi emosi yang belum sepenuhnya matang, tingginya sensitivitas terhadap teman sebaya, serta pengambilan keputusan yang masih cenderung spontan. Arnett (2000) menjelaskan bahwa dewasa awal atau emerging adulthood berada pada rentang usia sekitar 18-29 tahun dan ditandai oleh eksplorasi identitas yang berkelanjutan, meningkatnya kemandirian, ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, serta bertambahnya tanggung jawab terhadap pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Perbedaan karakteristik perkembangan ini menunjukkan bahwa remaja dan dewasa

awal memiliki pengalaman serta pola aktivitas digital yang tidak sepenuhnya sama, sehingga relevan untuk dibandingkan dalam kajian digital hoarding behavior.

Kelompok remaja dan dewasa awal turut memperlihatkan perbedaan pola relasi dengan media sosial yang relevan dengan pembentukan identitas digital. Avci et al. (2025) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa penggunaan media sosial pada masa remaja erat kaitannya dengan proses eksplorasi identitas, validasi sosial, dan pembentukan citra diri, sehingga remaja cenderung menyimpan konten digital sebagai representasi diri yang terus diperbarui. Pérez-Torres (2024) memperkuat gambaran ini dengan menjelaskan media sosial sebagai cermin sosial digital (*digital social mirror*) yang memungkinkan remaja merefleksikan dan mengonstruksi identitas melalui interaksi daring, termasuk melalui unggahan, tangkapan layar, maupun arsip percakapan yang dipertahankan dalam jangka panjang. Pola relasi yang berbeda tampak pada dewasa awal; Rodhatul Jannah & Budiyan (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial pada individu dewasa awal berkaitan dengan resiliensi dan kemampuan pengelolaan diri yang lebih matang, seiring dengan tuntutan peran yang lebih beragam dalam ranah pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Perbedaan orientasi psikologis antara kedua kelompok usia ini memberikan dasar konseptual bahwa pola penyimpanan dan pengelolaan file digital kemungkinan besar tidak seragam, sehingga penting untuk dikaji secara komparatif alih-alih diasumsikan setara antar tahap perkembangan.

Kajian empiris mengenai perilaku digital pada kelompok usia muda telah mulai berkembang. Pangayuninggalih & Helmi (2023) tidak menemukan perbedaan signifikan pada online self-disclosure antara remaja akhir dan dewasa awal, sementara Politte-Corn et al. (2023) menunjukkan bahwa pola penggunaan media sosial meningkat sepanjang masa remaja, mencapai puncaknya pada awal masa dewasa, kemudian relatif stabil pada dewasa awal. Di sisi lain, Liu et al. (2024) serta Zhang et al. (2025) menegaskan bahwa digital hoarding behavior semakin banyak ditemukan pada kelompok usia muda dan Generasi Z, didorong oleh kemudahan teknologi sekaligus faktor psikologis seperti kebutuhan rasa aman, keterikatan emosional, dan kecenderungan menghindari ketidakpastian; Liu et al. (2024) bahkan melaporkan prevalensi digital hoarding patologis pada kelompok usia muda mencapai 21,5%, lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membandingkan digital hoarding behavior antara remaja dan dewasa awal dalam populasi Generasi Z pengguna media sosial masih terbatas, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan digital hoarding behavior antara kelompok remaja dan kelompok dewasa awal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi, dengan hipotesis bahwa terdapat perbedaan digital hoarding behavior yang signifikan antara kedua kelompok tersebut.

Sejauh ini, kajian mengenai digital hoarding behavior pada konteks Indonesia masih relatif terbatas dan lebih banyak berfokus pada populasi umum tanpa mempertimbangkan perbedaan tahap perkembangan secara eksplisit. Kothur & Pandey (2023) menyoroti bahwa kesadaran algoritmik (*algorithmic awareness*) turut memengaruhi pola konsumsi dan penyimpanan konten di media sosial, namun penelitian tersebut belum menyentuh perbedaan antar kelompok usia dalam populasi Generasi Z. Demikian pula, Liu & Liu (2024) menemukan keterkaitan antara digital hoarding dengan kegagalan kognitif (*cognitive failures*) pada mahasiswa, tetapi belum membandingkan kecenderungan tersebut antara remaja dan dewasa awal secara langsung. Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk mengkaji secara spesifik perbedaan digital hoarding behavior antara kelompok remaja dan dewasa awal Generasi Z, khususnya pada konteks pengguna media sosial di Kota Bekasi yang merepresentasikan wilayah urban dengan tingkat penetrasi digital tinggi. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan

memperkaya khazanah psikologi perkembangan dan psikologi sosial terkait perilaku digital pada Generasi Z; secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi psikologi, pendidik, maupun pembuat kebijakan dalam merancang program psikoedukasi dan literasi digital yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan masing-masing kelompok usia.

Berdasarkan uraian tersebut, kerangka pemikiran penelitian ini disusun dengan mengacu pada model dua dimensi digital hoarding behavior dari Neave et al. (2019), yaitu difficulty deleting dan accumulating, yang diposisikan sebagai variabel terikat yang dibandingkan antara dua kelompok usia berbeda dalam populasi Generasi Z. Tahap perkembangan remaja dan dewasa awal diposisikan sebagai variabel pembeda (grouping variable) yang diasumsikan berkaitan dengan perbedaan intensitas eksposur media sosial, kematangan regulasi emosi, kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta tanggung jawab kehidupan sehari-hari. Kerangka pemikiran ini juga mempertimbangkan konteks lokal Kota Bekasi sebagai wilayah urban dengan tingkat penetrasi internet dan populasi Generasi Z yang tinggi, sehingga temuan yang diperoleh diharapkan dapat merepresentasikan dinamika digital hoarding behavior pada wilayah perkotaan penyangga ibu kota yang memiliki karakteristik penggunaan teknologi digital yang intensif. Dengan kerangka pemikiran tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan utama, yaitu apakah terdapat perbedaan digital hoarding behavior yang signifikan antara kelompok remaja dan kelompok dewasa awal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi, dengan hipotesis penelitian (H1) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan hipotesis nol (H0) menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif, yang bertujuan membandingkan tingkat digital hoarding behavior antara dua kelompok, yaitu remaja dan dewasa awal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi (Creswell John & Creswell, 2023). Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah digital hoarding behavior, dengan variabel pembeda (grouping variable) berupa kelompok usia remaja (14-17 tahun) dan dewasa awal (18-29 tahun) pada Generasi Z. Mengacu pada Neave et al. (2019), digital hoarding behavior didefinisikan sebagai kecenderungan individu menyimpan file digital secara berlebihan disertai kesulitan menghapusnya, yang secara operasional diukur melalui dua dimensi, yaitu difficulty deleting dan accumulating; semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula kecenderungan digital hoarding behavior individu.

Populasi penelitian adalah Generasi Z pengguna media sosial berusia 14-29 tahun yang berdomisili di Kota Bekasi, dengan estimasi populasi sebanyak 651.393 jiwa (BPS Kota Bekasi, 2025). Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan aplikasi G*Power versi 3.1.9.7 melalui analisis a priori dengan uji t-test dua kelompok independen, effect size 0,50, taraf signifikansi 0,05, dan power 0,80, sehingga diperoleh kebutuhan sampel minimum sebanyak 128 responden yang terdiri atas 64 responden kelompok remaja dan 64 responden kelompok dewasa awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode convenience sampling, yaitu penentuan responden berdasarkan kemudahan akses melalui penyebaran kuesioner daring kepada Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi yang memenuhi kriteria remaja maupun dewasa awal.

Prosedur pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form, yang disebarluaskan melalui media sosial dan grup komunitas

Generasi Z di Kota Bekasi selama periode tertentu. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh calon responden diberikan lembar informasi penelitian (informed consent) yang menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian tanpa konsekuensi apa pun. Responden yang berusia di bawah 18 tahun diminta melengkapi persetujuan tambahan dari orang tua atau wali sebagai bagian dari prosedur etika penelitian terhadap subjek anak dan remaja. Kuesioner terdiri atas tiga bagian utama, yaitu data demografis responden, item Digital Hoarding Questionnaire (DHQ) versi Bahasa Indonesia, serta pertanyaan tambahan mengenai gambaran aktivitas digital sehari-hari. Proses pengisian kuesioner rata-rata memerlukan waktu 10-15 menit, dan seluruh data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut. Data yang tidak memenuhi kriteria kelengkapan, seperti pengisian tidak konsisten atau jawaban yang identik pada seluruh item, dikeluarkan dari analisis untuk menjaga kualitas data.

Perhitungan besar sampel melalui G*Power turut mempertimbangkan proporsi keseimbangan antar kelompok agar kekuatan statistik (power) uji komparatif tetap terpenuhi meskipun analisis akhir menggunakan uji non-parametrik. Proses rekrutmen responden dilakukan dengan menetapkan kuota yang seimbang antara kelompok remaja dan dewasa awal sejak awal pengumpulan data, sehingga proporsi 64 responden pada masing-masing kelompok dapat tercapai tanpa terjadi ketimpangan jumlah yang signifikan. Kriteria inklusi penelitian meliputi individu yang tergolong Generasi Z (kelahiran 1997-2012), aktif menggunakan minimal satu platform media sosial, serta berdomisili di wilayah administratif Kota Bekasi, sedangkan kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap atau memberikan pola jawaban yang tidak konsisten. Penetapan kriteria ini bertujuan memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar mencerminkan karakteristik populasi target penelitian.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dalam bentuk skala Likert tujuh poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 7 = Sangat Setuju). Digital hoarding behavior diukur menggunakan Digital Hoarding Questionnaire (DHQ) yang dikembangkan oleh Neave et al. (2019) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Dea Fenny Kirana Putri (2025). Instrumen hasil adaptasi terdiri atas 10 item favorable yang mewakili dimensi difficulty deleting (enam item) dan accumulating (empat item). Uji validitas konstruk versi Bahasa Indonesia menggunakan Exploratory Factor Analysis menunjukkan nilai Kaiser-Meyer-Olkin sebesar 0,887 dan Bartlett's Test yang signifikan ($p < 0,001$), dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,882, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan pada konteks budaya Indonesia. Pada tahap uji coba, item ke-10 sempat belum memenuhi kriteria validitas ($r = 0,227$) sehingga dilakukan penyesuaian redaksi tanpa mengubah konstruk yang diukur, kemudian diuji kembali pada 30 responden yang berbeda.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan Corrected Item-Total Correlation dengan kriteria item valid apabila $r > 0,30$ (Azwar, 2018), sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria reliabel apabila nilai koefisien $\geq 0,70$. Teknik analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 26, meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan teknik uji hipotesis, serta uji hipotesis. Apabila data berdistribusi normal, pengujian hipotesis menggunakan Independent Sample t-test; apabila data tidak berdistribusi normal, pengujian dilakukan menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U, dengan kriteria hipotesis alternatif (H1) diterima apabila nilai signifikansi ($p < 0,05$) (Ghozali, 2021).

Pengukuran validitas konstruk instrumen turut mempertimbangkan prinsip pengembangan skala psikologis sebagaimana dijelaskan oleh DeVellis & Thorpe (2022), yang menekankan pentingnya kesesuaian antara definisi operasional konstruk dengan item-item yang

disusun, konsistensi internal antar item dalam satu dimensi, serta kejelasan bahasa agar dapat dipahami secara seragam oleh responden dari latar belakang usia yang berbeda. Dalam penelitian ini, skor total digital hoarding behavior diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh item pada skala Likert tujuh poin, tanpa item unfavorable, sehingga skor total yang lebih tinggi mengindikasikan kecenderungan digital hoarding behavior yang lebih tinggi pula. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dari pembersihan data, analisis deskriptif karakteristik responden, uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji asumsi normalitas, hingga uji hipotesis komparatif antar kelompok usia. Untuk memastikan hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat, seluruh tahapan pengolahan data dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 26 dengan tingkat kepercayaan 95% dan taraf signifikansi 0,05 sebagai acuan pengambilan keputusan statistik.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 128 responden yang terbagi secara seimbang antara kelompok remaja (14-17 tahun) dan kelompok dewasa awal (18-29 tahun), masing-masing sebanyak 64 responden (50,0%). Gambaran karakteristik responden secara umum disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Karakteristik Responden (N = 128)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	31,3
	Perempuan	88	68,8
Status Pekerjaan	Pelajar	65	50,8
	Mahasiswa	25	19,5
	Karyawan	30	23,4
	Wiraswasta	8	6,3
Status Pernikahan	Belum Menikah	114	89,1
	Sudah Menikah	14	10,9
Domisili	Bekasi Timur	44	34,4
	Bekasi Barat	39	30,5
	Bekasi Utara	23	18,0
	Bekasi Selatan	22	17,2

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68,8%), berstatus pelajar (50,8%), dan belum menikah (89,1%), dengan proporsi domisili terbesar berasal dari Bekasi Timur (34,4%). Gambaran aktivitas digital responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Aktivitas Digital Responden (N = 128)

Aspek	Kategori	n	%
Media Sosial Tersering	TikTok	57	44,5
	Instagram	43	33,6
	X (Twitter)	21	16,4
	Facebook	7	5,5
Durasi Penggunaan/Hari	5 - 7 jam	60	46,9
	2 - 4 jam	45	35,2
	> 7 jam	19	14,8
	< 2 jam	4	3,1
Jenis File Tersering *	Foto	120	93,8
	Video	104	81,3
	Screenshot	84	65,6
	Dokumen	83	64,8

* Berdasarkan pilihan multiple response, sehingga total persentase dapat lebih dari 100%.

Media sosial yang paling banyak digunakan responden adalah TikTok (44,5%), dengan durasi penggunaan yang didominasi 5-7 jam per hari (46,9%). Berdasarkan analisis multiple response, jenis file digital yang paling banyak disimpan adalah foto (93,8%), diikuti video (81,3%), screenshot (65,6%), dan dokumen (64,8%), yang menggambarkan bahwa aktivitas digital responden disertai kebiasaan menghasilkan dan menyimpan berbagai jenis file dalam jumlah besar.

Hasil uji validitas terhadap 10 item Digital Hoarding Questionnaire (DHQ) setelah penyesuaian redaksi pada item ke-10 menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid, dengan nilai Corrected Item-Total Correlation berkisar antara 0,310 hingga 0,766 ($r > 0,30$). Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,860, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik (Tabel 3).

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen DHQ

Indikator	Hasil
Jumlah item	10 item (2 dimensi: difficulty deleting & accumulating)
Rentang Corrected Item-Total Correlation	0,310 - 0,766
Kriteria valid	$r > 0,30$

Indikator	Hasil
Cronbach's Alpha	0,860

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data kelompok remaja tidak berdistribusi normal ($p = 0,000 < 0,05$), sedangkan data kelompok dewasa awal berdistribusi normal ($p = 0,069 > 0,05$). Karena salah satu kelompok tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U (Tabel 4).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Kelompok Usia	df	Sig.
Remaja	64	0,000
Dewasa Awal	64	0,069

Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa kelompok remaja memperoleh mean rank sebesar 74,32, lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa awal sebesar 54,68 (Tabel 5). Nilai statistik uji Z sebesar -3,003 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan digital hoarding behavior yang signifikan antara kelompok remaja dan kelompok dewasa awal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi.

Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney U Digital Hoarding Behavior

Kelompok	N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Remaja	64	74,32		
Dewasa Awal	64	54,68	-3,003	0,003

Temuan ini sejalan dengan konsep digital hoarding behavior menurut Neave et al. (2019), yaitu kecenderungan individu mengakumulasi file digital serta mengalami kesulitan menghapusnya meskipun file tersebut sudah tidak lagi bernilai guna. Kecenderungan digital hoarding behavior yang lebih tinggi pada kelompok remaja menunjukkan bahwa remaja lebih rentan terus menyimpan berbagai file digital yang diperoleh dari aktivitas sehari-hari di media sosial maupun perangkat digital, sehingga dimensi accumulating (terus menambah koleksi file) dan difficulty deleting (kesulitan menghapus file) tampak lebih menonjol dibandingkan pada kelompok dewasa awal.

Perbedaan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik responden penelitian ini. Mayoritas responden merupakan pengguna aktif media sosial dengan durasi penggunaan 5-7 jam per hari serta platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok, dan foto merupakan jenis file yang paling banyak disimpan, diikuti video, screenshot, dan dokumen. Karakteristik ini menggambarkan bahwa aktivitas digital responden tidak sebatas komunikasi atau hiburan, tetapi disertai kebiasaan menghasilkan, menerima, dan menyimpan berbagai jenis file dalam jumlah besar, sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan individu untuk terus menambah koleksi file sekaligus mempertahankan file yang telah tersimpan. Remaja, yang berada pada fase perkembangan dengan tingginya intensitas interaksi di media sosial, kebiasaan

mendokumentasikan aktivitas, serta kecenderungan menyimpan informasi yang dianggap penting maupun menarik (Santrock, 2019), tampak lebih rentan terhadap pola tersebut dibandingkan dewasa awal yang mulai dituntut lebih selektif dan bertanggung jawab dalam mengelola berbagai aspek kehidupannya, termasuk file digital (Arnett, 2000).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Liu et al. (2024) yang menunjukkan bahwa digital hoarding behavior cenderung lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih muda karena keterlibatan digital yang lebih tinggi dalam menghasilkan, menerima, dan menyimpan file. Temuan ini juga diperkuat oleh Zhang et al. (2025) yang menjelaskan bahwa digital hoarding behavior pada Generasi Z tidak hanya didorong oleh kemudahan teknologi, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti kebutuhan rasa aman, keterikatan emosional terhadap file, dan kecenderungan menghindari ketidakpastian. Selain itu, temuan Ugür dan Çaliskan (2022) mengenai digital clutter turut memperkuat hasil ini, yaitu individu yang lebih muda cenderung lebih rentan terhadap perilaku penumpukan digital dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Namun demikian, hasil ini berbeda dengan penelitian Pangayuninggalih dan Helmi (2023) yang tidak menemukan perbedaan signifikan pada online self-disclosure antara remaja akhir dan dewasa awal. Perbedaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan perilaku digital dapat bervariasi bergantung pada karakteristik perilaku spesifik yang diteliti serta konteks sampel penelitian; pada kasus digital hoarding behavior, perbedaan tugas perkembangan, tingkat kemandirian, dan kematangan pengambilan keputusan antara remaja dan dewasa awal tampaknya lebih berperan dalam membentuk pola pengelolaan file digital dibandingkan pada perilaku presentasi diri daring.

Temuan mengenai lebih tingginya digital hoarding behavior pada kelompok remaja juga dapat dijelaskan melalui model tahapan digital hoarding yang dikemukakan oleh Sedera et al. (2022), yang menyebutkan bahwa perolehan (acquisition) konten digital pada usia remaja berlangsung dengan intensitas tinggi seiring aktivitas eksplorasi identitas dan interaksi sosial daring, namun belum diimbangi dengan kemampuan pengorganisasian (organization) dan evaluasi kebutuhan file yang memadai. Kondisi tersebut sejalan dengan peran fear of missing out (FoMO) dan afordansi platform digital yang dikemukakan Wu et al. (2024), di mana fitur-fitur seperti simpan otomatis, unduh cepat, serta notifikasi berulang pada aplikasi media sosial turut mendorong individu, khususnya remaja, untuk terus menambah koleksi file tanpa disertai proses seleksi yang memadai. Sebaliknya, dewasa awal yang berada pada fase kehidupan dengan tuntutan tanggung jawab lebih tinggi tampak memiliki kapasitas regulasi diri yang lebih baik dalam menyeleksi dan mengelola file digital, sehingga kecenderungan accumulating dan difficulty deleting relatif lebih rendah dibandingkan kelompok remaja.

Tingginya prevalensi digital hoarding pada kelompok usia muda turut dikonfirmasi oleh Bulli et al. (2024) yang melaporkan angka prevalensi digital hoarding patologis mencapai 21,5% pada populasi muda, jauh lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Perbandingan lintas budaya juga menunjukkan pola yang relatif konsisten; studi pada mahasiswa di Tiongkok oleh Liu & Liu (2024) turut menemukan keterkaitan antara digital hoarding dengan kegagalan kognitif sehari-hari, seperti kesulitan berkonsentrasi dan lupa menyelesaikan tugas, yang mengindikasikan bahwa dampak digital hoarding tidak terbatas pada aspek pengelolaan file semata, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi kognitif individu secara lebih luas. Pola konsistensi lintas konteks budaya ini memperkuat argumen bahwa digital hoarding behavior merupakan fenomena psikologis yang bersifat universal pada Generasi Z, meskipun intensitas dan manifestasinya dapat bervariasi bergantung pada karakteristik platform digital yang dominan digunakan pada masing-masing konteks sosial budaya. Dalam konteks penelitian ini, dominasi penggunaan TikTok

sebagai platform berbasis video pendek dengan algoritma rekomendasi yang sangat personal turut menjadi faktor kontekstual yang relevan untuk dipertimbangkan, mengingat karakteristik platform tersebut mendorong konsumsi dan penyimpanan konten visual secara cepat dan dalam jumlah besar, sejalan dengan tingginya proporsi penyimpanan foto dan video pada responden penelitian ini.

Temuan ini memiliki sejumlah implikasi praktis, khususnya dalam penyusunan program psikoedukasi dan literasi digital bagi remaja. Jiang (2025) menekankan bahwa intervensi terhadap digital hoarding behavior perlu menyoroti aspek psikologis yang mendasari perilaku tersebut, seperti kebutuhan rasa aman dan kecemasan akan kehilangan informasi, bukan sekadar memberikan instruksi teknis mengenai cara menghapus file. Oleh karena itu, program intervensi yang dirancang bagi remaja sebaiknya turut menyertakan komponen regulasi emosi dan pengambilan keputusan, mengingat kedua aspek tersebut belum sepenuhnya matang pada tahap perkembangan ini (Santrock, 2019). Selain itu, Kothur dan Pandey (2023) menunjukkan bahwa kesadaran terhadap cara kerja algoritma platform digital (*algorithmic awareness*) dapat mendorong pola konsumsi dan penyimpanan konten yang lebih reflektif, sehingga edukasi mengenai mekanisme algoritma media sosial berpotensi menjadi salah satu strategi untuk menurunkan kecenderungan digital hoarding behavior pada pengguna muda. Program semacam ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum literasi digital di lingkungan sekolah maupun kegiatan pendampingan psikologis remaja secara lebih luas, mengingat tingginya durasi penggunaan media sosial pada kelompok ini dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, teknik *convenience sampling* yang digunakan berpotensi membatasi generalisasi temuan pada populasi Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi secara keseluruhan, mengingat responden yang berpartisipasi cenderung berasal dari kelompok yang lebih aktif dan mudah dijangkau secara daring. Kedua, penelitian ini menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan digital hoarding behavior secara longitudinal seiring bertambahnya usia individu dari masa remaja menuju dewasa awal. Ketiga, pengukuran digital hoarding behavior sepenuhnya bergantung pada laporan diri (*self-report*), yang berpotensi dipengaruhi oleh bias sosial maupun keterbatasan kesadaran responden terhadap pola penyimpanan file digital miliknya sendiri. Keterbatasan-keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal, teknik *sampling* yang lebih representatif, maupun kombinasi metode *self-report* dengan data perilaku digital secara objektif.

Selain intervensi yang menyoroti individu remaja secara langsung, keterlibatan orang tua dan pendidik turut menjadi faktor penting dalam mendukung pengelolaan file digital yang lebih sehat. Mengingat sebagian besar responden remaja dalam penelitian ini masih berstatus pelajar dan tinggal bersama keluarga, pendampingan orang tua dalam bentuk mediasi aktif, seperti mendiskusikan kebiasaan menyimpan dan menghapus file digital, berpotensi membantu remaja mengembangkan kesadaran reflektif terhadap volume data yang dimilikinya. Pihak sekolah juga dapat berperan melalui integrasi materi manajemen data digital ke dalam program literasi digital yang sudah ada, misalnya dengan mengajarkan strategi pengelompokan, pelabelan, serta penghapusan berkala file yang sudah tidak relevan. Bagi kelompok dewasa awal, meskipun menunjukkan kecenderungan digital hoarding behavior yang relatif lebih rendah, tetap diperlukan edukasi berkelanjutan mengingat tanggung jawab pekerjaan dan pendidikan yang semakin kompleks berpotensi menghasilkan volume file digital yang besar, seperti dokumen pekerjaan, materi perkuliahan, maupun korespondensi elektronik. Dengan demikian, strategi

intervensi digital hoarding behavior sebaiknya dirancang secara berjenjang sesuai karakteristik perkembangan, alih-alih menerapkan pendekatan yang seragam bagi seluruh kelompok usia dalam populasi Generasi Z.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 128 responden Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan digital hoarding behavior yang signifikan antara kelompok remaja dan kelompok dewasa awal, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Mann-Whitney U dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima. Kelompok remaja menunjukkan kecenderungan digital hoarding behavior yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa awal, dengan nilai mean rank masing-masing sebesar 74,32 dan 54,68, yang mengindikasikan bahwa remaja lebih cenderung mengakumulasi file digital sekaligus mengalami kesulitan menghapus file-file yang telah tersimpan dibandingkan dewasa awal. Temuan ini menegaskan bahwa tahap perkembangan usia berkaitan dengan pola pengelolaan file digital pada Generasi Z, sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja yang ditandai tingginya intensitas aktivitas digital dan regulasi emosi yang belum sepenuhnya matang, berbeda dengan dewasa awal yang mulai dituntut lebih selektif dan bertanggung jawab dalam mengelola berbagai aspek kehidupannya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan, sosial, dan perilaku digital mengenai digital hoarding behavior pada Generasi Z, sekaligus menjadi dasar bagi praktisi psikologi dalam menyusun program psikoedukasi dan intervensi literasi digital yang disesuaikan dengan karakteristik kelompok usia, khususnya bagi remaja sebagai kelompok dengan kecenderungan digital hoarding behavior yang lebih tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan responden dan wilayah penelitian, serta mempertimbangkan variabel lain yang relevan, seperti regulasi diri, pengaruh teman sebaya, keterikatan emosional terhadap file digital, dan literasi digital, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai digital hoarding behavior pada berbagai kelompok perkembangan.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat model digital hoarding behavior dari Neave et al. (2019) sekaligus memberikan bukti empiris mengenai relevansi tahap perkembangan sebagai faktor pembeda dalam pola akumulasi dan kesulitan menghapus file digital. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan agar institusi pendidikan dan praktisi psikologi memprioritaskan program literasi digital yang menyasar remaja sebagai kelompok dengan kecenderungan digital hoarding behavior tertinggi, tanpa mengabaikan kebutuhan edukasi serupa bagi dewasa awal mengingat pola penggunaan media sosial yang terus berkembang. Dengan mempertimbangkan keterbatasan desain cross-sectional dan teknik convenience sampling dalam penelitian ini, disarankan agar penelitian mendatang menggunakan pendekatan longitudinal serta memperluas cakupan wilayah dan karakteristik responden, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika digital hoarding behavior sepanjang rentang perkembangan Generasi Z.

Bagi pemangku kepentingan yang lebih luas, termasuk pengembang kebijakan literasi digital, lembaga pendidikan, dan penyedia layanan media sosial, temuan penelitian ini dapat menjadi masukan dalam merancang fitur maupun kebijakan yang mendorong pengguna, khususnya remaja, untuk lebih reflektif dalam menyimpan dan mengelola konten digital, misalnya melalui notifikasi pengingat pembersihan berkala atau fitur pengelompokan file otomatis yang lebih intuitif. Orang tua dan pendidik juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk membuka diskusi terbuka mengenai kebiasaan digital anak dan remaja tanpa

kesan menghakimi, sehingga proses pendampingan dapat berlangsung secara suportif. Dengan mempertimbangkan berbagai implikasi tersebut, penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, tetapi juga pada upaya kolektif dalam membangun ekosistem digital yang lebih sehat bagi Generasi Z secara keseluruhan.

Referensi

- (Asosiasi, P. J. I. I. (2026). Profil Internet Indonesia 2026. *SRA Consulting.*, June.
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Azwar, S. (2018). *METODE PENELITIAN PSIKOLOGI (EDISI 2)*. Pustaka Pelajar.
- BPS Kota Bekasi. (2025). *Kota Bekasi Dalam Angka 2025 Bekasi Municipality in Figures 2025: Vol. XXV* (BPS Kota Bekasi (ed.); p. 248). BPS-Statistic Bekasi Municipality. <https://bekasikota.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/14715e4465a7e2c435475d2f/kota-bekasi-dalam-angka-2025.html>
- Bulli, F., dkk. (2024). Prevalence and correlates of pathological digital hoarding among young people. [Kajian prevalensi digital hoarding pada kelompok usia muda].
- Creswell John, & Creswell, D. (2023). Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. In *Sage: Vol. Sixth Edit* (Issue 1). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Dea Fenny Kirana Putri, Jihan Fadila Nawa, Aditya Brilliant Ananta, & Devi Lusiria. (2025). Adaptation of the Digital Hoarding Questionnaire (DHQ) into an Indonesian Version. In *Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(4), 208–212. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i4.471>
- Emily A. Vogels, R. G.-W. and N. M. (2022). Emily A. Vogels, Risa Gelles-Watnick and Navid Massarat. *Pew Research Center*, August. https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2022/08/PI_2022.08.10_Teens-and-Tech_FINAL.pdf
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jiang, N. (2025). The Sociopsychological Motivations and Intervention Strategies for Digital Hoarding Among Young People. *PsychBehav*, 1(2), 29–34. <https://doi.org/10.64229/bvvpzc89>
- Kothur, L., & Pandey, V. (2023). Does Algorithmic Awareness Inculcate Mindful News Consumption in Social Media?: Short Paper. *Pacific Asia Conference on Information Systems*, 1–2.
- Liu, Y., & Liu, Y. (2024). Hoarding knowledge or hoarding stress? Investigating the link between digital hoarding and cognitive failures among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 15(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1518860>
- Liu, Y., Liu, Y., & Feng, Y. (2024). From Clicks to Calm: Investigating the Link Between Mindfulness and Digital Hoarding Behavior Among Chinese Youth. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(September), 3283–3297. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S473523>
- Neave, N., Briggs, P., McKellar, K., & Sillence, E. (2019). Digital hoarding behaviours: Measurement and evaluation. *Computers in Human Behavior*, 96, 72–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.037>
- Pangayuninggalih, S. A., & Helmi, A. F. (2023). Unveiling Online Self-Disclosure: A Comparative Study of Adolescents and Young Adults in The Digital Age. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 16–31. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.38986>

- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Politte-Corn, M., Nick, E. A., & Kujawa, A. (2023). Age-related differences in social media use, online social support, and depressive symptoms in adolescents and emerging adults. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 497–503. <https://doi.org/10.1111/camh.12640>
- Razak, F. R., & Fadlil, A. (2024). MEMBANGUN JEJAK DIGITAL POSITIF: CARA MEMANFAATKAN MEDIA SOSIAL SECARA PRODUKTIF. 2, 755–764.
- Rodhatul Jannah, L., & Budiyan, K. (2024). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu usia dewasa awal. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 001, 482–491. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/view/4168>
- Santrock, J. W. (2019). Education Psychology. In *Education Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9781315009735>
- Sedera, D., Lokuge, S., & Grover, V. (2022). Modern-day hoarding: A model for understanding and measuring digital hoarding. *Information and Management*, 59(8), 103700. <https://doi.org/10.1016/j.im.2022.103700>
- Slepian, R. C., Vincent, A. C., Patterson, H., & Furman, H. (2024). 4.02 - “Social media, wearables, telemedicine and digital health,” – A Gen Y and Z perspective (K. S. B. T.-C. P. M. (First E. Ramos (ed.); pp. 524–544). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824010-6.00072-1>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Sweeten, G., Sillence, E., & Neave, N. (2018). Digital hoarding behaviours: Underlying motivations and potential negative consequences. *Computers in Human Behavior*, 85, 54–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.031>
- Uğur, N. G., & Çalışkan, K. (2022). Time for de-cluttering: Digital clutter scaling for individuals and enterprises. *Computers & Security*, 119, 102751.
- van Bennekom, M., Blom, R., Vulink, N., & Denys, D. (2015). A case of digital hoarding. *BMJ Case Reports*, 2015. <https://doi.org/10.1136/bcr-2015-210814>
- Wu, D., Zhao, Y. C., Wang, X., Song, S., & Lian, J. (2024). Digital Hoarding in Everyday Hedonic Social Media Use: The Roles of Fear of Missing out (FoMO) and Social Media Affordances. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(18), 5399–5414. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2233139>
- 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. <https://doi.org/10.1177/20552076241226962>
- Zhang, C., Li, J., & Hao, Y. (2025). Why Do “Digital Hamsters” Hoard but Never Consume? Configurational Pathways and Influencing Mechanisms of Digital Hoarding Behaviour Among Chinese Generation Z. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1–25. <https://doi.org/10.3390/bs15111575>