

## KORELASI DIGITAL HOARDING BEHAVIOR DAN MINDFULNESS PADA GURU DI JAKARTA

Amelia Aurora<sup>1</sup>, Rahmah Hastuti<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara<sup>1,2</sup>

e-mail: [amelia.705220004@stu.untar.ac.id](mailto:amelia.705220004@stu.untar.ac.id) , [rahmahh@fpsi.untar.ac.id](mailto:rahmahh@fpsi.untar.ac.id)

Diterima: 15/4/2026; Direvisi: 20/4/2026; Diterbitkan: 28/4/2026

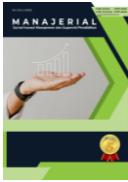
### ABSTRAK

Fenomena krusial pada guru dewasa madya menunjukkan bahwa 77,9% partisipan memiliki tingkat digital hoarding behavior yang tinggi. Digital hoarding merupakan kecenderungan mengumpulkan dan mempertahankan file, digital secara berlebihan, seringkali, disertai keterikatan emosional dan kesulitan untuk menghapus data yang telah tidak terpakai. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, berperan sebagai faktor protektif dalam mengelola perilaku impulsif termasuk digital hoarding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan korelasi antara digital hoarding behavior dan mindfulness pada guru dewasa madya di Jakarta. Sampel penelitian adalah 149 guru berusia 40-50 tahun, dipilih melalui purposive sampling dan diukur menggunakan Digital Hoarding Questionnaire, versi Indonesia (DHQ) serta Five Facet Mindfulness Questionnaire, versi Indonesia (FFMQ). Analisis statistik menunjukkan mayoritas responden memiliki skor digital hoarding tinggi (77,9%) dan mindfulness sedang (79,2%), sedangkan hanya 3,4% yang mencapai mindfulness tinggi. Analisis korelasi menghasilkan hubungan negatif signifikan, dengan nilai Spearman's rho sebesar -0,449 ( $p < 0,001$ ), menandakan bahwa semakin tinggi, mindfulness maka semakin rendah perilaku digital hoarding. Analisis lanjutan menemukan perbedaan signifikan berdasarkan usia dan jenjang sekolah, namun tidak berdasarkan jenis kelamin atau jumlah perangkat digital. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi praktis seperti pelatihan mindfulness dan workshop manajemen data digital dalam upaya menurunkan digital hoarding behavior dan meningkatkan kesejahteraan psikologis guru. Saran agar institusi pendidikan mengembangkan program pendampingan, coaching, dan monitoring untuk membantu guru mengelola data digital dan stres kerja. Direkomendasikan penelitian selanjutnya agar lebih mengeksplorasi pengaruh faktor psikologis maupun organisasi secara lebih mendalam.

**Kata Kunci:** *Digital Hoarding, Mindfulness, Guru Dewasa Madya, Jakarta*

### ABSTRACT

A crucial phenomenon among middle-adult teachers indicates that 77.9% of participants exhibit a high level of digital hoarding behaviour. Digital hoarding is the tendency to collect and retain digital files excessively, often accompanied by emotional attachment and difficulty in deleting data that are no longer in use. Mindfulness, defined as full awareness of present-moment experience without judgement, functions as a protective factor in managing impulsive behaviours, including digital hoarding. This study aims to identify the correlational relationship between digital hoarding behaviour and mindfulness among middle-adult teachers in Jakarta. The research sample consisted of 149 teachers aged 40–50 years, selected through purposive sampling and assessed using the Indonesian versions of the Digital Hoarding Questionnaire (DHQ) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Statistical analysis showed that



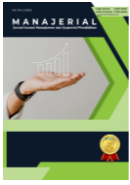
the majority of respondents had high digital-hoarding scores (77.9%) and moderate mindfulness (79.2%), while only 3.4% achieved a high level of mindfulness. The correlation analysis yielded a significant negative relationship, with a Spearman's rho value of  $-0.449$  ( $p < 0.001$ ), indicating that the higher the mindfulness, the lower the digital hoarding behaviour. Further analysis found significant differences based on age and school level, though not by gender or the number of digital devices. These findings emphasise the importance of practical interventions such as mindfulness training and digital-data management workshops to reduce digital hoarding behaviour and improve teachers' psychological well-being. It is suggested that educational institutions develop mentoring, coaching, and monitoring programmes to help teachers manage digital data and work-related stress. Future research is recommended to explore more deeply the influence of psychological and organisational factors.

**Keywords:** *Digital Hoarding, Mindfulness, Middle-Adult Teachers, Jakarta*

## PENDAHULUAN

Masa dewasa madya yang merujuk pada rentang usia empat puluh hingga enam puluh tahun merupakan periode kehidupan yang penuh dengan dinamika perubahan biologis, mental, dan sosial yang sangat kompleks bagi individu. Pada tahapan perkembangan ini, seseorang biasanya memikul tanggung jawab ganda yang sangat berat, mulai dari tuntutan profesional di tempat kerja hingga peran krusial dalam mengayomi keutuhan rumah tangga. Meskipun kematangan emosional dan pengalaman hidup mereka sudah terbentuk dengan sangat matang, proses adaptasi terhadap kemajuan teknologi digital sering kali menunjukkan pola yang bervariasi antar satu individu dengan individu lainnya. Fenomena perkembangan dunia siber yang bergerak sangat pesat menempatkan kelompok usia ini dalam posisi yang cukup menantang, karena mereka tidak sepenuhnya lahir di era *digital* (Djaja et al., 2026; Rahmi et al., 2024; Wijatmiko et al., 2026). Kondisi tersebut secara langsung memengaruhi cara mereka dalam berinteraksi, mengelola, serta memberikan makna mendalam terhadap berbagai benda maupun informasi *digital* dalam aktivitas keseharian. Ketidakmampuan untuk menyelaraskan diri dengan perangkat teknologi terkini sering kali menimbulkan kecemasan tersendiri yang kemudian memengaruhi efektivitas mereka dalam mengorganisasi berbagai berkas elektronik yang terus menumpuk tanpa sistem kendali yang memadai dalam perangkat keras maupun penyimpanan *cloud* mereka (Jimmy et al., 2023; Wulandari & Adiwati, 2026).

Individu yang berada pada fase dewasa madya sering kali menempati posisi sebagai pengguna teknologi yang sedang berupaya mengenali seluk-beluk sistem *digital* secara lebih mendalam. Umumnya, ketika mereka mulai menyimpan sejumlah berkas dalam kurun waktu yang cukup lama, muncul kecenderungan untuk menahan data tersebut karena adanya ketakutan irasional akan kehilangan informasi yang dianggap sangat penting di masa depan. Keterbatasan pengetahuan mengenai manajemen data yang efektif mengakibatkan terjadinya perilaku penimbunan data *digital* atau yang dikenal sebagai *digital hoarding behavior*. Tindakan mengumpulkan *file* secara masif tanpa adanya sistem kategorisasi yang jelas ini dilakukan semata-mata sebagai bentuk perlindungan diri terhadap potensi hilangnya akses data. Penumpukan yang tidak terkendali ini lambat laun menciptakan kekacauan ruang penyimpanan *digital* yang dapat memicu kebiasaan buruk yang menetap dalam jangka panjang (McKellar et al., 2020; Ratnawati et al., 2026; Seinsiani et al., 2020). Jika dibiarkan terus berlanjut, perilaku ini akan berdampak buruk pada efisiensi kerja karena individu akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mencari satu berkas di antara ribuan dokumen yang tidak terorganisir. Masalah ini bukan hanya sekadar isu penyimpanan teknis, melainkan cerminan dari kesulitan



psikologis individu dalam melepaskan keterikatan terhadap objek-objek informasi yang sebenarnya sudah tidak memiliki nilai guna praktis.

Secara ideal, seorang profesional diharapkan mampu mengelola aset informasi mereka dengan sistematis agar produktivitas kerja tetap terjaga pada level yang optimal setiap saat. Namun, realitas yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak individu, terutama mereka yang berprofesi sebagai pendidik, terjebak dalam siklus pengumpulan konten *digital* yang sangat berlebihan tanpa henti. Bagi seorang guru, tuntutan untuk mengelola materi pembelajaran, tugas siswa, hingga berbagai dokumen administrasi sekolah menciptakan risiko yang sangat tinggi terhadap terjadinya penimbunan data. Kebutuhan akan komunikasi intensif melalui platform *digital* sering kali memaksa mereka untuk terus menyimpan riwayat percakapan dan berkas yang sebenarnya bersifat sementara. Tantangan ini menjadi semakin berat bagi guru pada usia dewasa madya yang sedang menghadapi masa transisi adaptasi teknologi di tengah beban kerja yang terus meningkat secara drastis. Kesenjangan ini menciptakan beban kognitif yang luar biasa, di mana tumpukan data *digital* justru memicu stres psikologis dan gangguan pada fungsi konsentrasi. Ketidakmampuan untuk menghapus berkas yang sudah usang sering kali didorong oleh keterikatan emosional yang kuat dan perfeksionisme yang tidak sehat, sehingga menghambat terciptanya keseimbangan antara kehidupan profesional dan personal yang sehat bagi para pendidik tersebut (Carollina et al., 2025; Chichekian et al., 2025; Maharani & Dinni, 2022; Razak et al., 2022).

Sebagai upaya untuk mengatasi fenomena penimbunan *digital* yang kian mengkhawatirkan, penerapan konsep *mindfulness* atau kesadaran penuh muncul sebagai sebuah inovasi solusi psikologis yang sangat potensial dan efektif. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tetap sadar sepenuhnya terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka tanpa memberikan penilaian subjektif yang menghakimi. Melalui peningkatan kendali diri, praktik kesadaran ini telah terbukti secara ilmiah mampu mereduksi berbagai perilaku kompulsif, termasuk dorongan untuk terus mengumpulkan data *digital* secara tidak terkendali. Inovasi penelitian ini menitikberatkan pada peran *mindfulness* sebagai pelindung fungsi kognitif yang dapat mencegah terjadinya kelelahan mental akibat kelebihan informasi di dunia maya. Dengan melatih kesadaran penuh, seseorang dapat belajar untuk lebih bijaksana dalam memutuskan apakah sebuah informasi *digital* benar-benar layak untuk disimpan atau sebaiknya segera dihapus dari ruang penyimpanan. Kesadaran ini membantu individu untuk melepaskan keterikatan emosional yang berlebihan terhadap berkas *digital*, sehingga mereka dapat lebih fokus pada pengalaman masa kini daripada terus merasa cemas akan kebutuhan informasi di masa depan yang belum tentu terjadi. Pendekatan ini menawarkan cara baru bagi pekerja dewasa madya dalam meregulasi emosi negatif dan meningkatkan efektivitas pengambilan keputusan terkait pengelolaan data mereka sendiri.

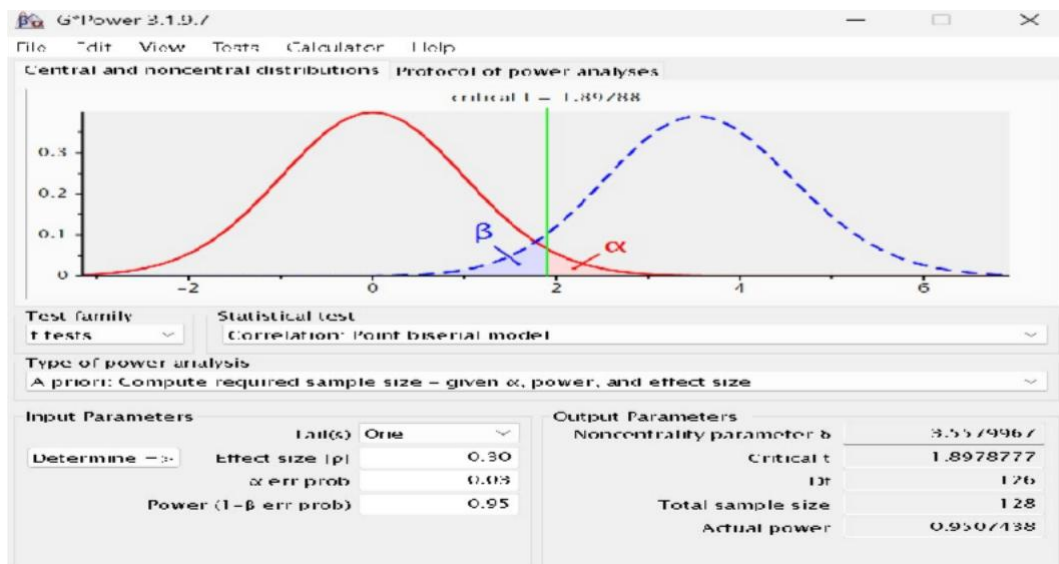
Penelitian ini memiliki nilai kebaruan yang signifikan karena secara khusus mengeksplorasi perilaku penimbunan *digital* pada kelompok guru dewasa madya, sebuah populasi yang menghadapi tekanan kerja unik dan berbeda dari kelompok muda. Fokus utama kajian ini diarahkan pada tiga dimensi kesadaran penuh yang dianggap paling stabil dan representatif, yaitu *observing*, *describing*, serta *acting with awareness* dalam menjalankan tugas profesional sehari-hari. Pemilihan dimensi ini bertujuan untuk menghasilkan data yang lebih akurat dan aplikatif bagi para pendidik yang memerlukan kendali diri konkret dalam mengelola beban administrasi *digital* yang sangat masif. Kesenjangan riset sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada populasi mahasiswa menjadikan penelitian ini sangat krusial untuk mengisi ruang kosong mengenai kesehatan mental guru di era *digital*. Dengan mengkaji korelasi antara

kesadaran penuh dan perilaku penimbunan data, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan intervensi preventif yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pendidik. Studi ini menyoroti betapa pentingnya regulasi diri bagi guru dalam menghadapi rangsangan *digital* yang berlebihan agar fungsi kognitif mereka tetap terjaga dengan baik. Melalui pendekatan multidimensi ini, diharapkan tercipta pola pengelolaan data yang lebih sehat yang pada akhirnya akan mendukung efektivitas pengajaran di lingkungan pendidikan formal secara berkelanjutan.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menggambarkan *digital hoarding behavior* pada guru dewasa madya secara sistematis dan terukur. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif guna memberikan gambaran menyeluruh dan objektif mengenai fenomena yang diteliti. Desain penelitian ini juga mengadopsi metode non-eksperimen dengan pendekatan survei untuk mengamati perilaku yang sudah terjadi secara alami pada partisipan. Penelitian tersebut menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi dan tervalidasi, yaitu *Digital Hoarding Questionnaire* (DHQ), yang mengukur dimensi akumulasi, *digital*, dan kesulitan membuang file *digital* dalam *digital hoarding behavior*.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas 149 guru yang berada di kategori usia dewasa madya (40–50 tahun), dengan distribusi terbanyak pada kelompok usia 40-50 tahun. Rentang usia 40–50 dipilih karena adanya adaptasi teknologi paling kritis, risiko *digital hoarding behavior* meningkat pada dewasa awal transisi *digital* (Lachman, 2004). Penetapan jumlah sampel ditentukan melalui perhitungan berbasis *power analysis* menggunakan aplikasi *G\*Power*.



Gambar 1. Analisis *G\*Power*

Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian korelasi kuantitatif untuk menggambarkan *digital hoarding behavior* pada guru dewasa madya (Neave & Sillence, 2019). Pendekatan ini tepat untuk memperoleh data yang rinci dan sistematis mengenai fenomena yang terjadi secara aktual. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Digital Hoarding Questionnaire* (DHQ) versi Indonesia sebagai alat ukur perilaku penimbunan *digital*

(Putri et al., 2025). Selain itu, *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang telah tervalidasi dan disesuaikan dalam Bahasa Indonesia juga digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness* responden (Meindy et al., 2022). Alat ukur *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer et al. (2006) berdasarkan teori *mindfulness* Kabat-Zinn (1990).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Asumsi

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas, dilanjutkan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test*. Nilai  $p$  untuk variabel *digital hoarding behavior* diperoleh sebesar 0,232 ( $> 0,05$ ), sedangkan variabel *Mindfulness* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) (tabel 1). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *digital hoarding behavior* terdistribusi normal, sementara data *Mindfulness* tidak terdistribusi normal.

**Tabel 1. Uji Normalitas Digital Hoarding dan Mindfulness**

Variabel	Asymp. Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Digital hoarding Behavior</i>	0,232	Distribusi data normal
<i>Mindfulness</i>	0,000	Distribusi data tidak normal

#### Asumsi Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menyatakan data *digital hoarding behavior* terdistribusi normal, dan hasil uji normalitas pada data *mindfulness* terdistribusi tidak normal maka analisis hubungan antara *mindfulness* dengan *digital hoarding behavior*. Berdasarkan tabel 2 Karena data tidak terdistribusi normal dilakukan menggunakan uji *Spearman's rho*. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan *digital hoarding behavior*, dengan nilai korelasi *Spearman's rho* sebesar -0,449 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat *Mindfulness* seseorang, maka perilaku penimbunan *digital* cenderung semakin rendah.

**Tabel 2. Korelasi Sperman's rho**

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	Sig. (2-tailed)
<i>Digital Hoarding Behavior</i>	-0,449	0,000
<i>Mindfulness</i>		

#### Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Setelah melakukan uji beda menggunakan independent sample *t-test* diperoleh hasil sebagai berikut. Berdasarkan tabel 3 Untuk variabel *digital hoarding behavior* berdasarkan jenis kelamin mendapatkan nilai  $p$  sebesar 0,066  $> 0,05$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sedangkan untuk variabel *Mindfulness* berdasarkan jenis kelamin mendapatkan nilai  $p$  sebesar 0,000  $< 0,05$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara jenis kelamin.

**Tabel 3. Uji Beda Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Digital Hoarding Behavior</i>	1,855	144,170	0,066
<i>Mindfulness</i>	-3,697	130,980	0,000

### Uji Beda Berdasarkan Usia

Penelitian melakukan uji beda berdasarkan kelompok usia menggunakan *One-Way Anova* menunjukkan bahwa variabel *digital hoarding behavior* mendapatkan nilai p sebesar  $0,017 < 0,05$ , dan variabel *Mindfulness* mendapatkan nilai p sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga kedua variabel tersebut memiliki perbedaan yang signifikan antar kelompok usia dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Uji Beda Berdasarkan Usia**

Variabel	F	Sig. (2-tailed)
<i>Digital Hoarding Behavior</i>	2,270	0,017
<i>Mindfulness</i>	4,285	0,000

### Uji Beda Berdasarkan Jenjang Sekolah Tempat Mengajar

Berdasarkan tabel 5 hasil uji beda berdasarkan jenjang sekolah tempat mengajar dilakukan menggunakan *One-Way ANOVA*. Hasil menunjukkan bahwa *digital hoarding behavior* dan *mindfulness* memiliki perbedaan signifikan antar jenjang karena nilai  $p < 0,05$ . Artinya, kedua variabel berbeda pada guru dengan jenjang sekolah yang berbeda.

**Tabel 5. Uji Beda Berdasarkan Jenjang Sekolah Tempat Mengajar**

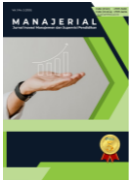
Variabel	F	Sig. (2-tailed)
<i>Digital Hoarding Behavior</i>	27,841	0,000
<i>Mindfulness</i>	24,046	0,000

### Uji Beda Berdasarkan Jumlah Perangkat Digital Yang Digunakan

Berdasarkan tabel 6 uji beda berdasarkan jumlah perangkat digital yang digunakan menunjukkan hasil yang berbeda, di mana variabel *digital hoarding behavior* mendapatkan nilai p sebesar  $0,506 > 0,05$  dan variabel *Mindfulness* mendapatkan nilai p sebesar  $0,146 > 0,05$ , menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan pada variabel tersebut berdasarkan jumlah perangkat digital yang digunakan.

**Tabel 6. Uji Beda Berdasarkan Jumlah Perangkat Digital yang Digunakan**

Variabel	F	Sig. (2-tailed)
<i>Digital Hoarding Behavior</i>	0,685	0,506
<i>Mindfulness</i>	1,951	0,146

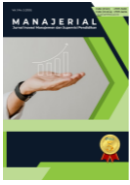


## Pembahasan

Analisis statistik dalam penelitian ini dimulai dengan pemeriksaan distribusi data yang menunjukkan hasil kontras antara kedua variabel utama. Nilai signifikansi untuk perilaku *digital hoarding behavior* mencapai angka 0,232 yang menandakan sebaran normal, sementara variabel *mindfulness* hanya memperoleh angka 0,000 sehingga dikategorikan tidak normal. Berdasarkan kondisi tersebut, pengujian hubungan dilakukan menggunakan metode *Spearman's rho* yang menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,449 dengan tingkat signifikansi 0,000. Temuan angka -0,449 ini memberikan bukti empiris bahwa terdapat hubungan terbalik yang kuat di mana peningkatan kesadaran mental berbanding lurus dengan penurunan kecenderungan menyimpan data digital secara berlebihan. Secara psikologis, hal ini mengindikasikan bahwa individu yang mampu memusatkan perhatian pada masa kini memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam mengelola informasi *virtual*. Mereka tidak lagi merasa terdorong oleh kecemasan untuk menyimpan setiap dokumen atau foto yang sebenarnya tidak diperlukan di masa depan. Implikasinya, penguatan kondisi mental melalui latihan atensi dapat menjadi solusi efektif dalam menekan kebiasaan menimbun data yang sering kali menjadi beban kognitif tersembunyi bagi pengguna teknologi di era modern yang penuh dengan ledakan informasi (Amin & Mohamad, 2021; Analya et al., 2021; Kassa, 2025; Kirjakovski, 2023).

Penelusuran lebih lanjut mengenai aspek demografis menunjukkan dinamika yang berbeda ketika variabel dilihat berdasarkan identitas gender serta kelompok usia responden. Dalam pengujian beda jenis kelamin, perilaku *digital hoarding behavior* mendapatkan nilai *p* sebesar 0,066 yang berarti tidak ada perbedaan nyata antara pria dan wanita dalam mengelola file digital mereka. Sebaliknya, variabel *mindfulness* menunjukkan angka 0,000 yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok tersebut dalam tingkat atensi mental. Sementara itu, faktor usia terbukti memiliki pengaruh besar terhadap kedua variabel dengan nilai *p* masing-masing 0,017 untuk perilaku penimbunan dan 0,000 untuk *mindfulness*. Temuan ini menyiratkan bahwa kematangan usia berperan penting dalam cara seseorang memproses informasi dan mengelola keterikatan emosional terhadap benda-benda *virtual*. Semakin bertambah umur individu, biasanya pola pikir mereka akan bergeser menjadi lebih selektif dalam menyimpan aset digital di perangkat mereka. Hal ini mungkin berkaitan dengan prioritas hidup yang berubah atau tingkat teknologi yang berbeda antar generasi. Perbedaan yang signifikan antar kelompok umur ini menekankan perlunya pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan tahap perkembangan hidup masing-masing individu untuk mengoptimalkan kesehatan mental tersebut (Fatimah & Mahmudah, 2020; Fazlifar et al., 2024; Fisher et al., 2023; Sudyarti & Mahmut, 2023).

Konteks lingkungan kerja juga memberikan gambaran yang sangat menarik melalui hasil uji beda berdasarkan jenjang sekolah tempat mengajar para subjek penelitian. Statistik menunjukkan nilai *F* sebesar 27,841 dengan signifikansi 0,000 untuk perilaku *digital hoarding behavior*, sedangkan untuk variabel *mindfulness* diperoleh nilai *F* 24,046 dengan signifikansi 0,000. Angka-angka tersebut secara tegas membuktikan bahwa terdapat perbedaan perilaku dan kondisi mental yang sangat mencolok di antara para pengajar yang bertugas pada tingkatan sekolah yang berbeda. Guru pada jenjang tertentu mungkin menghadapi tuntutan administrasi atau beban kerja digital yang lebih berat sehingga memengaruhi cara mereka menyimpan dokumen atau materi ajar di perangkat mereka. Perbedaan signifikan pada angka 0,000 ini mencerminkan bahwa tekanan struktural dalam profesi kependidikan berkontribusi pada



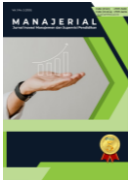
pembentukan kebiasaan *virtual* individu. Lingkungan sekolah yang menuntut kecepatan akses data sering kali memicu kecenderungan untuk menyimpan segala sesuatu agar mudah ditemukan kembali di kemudian hari. Oleh karena itu, kebijakan institusi mengenai manajemen data sangat diperlukan untuk membantu staf pengajar mengelola aset digital mereka secara lebih profesional tanpa mengabaikan kesehatan mental mereka guna mencapai keseimbangan kerja (Akindele et al., 2022; Borghi & Gulick, 2022; Haludin & Naibaho, 2024; Seinsiani et al., 2020).

Menariknya, variabel jumlah perangkat digital yang digunakan oleh responden tidak menunjukkan pengaruh apa pun terhadap perilaku penimbunan maupun tingkat kesadaran mereka. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,506 untuk perilaku menimbun dan 0,146 untuk *mindfulness*, yang keduanya berada di atas ambang batas 0,05. Hal ini berarti bahwa kepemilikan banyak gawai tidak secara otomatis membuat seseorang menjadi penimbun data atau menjadi kurang sadar secara mental. Perilaku menimbun file ternyata lebih merupakan masalah perilaku psikologis yang berakar pada keterikatan emosional, bukan dipicu oleh ketersediaan ruang penyimpanan atau jumlah perangkat fisik yang dimiliki seseorang. Angka 0,506 dan 0,146 ini memberikan pemahaman baru bahwa menambah atau mengurangi jumlah perangkat tidak akan menyelesaikan masalah akumulasi data *virtual* yang tidak produktif. Fokus intervensi seharusnya diarahkan pada perubahan pola pikir dan regulasi emosi saat berinteraksi dengan teknologi, bukan pada pengaturan *hardware* semata. Temuan ini mematahkan asumsi bahwa kecanggihan teknologi atau banyaknya fasilitas digital akan memengaruhi cara manusia mengelola informasi. Konsistensi perilaku ini menunjukkan bahwa karakter psikologis individu tetap menjadi faktor dominan dalam mengontrol kebiasaan di ruang siber teknologi (Abakumova et al., 2022; Jenny et al., 2025; Joshi et al., 2023; Zhu et al., 2022).

Sebagai simpulan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara kondisi mental manusia dengan kebiasaan hidup digital di masa sekarang. Korelasi negatif sebesar -0,449 menegaskan bahwa *mindfulness* adalah kunci utama untuk mereduksi perilaku penimbunan data yang sering kali tidak disadari oleh para pengguna. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena data *mindfulness* tidak terdistribusi normal dengan nilai 0,000 yang mengharuskan penggunaan statistik non-parametrik. Selain itu, cakupan penelitian yang terbatas pada satu profesi mungkin tidak dapat mewakili seluruh populasi secara umum sehingga diperlukan studi lanjutan pada bidang lainnya. Implikasi dari temuan ini menyarankan agar institusi pendidikan mulai mempertimbangkan program pelatihan *mindfulness* untuk membantu staf mengelola beban kerja informasi secara lebih sehat. Pemanfaatan angka-angka statistik dalam pembahasan ini bertujuan untuk memberikan landasan objektif bagi pengembangan strategi intervensi psikologis di masa depan. Fokus pada pengurangan keterikatan emosional terhadap file digital akan membantu individu mencapai produktivitas yang lebih tinggi serta keseimbangan hidup yang lebih baik. Ke depannya, disarankan agar peneliti lain mengeksplorasi variabel mediator lainnya yang mungkin memperkuat hubungan antara atensi mental dan perilaku siber.

## KESIMPULAN

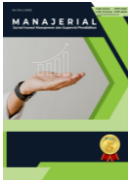
Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan digital hoarding behavior dan *mindfulness* pada guru dewasa madya di Jakarta. Berdasarkan hasil analisis deskriptif. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas guru menunjukkan tingkat digital hoarding behavior pada kategori, sedang hingga tinggi dan tingkat *mindfulness* pada kategori sedang. Hasil analisis data



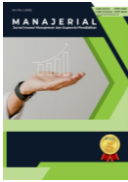
utama menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara mindfulness dengan digital hoarding behavior, yang berarti semakin tinggi tingkat mindfulness, semakin rendah kecenderungan digital hoarding behavior. Analisis lebih lanjut mendukung peran mindfulness sebagai faktor protektif yang membantu mengelola dan mengurangi digital hoarding behavior terutama melalui peningkatan regulasi diri dan pengendalian reaktivitas emosional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abakumova, I., Grishina, A., & Zvezdina, G. (2022). Psychological predictors of students' behavior in internet under information uncertainty. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10(3), 17–26. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-3-17-26>
- Akindele, A. T., Arulogun, O. T., Taye, G. T., Amare, S. Y., Reisen, M. van, Berhe, K. F., & Gusite, B. (2022). The impact of Covid-19 and FAIR data innovation on distance education in Africa. *Data Intelligence*, 4(4), 1013–1030. [https://doi.org/10.1162/dint\\_a\\_00184](https://doi.org/10.1162/dint_a_00184)
- Amin, K. E., & Mohamad, F. S. (2021). Working memory load influence on control of attention among Malaysian undergraduates. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.33736/jcshd.2454.2021>
- Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1502>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Borghi, J., & Gulick, A. E. V. (2022). Promoting open science through research data management. *Harvard Data Science Review*. <https://doi.org/10.1162/99608f92.9497f68e>
- Carollina, R., Mujanah, S., & Fianto, A. Y. A. (2025). Analisis pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja dosen di Surabaya. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 14(9), 698–714. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2025.v14.i9.p03>
- Chichekian, T., Sverdlik, A., Bélisle, M., Vallerand, R. J., & Maheux, C. (2025). The balancing act of passion for teaching and for the subject in higher education. *Innovative Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s10755-025-09838-5>
- Damanik, B. E., & Irawan, E. (2021). Pengaruh persepsi mahasiswa mengenai kompetensi dosen dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar. *Publikasi Pendidikan*, 11(2), 180–188. <https://doi.org/10.26858/publikan.v11i2.21885>
- Djaja, M. S., Zamralita, Z., & Putra, I. R. P. (2026). Peran cyberloafing terhadap digital well-being pada karyawan generasi Z. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 100–111. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8864>
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How e-learning affects students' mental health during Covid-19 pandemic: An empirical study. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114–123. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41991>
- Fazlifar, K., Jorbonyan, A., Lemraski, M. R., & Papi, S. (2024). Mental health literacy and attitude toward seeking professional psychological help among Iranian older adults:



- A cross-sectional study. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.5812/jnms-146198>
- Fisher, O., Carroll, J., Shochet, I. M., Cockshaw, W., & Hou, X. (2023). Using a trans-theoretical approach to identify differences in determinants of anxiety and depression symptoms and mental wellbeing between two age groups. *Journal of Adult Development*, 31(3), 197–214. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09465-4>
- Haludin, G., & Naibaho, H. (2024). Bagaimana mempertahankan karyawan berketerampilan tinggi? Studi ekstrapolasi faktor-faktor yang menyebabkan dosen meninggalkan organisasinya. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 9(1), 87–102. <https://doi.org/10.29407/nusamba.v9i1.20258>
- Jenny, J., Elvianawanty, R., Panjaitan, V. O. Br., Ongso, C., & Hartini, S. (2025). Pengaruh kontrol diri dan kepribadian conscientiousness terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan generasi Z di Yayasan Perguruan X. *Arus: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 370–388. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i1.1028>
- Jimmy, V. C., Mohamed, S., Hussein, N., Anwar, N. A., & Dahalan, N. A. (2023). Technostress creators and employee's well-being at a telecommunication company in Sarawak, Malaysia. *Information Management and Business Review*, 15(3), 329–340. [https://doi.org/10.22610/imbr.v15i3\(si\).3489](https://doi.org/10.22610/imbr.v15i3(si).3489)
- Joshi, A., Das, S., & Sekar, S. (2023). How Big Five personality traits affect information and communication technology use: A meta-analysis. *Australasian Journal of Information Systems*, 27. <https://doi.org/10.3127/ajis.v27i0.3985>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
- Kassa, S. N. E. (2025). Cognitive benefits and risks of digital technology engagement. *Discover Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00527-0>
- Kirjakovski, A. (2023). Rethinking perception and cognition in the digital environment. *Frontiers in Cognition*, 2. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1266404>
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Maharani, E. A., & Dinni, S. M. (2022). The contribution of social support and resilience to preschool teacher's stress. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(4), 817–833. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.24262>
- McKellar, K., Sillence, E., Neave, N., & Briggs, P. (2020). There is more than one type of hoarder: Collecting, managing and hoarding digital data in the workplace. *Interacting with Computers*, 32(3), 209–222. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwaa015>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Muzakar, A., Tohri, A., & Asror, M. Z. (2022). Pengaruh strategi pembelajaran dan kemampuan berpikir kritis terhadap hasil belajar sosiologi mahasiswa. *Sosio Edukasi: Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, 6(1), 36–49. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v6i1.17175>
- Neave, N., Briggs, P., & Sillence, E. (2019). Digital hoarding behaviours: Measurement and evaluation. *Computers in Human Behavior*, 96, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.037>



- Putri, D. F. K., Naswa, J. F., Ananta, A. B., & Lusiria, D. (2025). Adaptasi Digital Hoarding Behavior Questionnaire (DHQ) versi bahasa Indonesia. *International Journal of Trends in Global Psychology, Science and Education*, 2(4), 208–212. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i4.471>
- Rahmi, A., Alhadar, F. M., Soleman, M. M., & Sabuhari, R. (2024). Psychological capital and innovative work behavior with engagement and job crafting. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 25(4). <https://doi.org/10.21070/ijins.v25i4.1219>
- Ratnawati, E., Kristiyani, N., Azainil, A., Nugroho, D., & Bukari, M. R. (2026). Kepemimpinan digital sebagai penggerak transformasi manajemen sekolah menuju pembelajaran berbasis Chromebook di SMP. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 419–433. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9717>
- Razak, A. B. A., Musadik, S. H. S. B. A., & Wahed, H. B. (2022). Impact of higher education learning and teaching course as an academic confirmation practice in public university. *World Journal of English Language*, 12(7), 222–233. <https://doi.org/10.5430/wjel.v12n7p222>
- Seinsiani, I. G., Widagdo, S., & Pratama, A. P. (2020). Optimalisasi directory system sebagai upaya peningkatan manajemen data kerja sama Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang. *Edu Komputika Journal*, 7(2), 70–79. <https://doi.org/10.15294/edukomputika.v7i2.42406>
- Sudiyarti, S., & Mahmut, R. (2023). Peningkatan kesadaran dan akses terhadap kesehatan mental di masyarakat Indonesia melalui pendidikan dan kampanye informasi. *Lebah*, 17(1), 8–16. <https://doi.org/10.35335/lebah.v17i1.162>
- Tangelangi, N. I., Kasma, S., Jumarniati, J., Yassa, S., & Cambaba, S. (2025). Transformasi pembelajaran Bahasa Inggris melalui artificial intelligence sebagai upaya peningkatan literasi digital di SMKN 6. *Jurnal IPMAS*, 5(2), 65–73. <https://doi.org/10.54065/ipmas.5.2.2025.604>
- Wijatmiko, A., Qolili, K., Utomo, P. K., Kusumajaya, F. A., Fardany, N. H., & Yusuf, A. R. (2026). Konstruktivisme sebagai resistensi terhadap krisis refleksi generasi Z di era digital. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 525–540. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.9266>
- Wulandari, V. R. A., & Adiwati, M. R. (2026). Analisis transformasi digital terhadap efektivitas dan kepuasan kerja pegawai Divisi Perpajakan PT Indo Bismar. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 467–482. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8888>
- Zhu, Y., Jiang, H., & Zhou, Z. (2022). Information adoption behavior in online healthcare communities from the perspective of personality traits. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.973522>