

## Peran *Growth Mindset* sebagai Prediktor *Digital Well-Being* pada Mahasiswa

Fadhilah Ahmad Qaniah<sup>1</sup>, Dwi Fitra Arreski<sup>2</sup>, Jumadi Mori Salam Tuasikal<sup>3</sup>, Muh Saldin, Muh Andre Saputra<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Terbuka

Email: [qaniah21@ung.ac.id](mailto:qaniah21@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Studi ini bertujuan menguji peran *growth mindset* sebagai prediktor *digital well-being* pada mahasiswa yang aktif mengikuti proses belajar mengajar di perguruan tinggi di Indonesia. Digital well-being dipahami sebagai pengalaman subjektif keseimbangan optimal antara manfaat dan kerugian yang diperoleh dari konektivitas digital, sementara *growth mindset* adalah keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan strategi belajar. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional non-eksperimental dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 125 mahasiswa yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Pengukuran *growth mindset* menggunakan *Growth Mindset Scale* (8 item) dari Sigmundsson dan Haga (2024), sedangkan *digital well-being* diukur dengan skala adaptasi Arslankara et al. (2022) yang mencakup dimensi *responsible*, *satisfaction*, dan *wellness* (12 item). Analisis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman* dan regresi linear sederhana. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *growth mindset* dan *digital well-being* ( $r = 0,459$ ;  $p < 0,01$ ), dengan korelasi terkuat pada dimensi *satisfaction* ( $r = 0,542$ ;  $p < 0,01$ ) dan dimensi *responsible* ( $r = 0,361$ ;  $p < 0,01$ ), sementara dimensi *wellness* tidak berkorelasi secara signifikan ( $r = 0,112$ ;  $p > 0,05$ ). Analisis regresi linear mengonfirmasi bahwa *growth mindset* memberikan kontribusi sebesar 28,3% ( $R^2 = 0,283$ ;  $F = 30,771$ ;  $p < 0,001$ ) dalam memprediksi *digital well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan mahasiswa bahwa kemampuan mereka dapat berkembang berperan penting dalam mendorong pola penggunaan teknologi digital yang lebih sehat dan memuaskan. Implikasi penelitian menekankan urgensi integrasi pelatihan *growth mindset* ke dalam program literasi digital dan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** *Growth Mindset*, *Digital Well-Being*, Mahasiswa Aktif, Kesejahteraan Digital

### ABSTRACT

*This study aims to examine the role of growth mindset as a predictor of digital well-being among college students actively participating in the teaching and learning process at higher education institutions in Indonesia. Digital well-being is understood as the subjective experience of an optimal balance between the benefits and costs derived from digital connectivity, while growth mindset refers to the belief that intelligence and abilities can be developed through effort and appropriate learning strategies. This research employed a non-experimental quantitative correlational design with a cross-sectional approach, involving 125 students selected through convenience sampling. Growth mindset was measured using the Growth Mindset Scale (8 items) developed by Sigmundsson and Haga (2024), while digital well-being was assessed through an adapted scale from Arslankara et al. (2022) comprising the responsible, satisfaction, and wellness dimensions (12 items). Data were analyzed using Spearman's rank correlation and simple linear regression. The results revealed a significant positive correlation between growth mindset and digital well-being ( $r = 0.459$ ;  $p < 0.01$ ), with the strongest correlations observed in the satisfaction dimension ( $r = 0.542$ ;  $p < 0.01$ ) and the responsible dimension ( $r = 0.361$ ;  $p < 0.01$ ), whereas the wellness dimension showed no significant association ( $r = 0.112$ ;  $p > 0.05$ ). Linear regression analysis confirmed that growth mindset contributed 28.3% ( $R^2 = 0.283$ ;  $F = 30.771$ ;  $p < 0.001$ ) to the prediction of digital well-being. These findings indicate that students' belief that their abilities can be developed plays an important role in fostering healthier and more satisfying patterns of*

*digital technology use. The study's implications underscore the urgency of integrating growth mindset training into digital literacy programs and guidance and counseling services in higher education.*

**Keywords:** *Growth Mindset, Digital Well-Being, Active College Students, Digital Wellness*

© 2026 Fadhilah Ahmad Qaniah, Dwi Fitra Arreski, Jumadi Mori Salam Tuasikal, Muh Saldin, Muh Andre Saputra  
Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Transformasi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara mendasar cara mahasiswa belajar, bersosialisasi, dan mengelola kehidupan sehari-hari. Smartphone, media sosial, platform pembelajaran daring, dan berbagai aplikasi digital kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas akademik dan personal mahasiswa. Namun, ketergantungan yang semakin tinggi terhadap media digital juga memunculkan berbagai konsekuensi psikologis, mulai dari gangguan tidur, stres digital, hingga penurunan kesejahteraan subjektif. Fenomena inilah yang mendorong munculnya konsep baru dalam kajian psikologi dan komunikasi, yaitu *digital well-being*. *Digital well-being* didefinisikan sebagai pengalaman subjektif keseimbangan optimal antara manfaat dan kerugian yang diperoleh dari konektivitas digital (Vanden Abeele, 2021). Individu dikatakan mencapai *digital well-being* ketika mereka mampu memperoleh kepuasan terkendali dan dukungan fungsional dari media digital, sekaligus meminimalkan hilangnya kendali dan gangguan fungsional.

Büchi (2024) memperluas konsep ini dengan mengembangkan kerangka teoretis yang mengaitkan praktik digital, manfaat dan kerugian proksimal, serta kesejahteraan subjektif digital. Kerangka ini menegaskan bahwa *digital well-being* bukan hanya ketiadaan adiksi smartphone atau penggunaan media sosial yang berlebihan, melainkan kapasitas individu untuk menyetarakan penggunaan teknologi digital dengan tujuan hidup jangka panjangnya. Pada konteks mahasiswa Indonesia, kebutuhan akan *digital well-being* menjadi semakin mendesak. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan kelompok usia 15–24 tahun memiliki tingkat kepemilikan smartphone tertinggi di Indonesia sebesar 92,14%, dan mayoritas dari kelompok ini merupakan mahasiswa perguruan tinggi. Paparan yang begitu intens terhadap media digital membuat mahasiswa rentan mengalami ketidakseimbangan digital, yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Temuan mengenai dampak media digital terhadap kesejahteraan psikologis sendiri sebenarnya bersifat *mixed* dan dipengaruhi oleh bagaimana media digital digunakan. Dienlin

dan Johannes (2020) dalam tinjauan komprehensif mereka menyimpulkan bahwa efek umum penggunaan teknologi digital terhadap *well-being* remaja berada pada spektrum negatif namun berukuran kecil, di mana penggunaan aktif dan sosial cenderung terkait dengan efek positif sementara penggunaan pasif dan prokrastinatif terkait dengan efek negatif. Demikian pula, Orben et al., (2019) melalui analisis data panel berskala besar menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kepuasan hidup remaja bersifat nuansa, kecil, resiprokal, dan sangat bergantung pada konteks analitis. Hasil-hasil ini menegaskan bahwa *digital well-being* bukan semata-mata ditentukan oleh kuantitas penggunaan media digital, melainkan oleh kualitas pengalaman subjektif mahasiswa dalam berinteraksi dengan teknologi.

Meier dan Reinecke (2021) dalam meta-review mereka tentang komunikasi terantara komputer dan kesehatan mental menekankan bahwa keyakinan dan sikap individu terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menentukan apakah penggunaan media digital akan berdampak positif atau negatif pada kesejahteraan. Di sinilah konsep *growth mindset* menjadi relevan sebagai kandidat prediktor psikologis yang kuat. Konsep *growth mindset* berakar pada teori *implicit theories of intelligence* yang dikembangkan oleh Carol S. Dweck. Dweck (2006) menjelaskan *growth mindset* sebagai keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi belajar yang tepat, dan bimbingan dari orang lain. Berbeda dengan *fixed mindset* yang memandang kemampuan sebagai sifat bawaan yang tidak dapat diubah, *growth mindset* mendorong individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih adaptif, tekun menghadapi kegagalan, dan terbuka terhadap perubahan. Meta-analisis yang dilakukan Burnette et al., (2013) terhadap 28.217 partisipan menunjukkan bahwa *growth mindset* berasosiasi konsisten dengan regulasi diri yang lebih efektif, termasuk dalam hal penetapan tujuan, strategi operatif, dan respons adaptif terhadap kegagalan. Zeng et al., (2016) secara empiris membuktikan bahwa *growth mindset* memprediksi kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi melalui mediasi resiliensi pada ribuan siswa di Tiongkok, sedangkan eksperimen nasional berskala besar oleh Yeager et al., (2019) pada ribuan siswa di Amerika Serikat mengonfirmasi bahwa intervensi *growth mindset* yang singkat secara signifikan meningkatkan prestasi akademik, terutama pada siswa yang sebelumnya berprestasi rendah.

*Growth mindset* secara teoretis relevan dengan *digital well-being* karena mencapai keseimbangan digital menuntut proses pembelajaran terus-menerus, kesiapan untuk merevisi kebiasaan digital yang maladaptif, dan keyakinan bahwa kontrol diri terhadap teknologi dapat dilatih. Hertel dan Karlen (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan *growth mindset* lebih

cenderung memonitor dan mengendalikan proses belajarnya, mengaplikasikan strategi kognitif, dan meregulasi motivasi serta usaha. Kapasitas regulasi diri ini sangat esensial dalam konteks digital karena godaan untuk terus terhubung dengan media digital sering kali berbenturan dengan tujuan akademik dan personal mahasiswa. Fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang dikaji oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), misalnya, diidentifikasi sebagai salah satu pendorong utama penggunaan media sosial yang kompulsif dan penurunan kesejahteraan. Mahasiswa dengan *growth mindset* diasumsikan lebih mampu menavigasi tekanan FoMO karena mereka memiliki keyakinan bahwa kemampuan mengelola emosi dan impuls digital dapat dikembangkan. Kizilcec dan Goldfarb (2019) dalam penelitian mereka pada konteks pembelajaran mobile menemukan bahwa *growth mindset* memprediksi pencapaian akademik dan perilaku belajar yang lebih adaptif. Lebih lanjut, Qaniah dan Auna (2025) serta Khusnul dan Qaniah (2025) dalam konteks Indonesia menegaskan bahwa mahasiswa dengan *growth mindset* cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dan kecerdasan emosional yang lebih tinggi.

Meskipun kajian teoretis dan empiris telah menunjukkan adanya keterkaitan konseptual antara *growth mindset* dengan berbagai aspek kesejahteraan, penelitian yang secara eksplisit menguji peran *growth mindset* sebagai prediktor *digital well-being* pada mahasiswa Indonesia masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan *growth mindset* dengan prestasi akademik atau kesejahteraan psikologis umum, tanpa secara spesifik mengkaji kesejahteraan dalam konteks penggunaan media digital. Padahal, *digital well-being* merupakan konstruk yang berbeda dari kesejahteraan psikologis umum karena secara khusus berkaitan dengan pengalaman subjektif individu dalam berinteraksi dengan media digital (Büchi, 2024). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran *growth mindset* sebagai prediktor *digital well-being* pada mahasiswa yang aktif mengikuti proses belajar mengajar di perguruan tinggi di Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif ini dengan desain korelasional non-eksperimental dan pendekatan cross-sectional. Fokus utama penelitian adalah menguji secara statistik hubungan serta kontribusi prediktif *growth mindset* selaku variabel bebas terhadap *digital well-being* sebagai variabel terikat melalui analisis statistik korelasional dan regresi linear. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik convenience sampling dengan melibatkan 125 mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. Pada penelitian ini, mahasiswa

merupakan pengguna aktif teknologi digital baik dalam hal akademik maupun non akademik. Mereka telah memiliki pengalaman sebelumnya terhadap penggunaan teknologi digital, sehingga dalam kesehariannya memerlukan keterampilan mereka untuk meningkatkan digital well-being. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's Rank-Order Correlation dan regresi linear sederhana.

Instrumen atau alat ukur variabel digital well-being diadaptasi dari Arslankara et al. (2022) yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu dimensi (a) responsible, (b) satisfaction, dan (c) wellness dengan jumlah item sebanyak 12 butir. Sementara itu, variabel growth mindset diukur menggunakan Growth Mindset Scale dari Sigmundsson dan Haga (2024) yang bersifat unidimensional dengan jumlah item sebanyak 8 butir. Kedua alat ukur berbentuk skala likert, di mana semakin setuju partisipan dengan pernyataan pada item, maka semakin tinggi skor pada alat ukur sikap tersebut. Sebelum tahap pengambilan data, peneliti akan memastikan kualitas instrumen melalui uji korelasi item-total serta uji reliabilitas Cronbach alpha.

Untuk alat ukur *digital well-being*, hasil diskriminasi item dengan uji korelasi Item Total memperlihatkan item nomor 11 dan nomor 12 tidak memiliki korelasi yang signifikan ( $<0.05$ ) dan koefisien korelasi dibawah 0.2 dengan total skor item. Sehingga kedua item tidak digunakan. Lebih lanjut, uji reliabilitas alat ukur *digital well-being* dengan cronbach alpha memperlihatkan skor 0.704 yang mana dianggap cukup konsisten ketika digunakan untuk penelitian. Kemudian skala growth mindset memperlihatkan hasil diskriminasi item dengan uji korelasi item total memperlihatkan semua item signifikan dengan total skor item dan tiap item berkorelasi diatas 0.2. Lebih lanjut, uji reliabilitas alat ukur *growth mindset* dengan cronbach alpha memperlihatkan skor 0.866. Sehingga, alat ukur ini dapat digunakan untuk penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *growth mindset* sebagai prediktor *digital well-being* pada mahasiswa yang aktif mengikuti proses belajar mengajar pada perguruan tinggi di Indonesia. Adapun hasil korelasi Spearman antara *growth mindset* dengan total skor *digital well-being* dan masing-masing dimensinya dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Spearman**

Variabel	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<i>Growth Mindset</i>	1				
Digital Well-Being	.459**	1			
Dimensi Responsible	.361**	.793**	1		
Dimensi Satisfaction	.542**	.679**	.358**	1	
Dimensi Wellness	.112	.593**	.356**	.048	1

Ket: two-tails, \*\* berarti signifikansi >0,01

Hasil uji statistik korelasi Spearman memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *growth mindset* dengan total skor *digital well-being* dengan kekuatan 0,459\*\* (sig. > 0,01). Hal ini berarti, semakin tinggi *growth mindset* yang dimiliki oleh mahasiswa yang khususnya pada partisipan, maka semakin tinggi juga skor total *digital well-being* mereka. Begitu juga sebaliknya. Dapat diasumsikan kekuatan hubungan dua variabel ini termasuk hubungan yang sedang atau di antara 0,4 sampai 0,6.

Keterampilan *growth mindset* juga berkorelasi positif dengan dua dimensi dari *digital well-being*. Dimensi yang paling kuat berkorelasi positif adalah (1) dimensi *satisfaction* (.542\*\*), kemudian (2) dimensi *responsible* (.361\*\*), lalu (3) dimensi *wellness* terlihat tidak berkorelasi secara signifikan dengan *growth mindset* pada mahasiswa.

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear**

Korelasi (R)	Koefisien Determinan (R <sup>2</sup> )	Standardized Coefficient B	T	F	Sig.
.532	.283**	.532	5.547	30.771	<0.001

Hasil uji regresi memperlihatkan koefisien determinan sebesar 0,283, yang berarti *growth mindset* memberikan kontribusi sebesar 28,3% terhadap *digital well-being*. Sedangkan 71,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari model ini. Setiap kenaikan keterampilan *growth mindset* sebesar 1 pada model regresi ini, maka dapat meningkatkan keterampilan *digital well-being* sebesar 0,532. Adapun pada model regresi ditemukan signifikan dengan uji t dan uji F.

Sehingga, dapat dikatakan bahwa *growth mindset* dapat memprediksi *digital well-being* pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *growth mindset* sebagai prediktor *digital well-being* pada mahasiswa yang aktif mengikuti proses belajar mengajar di perguruan tinggi di Indonesia. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *growth mindset* dan *digital well-being* dengan koefisien korelasi sebesar 0,459 ( $p < 0,01$ ), yang menurut klasifikasi umum termasuk dalam kategori hubungan sedang. Lebih lanjut, hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *growth mindset* mampu menjelaskan 28,3% variansi *digital well-being* ( $R^2 = 0,283$ ;  $F = 30,771$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil ini secara empiris mengonfirmasi bahwa semakin kuat keyakinan mahasiswa bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan, semakin optimal pula kesejahteraan subjektif mereka dalam berinteraksi dengan teknologi digital. Kontribusi sebesar 28,3% merupakan angka yang substansial mengingat *digital well-being* merupakan konstruk multidimensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik psikologis maupun kontekstual.

Temuan ini sejalan dengan teori *implicit theories of intelligence* yang digagas oleh Dweck (2006), yang menyatakan bahwa individu dengan *growth mindset* menghadapi tantangan, kegagalan, dan umpan balik dengan cara yang lebih adaptif dibandingkan individu dengan *fixed mindset*. Dalam konteks digital, mahasiswa dengan *growth mindset* kemungkinan besar memandang kebiasaan digital yang kurang sehat. Seperti *scrolling* berlebihan atau distraksi pembelajaran daring. Keyakinan ini menjadi fondasi psikologis yang memungkinkan mereka untuk memperbaiki pola konsumsi digital secara iteratif. Hasil ini juga memperkuat temuan meta-analisis Burnette et al (2013) yang menunjukkan bahwa *growth mindset* berasosiasi konsisten dengan regulasi diri yang lebih efektif, mencakup penetapan tujuan, implementasi strategi, serta respons adaptif terhadap kegagalan. Tiga kompetensi yang secara langsung diperlukan untuk mencapai keseimbangan digital. Burnette et al., (2020) dalam meta-analisis selanjutnya juga mengonfirmasi bahwa *growth mindset* berasosiasi negatif dengan *psychological distress*, yang mengindikasikan fungsi protektif *growth mindset* terhadap tekanan psikologis, termasuk tekanan yang bersumber dari interaksi digital.

Dari ketiga dimensi *digital well-being* yang dikaji, korelasi terkuat muncul pada dimensi *satisfaction* ( $r = 0,542$ ;  $p < 0,01$ ). Dimensi ini merujuk pada kepuasan subjektif yang dirasakan mahasiswa atas pengalaman digital mereka, mencakup persepsi bahwa aktivitas digital memberikan manfaat yang bermakna. Kuatnya asosiasi pada dimensi ini dapat dipahami karena

kepuasan merupakan produk kognitif-evaluatif yang sangat dipengaruhi oleh kerangka pikir individu dalam memaknai pengalaman. Mahasiswa dengan *growth mindset* cenderung menafsirkan pengalaman digital mereka sebagai bagian dari proses pembelajaran yang dinamis, sehingga lebih mudah menemukan makna dan kepuasan dalam interaksi digital mereka. Temuan ini konsisten dengan studi Zeng et al., (2016) yang menunjukkan bahwa *growth mindset* memprediksi kesejahteraan psikologis melalui mediasi resiliensi, di mana resiliensi tersebut memungkinkan individu untuk mempertahankan evaluasi positif terhadap pengalamannya meskipun di tengah tekanan. Gui et al., (2017) juga menegaskan bahwa literasi digital yang berorientasi pada *well-being* menuntut adanya kerangka evaluatif internal yang memungkinkan individu menilai kualitas pengalaman digitalnya secara reflektif, yang merupakan kapasitas yang secara natural dimiliki oleh individu dengan *growth mindset*.

Korelasi positif juga ditemukan pada dimensi *responsible* ( $r = 0,361$ ;  $p < 0,01$ ) yang merujuk pada kapasitas mahasiswa untuk menggunakan teknologi digital secara bertanggung jawab, termasuk dalam hal manajemen waktu, pengendalian diri, dan pertimbangan etis. Temuan ini relevan dengan hasil tinjauan sistematis Busch dan McCarthy (2021) yang mengidentifikasi rendahnya *self-control* sebagai anteseden utama penggunaan *smartphone* yang problematik. *Growth mindset* diasumsikan memfasilitasi pengembangan *self-control* digital karena individu yang yakin bahwa disiplin diri dapat dilatih akan lebih konsisten dalam menerapkan batasan-batasan personal terhadap konsumsi digital. Hertel dan Karlen (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *growth mindset* lebih aktif memonitor, mengevaluasi, dan mengendalikan proses belajarnya, yang secara langsung berkontribusi pada penggunaan teknologi digital yang lebih terarah dan bertanggung jawab. Dengan kata lain, *growth mindset* berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan mahasiswa untuk menavigasi godaan digital dengan lebih reflektif.

Temuan yang menarik dan memerlukan diskusi lebih lanjut adalah tidak adanya hubungan signifikan antara *growth mindset* dengan dimensi *wellness* ( $r = 0,112$ ;  $p > 0,05$ ). Dimensi *wellness* pada instrumen Arslankara et al. (2022) merujuk pada aspek kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan penggunaan digital, seperti kualitas tidur, postur tubuh, tingkat kelelahan mata, dan stres akibat paparan layar. Ketidaksignifikanan ini dapat diinterpretasikan dari beberapa sudut pandang. Pertama, aspek *wellness* lebih banyak ditentukan oleh faktor perilaku dan lingkungan fisik ketimbang kerangka pikir kognitif. Seorang mahasiswa dengan *growth mindset* yang kuat masih dapat mengalami gangguan tidur atau kelelahan mata jika

tuntutan akademik dan sosial menuntutnya untuk tetap terhubung dengan perangkat digital hingga larut malam. Kedua, aspek *wellness* fisik kemungkinan dipengaruhi oleh variabel struktural seperti beban tugas kuliah, ekspektasi sosial untuk selalu terhubung, dan budaya akademik daring pascapandemi. Variabel-variabel yang berada di luar kendali *mindset* individu. Temuan ini sejalan dengan argumen Dienlin dan Johannes (2020) bahwa efek teknologi digital terhadap *well-being* bersifat kompleks dan bervariasi antar dimensi, serta pernyataan Vanden Abeele (2021) bahwa *digital well-being* merupakan konstruk dinamis yang tidak dapat direduksi pada satu faktor psikologis tunggal.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada perluasan aplikasi teori *growth mindset* dari ranah prestasi akademik tradisional (Yeager et al., 2019; Yeager & Dweck, 2020) ke ranah kesejahteraan digital kontemporer. Jika selama ini *growth mindset* banyak dikaji dalam hubungannya dengan pencapaian akademik, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konstruk ini juga memiliki relevansi pada domain baru yang bersifat lintas aspek, yaitu bagaimana individu mengelola hubungan mereka dengan teknologi digital. Hal ini memperkuat posisi *growth mindset* sebagai faktor psikologis fundamental yang melintasi berbagai konteks kehidupan, bukan sekadar prediktor spesifik untuk domain akademik. Temuan ini juga melengkapi kerangka teoretis *digital well-being* yang dikembangkan Büchi (2024), dengan menempatkan *growth mindset* sebagai salah satu sumber daya psikologis proksimal yang memfasilitasi pencapaian keseimbangan digital jangka panjang.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi perguruan tinggi di Indonesia, khususnya dalam pengembangan program bimbingan konseling dan literasi digital. Intervensi berbasis *growth mindset* yang singkat, seperti yang telah diuji secara empiris oleh Yeager et al. (2019), dapat diadaptasi ke dalam modul orientasi mahasiswa baru, layanan konseling, maupun mata kuliah umum untuk membangun kerangka pikir yang mendukung penggunaan teknologi digital yang sehat. Lebih lanjut, integrasi pelatihan *growth mindset* dengan program pengembangan *self-regulation* digital dapat meningkatkan efektivitas intervensi pada dimensi *satisfaction* dan *responsible*, sementara intervensi pada dimensi *wellness* memerlukan pendekatan yang lebih behavioral dan lingkungan, seperti manajemen *screen time*, desain ulang beban akademik daring, dan kebijakan institusional yang memperhatikan batas waktu interaksi digital antara dosen dan mahasiswa.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Misalnya, kontribusi *growth mindset* yang sebesar 28,3% mengindikasikan

masih terdapat 71,7% variansi *digital well-being* yang belum dijelaskan oleh model ini, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel psikologis lain seperti *self-control*, *mindfulness*, *fear of missing out* (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013), dan variabel kontekstual seperti beban akademik serta norma penggunaan digital di lingkungan pergaulan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *growth mindset* berperan sebagai prediktor signifikan terhadap digital well-being pada mahasiswa yang aktif mengikuti proses belajar mengajar di perguruan tinggi di Indonesia. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kedua variabel ( $r = 0,459$ ;  $p < 0,01$ ), sementara analisis regresi linear mengonfirmasi bahwa *growth mindset* memberikan kontribusi sebesar 28,3% terhadap digital well-being ( $R^2 = 0,283$ ;  $F = 30,771$ ;  $p < 0,001$ ). Hubungan positif yang signifikan juga teridentifikasi pada dimensi *satisfaction* dan dimensi *responsible*, sedangkan dimensi *wellness* tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan *growth mindset*. Temuan ini menguatkan posisi *growth mindset* sebagai sumber daya psikologis yang relevan dalam membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa ketika berinteraksi dengan teknologi digital, khususnya pada aspek kepuasan dan penggunaan yang bertanggung jawab. Berdasarkan temuan tersebut, perguruan tinggi disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan *growth mindset* ke dalam program orientasi mahasiswa, layanan bimbingan konseling, serta kegiatan literasi digital guna mendukung pencapaian digital well-being mahasiswa secara lebih menyeluruh. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna menguji hubungan kausal antara *growth mindset* dan digital well-being, serta melibatkan variabel mediator dan moderator seperti *self-control*, resiliensi, dan karakteristik penggunaan digital untuk memperkaya pemahaman tentang mekanisme yang mendasari hubungan antar kedua variabel.

## **REFERENSI**

- Arslankara, V. B., Çerçi, A., Tatlı, Z., & Altınışık, D. (2022). Digital wellness scale: A development, validity and reliability study. *International Journal of Computers in Education*, 5(2), 63–82.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>

- Burnette, J. L., O'Boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mindsets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655–701. <https://doi.org/10.1037/a0029531>
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77, 101816. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). "Digital well-being": Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173. <https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Hertel, S., & Karlen, Y. (2021). Implicit theories of self-regulated learning: Interplay with students' achievement goals, learning strategies, and metacognition. *British Journal of Educational Psychology*, 91(3), 972–996. <https://doi.org/10.1111/bjep.12402>
- Khusnul, & Qaniah, F. A. (2025). Hubungan mindset dan kecerdasan emosional pada mahasiswa aktif di Kota Gorontalo. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(3), 602–609.
- Kizilcec, R. F., & Goldfarb, D. (2019). Growth mindset predicts student achievement and behavior in mobile learning. *Proceedings of the Sixth (2019) ACM Conference on Learning @ Scale*, 1–10. <https://doi.org/10.1145/3330430.3333632>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qaniah, F. A., & Auna. (2025). Insight mahasiswa setelah mempelajari filsafat manusia dari berbagai budaya dan perspektif global. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4), 210–217.
- Sigmundsson, H., & Haga, M. (2024). Growth Mindset Scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing growth mindset. *New Ideas in Psychology*, 75, 101111. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2024.101111>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., ... Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y>

- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284.  
<https://doi.org/10.1037/amp0000794>
- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 7, 1873.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>