

---

## **PRAKTIK KESADARAN DIGITAL TERHADAP PENGURANGAN STRES DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI**

**Rahmi Saputri<sup>1\*</sup> & Hery Fajeriadi<sup>2</sup>**

<sup>1&2</sup>Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan Brigend. H. Hasan Basri, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70123, Indonesia

\*Email: [rahmisptr13@gmail.com](mailto:rahmisptr13@gmail.com)

*Submit: 21-11-2025; Revised: 31-12-2025; Accepted: 01-01-2026; Published: 12-01-2026*

**ABSTRAK:** Perkembangan teknologi digital di dunia telah meningkatkan kemudahan akses pendidikan. Namun, hal ini juga menciptakan tantangan baru yang berpengaruh pada tingkat stres dan prestasi akademik. Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh teknik kesadaran digital (*mindfulness digital*) terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi di Universitas Lambung Mangkurat, serta prestasi akademik mereka. Metode deskriptif-eksploratif dengan pendekatan penelitian kualitatif diterapkan dalam studi ini. Data dikumpulkan melalui survei daring yang diisi oleh 71 mahasiswa dan 5 dosen, serta wawancara dengan 9 mahasiswa dari berbagai angkatan. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif, didasarkan pada pandangan dan pengalaman mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang sedang hingga tinggi, terutama akibat *multitasking* di *platform* digital dan harapan akademik yang tinggi. Meskipun demikian, penerapan teknik kesadaran digital berkontribusi pada pengelolaan waktu yang lebih efektif dan peningkatan kemampuan untuk berkonsentrasi. Penelitian ini menyoroti bahwa kesadaran digital sangat penting untuk mempertahankan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental mahasiswa. Secara ilmiah, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya kesadaran digital dalam pendidikan biologi demi pembelajaran yang adaptif, sehat, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Akademik, Mahasiswa, *Mindfulness* Digital, Teknologi Digital, Tingkat Stres.

**ABSTRACT:** *The development of digital technology in the world has increased the ease of access to education. However, it also creates new challenges that affect stress levels and academic achievement. This study focuses on analyzing the influence of digital mindfulness techniques on the level of stress experienced by students of the Department of Biology Education at Lambung Mangkurat University, as well as their academic achievements. A descriptive-exploratory method with a qualitative research approach was applied in this study. Data was collected through an online survey filled out by 71 students and 5 lecturers, as well as interviews with 9 students from various generations. Data analysis was carried out using a descriptive method, based on students' views and experiences. The results show that most students experience moderate to high levels of academic stress, especially due to multitasking on digital platforms and high academic expectations. Nonetheless, the application of digital awareness techniques contributes to more effective time management and improved ability to concentrate. This research highlights that digital awareness is essential to maintain a balance between technology use and students' mental health. Scientifically, the results of this study show the importance of digital awareness in biology education for adaptive, healthy, and sustainable learning.*

**Keywords:** Academic, Student, Digital Mindfulness, Digital Technology, Stress Level.

**How to Cite:** Saputri, R., & Fajeriadi, H. (2026). Pengaruh Praktik Kesadaran Digital terhadap Pengurangan Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 6(1), 386-399. <https://doi.org/10.36312/biocaster.v6i1.814>



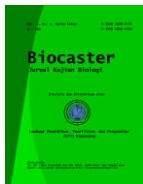
## PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh mahasiswa di berbagai belahan dunia saat ini. Faktor akademik, seperti beban tugas yang berat, ujian yang menekan, serta persaingan akademik, menjadi pemicu utama munculnya stres. Faktor pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, dan kondisi keuangan juga berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, seperti perasaan tertekan, penurunan produktivitas, hingga berujung pada kegagalan akademik.

Survei *National College Health Assessment* (NCHA) yang dilakukan oleh *American College Health Association* dan melibatkan 157 institusi serta 98.050 mahasiswa menunjukkan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat dalam 12 bulan terakhir. Temuan lain pada mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 22,1% mahasiswa telah didiagnosis dan sedang menjalani perawatan oleh psikolog atau psikiater akibat kecemasan berlebih. Sedangkan di Indonesia ditemukan bahwa 47,7% mahasiswa mengalami depresi ringan hingga berat, dan 27,4% mengalami kecemasan. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa, baik di Amerika Serikat maupun di Indonesia, banyak mahasiswa mengalami permasalahan kesehatan mental, terutama stres, depresi, dan kecemasan yang dipicu oleh tekanan akademik serta faktor kehidupan kampus lainnya (Yosep *et al.*, 2024).

Salah satu pendekatan pengelolaan stres yang dapat membantu meringankan tingkat stres individu adalah *mindfulness* (Komariah *et al.*, 2022). Istilah *mindfulness* telah muncul sejak ribuan tahun lalu dan berakar pada filosofi serta praktik kuno, khususnya dalam tradisi *pra-Buddha* dan *Buddha*. Meskipun saat ini sering dianggap sebagai fenomena modern, konsep *mindfulness* sesungguhnya memiliki sejarah panjang. Istilah ini mencakup berbagai ide dan praktik yang berfokus pada pengembangan perhatian. Dalam perspektif Buddhis, *mindfulness* tidak hanya melibatkan dimensi kognitif, tetapi juga mencakup aspek emosional, sosial, dan etika. Hal ini melampaui konsep perhatian dan kesadaran yang umumnya digunakan dalam psikologi akademis modern, sehingga pemahaman yang mendalam terhadap perbedaan tersebut menjadi penting dalam menjelaskan peran *mindfulness* dalam epistemologi psikologis (Trimurtini & Mulyani, 2024).

Praktik *mindfulness* memiliki manfaat yang signifikan apabila diterapkan secara rutin. Individu yang mempraktikkan *mindfulness* cenderung memiliki tingkat perhatian dan kesadaran yang lebih baik (*mindful*). Kondisi *mindful* ini terbentuk melalui latihan pikiran secara berkelanjutan, salah satunya melalui meditasi, sehingga individu mengembangkan karakteristik seperti tidak menghakimi, kesabaran, keterbukaan terhadap pengalaman baru, sikap percaya, tidak bersitegang, penerimaan, serta kemampuan untuk tidak melekat dan merelakan. Penerapan *mindfulness* dapat meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan serta menurunkan aspek negatif, sehingga berdampak pada peningkatan

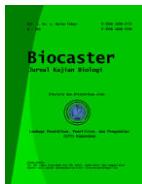


kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Praktik *mindfulness* juga dapat membantu individu mengelola stres dan emosi dengan efektif, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan seimbang (Saifudin *et al.*, 2023).

Pemanfaatan teknologi digital di perguruan tinggi dinilai dapat meningkatkan efisiensi pembelajaran, memperluas akses informasi, dan memberikan fleksibilitas dalam proses belajar. Namun demikian, penggunaan teknologi digital juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa. Gangguan akibat penggunaan teknologi yang berlebihan misalnya, dapat menurunkan konsentrasi dan hasil belajar. Konsep kesadaran digital atau *digital mindfulness* yang merujuk pada penggunaan teknologi secara bijak dan terkontrol, masih relatif jarang diterapkan maupun diteliti sebagai strategi untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan prestasi akademik. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* digital secara umum mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa pada kategori ringan hingga sedang, sebagian besar penelitian belum secara spesifik mengkaji dampak penggunaan teknologi secara sadar. Penelitian yang berfokus pada bidang studi tertentu, seperti Jurusan Pendidikan Biologi, serta yang mengaitkan *mindfulness* digital dengan keberhasilan akademik masih sangat terbatas.

Urgensi penelitian ini tergolong tinggi karena beberapa alasan. Pertama, tekanan akademik yang berat merupakan permasalahan yang terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Tekanan tersebut berasal dari beban tugas yang tinggi, kegiatan laboratorium, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan untuk memenuhi harapan lingkungan. Kondisi ini dapat menyulitkan mahasiswa dalam proses belajar dan menurunkan prestasi akademik. Tekanan akademik dan kecemasan juga diketahui dapat menyebabkan gangguan tidur (Syawalani *et al.*, 2025) yang berdampak negatif terhadap kemampuan belajar mahasiswa. Kedua, meskipun teknologi digital menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, seperti melalui *e-learning*, media sosial, dan penggunaan gawai, pemanfaatan yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat memicu stres dan gangguan konsentrasi yang dikenal sebagai gangguan digital. Ketiga, pendekatan berbasis *mindfulness* digital berpotensi menjadi solusi yang efektif, karena selaras dengan pola penggunaan teknologi oleh mahasiswa saat ini. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesadaran digital sebagai upaya untuk mengurangi stres dan meningkatkan prestasi akademik menjadi sangat penting, baik sebagai solusi praktis di lingkungan kampus maupun untuk memperkaya kajian mengenai peran kesadaran digital dalam pendidikan tinggi.

Hasil survei lapangan juga menunjukkan kesesuaian dengan urgensi penelitian ini. Mahasiswa, khususnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi, menghadapi beban ganda berupa tuntutan akademik dengan tenggat waktu yang ketat, kegiatan laboratorium, serta keharusan mengelola penggunaan perangkat digital untuk keperluan belajar, kolaborasi, dan hiburan. Kondisi tersebut membuka peluang penerapan *mindfulness* digital sebagai langkah nyata dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Penelitian oleh Alrashdi *et al.* (2024) menunjukkan bahwa program *mindfulness* daring memberikan manfaat kecil hingga sedang dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan siswa, meskipun belum ditemukan bukti kuat terkait peningkatan prestasi akademik. Penelitian Ahmad *et*



*al.* (2023) juga melaporkan bahwa program *mindfulness* digital berbasis situs *web* yang dilaksanakan selama delapan minggu membuat mahasiswa merasa lebih tenang saat menghadapi ujian dibandingkan dengan kelompok kontrol, namun penelitian tersebut tidak berfokus pada pengukuran hasil akademik. Sedangkan Pérez-Juárez *et al.* (2023) menemukan bahwa gangguan digital memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja mahasiswa dalam sesi laboratorium. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas program *mindfulness* digital dan gangguan digital, kajian yang secara khusus menempatkan *mindfulness* digital sebagai penggunaan teknologi secara bijak, terutama dalam konteks pengurangan stres dan peningkatan hasil akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi, masih sangat terbatas.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus terhadap praktik *mindfulness* digital, yaitu pemahaman mendalam mengenai cara mahasiswa menggunakan teknologi secara sadar, mampu mengontrol penggunaannya, serta melakukan refleksi diri, bukan sekadar membahas konsep *mindfulness* secara umum. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, yang memiliki karakteristik dan kebutuhan khusus, seperti keterlibatan dalam praktikum laboratorium, kegiatan lapangan, serta penggunaan perangkat digital dalam pengolahan data.

Penelitian terdahulu masih sangat terbatas dalam menjadikan mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi sebagai objek kajian utama. Penelitian ini mengkaji tiga aspek secara bersamaan, yaitu tingkat stres mahasiswa, kesadaran digital, serta peran kesadaran digital dalam membantu mengurangi stres. Penelitian ini juga berpotensi mengeksplorasi hubungan dan pengaruh antar ketiga aspek tersebut. Penelitian dilakukan dalam konteks wilayah Asia Tenggara, mengingat sebagian besar penelitian sebelumnya berasal dari negara-negara Barat. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih kontekstual, spesifik, dan relevan bagi pengembangan pendidikan tinggi di Indonesia dan kawasan sekitarnya.

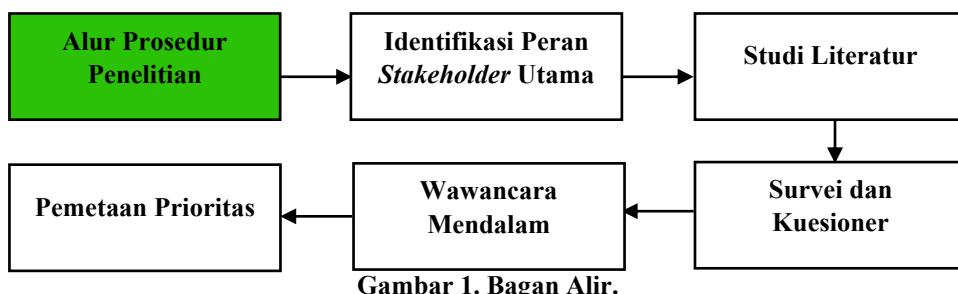
## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pendahuluan dengan metode deskriptif-eksploratif dan pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan ini digunakan untuk mencari tahu tanda-tanda awal sejauh mana mahasiswa dan dosen memahami praktik *mindfulness* digital di kalangan mahasiswa dan perspektif dosen tentang mahasiswa, serta untuk melihat bagaimana tingkat kesadaran mereka berdampak pada tingkat stres dan kualitas prestasi belajar mereka.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Lambung Mangkurat, tepatnya di Jurusan Pendidikan Biologi yang berada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Jurusan ini dipilih secara sengaja, karena mahasiswa aktif dalam kegiatan laboratorium, menggunakan alat pembelajaran digital, dan memiliki beban tugas akademik yang cukup berat. Hal ini menjadikan lingkungan yang cocok untuk mengkaji hubungan antara kesadaran digital, stres akademik, dan hasil belajar. Penelitian berlangsung selama satu setengah bulan, mulai awal bulan hingga pertengahan bulan Oktober 2025, dan mencakup beberapa tahapan seperti

menyiapkan instrumen kuesioner dan wawancara, penyebaran kuesioner dan melakukan wawancara, serta memulai analisis data awal.

Populasi penelitian ini melibatkan semua mahasiswa aktif di Jurusan Pendidikan Biologi di Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, serta beberapa dosen yang mengajar mata kuliah utama. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Total jumlah mahasiswa dalam penelitian ini adalah 71 orang mahasiswa, terdiri dari tiga tingkatan angkatan, yaitu 2022, 2023, dan 2024 untuk memastikan representasi tiap angkatan yang kemudian diambil tiga orang setiap angkatannya untuk diwawancara. Ada lima dosen yang ikut serta sebagai sumber informasi tambahan.



Gambar 1. Bagan Alir.

Setiap tahapan dalam penelitian ini disusun secara sistematis sesuai dengan alur penelitian, sebagaimana ditunjukkan pada bagan alir pada Gambar 1. Tahap pertama bertujuan untuk memahami konteks penelitian serta memastikan relevansi topik dengan kebutuhan nyata di lapangan. Pada tahap ini, pemangku kepentingan (*stakeholder*) yang dilibatkan terdiri atas lima dosen dan 71 mahasiswa aktif dari berbagai angkatan sebagai objek penelitian utama. Tahap kedua bertujuan untuk menelusuri kesenjangan penelitian sesuai dengan topik yang diangkat. Penelusuran dilakukan melalui *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci *digital mindfulness*, tingkat stres mahasiswa, akademik mahasiswa, *stress reduction*, dan *mindfulness*. Publikasi yang ditinjau berada dalam rentang tahun 2015 hingga 2025. Tahap ketiga digunakan untuk mengumpulkan data penelitian melalui kuesioner berbasis *Google Form* yang terdiri atas kurang lebih dua puluh pertanyaan tertutup dan terbuka.

Instrumen kuesioner diadaptasi berdasarkan aspek *mindfulness* menurut Langer (2016), yaitu: 1) memandang suatu situasi dari berbagai perspektif; dan 2) melihat informasi yang disajikan dalam situasi tersebut sebagai sesuatu yang baru. Tahap keempat dilakukan untuk melengkapi dan memperkaya data penelitian melalui pengumpulan data lanjutan terhadap sembilan mahasiswa aktif Jurusan Pendidikan Biologi, Universitas Lambung Mangkurat, dari masing-masing angkatan. Tahap terakhir merupakan tahap analisis dan sintesis data yang diperoleh dari keempat tahap sebelumnya. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif, sedangkan pemetaan hasil analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dalam temuan penelitian. Seluruh tahapan penelitian ini dijalankan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan identitas responden. Hasil dari analisis dan sintesis data memberikan rekomendasi yang aplikatif bagi pengembangan strategi digital *mindfulness*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh praktik *mindfulness* digital terhadap tingkatan stres mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi, Universitas Lambung Mangkurat. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Google Form* secara *online* yang berisi dua komponen utama, yaitu pemahaman tingkat stres saat ini dan persepsi mengenai *mindfulness* digital. Komponen pertama, yaitu pemahaman tingkat stres berisi pertanyaan-pertanyaan yang menanyakan faktor utama penyebab stres, kecemasan, dan kesulitan mahasiswa dalam kegiatan-kegiatan akademik, sedangkan komponen kedua berisi pertanyaan mengenai pemahaman dan persepsi responden mengenai *mindfulness* digital. Hasil dari jawaban kuesioner mengenai perbandingan jawaban persepsi dosen terhadap mahasiswa dan pengalaman pribadi tingkat stres mahasiswa terlampir pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Tingkat Stres Mahasiswa.**

No.	Aspek	Mahasiswa	Dosen
1	Selama perkuliahan mahasiswa pernah merasa stres?	31% Sangat Sering 38% Sering 29.6% Pernah	60% Pernah 20% Sangat Sering 20% Sering
2	Mahasiswa mudah merasa cemas menjelang presentasi dalam perkuliahan, praktikum, dan ujian?	42.3% Kadang-kadang 32.4% Sering 14.1% Sangat Sering	40% Kadang-kadang 40% Sering 20% Sangat Sering
3	Selama aktivitas akademik mahasiswa, bagaimana tingkat kemudahan berkonsentrasi?	60.6% Sedang 32.4% Baik 2.8% Sangat Baik	60% Kadang-kadang 20% Sering 20% Sangat Sering
4	Setelah tugas/aktivitas akademik selesai, bagaimana tingkat kelegaan perasaan mahasiswa?	8.5% Sedang 29.6% Baik 54.9% Sangat Baik	60% Sering 40% Sangat Sering
5	Tingkat stres mahasiswa berpengaruh terhadap aktivitas akademik?	43.7% Cukup Berpengaruh 39.4% Sangat Berpengaruh 9.9% Ragu-ragu	80% Sangat Berpengaruh 20% Cukup Berpengaruh

Berdasarkan Tabel 1, mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi, Universitas Lambung Mangkurat, menyatakan bahwa stres adalah hal yang sering dialami oleh mahasiswa saat sedang kuliah. Sebanyak 31% dari mahasiswa mengaku sangat sering, dan 38% menyatakan sering merasa stres selama masa perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa bersifat cukup konsisten selama proses perkuliahan berlangsung.

Ketika berbicara tentang perasaan cemas sebelum tampil presentasi atau menghadapi ujian, sekitar 32,4% mahasiswa mengatakan mereka sering merasa cemas, sedangkan 42% lainnya merasa cemas hanya terkadang. Didukung dengan sekitar 40% dosen mengatakan mahasiswa terlihat sering gugup apabila menjelang kegiatan akademik. Sedangkan data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar. Sebanyak 60,6% mengatakan mereka kadang-kadang sulit fokus, sedangkan 32,4% mengatakan mereka sering mengalami hal tersebut.

Didukung dengan persepsi dosen yang menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa sangat berpengaruh terhadap aktivitas akademik yaitu sebanyak 80%, yang terlihat dari tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian, presentasi hingga kegiatan yang berhubungan dengan praktikum. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian antara pengalaman mahasiswa dan persepsi dosen terhadap perilaku mahasiswa.

Dalam penelitian Saniya & Wahyuni (2024) yang meneliti mahasiswa keperawatan di Universitas Abdurrahman menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswa mengalami stres ringan dan 2,3% yang mengalami stres berat. Namun, penelitian ini berfokus pada mahasiswa Pendidikan Biologi yang mengalami tekanan akademik dari aspek tugas, praktikum, dan penelitian yang kerap langsung turun ke lapangan dan bersamaan dengan interaksi intensif dengan teknologi digital dalam pengerjaan tugas ilmiah, sehingga penelitian ini melengkapi temuan Saniya & Wahyuni (2024), bahwa stres akademik dapat terjadi karena paparan digital yang berlebihan, sehingga dapat berakibat pada fokus dan kesehatan mental mahasiswa. Selanjutnya, dilakukan pengambilan data mengenai persepsi mahasiswa mengenai *mindfulness* digital serta pandangan dosen terhadap mahasiswa. Berikut merupakan hasil perbandingan responden mahasiswa dan dosen yang terlampir pada Tabel 2.

**Tabel 2. Persepsi Mengenai *Mindfulness* Digital.**

No.	Aspek	Mahasiswa	Dosen
1	Penggunaan media digital berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar?	47.9% Setuju 25.4% Netral 22.5% Sangat Setuju	80% Sangat Setuju 20% Netral
2	Praktik kesadaran digital membuat mahasiswa lebih fokus dalam menyelesaikan tugas perkuliahan?	49.3% Setuju 32.4% Netral 15.5% Sangat Setuju	60% Sangat Setuju 40% Setuju
3	Teknologi digital memudahkan mahasiswa dalam mencari dan memahami materi perkuliahan?	54.9% Setuju 36.6% Sangat Setuju 7% Netral	80% Sangat Setuju 20% Setuju
4	Penerapan kebiasaan digital yang sehat meningkatkan produktivitas belajar mahasiswa?	45.1% Setuju 28.2% Netral 26.8% Sangat Setuju	60% Sangat Setuju 40% Setuju
5	Penggunaan media digital justru membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu belajar karena mudah terdistraksi atau menunda pekerjaan?	46.5% Netral 21.1% Setuju 18.3% Tidak Setuju	40% Netral 20% Sangat Setuju 20% Setuju 20% Tidak Setuju
6	Penggunaan teknologi digital membuat mahasiswa sulit mempertahankan konsentrasi dan penyelesaian tugas?	42.3% Netral 29.6% Setuju 19.7% Tidak Setuju	40% Tidak Setuju 20% Netral 20% Setuju 20% Sangat Setuju
7	Keberadaan teknologi digital membuat mahasiswa menjadi terlalu bergantung?	50.7% Netral 22.5% Setuju 14.1% Tidak Setuju	60% Setuju 40% Netral
8	Kebiasaan menggunakan teknologi digital tanpa batas waktu atau pengaturan diri justru menurunkan produktivitas belajar mahasiswa?	38% Netral 32.4% Setuju 16.9% Sangat Setuju	60% Setuju 40% Sangat Setuju



No.	Aspek	Mahasiswa	Dosen
9	Penggunaan media digital tidak mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar?	40.8% Netral 32.4% Tidak Setuju 16.9% Setuju	40% Setuju 40% Netral 20% Tidak Setuju
10	Praktik kesadaran digital tidak memberikan pengaruh terhadap fokus mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan?	54.9% Netral 18.3% Setuju 18.3% Tidak Setuju	40% Setuju 40% Tidak Setuju 20% Netral
11	Penggunaan teknologi digital tidak berdampak apapun terhadap pemahaman mahasiswa mengenai materi perkuliahan?	42.3% Tidak Setuju 25.4% Netral 16.9% Setuju	60% Tidak Setuju 20% Sangat Tidak Setuju 20% Setuju
12	Penerapan kebiasaan digital yang sehat tidak berpengaruh pada tingkat produktivitas belajar mahasiswa?	35.2% Tidak Setuju 33.8% Netral 16.9% Setuju	60% Tidak Setuju 20% Sangat Tidak Setuju 20% Sangat Setuju

Berdasarkan Tabel 2, secara umum aspek positif (nomor 1, 2, 3, 4, 11, dan 12) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dan dosen setuju atau sangat setuju bahwa media digital dan teknologi memberikan manfaat. Mahasiswa mengatakan bahwa penggunaan alat digital membantu mereka mengatur waktu dengan lebih baik, memahami pelajaran lebih mudah, serta bekerja lebih efisien. Sedangkan dosen memiliki tingkat persetujuan “sangat setuju” yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa mereka lebih percaya akan manfaat teknologi dalam proses belajar mengajar.

Sedangkan, aspek-aspek negatif (nomor 5, 6, 7, dan 8) sebagian besar mahasiswa memilih jawaban netral, artinya mereka menyadari bahwa gangguan dan ketergantungan pada perangkat digital bisa jadi masalah, tetapi belum menganggapnya sebagai hal yang sangat serius. Sementara itu, dosen melihat dampak negatifnya, khususnya bagaimana penggunaan yang berlebihan oleh mahasiswa bisa mengurangi kemampuan fokus, menurunkan hasil kerja, dan membuat pengaturan waktu lebih sulit.

Secara umum, tampaknya para responden lebih memperhatikan manfaatnya menggunakan media digital daripada terlalu khawatir dengan kekurangannya. Meski demikian, mahasiswa maupun dosen menyatakan bahwa penting untuk menggunakan teknologi digital dengan bijak dan tetap waspada terhadap dampaknya, agar teknologi benar-benar bisa membantu belajar secara positif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilampirkan pada Tabel 2, sebanyak 47,9% mahasiswa yang setuju dengan pernyataan penggunaan media digital berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar. Kemampuan di sini bisa bersifat positif dan negatif, sisi positifnya tentu media digital bisa membantu mahasiswa dalam pengatur jadwal, pengingat waktu dan akses materi belajar secara luas dan fleksibel, tetapi dari sisi negatifnya penggunaan media digital juga bisa menyebabkan gangguan, penundaan tugas, serta menurunkan disiplin waktu, karena adanya notifikasi media sosial dan kebiasaan *multitasking*.

Penelitian oleh Masry-Herzallah & Watted (2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan teknologi tinggi cenderung bisa mengatur



jadwal dan waktu belajar dengan lebih baik menggunakan alat digital. Namun, penelitian ini juga mengingatkan bahwa jika tidak menyatakan bahwa kemampuan *mindfulness* juga penting, karena saat mahasiswa terlalu banyak mengakses media digital bisa menyebabkan pengurangan disiplin dalam belajar. Oleh karena itu, kemampuan teknologi dan *mindfulness* memiliki peran penting sebagai penyeimbang antara keuntungan dan bahaya dalam penggunaan media digital dalam proses belajar.

Penelitian ini memperluas hasil penelitian Masry-Herzallah & Wattad (2024) yang menjelaskan bagaimana efektivitas teknologi dan *mindfulness* memengaruhi pembelajaran daring, maka penelitian ini menambahkan sudut pandang tentang seberapa besar mahasiswa menyadari dampak positif dan negatif penggunaan media digital dalam pengelolaan waktu belajar. Kedua penelitian ini saling melengkapi dalam membangun pemahaman yang lebih luas bahwa keberhasilan belajar di era digital tidak hanya bergantung pada kemampuan teknologi dan *mindfulness*, tetapi juga pada kesadaran mahasiswa terhadap penggunaan media digital dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Sebagian besar mahasiswa memilih jawaban netral terhadap pertanyaan mengenai tantangan dari penggunaan teknologi dalam konteks akademik, seperti distraksi, ketergantungan produktivitas, dan penurunan produktivitas akibat teknologi digital. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran ambivalen, dimana mahasiswa menyadari risiko, tetapi masih ragu-ragu akan hal itu. *Mindfulness* digital sering kali bersifat fluktuatif dan bergantung pada konteks situasional yang mahasiswa alami, sehingga sikap netral ini kemungkinan muncul karena mahasiswa mengalaminya.

Penelitian Abhari *et al.* (2021) menjelaskan mengenai praktik *mindfulness* digital dengan menggunakan aplikasi *self-monitoring* yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran terhadap waktu dan mengatur durasi belajar dengan lebih efisien. Dampak positifnya, mahasiswa dapat memantau penggunaan ponsel secara sadar, sehingga dapat menurunkan kebiasaan penundaan dan meningkatkan disiplin belajar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa mahasiswa menyadari bahwa praktik *mindfulness* digital, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta memanfaatkan teknologi dengan bijak yang dapat membuat para mahasiswa lebih fokus dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Setelah dilakukannya pengambilan data menggunakan kuesioner melalui *Google Form*, penelitian ini juga melakukan pengambilan data dengan wawancara. Berikut Tabel 3 yang berisi hasil wawancara responden.

**Tabel 3. Hasil Wawancara.**

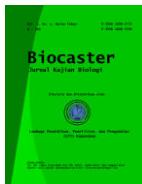
No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana anda mendefinisikan praktik <i>mindfulness</i> digital dalam kehidupan sehari-hari anda?	90% menyebut “kesadaran penggunaan teknologi” sebagai inti definisi.
2	Apa saja kegiatan atau kebiasaan yang anda lakukan untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental anda?	85% membatasi <i>screen time</i> ; 60% melakukan kegiatan fisik/ <i>offline</i> .



No.	Pertanyaan	Jawaban
3	Sejauh mana anda merasa bahwa penggunaan <i>gadget</i> dapat memengaruhi tingkat stres anda, baik secara positif maupun negatif?	100% menyebut dampak positif dan negatif sekaligus.
4	Apakah anda pernah mengalami peningkatan stres akibat penggunaan media sosial atau aplikasi tertentu? Jika ya, bagaimana anda menghadapinya?	80% pernah mengalami stres; 70% mengatasinya dengan mengurangi waktu layar.
5	Bagaimana anda menilai dampak praktik <i>mindfulness</i> digital terhadap konsentrasi dan fokus anda dalam belajar?	100% menyatakan dampaknya positif pada fokus belajar.
6	Apakah anda merasa bahwa penggunaan <i>gadget</i> yang tidak terkendali dapat mengganggu kualitas tidur anda? Bagaimana hal ini memengaruhi prestasi akademik anda?	90% menyatakan penggunaan <i>gadget</i> berlebih mengganggu tidur.
7	Dalam konteks pembelajaran daring, bagaimana anda mengelola waktu dan perhatian anda agar tetap produktif tanpa merasa terbebani?	85% menggunakan manajemen waktu (jadwal/ <i>to-do list</i> ).
8	Apakah anda pernah mengikuti pelatihan atau <i>workshop</i> terkait <i>mindfulness</i> digital? Jika ya, bagaimana pengalaman anda?	90% belum pernah ikut pelatihan resmi.
9	Bagaimana anda membedakan antara penggunaan <i>gadget</i> untuk tujuan akademik dan hiburan pribadi?	80% menggunakan pembagian waktu atau perangkat berbeda.
10	Apa saran atau <i>tips</i> yang dapat anda berikan kepada mahasiswa lain untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental dalam konteks akademik?	100% menekankan pentingnya keseimbangan dan kesadaran diri.

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa ada 90% dari keseluruhan responden yang diwawancara menyebut *mindfulness* digital merupakan kesadaran dalam penggunaan teknologi sebagai inti dari definisi praktik *mindfulness* digital dalam kehidupan sehari-hari. Menurut responden, kebiasaan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan adalah dengan membatasi *screen time* sebanyak 85%, dan melakukan kegiatan fisik secara *offline* 60%. Responden sangat menyadari bahwa penggunaan *gadget* dapat memengaruhi tingkat stres, baik secara positif maupun negatif yang dibuktikan dengan persentase 100% atau seluruh responden mengatakan hal yang sama. Sebanyak 70% responden mengatakan bahwa dengan mengurangi *screen time* atau waktu layar akan memperbaik kondisi saat stres. Sebanyak 100% responden menyatakan praktik *mindfulness* digital adalah berdampak positif pada fokus belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil Tabel 3, sebanyak 90% responden menyatakan bahwa penggunaan *gadget* berlebih dapat berdampak pada kualitas tidur yang dapat mengakibatkan konsentrasi di kelas terganggu. 85% responden kerap menggunakan jadwal/*to-do-list* untuk memanajemen waktu agar tetap produktif tanpa perlu terbebani. Menurut responden, menggunakan perangkat yang berbeda untuk tujuan akademik dan hiburan sangat efektif agar tidak mudah terdistraksi saat sedang

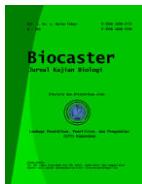


belajar. 90% responden belum pernah ikut pelatihan yang resmi mengenai *mindfulness* digital, dan seluruh responden juga menekankan pentingnya keseimbangan serta kesadaran diri antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental dalam konteks akademik.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ishaq *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa penerapan *mindfulness* oleh mahasiswa berfokus pada hal-hal yang sedang terjadi sekarang, sehingga mereka bisa memahami diri sendiri lebih baik dan mengendalikan emosi. Cara ini dilakukan dengan memperhatikan pikiran dan perasaan tanpa menilainya, serta tetap konsentrasi saat belajar atau menghadapi tekanan. Para mahasiswa yang rutin berlatih *mindfulness* biasanya lebih sadar akan diri sendiri, tetap waspada, dan merasa rileks dengan cara melakukan meditasi singkat atau latihan pernapasan secara sengaja. Menurut Alomari (2023), *mindfulness* memberikan dampak baik dan berarti bagi kesejahteraan psikologis serta prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi biasanya merasa lebih tenang, tidak mudah cemas, dan kurang merasa lelah dalam belajar. Mereka juga cenderung lebih termotivasi dan mampu fokus dalam belajar. Dengan *mindfulness*, mahasiswa bisa lebih memahami perasaan dan pikirannya, sehingga mereka bisa menghadapi tekanan belajar dengan cara yang lebih baik dan tidak terlalu reaktif. Penelitian yang dilakukan oleh Ishaq *et al.* (2024) menyoroti *mindfulness* yang terstruktur melalui berbagai latihan mental seperti meditasi, sementara Alomari (2023) menekankan *mindfulness* sebagai sifat yang dimiliki seseorang dan diukur secara psikometrik. Penelitian ini memperluas hasil dari dua penelitian tersebut dengan menunjukkan bahwa kesadaran diri bisa dikembangkan tidak hanya melalui latihan formal, tetapi juga melalui cara mengelola perilaku digital secara sadar dan seimbang.

Praktik *mindfulness* digital, baik dalam bentuk latihan yang terstruktur maupun aktivitas sehari-hari, sama-sama dapat berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan fokus belajar mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa *mindfulness* digital yang dilakukan mahasiswa dalam aktivitas nyata seperti membatasi waktu layar, melakukan aktivitas di luar ruangan, dan membuat *to do list* untuk memanajemen waktu dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi dan penurunan stress.

Menurut Syarifuddin & Sutriawan (2025), dampak dari *screen time* terhadap motivasi belajar dapat bervariasi tergantung pada faktor individu, seperti kebiasaan belajar, tingkat kedisiplinan, dan kontrol diri mahasiswa itu sendiri. Beberapa mahasiswa mampu mengatur waktu penggunaan *handphone* mereka dengan baik, sehingga tidak mengganggu kegiatan akademik. Namun, sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam membatasi *screen time* yang akhirnya mengarah pada penundaan tugas, kurangnya minat dalam belajar, serta penurunan performa akademik. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Munandar (2024) yang menunjukkan bahwa semakin lama mahasiswa menghabiskan waktu di depan layar, semakin buruk kualitas tidur mereka yang kemudian berdampak pada prestasi belajar mereka. Menggunakan ponsel, komputer, atau tablet terlalu lama, terutama di malam hari bisa mengganggu rutinitas tidur mereka. Hal ini membuat mereka merasa lelah dan sulit fokus saat bersekolah di hari berikutnya, sehingga



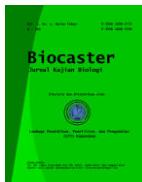
penggunaan perangkat digital berdampak langsung pada kondisi mental mereka, seperti semangat belajar dan kondisi fisik mereka, seperti tidur. Kedua hal ini menyebabkan penurunan produktivitas dan penurunan kesehatan akademik. Penelitian ini tidak hanya mendukung temuan penelitian Syafruddin & Sutriawan (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan digital berlebihan bisa berdampak negatif, tetapi juga memberikan informasi baru dengan mengenalkan konsep kesadaran digital sebagai cara yang penting untuk menjaga kesehatan mental, kemampuan fokus, dan prestasi belajar siswa di tengah dunia yang sangat terhubung saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dan pembahasan yang dilakukan, dapat diketahui bahwa praktik *mindfulness* digital merupakan cara yang berguna dan fleksibel bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran diri dalam dunia saat ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam penggunaan teknologi bisa membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan kemampuan berfokus, serta meningkatkan hasil belajar. Beberapa tindakan sederhana seperti membatasi waktu penggunaan layar, melakukan kegiatan fisik di luar ruangan, serta membuat daftar tugas (*to do list*) untuk mengatur waktu belajar, efektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan meningkatkan cara belajar mereka. Penelitian ini memberikan wawasan baru dengan memperkenalkan konsep *mindfulness* digital sebagai metode untuk mengembangkan kesadaran diri yang tidak hanya mendukung kesehatan mental, tetapi juga membantu mahasiswa membentuk kebiasaan belajar yang seimbang, terarah, dan berkelanjutan di tengah lingkungan pendidikan digital yang semakin cepat dan dinamis.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara praktik *mindfulness* digital dapat mempengaruhi tingkat stres dan prestasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi, Universitas Lambung Mangkurat. Dari hasil kuesioner dan wawancara, diketahui mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik yang sedang hingga tinggi. Stres ini disebabkan oleh beban tugas yang berat, aturan akademik yang ketat, dan penggunaan teknologi digital secara berlebihan. Dosen juga menyatakan bahwa stres adalah hal yang biasa terjadi dan sangat memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk fokus dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini menemukan bahwa kesadaran digital membantu mahasiswa mengurangi stres dan meningkatkan fokus terhadap pembelajaran. Baik mahasiswa maupun dosen sepakat bahwa penggunaan media digital secara bijak dapat meningkatkan produktivitas, memudahkan akses terhadap materi perkuliahan, serta membantu pengelolaan waktu. Namun, beberapa mahasiswa juga mengakui bahwa mereka kadang teralihkan (distraksi), menunda tugas, dan terlalu bergantung pada teknologi digital. Meski demikian, tanggapan mereka terhadap masalah tersebut tidak terlalu kuat. Karena itu, respon yang bercampur ini menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap penggunaan digital berubah tergantung situasi, dan hanya terjadi ketika mereka menyadari masalah tersebut, bukan sebagai kebiasaan sehari-hari. Pelatihan rutin tentang *mindfulness* digital dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.



---

## SARAN

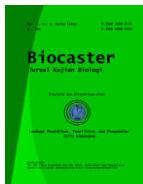
Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh perilaku *mindfulness* digital atau perilaku penggunaan teknologi digital secara sadar yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi tingkat stres dan prestasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi. Penelitian ini belum mengkaji secara komprehensif mengenai pengukuran tingkat stres dan konsentrasi mahasiswa. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi peneliti lain untuk menggunakan instrumen psikologis standar agar hasil penelitian dapat lebih valid dan dapat relevan dengan ilmu psikologi. Penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi penelitian lanjutan yang lebih menyeluruh, sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Biologi, yang telah memberikan fasilitas selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada seluruh dosen dan mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktunya dalam pengisian kuesioner serta wawancara, sehingga data penelitian ini dapat penulis peroleh secara komprehensif. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang turut memberikan dukungan, saran, serta masukan yang berharga selama penyusunan artikel ini. Setiap saran, motivasi, dan perhatian yang diberikan menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis hingga penelitian ini dapat penulis selesaikan. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan literatur dan praktik pembelajaran di era digital, khususnya dalam upaya meningkatkan kesadaran digital (*mindfulness digital*) pada mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abhari, K., Klase, M., Koobchehr, F., Olivares, F., Pesavento, M., Sosa, L., & Vaghefi, I. (2021). Toward a Theory of Digital Mindfulness: A Case of Smartphone-Based Self-Monitoring. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 549-561). Cham, Germany: Springer International Publishing.
- Ahmad, F., El Morr, C., Ritvo, P., & MVC Team. (2023). Examining the Impact of Web-Based Mindfulness on Undergraduate Student's Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *BMC Digital Health*, 1(22), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s44247-023-00023-2>
- Alomari, H. (2023). Mindfulness and its Relationship to Academic Achievement among University Students. *Frontiers in Education*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1179584>
- Alrashdi, D. H., Chen, K. K., Meyer, C., & Gould, R. L. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of Online Mindfulness-Based Interventions for University Students: An Examination of Psychological Distress and Well-Being, and Attrition Rates. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 211-223. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00321-6>



- Ishaq, S. M., Raza, N., Khan, T. A., Hayat, S., Rahman, S. U., & Farooq, U. (2024). The Impact of Mindfulness Practices, Academic Achievement and Stress Management among University Students. *Migration Letters*, 21(12), 298-307.
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan *Mindfulness* pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu : Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4), 495-501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>
- Langer, P. C. (2016). The Research Vignette: Reflexive Writing as Interpretative Representation of Qualitative Inquiry - A Methodological Proposition: Reflexive Writing as Interpretative Representation of Qualitative Inquiry - A Methodological Proposition. *Qualitative Inquiry*, 22(9), 735-744. <https://doi.org/10.1177/1077800416658066>
- Masry-Herzallah, A., & Watted, A. (2024). Technological Self-Efficacy and Mindfulness Ability: Key Drivers for Effective Online Learning in Higher Education Beyond the Covid-19 Era. *Contemporary Educational Technology*, 16(2), 1-13. <https://doi.org/10.30935/cedtech/14336>
- Munandar, A. (2024). Hubungan *Screen Time* dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di STIKES Yahya Bima. *Yahya Bima : The Scientific Journal Health*, 1(2), 41-49. <https://doi.org/10.70873/tsjh.v1i2.15>
- Pérez-Juárez, M. Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2023). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability*, 15(7), 1-22. <https://doi.org/10.3390/su15076044>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-204. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Saniya, S., & Wahyuni, D. A. (2024). Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 8(1), 60-63. <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4679>
- Syafruddin, M. A., & Sutriawan, A. (2025). Pengaruh *Screen Time* terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2347-2355. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4102>
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stres Akademik, Kecemasan dan Lingkungan Belajar dengan Severitas Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 10686-10699.
- Trimurtini, M. P., & Mulyani, P. K. (2024). *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness Panduan Pengantar untuk Mahasiswa*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Ibrahim, K. (2024). Types of Digital Mindfulness: Improving Mental Health among College Students- A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2024(17), 43-53. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S443781>