

PENGARUH LITERASI DIGITAL DAN MANAJEMEN DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP SELF-REGULATED LEARNING MELALUI SELF-EFFICACY

M. Aswad Al Fajar^{1*}, Septya Suarja², A. Nurhayati³

¹²³Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palopo

Corresponden Email: muhammadaswad260@gmail.com*

Article History

Received: March 06, 2026;

Reviewed: April 04, 2026;

Accepted: April 08, 2026;

Published: Juni 30, 2026

Abstract. This study examines the influence of digital literacy and digital distraction control on self-regulated learning through self-efficacy as a mediating variable. This study employed a quantitative mediation-correlation approach using an explanatory cross-sectional method and involved 179 students from the Guidance and Counselling Programme at Muhammadiyah University of Palopo, selected via proportional random sampling. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using SEM-PLS with SmartPLS 4.0. The results show that digital literacy ($\beta = 0.350$; $p < 0.001$) and digital distraction control ($\beta = 0.355$; $p < 0.001$) significantly influence self-efficacy, and digital literacy ($\beta = 0.378$; $p < 0.001$) and digital distraction control ($\beta = 0.402$; $p < 0.001$) significantly influence self-regulated learning. Self-efficacy also significantly affects self-regulated learning ($\beta = 0.267$; $p < 0.001$) and mediates the effects of digital literacy ($\beta = 0.093$; $p < 0.001$) and digital distraction control ($\beta = 0.101$; $p < 0.001$) on self-regulated learning.

Keywords: Self-efficacy; Digital Literacy; Digital Distraction Control; Self-regulated learning.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh literasi digital dan Manajemen Distraksi Digital terhadap self-regulated learning melalui self-efficacy sebagai variabel mediasi. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi mediasi dengan metode eksplanatori yang bersifat cross-sectional dan melibatkan 179 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo yang dipilih melalui proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert dan dianalisis menggunakan SEM-PLS dengan SmartPLS 4.0. Hasil menunjukkan bahwa literasi digital ($\beta = 0,350$; $p < 0,001$) dan Manajemen Distraksi Digital ($\beta = 0,355$; $p < 0,001$) berpengaruh signifikan terhadap self-efficacy, serta literasi digital ($\beta = 0,378$; $p < 0,001$) dan Manajemen Distraksi Digital ($\beta = 0,402$; $p < 0,001$) berpengaruh signifikan terhadap self-regulated learning. Self-efficacy juga berpengaruh signifikan terhadap self-regulated learning ($\beta = 0,267$; $p < 0,001$) serta memediasi pengaruh literasi digital ($\beta = 0,093$; $p < 0,001$) dan Manajemen Distraksi Digital ($\beta = 0,101$; $p < 0,001$) terhadap self-regulated learning.

Kata kunci: Self-efficacy; Literasi Digital; Manajemen Distraksi Digital; Self-regulated learning.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Saat ini, mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan secara tatap muka, tetapi juga memanfaatkan berbagai platform digital seperti Learning Management System, video pembelajaran, aplikasi kolaborasi daring, serta media sosial sebagai bagian dari aktivitas akademik sehari-hari (Haleem et al., 2022). Integrasi teknologi digital dalam pembelajaran memungkinkan akses informasi yang lebih luas, fleksibilitas belajar, serta interaksi akademik yang lebih dinamis. Namun, kondisi tersebut juga menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri (Cabalbag, 2025). Dalam konteks ini, kemampuan *self-regulated learning* menjadi semakin penting karena mahasiswa dituntut untuk mampu merencanakan, melaksanakan, memantau, dan mengevaluasi proses pembelajaran secara mandiri (Panadero et al., 2025). Apabila kemampuan tersebut tidak berkembang dengan baik, mahasiswa berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar, rendahnya keterlibatan akademik, hingga kesulitan dalam mencapai tujuan pembelajaran (Yuliana, 2025).

Perkembangan teknologi digital juga menghadirkan tantangan berupa fenomena gangguan digital, yaitu gangguan yang muncul akibat penggunaan perangkat digital untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial, hiburan daring, dan multitasking digital (McGarr, 2024). Fenomena ini menjadi permasalahan yang serius di kalangan mahasiswa perguruan tinggi, karena penggunaan perangkat digital untuk keperluan non-akademik terbukti mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan kualitas regulasi diri dalam pembelajaran. Tingginya intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkontrol terbukti berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar dan kinerja akademik mahasiswa (Gong et al., 2025). Realitas ini menunjukkan bahwa kehadiran teknologi digital dalam pembelajaran tidak secara otomatis meningkatkan kualitas belajar, melainkan sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola penggunaannya secara bijak dan efektif.

Fenomena tersebut juga tercermin dalam konteks mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan observasi awal, sebagian mahasiswa menunjukkan kecenderungan menggunakan perangkat digital untuk keperluan non-akademik selama jam perkuliahan, seperti mengakses media sosial dan platform hiburan daring. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi diri dalam belajar, khususnya dalam mengelola distraksi digital, masih perlu ditingkatkan. Selain itu, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki posisi yang unik dan krusial; mereka tidak hanya dituntut memiliki kemampuan regulasi diri secara personal untuk kesuksesan akademiknya, tetapi secara profesional juga disiapkan untuk menjadi fasilitator yang mampu mengembangkan regulasi diri klien atau peserta didik kelak. Oleh karena itu, penguatan kemampuan *self-regulated learning* pada konteks ini menjadi hal yang sangat strategis untuk diteliti.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan *self-regulated learning* adalah literasi digital (Adha et al., 2022). Literasi digital merujuk pada kemampuan individu untuk mengakses, memanfaatkan, serta mengomunikasikan informasi secara efektif melalui teknologi digital (Makhafola et al., 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi abad ke-21, literasi digital menjadi kompetensi esensial karena mahasiswa dihadapkan pada arus informasi digital yang sangat luas, dinamis, dan tidak selalu terverifikasi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa literasi digital berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan akademik mahasiswa, terutama dalam kemampuan mencari sumber belajar yang kredibel dan berpikir kritis terhadap informasi (Nkansah & Oldac, 2024). Selain itu, literasi digital juga terbukti berperan dalam meningkatkan keterampilan belajar mandiri dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran

berbasis teknologi (Riswanto et al., 2025). Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat literasi digital yang baik cenderung lebih mampu mengelola distraksi digital secara efektif (Chan & Sung, 2025).

Berkaitan dengan tantangan distraksi digital, Manajemen distraksi digital menjadi variabel penting yang perlu dikaji dalam konteks pembelajaran di era digital. Manajemen distraksi digital mencerminkan kemampuan individu dalam membatasi penggunaan perangkat untuk aktivitas non-akademik, mengelola waktu secara efisien, serta mempertahankan fokus belajar di tengah berbagai stimulus digital (Biedermann et al., 2021). Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan kontrol perilaku semata, tetapi juga mencerminkan kematangan regulasi diri mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran berbasis teknologi. Mahasiswa yang mampu mengendalikan gangguan digital dengan baik cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih tinggi karena mampu mempertahankan keterlibatan kognitif yang optimal dalam proses belajar (Martin et al., 2025).

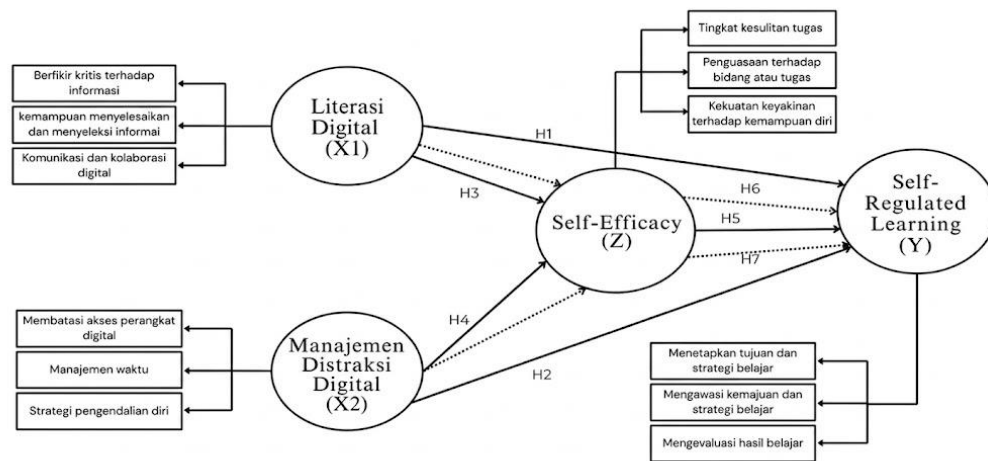
Di sisi lain, hubungan antara literasi digital, Manajemen Distraksi Digital, dan *self-regulated learning* tidak terlepas dari faktor psikologis, khususnya *self-efficacy*. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan (Capron Puozzo & Audrin, 2021). Berdasarkan Social Cognitive Theory, *self-efficacy* berperan sebagai determinan utama perilaku yang memengaruhi bagaimana individu mengatur tindakan dan menghadapi situasi tertentu (Bandura, 1999). Dalam konteks pembelajaran, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu menetapkan tujuan belajar, memilih strategi yang efektif, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi tantangan belajar (Althewini, 2025). Lebih lanjut, *self-efficacy* yang tinggi juga mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan teknologi secara produktif sekaligus mengendalikan penggunaannya agar tidak mengganggu proses belajar (Daulay et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya berperan sebagai prediktor *self-regulated learning*, tetapi juga sebagai mekanisme mediasi yang menjembatani pengaruh literasi digital dan manajemen distraksi digital terhadap *self-regulated learning*.

Meskipun literatur terdahulu telah banyak mengkaji literasi digital, distraksi digital, dan *self-regulated learning*, sebagian besar penelitian masih bersifat parsial dan hanya menguji hubungan langsung antar variabel tanpa mempertimbangkan mekanisme psikologis yang menjembatani (Chen, 2025; Hatlevik & Bjarnø, 2021). Studi yang ada membuktikan bahwa literasi digital berpengaruh terhadap efikasi diri melalui berbagai jalur mediasi, namun variabel gangguan manajemen digital tidak ikut sertakan sebagai prediktor secara simultan (Yuan et al., 2025; Zheng & Xiao, 2024). Padahal, distraksi digital dan literasi digital merupakan dua sisi yang tidak dapat dipisahkan dalam ekosistem pembelajaran berbasis teknologi, dan pengaruh keduanya terhadap regulasi belajar bervariasi secara signifikan antar konteks budaya (Promsiri, 2025). Selain itu, mekanisme psikologis internal khususnya efikasi diri sebagai jembatan antara adaptasi lingkungan digital dan tindakan regulasi diri belum banyak dijelaskan secara mendalam (Ibrahim et al., 2024), terutama dalam konteks mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Indonesia yang memiliki tuntutan pengembangan regulasi diri berlapis, baik untuk keberhasilan akademik pribadi maupun kesiapan profesional sebagai calon konselor..

Berangkat dari kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan model struktural integratif yang menguji pengaruh literasi digital dan manajemen distraksi digital terhadap *self-regulated learning* melalui *self-efficacy* sebagai variabel mediasi. *Self-efficacy* diposisikan sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani pengaruh kompetensi digital dan kontrol distraksi terhadap kemampuan regulasi diri belajar. Penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pembelajar dapat mengoptimalkan kemandirian akademiknya di tengah masifnya

tantangan era teknologi. Kerangka dibawah ini memperjelas integrasi faktor kognitif, perilaku, dan personal dalam membentuk *self-regulated learning* mahasiswa pada konteks pembelajaran berbasis digital.

Gambar 1. Kerangka Penelitian



Berdasarkan kerangka penelitian diatas, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

- H1: Literasi digital berpengaruh terhadap *self-efficacy*.
- H2: Manajemen Distraksi Digital berpengaruh terhadap *self-efficacy*.
- H3: Literasi digital berpengaruh terhadap *Self-regulated learning*.
- H4: Manajemen Distraksi Digital berpengaruh terhadap *Self-regulated learning*.
- H5: *Self-efficacy* berpengaruh terhadap *Self-regulated learning*.
- H6: *Self-efficacy* memediasi pengaruh literasi digital terhadap *Self-regulated learning*.
- H7: *Self-efficacy* memediasi pengaruh Manajemen Distraksi Digital terhadap *Self-regulated learning*.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh literasi digital dan manajemen distraksi digital terhadap *self-regulated learning* melalui *self-efficacy* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi mediasi dengan metode eksplanatori yang bersifat *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti (Apuke, 2017). Penelitian berupaya menjelaskan pengaruh literasi digital dan Manajemen Distraksi Digital terhadap *Self-regulated learning*, dengan *self-efficacy* sebagai variabel mediasi. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat (Hutchinson & Chyung, 2023).

Partisipan

Populasi penelitian terdiri dari 322 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo tahun akademik 2022-2025. Sampel penelitian

berjumlah 179 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* berdasarkan semester untuk memastikan keterwakilan proporsional dari setiap kelompok dalam populasi. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan semester. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling yang terdaftar pada tahun akademik 2022-2025 dan bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan (*informed consent*). Sementara itu, kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak menyelesaikan seluruh item yang diberikan. Sebagai langkah awal, analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Jumlah Responden

No.	Karakteristik	Kategori	N	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Perempuan	135	75,4
		Laki-laki	44	24,6
	Total		179	100
2	Semester	Semester 1	63	35,2
		Semester 3	49	27,4
		Semester 5	38	21,2
		Semester 7	29	16,2
	Total	179		100

Catatan: N= Jumlah Orang

Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden penelitian terdiri dari 135 mahasiswa perempuan (75,4%) dan 44 mahasiswa laki-laki (24,6%). Berdasarkan sebaran semester, responden terbanyak berasal dari Semester 1 sebanyak 63 orang (35,2%), diikuti Semester 3 sebanyak 49 orang (27,4%), Semester 5 sebanyak 38 orang (21,2%), dan Semester 7 sebanyak 29 orang (16,2%). Proporsi ini ditetapkan sesuai dengan teknik *proportional random sampling* yang digunakan dalam penelitian.

Prosedur Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dengan mempertimbangkan proporsi jumlah anggota populasi pada setiap kelompok. Penentuan proporsi sampel didasarkan pada semester mahasiswa, yaitu semester 1, 3, 5, dan 7. Setiap kelompok semester dihitung jumlah populasinya, kemudian ditentukan jumlah sampel secara proporsional sesuai dengan persentase masing-masing kelompok terhadap total populasi.

Setelah jumlah sampel pada setiap kelompok semester ditentukan, proses pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*. Peneliti menyebarkan tautan kuesioner penelitian secara daring, misalnya melalui grup komunikasi atau media sosial mahasiswa pada masing-masing angkatan. Mahasiswa dari semester terkait yang menerima tautan tersebut dan bersedia berpartisipasi langsung ditarik sebagai sampel penelitian. Sebelum memulai pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data pada halaman awal platform. Partisipasi responden bersifat sukarela dengan persetujuan (*informed consent*) yang disetujui secara digital. Proses pengumpulan data secara daring ini terus dilakukan dan baru akan dihentikan ketika jumlah sampel yang masuk

pada masing-masing kelompok semester telah terpenuhi sesuai dengan perhitungan proporsional.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring (*google form*) dengan skala Likert 1-5, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dari empat variabel, yaitu literasi digital, manajemen distraksi digital, *self-efficacy*, dan *self-regulated learning* (SRL), di mana setiap variabel terdiri dari tiga indikator dengan dua item per indikator (total enam item per konstruk). Indikator pada masing-masing variabel diadaptasi dari penelitian terdahulu untuk memastikan validitas konstruk. Literasi digital diukur melalui kemampuan berpikir kritis terhadap informasi, kemampuan mencari dan menyeleksi informasi, serta kemampuan menggunakan teknologi digital (Indrawan et al., 2025; Dinata, 2021). Manajemen distraksi digital mencakup kemampuan membatasi penggunaan perangkat, manajemen waktu, serta pengendalian diri dalam penggunaan teknologi (Biedermann et al., 2021). *Self-efficacy* diukur berdasarkan tingkat kesulitan tugas, generalitas, dan kekuatan keyakinan diri (Egele et al., 2025), sedangkan SRL mencakup penetapan tujuan, pemantauan proses belajar, dan evaluasi hasil belajar (Tran & Hasegawa, 2021). Contoh item pernyataan antara lain “Saya mampu menyeleksi informasi yang relevan dari sumber digital” dan “Saya dapat membatasi penggunaan media sosial saat belajar”.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) melalui *SmartPLS 4.0*. Pada tahap ini seluruh indikator diuji berdasarkan nilai loading factor. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak ditemukan indikator dengan nilai loading factor di bawah 0,5, sehingga seluruh item dipertahankan dalam model. Selanjutnya, seluruh indikator yang digunakan dalam model akhir menunjukkan nilai loading factor (λ) di atas 0,5, sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen. Selain itu, nilai *Average Variance Extracted* (AVE) pada setiap variabel juga berada di atas 0,5, yang mengindikasikan bahwa konstruk mampu menjelaskan varians indikatornya dengan baik. Nilai *Average Variance Extracted* (AVE) pada setiap variabel juga berada di atas 0,5 (LD = 0,684; PGD = 0,878; SRL = 0,862; SE = 0,861), yang menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan varians indikator dengan baik. Selain itu, nilai Cronbach’s Alpha dan Composite Reliability pada seluruh variabel berada di atas 0,7 (LD: α = 0,907; CR = 0,928; PGD: α = 0,972; CR = 0,977; SRL: α = 0,968; CR = 0,974; SE: α = 0,968; CR = 0,974), sehingga seluruh konstruk dinyatakan memiliki reliabilitas internal yang sangat baik.

Validitas diskriminan juga terpenuhi berdasarkan kriteria akar AVE, di mana nilai akar AVE masing-masing variabel (LD = 0,827; PGD = 0,937; SRL = 0,929; SE = 0,928) lebih tinggi dibandingkan korelasi antar konstruk. Hal ini menunjukkan bahwa setiap variabel mampu mengukur konstraknya secara spesifik dan tidak saling tumpang tindih. Dengan demikian, seluruh instrumen dalam penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel serta layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Pada tahap awal, peneliti menyusun instrumen penelitian berdasarkan indikator teoritis dari variabel literasi digital, manajemen distraksi digital, *self-efficacy*, dan *Self-regulated learning*. Instrumen kemudian disusun dalam bentuk kuesioner daring menggunakan platform *Google Form* untuk memudahkan distribusi kepada responden. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilihan

responden menggunakan teknik proportional random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berpedoman pada prinsip etika penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak mereka untuk berpartisipasi secara sukarela. Untuk menjamin anonimitas, instrumen kuesioner dirancang agar tidak meminta atau merekam identitas pribadi responden, seperti nama lengkap atau alamat surel (*email*). Seluruh data yang terkumpul dipastikan hanya digunakan untuk kepentingan analisis akademik penelitian ini. Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta memberikan persetujuan melalui pernyataan informed consent pada bagian awal kuesioner. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring, kemudian data yang terkumpul diperiksa kelengkapan dan konsistensinya sebelum diproses lebih lanjut pada tahap analisis data.

Desain atau Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling-Partial Least Square* (SEM-PLS) melalui perangkat lunak SmartPLS 4.0. Analisis deskriptif dilakukan pada tahap awal untuk menggambarkan karakteristik responden. Selanjutnya, pengujian model struktural dilakukan melalui dua tahapan utama. Pertama, evaluasi model pengukuran (*outer model*) secara rinci untuk menguji kelayakan instrumen. Evaluasi ini mencakup uji validitas konvergen menggunakan *loading factor* dan *Average Variance Extracted* (AVE), uji validitas diskriminan, serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dan Composite Reliability (CR). Kedua, evaluasi model struktural (*inner model*) dilakukan untuk menilai kekuatan dan kelayakan model penelitian. Evaluasi inner model ini diukur menggunakan koefisien determinasi (R^2) untuk melihat varians variabel endogen, *effect size* (F^2) untuk mengukur besaran pengaruh variabel, serta relevansi prediktif (Q^2) sebagai indikator *goodness of fit*.

Pengujian hipotesis untuk menganalisis hubungan langsung maupun tidak langsung antarvariabel dilakukan dengan metode bootstrapping pada batas signifikansi $p < 0,05$. Secara khusus pada uji mediasi, analisis dilakukan untuk mengidentifikasi sifat mediasi yang ditemukan, yakni untuk memastikan apakah variabel *self-efficacy* bertindak sebagai mediasi parsial (*partial mediation*) atau mediasi penuh (*full mediation*). Selain itu, penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etika penelitian; responden diberi *informed consent* dan dijamin kerahasiaan data pribadinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari 179 responden mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling Partial Least Square* (SEM-PLS) dengan bantuan SmartPLS 4.0. Hasil penelitian disajikan secara bertahap, meliputi evaluasi model pengukuran (*outer model*), serta evaluasi model struktural (*inner model*). Setelah model pengukuran dinyatakan memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, tahap berikutnya adalah evaluasi model struktural (*inner model*). Analisis ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel serta menjawab hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (Koefisien Jalur)

Hipotesis	β	T-Statistic	p-Value	Keterangan
H1	0.350	4.944	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan
H2	0.355	7.739	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan
H3	0.378	6.088	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan
H4	0.402	8.491	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan
H5	0.267	5.265	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan
H6	0.093	3.547	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan
H7	0.101	3.848	< 0,001	Berpengaruh & Signifikan

Keterangan: * $p < 0,05$ menunjukkan pengaruh yang signifikan

Berdasarkan Tabel diatas hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa H1 diterima, yaitu literasi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-efficacy* ($\beta = 0,350$; $T = 4,944$; $p < 0,001$). H2 juga diterima, yaitu manajemen distraksi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-efficacy* ($\beta = 0,355$; $T = 7,739$; $p < 0,001$). H3 diterima, yaitu literasi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-regulated learning* ($\beta = 0,378$; $T = 6,088$; $p < 0,001$). H4 diterima, yaitu manajemen distraksi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-regulated learning* ($\beta = 0,402$; $T = 8,491$; $p < 0,001$). H5 diterima, yaitu *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-regulated learning* ($\beta = 0,267$; $T = 5,265$; $p < 0,001$). Untuk uji mediasi, H6 diterima, yaitu *self-efficacy* memediasi pengaruh literasi digital terhadap *self-regulated learning* secara signifikan ($\beta = 0,093$; $T = 3,547$; $p < 0,001$). H7 juga diterima, yaitu *self-efficacy* memediasi pengaruh manajemen distraksi digital terhadap *self-regulated learning* ($\beta = 0,101$; $T = 3,848$; $p < 0,001$). Mengingat pengaruh langsung dari LD dan PGD terhadap SRL tetap signifikan setelah memasukkan mediator, maka jenis mediasi yang terjadi adalah mediasi parsial (partial mediation).

Selanjutnya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kekuatan model, dilakukan analisis koefisien determinasi (R^2 / R-Square), predictive relevance (Q^2), serta effect size (F^2 /F-Square).

Tabel 3. Hasil Uji Predictive Relevance (Q^2) dan R-Square (R^2)

Variabel	Q^2	R^2
<i>Self-efficacy</i>	0.379	0.393
<i>Self-regulated learning</i>	0.665	0.715

*Sumber: Olahan Peneliti, SmartPLS (2026)

Berdasarkan tabel diatas nilai R^2 untuk variabel *Self-efficacy* sebesar 0,393, yang berarti literasi digital dan manajemen distraksi digital mampu menjelaskan 39,3% variansi *self-efficacy*. Nilai R^2 untuk variabel *Self-regulated learning* sebesar 0,715, yang menunjukkan bahwa variabel-variabel prediktor dalam model mampu menjelaskan 71,5% variansi *Self-regulated learning* termasuk dalam kategori substansial. Nilai Q^2 untuk *Self-efficacy* sebesar 0,379 dan untuk *Self-regulated learning* sebesar 0,665, keduanya berada di atas 0, yang mengindikasikan bahwa model memiliki relevansi prediktif yang baik (*predictive relevance*).

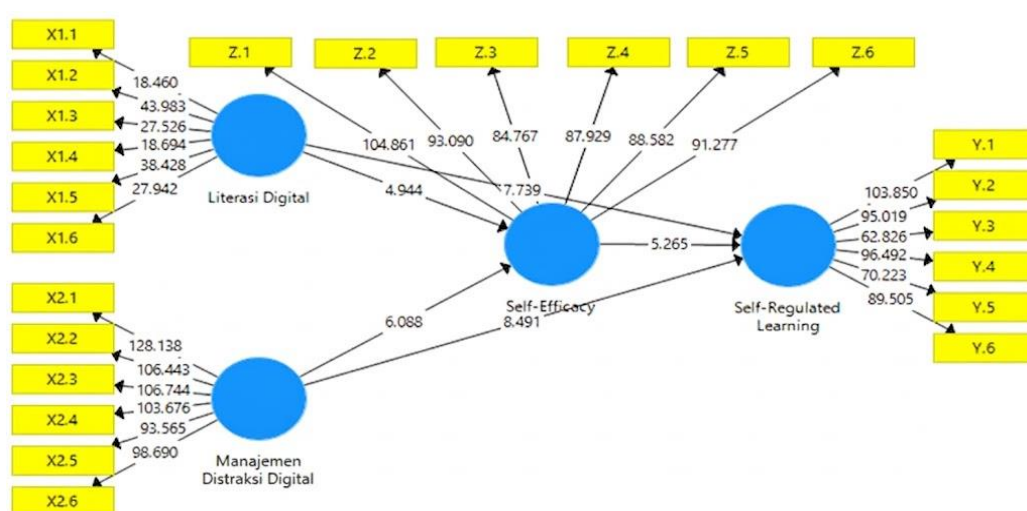
Tabel 4. Hasil Uji F-Square (F^2)

Variabel	LD	PGD	SE	SRL
Literasi Digital			0.155	0.294
Manajemen distraksi digital			0.180	0.369
<i>Self-efficacy</i>				0.152
<i>Self-regulated learning</i>				

*Sumber: Olahan Peneliti, SmartPLS (2026)

Berdasarkan Tabel diatas hasil uji nilai F^2 literasi digital terhadap *self-efficacy* sebesar 0,155 dan terhadap *Self-regulated learning* sebesar 0,294, termasuk dalam kategori efek sedang hingga besar. Nilai F^2 manajemen distraksi digital terhadap *self-efficacy* sebesar 0,180 dan terhadap *Self-regulated learning* sebesar 0,369, juga berada dalam kategori efek sedang hingga besar. Adapun nilai F^2 *self-efficacy* terhadap *Self-regulated learning* sebesar 0,152, termasuk dalam kategori efek sedang. Secara keseluruhan, hasil uji F^2 menunjukkan bahwa seluruh variabel prediktor memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variabel endogen dalam model.

Gambar 2. Hasil Analisis SEM-PLS



*Sumber: Olahan Peneliti, SmartPLS (2026)

Hasil pengujian model struktural dengan menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) menunjukkan bahwa terdapat tiga variabel laten eksogen dalam penelitian ini, yaitu Literasi Digital (X1) dengan enam indikator (X1.1–X1.6) dan nilai *Loading Factor* berkisar antara 18,460 hingga 43,983, serta Pengendalian Digital (X2) dengan enam indikator (X2.1–X2.6) dan nilai *Loading Factor* antara 93.565 hingga 128.138. Kedua variabel eksogen tersebut berpengaruh terhadap variabel mediasi *Self-efficacy* yang memiliki enam indikator error (Z.1–Z.6) dengan nilai berkisar antara 84,767 hingga 104,861, di mana Literasi Digital berpengaruh terhadap *Self-efficacy* dengan koefisien jalur sebesar 4,944, dan manajemen distraksi digital berpengaruh terhadap *Self-efficacy* dengan koefisien jalur sebesar 6,088 serta nilai inner weight sebesar 8,491. Selanjutnya *Self-efficacy* berpengaruh terhadap variabel endogen *Self-regulated learning* (Y) dengan koefisien jalur sebesar 5,265, dimana *Self-regulated learning* memiliki enam indikator (Y.1–Y.6) dengan nilai loading factor berkisar

antara 70,223 hingga 103,850. Keseluruhan model ini menunjukkan bahwa *Self-efficacy* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara Literasi Digital dan Manajemen distraksi digital terhadap *Self-regulated learning* siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi digital dan manajemen distraksi digital memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-efficacy* dan *self-regulated learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Kedua variabel tersebut tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap *self-regulated learning*, tetapi juga secara tidak langsung melalui *self-efficacy* sebagai mediator. Temuan ini konsisten dengan hasil studi Zakir et al. (2025) yang menemukan bahwa literasi digital berpengaruh terhadap performa akademik melalui mediasi *self-efficacy* dan kompetensi digital mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan belajar di era digital tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengakses teknologi, tetapi juga oleh kemampuan mengelola penggunaannya secara efektif dan adaptif.

Secara konseptual, hasil penelitian ini memperlihatkan keterkaitan yang integratif antarvariabel. Literasi digital berfungsi sebagai kapasitas kognitif dalam mengakses, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi, sedangkan manajemen distraksi digital merepresentasikan kemampuan regulasi perilaku dalam menjaga fokus belajar. Kedua aspek tersebut berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy*, yang selanjutnya memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Temuan mengenai pengaruh manajemen distraksi digital terhadap *self-regulated learning* sejalan dengan perspektif teori kognitif sosial Bandura, (1999) yang menekankan peran regulasi diri dalam menghadapi stimulus lingkungan. Kemampuan manajemen distraksi digital terbukti menjadi faktor terkuat dalam model penelitian ini dalam membentuk regulasi belajar mandiri mahasiswa. Temuan ini diperkuat oleh Martin et al. (2025) dalam systematic review mereka yang menegaskan bahwa manajemen distraksi digital merupakan strategi kritis dalam mendorong *self-regulated learning* mahasiswa, karena distraksi digital terbukti secara konsisten mengganggu keterlibatan kognitif dan menurunkan kualitas regulasi diri dalam pembelajaran. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkaya kerangka *self-regulated learning* dengan menegaskan bahwa dimensi teknologi khususnya literasi digital dan manajemen distraksi merupakan faktor penting yang berinteraksi dengan aspek kognitif, metakognitif, dan motivasional dalam proses belajar.

Implikasi praktis dari penelitian ini bagi bidang Bimbingan dan Konseling cukup signifikan. Pertama, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan belajar berbasis digital yang tidak hanya berfokus pada penggunaan teknologi, tetapi juga pada penguatan literasi digital yang adaptif. Dalam merancang pembelajaran berbasis teknologi di perguruan tinggi, pendidik perlu memperhatikan penguatan *self-efficacy* mahasiswa sebagai kunci peningkatan keterlibatan dan regulasi belajar (Tran & Ma, 2025). Kedua, diperlukan pelatihan *self-regulated learning* yang terstruktur untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan perencanaan, monitoring, dan evaluasi belajar. Ketiga, intervensi konseling perlu diarahkan pada manajemen distraksi digital melalui strategi manajemen waktu, peningkatan kontrol diri, dan kesadaran penggunaan teknologi secara sehat.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel penelitian hanya berasal dari satu program studi sehingga membatasi generalisasi temuan. Kedua, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* belum mampu menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Ketiga, penggunaan instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk

melibatkan sampel yang lebih beragam, menggunakan desain longitudinal, serta mengombinasikan metode pengukuran yang lebih objektif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh literasi digital dan manajemen distraksi digital terhadap *self-efficacy* dan *self-regulated learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi digital dan manajemen distraksi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-efficacy* dan *self-regulated learning*, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peran mediasi *self-efficacy*. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola teknologi digital secara efektif serta mengendalikan distraksi merupakan faktor penting dalam meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan belajar mandiri mahasiswa.

Secara konseptual, penelitian ini berkontribusi dengan menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mekanisme kunci yang menjembatani hubungan antara kompetensi digital dan *self-regulated learning*. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran di era digital tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknologi, tetapi juga oleh kemampuan regulasi diri dan keyakinan individu dalam mengelola proses belajar. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan literasi digital dan kemampuan manajemen distraksi digital perlu menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Upaya ini dapat dilakukan melalui integrasi strategi pembelajaran yang mendorong penggunaan teknologi secara produktif sekaligus mengembangkan kemampuan regulasi diri mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing I Ibu Septya Suarja, M.Pd., Kons. dan Pembimbing II Ibu A. Nurhayati, S.Pd., M.Pd. atas bimbingan, arahan, dan koreksi yang sangat berarti. Terima kasih juga kepada Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Ibu Marhani, S.Pd., M.Psi., seluruh dosen, rekan mahasiswa, serta Lembaga Pena Laminar atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

MAF berperan dalam perumusan masalah, desain penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan naskah. SS berkontribusi dalam pembimbingan, interpretasi hasil penelitian, serta penelaahan kritis dan revisi substansi artikel. AN berperan dalam pembimbingan, penelaahan kritis, dan revisi substansi artikel. Semua penulis menyetujui versi akhir manuskrip.

DAFTAR PUSTAKA

- Apuke, O. D. (2017). Quantitative research methods: A synopsis approach. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(11), 40–47. <https://doi.org/10.12816/0040336>
- Adha, A. M., Saptono, A., & Zahra, S. F. (2022). The Effect Of *Self-regulated learning* And Digital Literacy On Students Economic Learning Outcomes With *Self-efficacy* As An Intervening Variable. *International Journal of Economy, Education and Entrepreneurship (IJE3)*, 2(3), 562–581. <https://doi.org/10.53067/ije3.v2i3.98>

- Althewini, A. (2025). Navigating Online Language Learning: The Impact of *Self-efficacy* and Self-Regulation on Student Success. *Arab World English Journal*, (11), 380–392. <https://doi.org/10.24093/awej/call11.23>
- Egele, V. S., Klopp, E., & Stark, R. (2025). An empirical ranking of the importance of the sources of *self-efficacy* for physical activity. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/21642850.2025.2567322>
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21–41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Biedermann, D., Schneider, J., & Drachsler, H. (2021). Digital <scp>self-control</scp> interventions for distracting media multitasking - A systematic review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(5), 1217–1231. <https://doi.org/10.1111/jcal.12581>
- Capron Puozzo, I., & Audrin, C. (2021). Improving *self-efficacy* and creative *self-efficacy* to foster creativity and learning in schools. *Thinking Skills and Creativity*, 42, Article 100966. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100966>
- Chan, A. Y. W., & Sung, C. C. M. (2025). Enhancing students' digital literacy skills through their technology use in a course-based research project: a Hong Kong case study. *Asia Pacific Education Review*. <https://doi.org/10.1007/s12564-025-10038-1>
- Chen, F. (2025). The relationship between digital literacy and college students' academic achievement: the chain mediating role of learning adaptation and online *self-regulated learning*. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1590649>
- Cabalbag, J. R. (2025). Technology integration: impact to students' learning engagement in higher education institutions. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2581410>
- Daulay, A. A., Asna, A., & Br Tarigan, D. E. Y. (2026). Determinants of Critical Thinking in the AI Era: The Mediating Role of *Self-efficacy* in Digital Literacy and Students' Social Interaction. *Buletin Konseling Inovatif*, 6(1), 44–53. <https://doi.org/10.17977/2797-9954.1040>
- Gong, Z., Guo, Y., & Tan, J. (2025). Social media use and academic performance among college students: the chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher-student relationship. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649890>
- Getenet, S., Cantle, R., Redmond, P., & Albion, P. (2024). Students' digital technology attitude, literacy and *self-efficacy* and their effect on online learning engagement. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00437-y>
- Hutchinson, D., & Chyung, S. Y. (2023). Evidence-based survey design: Adding "moderately" or "somewhat" to Likert scale options *agree* and *disagree* to get interval-like data. *Performance Improvement Journal*, 62(1), 17–24. <https://doi.org/10.56811/PFI-22-0012>
- Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M. A., & Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*, 3, 275–285. <https://doi.org/10.1016/j.susoc.2022.05.004>
- Hatlevik, O. E., & Bjarnø, V. (2021). Examining the relationship between resilience to digital distractions, ICT *self-efficacy*, motivation, approaches to studying, and time spent on individual studies. *Teaching and Teacher Education*, 102, 103326. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103326>
- Ibrahim, R. K., Al Sabbah, S., Al-Jarrah, M., Senior, J., Almomani, J. A., Darwish, A., Albannay, F., & Al Naimat, A. (2024). The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1), 1309. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06279-0>

- Indrawan Indrawan, Salju Salju, & Muammar Khaddapi. (2025). The Role of Social Capital and Digital Literacy on Entrepreneurial Performance. *Journal of Contemporary Administration*, 29(5), <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2025240374.en>
- Makhafola, L., van Deventer, M. J., Holmner, M. A., & van Wyk, B. (2025). A scoping review of digital literacy, digital competence, digital fluency and digital dexterity in academic libraries' context. *The Journal of Academic Librarianship*, 51(3), Article 103053. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2025.103053>
- Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, 73(6), 3423–3451. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- McGarr, O. (2024). Teacher educators' views and responses to digital distraction in pre-service teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 148, Article 104701. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104701>
- Nkansah, J. O., & Oldac, Y. I. (2024). Unraveling the attributions of digital literacy skills and knowledge gap in Ghana's higher education: Undergraduate students' voices in a phenomenological study. *Education and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12483-8>
- Panadero, E., Fernández-Ortubé, A., Zamorano, D., Pinedo, L., Sánchez-Iglesias, I., & Barrenetxea-Mínguez, L. (2025). Tracking *self-regulated learning* in action: How individual differences shape positive and negative regulation across three types of tasks. *Learning and Individual Differences*, 124, Article 102808. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2025.102808>
- Promsiri, T. (2025). AI and the psychology of educational disruption: Historical patterns and cognitive implications. *Acta Psychologica*, 260, 105637. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105637>
- Riswanto, R., Hidayatullah Alarifin, D., & Hidayat, A. (2025). Exploring the Role of Digital Literacy as a Predictor of *Self-regulated learning* in Physics Education. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 13(3), 308–328. <https://doi.org/10.26618/ghc8bt46>
- Tran, M.-T., & Hasegawa, S. (2021). *Self-regulated learning* Recognition and Improvement Framework. 449–465. <https://doi.org/10.22492/issn.2186-5892.2021.40>
- Tran, T. T. T., & Ma, Q. (2025). Technology-enhanced self-regulation training: A dynamic training model to facilitate second language Vietnamese learners' self-regulated writing skills. *System*, 130, 103625. <https://doi.org/10.1016/j.system.2025.103625>
- Yuliana, Y. V. (2025). Prestasi belajar siswa ditinjau dari *self-efficacy* dan *self-regulated learning* pada siswa SMA X di Bekasi. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6765–6770. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8345>
- Yuan, N., Yu, Q., & Liu, W. (2025). The impact of digital literacy on learning outcomes among college students: the mediating effect of digital atmosphere, *self-efficacy* for digital technology and digital learning. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1641687>
- Zakir, S., Hoque, M. E., Susanto, P., Nisaa, V., Alam, Md. K., Khatimah, H., & Mulyani, E. (2025). Digital literacy and academic performance: the mediating roles of digital informal learning, *self-efficacy*, and students' digital competence. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1590274>
- Zheng, Y., & Xiao, A. (2024). A structural equation model of online learning: investigating *self-efficacy*, informal digital learning, *self-regulated learning*, and course satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276266>