



## Efikasi Diri dan Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Distraksi Pembelajaran Digital: Tinjauan Perspektif Konseling Islami

Irma Jumida Yanti<sup>1</sup>, M.Fahli Zatrachadi<sup>2</sup>, Miftahuddin<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia<sup>1-3</sup>

Email Korespondensi : [12340222368@students.uin-suska.ac.id](mailto:12340222368@students.uin-suska.ac.id), [m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id](mailto:m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id), [miftahuddin@uin-suska.ac.id](mailto:miftahuddin@uin-suska.ac.id)

Article received: 20 Maret 2026, Review process: 29 Maret 2026,

Article Accepted: 20 April 2026, Article published: 17 Juni 2026

### ABSTRACT

*The development of digital technology has transformed the learning system into a more independent one, but it also poses challenges in the form of digital distractions that can reduce students' concentration and learning outcomes. This study aims to analyze students' self-efficacy and self-regulation in dealing with digital learning distractions and examine their role from an Islamic counseling perspective. By reviewing a number of scholarly journal articles that were pertinent to the subject at hand, this study employed a literature review methodology. According to the findings, two internal factors self-efficacy and self-regulation are critical for controlling one's own learning in a digital setting. A strong sense of self-efficacy is associated with increased confidence, less procrastination, and decreased likelihood of giving up. Meanwhile, self-regulation helps students manage their time, control their behavior, and maintain focus on learning. Digital distractions, particularly from social media use, have been shown to negatively impact concentration and learning outcomes. From an Islamic counseling perspective, the concept of mujahadah an-nafs plays a role in strengthening self-control through spiritual values. Therefore, integrating psychological and spiritual aspects is crucial in facing the challenges of learning in the digital era.*

**Keywords:** *Self-efficacy; Self-regulation; Digital distraction; Digital learning; Islamic counseling*

### ABSTRAK

*Perkembangan teknologi digital telah mengubah sistem pembelajaran menjadi lebih mandiri, namun juga menimbulkan tantangan berupa distraksi digital yang dapat menurunkan konsentrasi dan hasil belajar mahasiswa. Studi ini bermaksud guna menganalisa efikasi diri dan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi distraksi pembelajaran digital serta mengkaji perannya dalam perspektif konseling Islami. Dengan meninjau sejumlah artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan subjek yang dibahas, studi ini menerapkan metodologi studi literatur. Mengacu temuannya, dua faktor internal-efikasi diri dan pengaturan diri-sangat penting untuk mengendalikan pembelajaran seseorang dalam lingkungan digital. Rasa efikasi diri yang kuat dikaitkan dengan peningkatan kepercayaan diri, berkurangnya penundaan, serta berkurangnya kemungkinan dalam menyerah. Sementara itu, regulasi diri membantu mahasiswa dalam mengatur waktu, mengontrol perilaku, dan menjaga fokus belajar. Distraksi digital, terutama dari penggunaan media sosial, terbukti berdampak negatif terhadap konsentrasi dan hasil belajar. Dalam perspektif konseling Islami, konsep mujahadah an-nafs berperan*

---

*dalam memperkuat pengendalian diri melalui nilai-nilai spiritual. Oleh karena itu, integrasi aspek psikologis dan spiritual menjadi penting dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital*

**Kata Kunci:** Efikasi diri; Regulasi diri; Distraksi digital; Pembelajaran digital; Konseling Islami

## PENDAHULUAN

Di dunia pendidikan, khususnya pendidikan perguruan tinggi, telah mengalami perubahan besar karena perkembangan teknologi digital saat ini. Mahasiswa harus dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran berbasis digital yang menekankan kemandirian dalam belajar. Dalam sistem ini, mereka tidak hanya harus menerima pelajaran, tetapi juga harus tahu cara mengatur waktu, tetap fokus, dan mengembangkan strategi belajar mereka sendiri. Namun, ketika kita memiliki akses ke teknologi, ada banyak masalah yang muncul. Salah satunya adalah distraksi digital yang dapat mengganggu konsentrasi kita saat belajar. Banyak mahasiswa masih kesulitan mengontrol penggunaan perangkat digital mereka, yang akhirnya menyebabkan mereka belajar lebih buruk.

Dalam situasi seperti ini, mahasiswa membutuhkan kemampuan internal yang dapat membantu mereka mengelola proses belajar mereka dengan berbagai distraksi digital. Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri dan memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan belajar. Faktor internal seperti motivasi, sikap, dan kondisi psikologis memainkan peran penting dalam keberhasilan belajar siswa (Isni, 2017). Hal ini memperlihatkan bahwasanya kemampuan yang berasal dari dalam diri, seperti keyakinan diri dan kemampuan untuk mengelola perilaku belajar, menjadi komponen penting dalam mendukung proses pembelajaran.

Efikasi diri adalah kemampuan internal yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan siswa. Keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengorganisasi serta melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai hasil tertentu dikenal sebagai efikasi diri (Bandura, 1997). Individu yang mempunyai keyakinan kuat akan kemampuannya sendiri akan lebih mampu menghadapi kesulitan secara langsung, terus maju ketika keadaan menjadi sulit, serta menjaga diri secara efektif. (Efendi et al., 2020).

Selain efikasi diri, kemampuan lain yang tidak kalah penting dalam mendukung keberhasilan belajar mahasiswa ialah regulasi diri. Regulasi diri berperan dalam membantu mahasiswa mengelola proses belajar, mengontrol perilaku, serta menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Bauer & Baumeister (2011), Bila seseorang ingin menjalani kehidupan yang mereka bayangkan untuk diri mereka sendiri, mereka harus menguasai proses regulasi diri secara psikologis dan bekerja tanpa kenal lelah dalam mengendalikan emosi, pikiran, dorongan, serta keinginan mereka. (Yundani, 2022). Manajemen waktu yang baik, menghindari gangguan, serta perhatian saat belajar ialah ciri khas mahasiswa yang mampu mengelola regulasi diri.

Distraksi digital yang muncul akibat penggunaan media sosial dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam proses belajar mahasiswa. Hal ini

terlihat dari menurunnya konsentrasi saat belajar, kebiasaan membuka media sosial di tengah pembelajaran, serta kecenderungan melakukan multitasking antara belajar dan aktivitas digital lainnya. Selain itu, mahasiswa juga sering mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas, hal ini menyebabkan kesulitan di kelas serta gagal memahami konsep yang diajarkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa distraksi digital tidak hanya memengaruhi fokus belajar, tetapi juga memengaruhi efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan (Padmasari et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan internal yang kuat, seperti efikasi diri dan regulasi diri, agar mahasiswa mampu mengelola diri dan tetap fokus dalam menghadapi berbagai tantangan dalam pembelajaran digital.

Meskipun penelitian tentang efikasi diri dan regulasi diri telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar hanya berfokus pada konteks pembelajaran umum dan belum secara khusus mempelajari bagaimana kedua faktor tersebut berkontribusi pada distraksi pembelajaran digital. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menggunakan perspektif konseling Islami untuk memahami efikasi diri serta regulasi diri siswa. Oleh karenanya, penelitian ini berupaya mengkaji efikasi diri serta regulasi diri dalam konteks pembelajaran digital yang penuh distraksi dengan menggunakan perspektif konseling Islami.

Konseling Islam melihat kemampuan mengelola diri seseorang dari sudut pandang spiritual dan psikologis. Salah satu konsep yang relevan adalah mujahadah an-nafs, yang berarti upaya sungguh-sungguh seseorang untuk mengontrol diri sendiri, menghentikan dorongan negatif, dan mengubah perilaku mereka sesuai dengan nilai-nilai Islam. Prosesnya cukup pribadi dikarenakan setiap orang mempunyai kelebihan serta kekurangannya masing-masing dalam hal pengendalian diri (Ependi, 2020). Konsep mujahadah an-nafs juga menekankan betapa pentingnya untuk mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari dan tetap disiplin. Kemampuan ini sangat penting untuk membangun karakter dalam pendidikan, terutama dalam menghadapi berbagai masalah di era digital yang penuh dengan distraksi. Pengendalian diri sangat penting untuk membantu orang mengendalikan emosi, keinginan, dan perilaku mereka agar terus bergerak ke arah yang positif (Huda & Nursyamsiyah, 2024); (Muhammad Yunan et al., 2024).

Oleh karena itu, pengendalian diri dan efikasi diri dapat dianggap sebagai komponen dari mujahadah an-nafs. Dalam hal ini, seseorang mengelola dirinya dengan menggunakan kekuatan spiritual selain kemampuan kognitifnya. Hal ini menjadi penting bagi siswa agar mereka dapat mengatasi distraksi dalam pembelajaran digital dengan lebih baik.

Studi ini bermaksud guna menganalisa efikasi diri dan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi distraksi pembelajaran digital serta mengkaji peran keduanya dalam perspektif konseling Islami melalui studi literatur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (library research) dengan analisis deskriptif-kualitatif. Sumber data berupa artikel, jurnal ilmiah,

---

dan website yang diperoleh melalui Google Scholar dengan kata kunci: efikasi diri, regulasi diri, distraksi pembelajaran digital, dan konseling Islami.

Literatur dipilih berdasarkan kriteria kesesuaian topik dengan tema penelitian dan terbitan tahun 2019–2026. Sebanyak 20 sumber literatur dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menemukan dan mensintesis tema-tema utama terkait efikasi diri, regulasi diri, distraksi pembelajaran digital, dan konseling Islami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari **20 sumber literatur** ilmiah yang ditemukan melalui Google Scholar dengan kata kunci yang relevan, mencakup publikasi dari tahun **2019 hingga 2026**. Variabel utama yang dibahas meliputi efikasi diri, regulasi diri, distraksi digital dalam pembelajaran, dan konseling Islami. Literatur-literatur tersebut dianalisis menggunakan **teknik analisis isi (content analysis)** untuk menemukan dan mensintesis tema-tema utama. Hasil sintesis disajikan dalam beberapa subbagian berikut ini:

### *Efikasi Diri dalam Pembelajaran Digital*

Berdasarkan hasil review penelitian menunjukkan bahwasanya efikasi diri sangat krusial bagi keberhasilan belajar siswa. Penelitian oleh (Maimunah, 2020; Sagitarini et al., 2023) menemukan bahwasanya siswa yang mempunyai keyakinan kuat pada kemampuan mereka sendiri agar mencapai sasaran, cenderung tidak mudah putus asa saat keadaan menjadi sulit serta lebih berinvestasi dalam studi mereka.

Studi penelitian (Nita & Agustika, 2023) dan (Efendi et al., 2020) temuan ini dengan menyatakan bahwasanya kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan akademis serta mengurangi penundaan berkorelasi dengan tingkat efikasi diri. Siswa yang mempunyai keyakinan akan kemampuannya sendiri lebih mungkin untuk mengendalikan diri, mempunyai keterampilan manajemen waktu yang unggul, serta tetap fokus saat belajar online.

Selain itu, studi oleh (Amalia, 2017; Aqzayunarsih et al., 2019) memperlihatkan bahwasanya menjadi efektif sendiri juga membantu mencegah distraksi teknologi. Individu yang percaya diri dapat mengontrol penggunaan teknologi agar tidak mengganggu pembelajaran.

### *Regulasi Diri dalam Proses Pembelajaran*

Keberhasilan belajar sangat bergantung pada regulasi diri, terutama dalam sistem pembelajaran digital yang mengharuskan siswa untuk bekerja sendiri. Menurut Penelitian (Hasyim, 2021; M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati Suminta, 2017; Sigit & Alwi, 2022) menunjukkan bahwa evaluasi proses belajar dan kemampuan mengatur waktu terkait dengan regulasi diri.

Selain itu, penelitian (Adelse Prima Mulya, Budi Sujatmiko, 2023; Efendi et al., 2020; Tira et al., 2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri

yang baik cenderung lebih disiplin, lebih mampu mengontrol perilaku belajar mereka, dan lebih terorganisir.

Maka dari itu, regulasi diri penting untuk mengendalikan dorongan internal dan gangguan eksternal. Mahasiswa yang tidak memiliki regulasi diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi dan tidak fokus saat belajar.

### *Pengaruh Distraksi Digital terhadap Pembelajaran*

Salah satu masalah penting dalam pembelajaran kontemporer adalah distraksi digital. Studi Penelitian oleh (Aprilyani, 2022; Balan et al., 2023) menemukan bahwa konsentrasi, penyelesaian tugas, dan pemahaman materi yang lebih buruk dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, multitasking, dan membuka aplikasi lain saat belajar.

Selain itu, penelitian oleh (Syaifullah, 2024) menunjukkan bahwa banyaknya teknologi digital meningkatkan kemungkinan distraksi, terutama pada mahasiswa yang kurang kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa distraksi digital terkait dengan kemampuan internal seseorang dan bukan hanya faktor luar

### *Perspektif Konseling Islami dalam Pengendalian Diri*

Dalam perspektif konseling islam menganggap pengendalian diri sebagai komponen penting yang memengaruhi perilaku seseorang. Menurut penelitian oleh (Presetio et al., 2025; Salim & Fakhrurrozi, 2020) menunjukkan bahwa nilai-nilai Islami seperti kesabaran, disiplin, dan pengendalian hawa nafsu dapat membantu orang mengendalikan perilaku mereka dan menghindari pengaruh negatif.

Metode ini sejalan dengan konsep mujahadah an-nafs, yang merupakan upaya keras untuk mengendalikan diri sendiri untuk mencapai kebaikan. Nilai-nilai ini dalam pendidikan dapat membantu siswa menjadi lebih sadar diri dan lebih disiplin dalam belajar.

### *Sintesis Hubungan Antar Variabel*

Dalam penelitian (Ibadurrahman & Alif, 2026; Islam et al., 2025; Wijayanto et al., 2025) menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi diri serta efikasi diri dalam mempengaruhi perilaku belajar mahasiswa.

Regulasi diri membantu mengarahkan perilaku ke dalam tindakan, sedangkan efikasi diri menumbuhkan kepercayaan diri. Kedua komponen ini sangat penting untuk mengurangi dampak distraksi dalam pembelajaran digital.

Sebaliknya, metode konseling Islami menggunakan nilai-nilai spiritual untuk meningkatkan elemen pengendalian diri. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat membantu mengatasi masalah pembelajaran di era komputer dan internet.

Oleh karena itu, konseling Islami, efikasi diri, regulasi diri, dan distraksi digital adalah semua komponen yang saling berkaitan yang membentuk perilaku belajar yang efektif.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi diri merupakan dua faktor utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam

menghadapi distraksi pembelajaran digital. Efikasi diri berperan penting dalam membentuk keyakinan diri siswa sehingga mereka tidak mudah putus asa, mampu mengelola tekanan akademis, serta mengurangi perilaku menunda-nunda dalam belajar. Sementara itu, regulasi diri membantu siswa untuk lebih disiplin, terorganisir, dan mampu mengontrol perilaku belajar mereka secara mandiri. Distraksi digital seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, multitasking, dan membuka aplikasi lain saat belajar terbukti mengganggu konsentrasi, penyelesaian tugas, serta pemahaman materi siswa.

Dalam perspektif konseling Islami, pengendalian diri diperkuat melalui nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, disiplin, dan pengendalian hawa nafsu yang tercermin dalam konsep mujahadah an-nafs. Nilai-nilai ini terbukti membantu siswa menjadi lebih sadar diri dan lebih disiplin dalam proses belajar. Dengan demikian, mengintegrasikan efikasi diri, regulasi diri, dan nilai-nilai konseling Islami secara bersama-sama merupakan kunci utama dalam membentuk perilaku belajar yang efektif dan mampu meminimalkan dampak distraksi digital di era pembelajaran modern.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adelse Prima Mulya, Budi Sujatmiko, dan S. M. K. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Upgris Angkatan 2019. *Detikproperti*, 6, 119-121.  
<https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/2139>
- Amalia. (2017). *Psikologi, Program Studi Samarinda, Universitas Mulawarman*. 5(4), 521-530.  
<https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4470>
- Aprilyani, R. (2022). Dampak Motivasi Belajar Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi. *Jurnal Lentera Bisnis*, 11(3), 344.  
<https://doi.org/10.34127/jrlab.v11i3.924>
- Aqzayunarsih, Hala, Y., & Hartati. (2019). Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Biologi Siswa XI MIA SMA di Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan*, 1(6).
- Balan, Y., Deonatus Keo, G., Rejoice Taneo, D., Tonia Litron Litos Conthes Messakh, M., & Florawati Naisanu, M. (2023). Korelasi Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang. *Journal Didache of Christian Education P-ISSN*, 3(2), 66-73.  
<http://ejournal.iaknkupang.ac.id/ojs/index.php/dis>
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21-32.  
<https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Hasyim, H. (2021). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Perencanaan Karir Mahasiswa Uin Suska Riau Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Intervening Hariza*.  
<https://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/aliqtishad/article/view/1225>

3/6561

- Ibadurrahman, I., & Alif, M. (2026). Self Regulation Dalam Perspektif Hadist Tematik. *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(12), 1922–1945.
- Islam, U., Sumatera, N., & Medan, U. (2025). Implementasi Konseling Islami dalam Menangani Masalah Perilaku Siswa. 5(2), 2172–2178. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/TarbiyaIslamica/article/view/1548>
- Isni. (2017). Faktor Internal Dan Eksternal Pembelajaran. *Tarbiya Islamica*, 5(1), 17–30.
- M. Nur Ghufroon, & Rini Risnawati Suminta. (2017). Hubungan antara kepercayaan epistemologis dengan belajar berbasis regulasi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 40–54. <https://zenodo.org/record/824610#.WYrO-ISGMdU>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Muhammad Yunan, H., Sakban, L., Nanda Rahayu, A., & Rahmad, S. (2024). Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik. *TARLIM Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 155–166. <https://doi.org/110.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Nita, N. K. A. A., & Agustika, G. N. S. (2023). Efikasi Diri dan Regulasi Diri Berpengaruh terhadap Motivasi Belajar pada Siswa. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 11(1), 81–90. <https://doi.org/10.23887/jjpsd.v11i1.58234>
- Padmasari, A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 20480–20483.
- Presetio, D., Yuniar, R. O., Fahlewi, F., Agustina, D., Fakultas, I., Universitas, K., & Selatan, S. (2025). Analisis Kebiasaan Mahasiswa Menggunakan Internet untuk Belajar di Universitas Baturaja1(3), 125–134.
- Sagitarini, N. M. ., Candiasa, I. ., & Pujawan, I. G. . (2023). Pengaruh ketahananmalangan, regulasi diri dan efikasi diri terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 27–43. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_ep/article/view/1874](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ep/article/view/1874)
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). *Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students*. 175–187.
- Sigit, A., & Alwi, M. (2022). *CJPE: Cokroaminoto Journal of Primary Education Pengaruh Dukungan Keluarga, Konsep Diri Akademik dan Regulasi Diri terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa UPPJB-UT Makassar ( Studi Pada Mahasiswa Pendas Pokjar Tana Toraja ) Pendahuluan*. 5(4), 69–83.
- Syaifullah, S. K. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. 1–11. <https://eprints.ums.ac.id/128692/>
- Tira, A., Rifqi, A., & Tarigan, M. A. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi

Diri dan Lingkungan Kampus terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Mesin. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 5(4), 1818-1831. <https://doi.org/10.60036/jbm.689>

Wijayanto, D. R., Suharsono, A., & Hariyanti, U. (2025). Faktor Pengaruh Keterlambatan Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Brawijaya. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 9(7), 1-7.

Yundani, Y. C. (2022). Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi. *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21-35.