

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, A. H. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v7i1.14205>
- Amin, Z. N. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)* (1st ed.). https://www.researchgate.net/publication/318563039_Portofolio_Teknik-Teknik_Konseling_teor_i_dan_contoh_aplikasi_penerapan
- Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*. K-Media.
- Corey, G. (2005). *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.70942/ciencias.v2i2.38>
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fakhri, N., Agussalim, A. A., Ilmi, N., Nirmawati, & Qadriany Saputri, L. (2023). Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 154–162. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/download/56579/25185>
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 211–217. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpes.v6i3.14615>
- Fauziah, R. (2023). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XE3 Di SMAN 2 Kota Payakumbuh Tahun 2023* [Diploma thesis, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat]. <http://eprints.umsb.ac.id/2220/>
- Fitri, M. (2016). Pengaruh Kreativitas Guru Dan Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pai Siswa Di Smp Lancang Kuning Dumai. *Jurnal Tamaddun Ummah*, 1(1), 1–10. <https://www.ejournal.iaitfdumai.ac.id/index.php/tam/article/download/87/74/>
- Fridaram, O., Istharini, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2020). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal

Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(2), 161–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>

Hakim, T. (2003). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Puspa Swara.

Hakim, T. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Niaga Swadaya.

Humaeroh, L., Khairunnisa, A., Tipagau, M., Jamaludin, U., & Setiawan, S. (2023). Peningkatan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Melalui Mind Mapping Siswa Kelas V Sdn Pasirmanggu. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 09(02), 4571–4586. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/download/1277/990/>

Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar Pada Anak Gejala gangguan Pemusatan Perhatian (Add))*. Jakad Media Publishing.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*. Balai Pustaka.

Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 12(1), 25–30. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JPTM/article/view/5273>

Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 15–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02>

Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. *Personnel Psychology*, 28, 563–575. <https://parsmodir.com/wp-content/uploads/2015/03/lawshe.pdf>

Marliani, Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021). Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya. *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangka Raya, No. 6 Tahun 2021*, 111–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.33363/sn.v0i6.171>

Mulawarman. (2011). *Modul Praktikum Model-Model Konseling* (1st ed.). Tim Dosen Unnes.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 1- 9th Indonesian*. Elsevier Health Sciences.

Puspitasari, F. A., & Arifah, S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Smp. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 04(02), 103–109. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/133>

Putra, I. K. B. R. N. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2019). The Effect of Behavioral Counseling Theory with Modeling Techniques Through Lesson Study to Improve Attention to Opposite Sex. *International Conference on Technology and*

- Rahman, M. H., Iriani, T., & Widiyanti, I. (2020). Analisis Ranah Psikomotor Kompetensi Dasar Teknik Pengukuran Tanah Kurikulum Smk Teknik Konstruksi Dan Properti. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 17(1), 53–58. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPTK/article/download/23022/14263>
- Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. PT. Bumi Aksara.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <https://e-jurnal.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/18/15>
- Ridhlo, F. (2017). Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Metode Mind Mapping Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(1), 21–27. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/11376/8589>
- Rizai, M. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur Group. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 101–114. <https://jurnal.pabki.org/index.php/jcic/article/download/79/51>
- Rochayati, F. (2020). *Pengaruh Pengelolaan Kelas Belajar Homogen Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Mi Darul Fikri Ponorogo* [Skripsi (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <https://eprints.umpo.ac.id/5664/>
- Roihana, S. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang* [Skripsi Thesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rosyidi, F. (2021). Strategi Pengembangan Toleransi Masyarakat melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 05(1), 34–46. <https://www.academia.edu/download/77978070/pdf.pdf>
- Safa'udin, M., & Arham, Abd. B. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Prestasi Matematika Siswa SMA yang Mengalami Kecemasan Ujian. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 19(2), 117–125. <https://doi.org/10.69866/dp.v19i2.531>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/suluh/article/download/624/577/2253>
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. *Paradigma*, 09(V), 105–120. <https://www.neliti.com/publications/155448/teknik-dan-strategi-konseling-kelompok>

- Sardiman. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali.
- Sari, A. S., Ramadhani, P., Pradhita, C., & Ramadina, S. (2024). Efektivitas Peregangan Otot untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Padang. *MASALIQ*, 4(4), 841–850. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i4.3189>
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*. Penerbit Adab.
- Setyawan, D. (2014). *Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta 2014*. Kementerian Kesehatan RI. <https://adityasetyawan.wordpress.com/wpcontent/uploads/2014/04/hipotesis-penelitian-20141.pdf>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Suharyadi, & Purwanto, S. K. (2016). *Statistika Untuk Ekonomi dan Keuangan Modern* (2nd ed.). Salemba Empat.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajaran*. Elex Media Komputindo.
- Suviana, N. T. (2021). Motivasi Dan Kesiapan Belajar Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Educational and Language Research*, 1(4), 431–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/joel.v1i4.727>
- Syahara, A. (2019). *Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 21 Bandar Lampung* [Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/7166/>
- Takdir, M. (2014). *Pendidikan Yang Mencerahkan*. UMM Press.
- Thalheimer, W., & Cook, S. (2002). *How To Calculate Effect Sizes From Published Research: A Simplified Methodology*. A Work-Learning Research Publication. https://coshima.davidrfikis.com/EPRS8530/Effect_Sizes_pdf4.pdf
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 2(1), 1–9. <http://ojs-steialamar.org/index.php/JAA/article/view/88>
- Widodo, S. A., Prahmana, R. C. I., Purnami, A. S., & Turmudi. (2017). Teaching materials of algebraic equation. *Journal of Physics: Conference Series*, 943(1), 1–

8. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/943/1/012017>

Widyatmoko, W., Hapit, B., Putra, S., & Hermawan, R. (2017). Neuro-Linguistic Programming Dalam Layanan Konseling. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 402–407. <https://core.ac.uk/download/pdf/267023623.pdf>

Yandri, H., Alfaiz, A., & Juliawati, D. (2019). Pengembangan Keterampilan Berpikir Positif melalui Layanan Konseling Kelompok bagi Anggota Ikatan Mahasiswa Pemuda Pelajar Semurup, Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 509–516. <https://doi.org/10.30653/002.201944.235>

Yuliana, Malik, A., Ispa, A. Y., & Prihatiningsih, A. (2024). *Statistik*. Cv. Azka Pustaka.

Zubaida, S. (2021). *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya* [Diploma thesis, UIN Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21555/>

