

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* ||, 2(1). <https://doi.org/10.30659/safrij.2.1.11-24>
- Adirama, D. R., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. A. W. M. (2023). Efektivitas konseling *Behavioral* dengan teknik *Self-Management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 590. <https://doi.org/10.29210/1202322995>
- Aini, Q., Husnawati, & Suhaili. (2023). *Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar*. <https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (n.d.). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). *Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Cynthia IKEMS, K., & Okonobong ATA KPA, A. (2023). Assessment Of social media And Child Development: A Discourse on The Positive and Negative Effects. *Universal scientific bulletin (usb) united states of america*, 6.
- Deviana, R., & Mahendra Sakti, A. (2014). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di sma 2 negeri batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 03, 176–183.
- Dharmayanti, P. A., Paramartha, W. E., Putri, D. A. W. M., Lestari, L. P. S., & Rismawan, K. S. G. (2023). Teori dan Praktikum Layanan Konseling pada

Prodi Bimbingan Konseling. Nilacakra.

- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 05(04), 13758–13765.
- Fauzi, N. A. (2025). Tiktok Brain: Efek Video Pendek Pada Daya Konsentrasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Iain Palangka Raya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 576–587. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i3.5006>
- Fauzi, N. A. (2025). Tiktok Brain: Efek Video Pendek Pada Daya Konsentrasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Iain Palangka Raya. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 576–587. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i3.5006>
- Gantina Komalasari, E. W. K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Gerald Correy. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.
- H. (2021). Benefits Of Student Attention in The Implementation Of Learning. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(3), 3616–3630. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i3.1642>
- Haliti-Sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60–68. <https://doi.org/10.32601/ejal.10306>
- Hartini, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sdn Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EduCurio Jurnal*, 1.
- Ilahi, A., Maraguna, T., Nurbaiti, N., & Theresia, M. (2022). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Tematik Menggunakan Model Pembelajaran Example Non Example Kelas V Sd Negeri 200302 Padangsidempuan. *Jurnal JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 2(3), 7–16. <https://doi.org/10.37081/jipdas.v2i3.308>
- JASMINE, K. (2014). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Konsentrasi Belaja. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan*

Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu, 10–26.

Judith S. Beck. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.

Karyani, N. W., & Dharsana, I. K. (2018). Konseling Kognitif *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31–38.
<https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>

Laksmi, I. A. A. W., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2021). Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4–159.
<https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>

Latipun. (2010). *Psikologi Konseling*. UMM Press.

Listiani, K. K., & Paramartha, W. E. (2025). Augmented Reality Based Flashcard Media to Improve Student Learning Outcomes on the Topic Water Cycle V Grade Elementary School. *International Journal of Elementary Education*, 9(1), 160-169.

Maisaputri, D., Damiri, D. S., & Zahra Bulantika, S. (2022). *Efektifitas teknik self-management untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda*.

Nurul Fatimah, A., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). *Efektivitas teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA*.

Opara, E., Adalikwu, T. M.-E., & Tolorunleke, C. A. (2025). *The Impact of Tiktok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students*.
<https://doi.org/10.20944/preprints202501.0269.v1>

Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Padmi, N. M. D. (2022). Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 339-349.

- Prayitno. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. UNP Press.
- Purba, H. G., Butarbutar, I., & Silalahi, J. (2023). Implementasi media sosial tik tok dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Galang. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 1–9.
- Romawati, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). Efektivitas teknik self management untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. *Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id*, 3(1), 4–10. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Romawati, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). Efektivitas teknik self management untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. *Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id*, 3(1), 4–10. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Seth J Gillihan. (2021). *Terapi Kognitif-Perilaku yang Disederhanakan*. IRCiSoD.
- Tambunan, K., Pratama, V. D., Ramadhani, M. R., & Manurung, T. A. N. (2025). Dampak Tiktok Terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Perspektif dan Pengalaman Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2022 Universitas Negeri Medan. *Jurnal Akuntansi Hukum Dan Edukasi*, 2(1), 271–277. <https://doi.org/10.57235/jahe.v2i1.5891>
- Teska Yustika, D., Ajie, R., & Eka Paramartha, W. (2020). The Effectiveness of Classical Guidelines Using Film Media to Improve Student Discipline. *Bisma The Journal of Counseling*, 4, 215–219. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i1>
- Widyati, N. (2021). Bab II Landasan Teori. *STKIP PGRI Pacitan*, 7–20.
- Wiliyasari, N. K. I., Gading, I. K., & Paramartha, W. E. (2025). Effectiveness of behavioral counseling using self-management techniques to reduce online game addiction in junior high school students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(3), 292–300. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i3.101448>

- Yarissumi, Y. (2017). Hubungan antara Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Keaktifan Belajarnya pada Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Happy Course. *KOLOKIUUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5, 143–153. <https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v5i2.31>
- Yustika, D. T., Suhendri, S., Ajie, R., & Paramartha, W. E. (2020). The Effectiveness Of Classical Guidelines Using Film Media To Improve Student Discipline. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), 215-219.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying oleh. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129–389. <http://repository.usu.ac.id>

