



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
ISLAMI TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI MTsN 1
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI:

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh:

**SYADZA SAFFANAH
NIM. 04030322094**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026**

PERNYATAAN ORIENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syadza Saffanah

NIM : 04030322094

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Teknik *Self-Management* Islami Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di Mtsn 1 Kota Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 17 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Syadza Saffanah
NIM 04030322094

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Syadza Saffanah
NIM : 04030322094
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Self-Management* Islami
Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar
Siswa di MTsN 1 Kota Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 13 Mei 2026

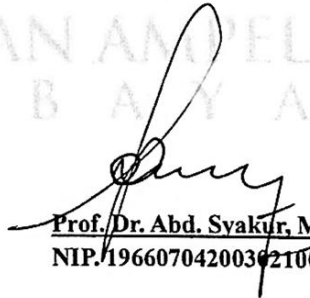
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Mferrina, M.Si., Psikolog.
NIP. 196804132014112001



Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

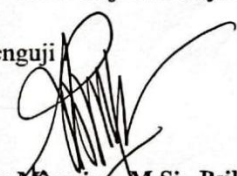
PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* ISLAMI
TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA
DI MTsN 1 KOTA SURABAYA

SKRIPSI

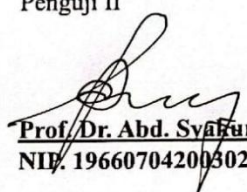
Disusun oleh:
Syadza Saffanah
NIM. 04030322094

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 17 Juni 2026

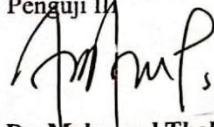
Penguji


Dr. Murrina, M.Si., Psikolog.
NIP. 196804132014112001

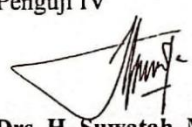
Penguji II


Prof. Dr. Abd. Syafur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

Penguji III


Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV


Drs. H. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 17 Juni 2026


Dr. Moch. Chubirul Arif, S.Ag. M.Fil.I
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syadza Saffanah
NIM : 04030322094
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : saffanahsyadza23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

"Pengaruh Teknik *Self-Management* Islami Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTsN 1 Kota Surabaya"

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Juli 2026

Penulis

(SYADZA SAFFANAH)

ABSTRAK

Syadza Saffanah, 04030322094, 2026. Pengaruh Teknik *Self-Management* Islami Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Di Mtsn 1 Kota Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* islami terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa di MTsN 1 Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental research* dan desain *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* dan melibatkan 16 siswa yang memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah berdasarkan hasil *screening* awal terhadap 193 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen konsentrasi belajar dan dokumentasi. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 20 item instrumen terdapat 17 item yang dinyatakan valid dengan ketentuan nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,806 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,001 dan *post-test* sebesar 0,992, sehingga data tidak sepenuhnya berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan hasil nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ ($< 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* islami efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di MTsN 1 Kota Surabaya.

Kata Kunci: *Self-Management Islami*, Konsentrasi Belajar, Siswa.

ABSTRACT

Syadza Saffanah, 04030322094, 2026. *The Effect of Islamic Self-Management Techniques on Improving Students' Learning Concentration at MTsN 1 Surabaya City.*

This study aims to determine the effect of Islamic self-management techniques on improving students' learning concentration at MTsN 1 Surabaya City. This research employed a quantitative approach using a Quasi Experimental Research method with a One Group Pre-Test Post-Test Design. The research sample was determined using Simple Random Sampling and involved 16 students who had low learning concentration levels based on the initial screening results of 193 students. Data collection was carried out through learning concentration questionnaires and documentation. The validity test results showed that out of 20 instrument items, 17 items were declared valid with the requirement that the Corrected Item-Total Correlation value was > 0.30 , while the reliability test results showed a Cronbach's Alpha value of 0.806, indicating that the instrument was reliable. Data analysis used the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon Signed Rank Test. The normality test results showed a pre-test significance value of 0.001 and a post-test significance value of 0.992, indicating that the data were not completely normally distributed. Therefore, hypothesis testing was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test, which produced a significance value of < 0.001 (< 0.05). Based on these findings, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Thus, it can be concluded that Islamic self-management techniques are effective in improving students' learning concentration at MTsN 1 Surabaya City.

Keywords: *Islamic Self-Management, Learning Concentration, Students.*

ملخص

شاذا سقانة، 04030322094، 2026. تأثير تقنيات الإدارة الذاتية الإسلامية على زيادة تركيز تعلم الطلاب في مدينة سورابايا.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير تقنيات الإدارة الذاتية الإسلامية على زيادة تركيز تعلم الطلاب في مدرسة MTsN 1 بمدينة سورابايا. تستخدم هذه الدراسة نهجا كميا مع طرق تصميم تجريبية شبه تجريبية وتصميم مجموعة واحدة قبل الاختبار بعد الاختبار. تم تحديد عينة البحث باستخدام تقنية أخذ عينات عشوائية بسيطة وشملت 16 طالبا لديهم تركيز تعلم منخفض بناء على نتائج الفحص الأولي لـ 193 طالبا. تم جمع البيانات من خلال استبيان تركيز التعلم والتوثيق. أظهرت نتائج اختبار الصلاحية أنه من بين 20 عنصرا في الأداة، تم إعلان 17 بندا صالحة مع توفير قيمة الارتباط الكلي المصحح للعنصر < 0.30 ، بينما أظهرت نتائج اختبار الموثوقية قيمة ألفا كرونباخ 0.806 بحيث تم اعتبار الجهاز موثوقا. استخدم تحليل البيانات اختبار الطبيعية/لشابيرو-ويلك واختبار الترتيب الموقعة لويلكوكسون. أظهرت نتائج اختبار الطبيعية قيمة دلالة 0.001 وقيمة ما بعد الاختبار 0.992 ، لذا لم تكن البيانات موزعة بالكامل بشكل طبيعي. لذلك، تم إجراء اختبار الفرضيات باستخدام اختبار تصنيف ويلكوكسون الموقع بقيمة دلالة $0.001 > (0.05)$. استنادا إلى هذه النتائج، تم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وتم قبول الفرضية البديلة (H_a). وبالتالي، يمكن الاستنتاج أن تقنيات الإدارة الذاتية الإسلامية فعالة في زيادة تركيز تعلم الطلاب في مدرسة MTsN 1 مدينة سورابايا.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية الإسلامية، تركيز التعلم، الطلاب.

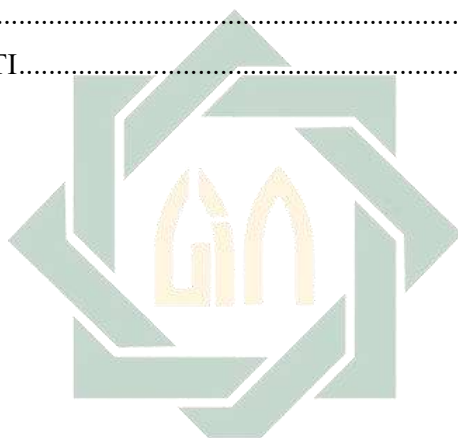
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN ORIENTISITAS SKRIPSI	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xv
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xvii
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
F. Hipotesis Penelitian	10
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II	12
<i>SELF-MANAGEMENT</i> ISLAMI DAN KONSENTRASI BELAJAR	12
A. <i>Self-Management</i> Islami	12

1. Definisi <i>Self-Management</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Self-Management</i>	14
3. Komponen-Komponen <i>Self-Management</i>	16
4. <i>Self-Management</i> Islami.....	16
5. Langkah-Langkah <i>Self-Management</i> Islami	21
B. Konsentrasi Belajar	23
1. Definisi Konsentrasi Belajar.....	23
2. Faktor Penyebab Konsentrasi Belajar	24
3. Dampak Konsentrasi Belajar	27
4. Indikator Konsentrasi Belajar	29
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	30
BAB III	42
METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	43
D. Indikator Variabel	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	61
B. Penyajian Data.....	62
C. Uji Hipotesis.....	72
D. Pembahasan Hasil Penelitian	75

BAB V	85
KESIMPULAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran dan Rekomendasi	85
C. Keterbatasan Penelitian	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	99
PROFIL PENELITIAN.....	111



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group Design</i>	43
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi	44
Tabel 3. 3 Kategori Konsentrasi Belajar	46
Tabel 3. 4 Hasil Kategorisasi Tingkat Konsentrasi Belajar	46
Tabel 3. 5 Instrumen Penelitian	53
Tabel 3. 6 Skor Skala <i>Likert</i>	53
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas	56
Tabel 3. 8 Interpretasi Reliabilitas	57
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel 4. 1 Data <i>Pre-Test</i> Konsentrasi Belajar	64
Tabel 4. 2 Data <i>Posttest</i> Konsentrasi Belajar	71
Tabel 4. 3 Uji Normalitas	73
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	74
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	74

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, Amalia, Sucipto Sucipto, And F. Shoufika Hilyana. "Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa." *Jurnal Educatio Fkip Unma* 8, No. 4 (2022): 1261–68. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V8i4.3120>.
- Agung, Anak, Ayu Dewi Sutyarningsih, Ni Made, Yudhiasari Darma Putri, Ni Luh, Putu Prika Widiani, Kadek Jonihartawan, Pendidikan Guru, And Sekolah Dasar. "Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Siswa Sd: Perspektif Psikopedagogik." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, No. 2021 (2025): 16502–8.
- Aliffatunnissak, Rizky Bunga. "Implementasi Strategi Card Sort Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Kelas Xii Ipa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sma Bakti Ponorogo Tahun Pelajaran 2018/2019." Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2020.
- Andriani, Eva. "Aktualisasi Surat Al- Ra ' Du Ayat 11 Dalam Peningkatan Perekonomian Masyarakat." *Al-Manar: Jurnal Kajian Al-Quran Dan Hadits* 10, No. 1 (2024): 1–24.
- Anggeriani, Ledi Ayu, And Siti Quratul Ain. *Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika. Aulad: Journal On Early Childhood*. Vol. 7, 2024. <https://doi.org/10.31004/Aulad.V7i3.773>.
- Anggraini, Anastashya, Raudah Zaimah Dalimunthe, And Meilla Dwi Nurmala. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Perilaku Agresif Siswa." *Journal Of Education And Counseling (Jeco)* 2, No. 1 (2022): 125–32. <https://doi.org/10.32627/Jeco.V2i1.64>.
- Apriliani, Novida, Awang Setiawan Wicaksono, And Prianggi Amelasasih. "Pengaruh Academic Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Smk PGRI 1 Gresik." *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 17, No. 88

- 1 (2022): 54. <https://doi.org/10.30587/Psikosains.V17i1.4565>.
- Arani, Rohmawati, Wahyu Ginanjar, And Neng Awalia Farida. "Manajemen Diri Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, No. 1 (2022): 1–23. <https://doi.org/10.70287/Epistemic.V1i1.2>.
- Arista, Novia, Baiq Nur Laelani, And Baiq Dewi Sukma Septiani. "Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Remaja Smp Di Kota Mataram." *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia* 3, No. 1 (2025): 55–64. <https://doi.org/10.63265/Jkti.V3i1.72>.
- Atmojo, Presetyo. "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Smp Negeri 1 Adiluwih." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2025.
- Daempal, Yoseph Silvanus, Matin, And Kamaluddin. "Strengthening Character Education Through Guidance And Counseling Management." *Journal Of Educational Research And Evaluation* 5, No. 2 (2021): 279–86.
- Dwitama, Andra Riyandi, Hairani Lubis, Aulia Suhesty, And Artikel Info. "Overcoming Saturation To Improve Student Learning Concentration Due To Online Learning Mengatasi Kejenuhan Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Akibat Belajar Daring." *Jurnal Imiah Psikologi* 11, No. 1 (2023): 1–7.
- Gede, I Komang, Agus Diva, I Gusti Ngurah Priambadi, And I Made Dwi Budiana. "Pengaruh Kebisingan Terhadap Konsentrasi Belajar Dengan Penerapan Fitur Active Noise Cancelling Pada Siswa Privat Cv. Prima Aksara." *Journal Of Comprehensive Science* 4, No. 2 (2025): 765–79.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. *Teori-Teori Psikologis*. 1st Ed. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010.
- Hakim, Rachman, Firman Firman, And Netrawati Netrawati. "Analisis Literatur Review: Penggunaan Teknik Modelling

Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Konsentrasi Siswa Dalam Belajar.” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, No. 1 (2023): 21. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.V6i1.21009>.

Hasanah, Uswatun, Isti Fatona, Dra. Haiatin Chasanatin, And Much Deiniatur. *Psikologi Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers, 2019.

Hutahaean, Dr. Erik Saut H, And Tiara Anggita Perдини. “Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Mahasiswa Psikologi.” Pt. Pena Persada Kerta Utama Redaks, 2023.

Ilahi, Afdhal, Tarmizi Maraguna, Nurbaiti, And Monica Theresia. “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Example Nonexample Kelas V Sd Negeri 200302 Padangsidempuan.” *Jipdas (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar) Institut Pendidikan Tapanuli Selatan* 2, No. 3 (2022): 7–16.

Imran, Azizah Nur. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai.” *Journal Of Chemical Information And Modeling* 9, No. 53 (2021): 1689–99.

Inarah, A, T Anggriana, And E Rahayu. “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi.” *Prosiding Snbk (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 7, No. 1 (2023): 163–70.

Indrawati, Mila. “Efektivitas Teknik Ice Breaking Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tambang.” *Chemical Reviews*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2019.

Indrayana, Restu. “Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X Mia 3 Sma Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan,” N.D., 60.

Jantrifa, Shalshabilla Octari, And Syaiful Marwan. “Analisis Tingkat

Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Tinggi Di Bidang Pendidikan Setelah Pembelajaran Daring.” *Judikdas: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia* 3, No. 1 (2023): 29–36. <https://doi.org/10.51574/Judikdas.V3i1.1007>.

Karimuddin, Abdullah, Misbahul Jannah, Suryadin Hasda, Zahara Fadila, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, And Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zani, 2022.

Kartini, Yesi, Asrowi Asrowi, And Edy Legowo. “Teknik Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau Dari Tingkat Intelligence Quotient Peserta Didik.” *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 5, No. 1 (2021): 1. <https://doi.org/10.20961/Jpk.V5i1.47672>.

Keron, Maria Kristina, Yunita Victoria Natal, And Magdalena Harcici Hardiyani. “Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.” *Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 1 (2023): 169–72. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10521770>.

Khairani, Annisa, Akhmad Sugianto, Rizky Ildiyanita, Bimbingan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Annisa Khairani, Akhmad Sugianto, And Rizky Ildiyanita. “Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 8 (2022): 62–69.

Kumalasari, Abdullah Sinring, And Akhmad Harum. “Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas.” *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies* 3, No. 4 (2023): 128–45.

Lorenza, Ayu. “Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja Di Sidokerto Jombang.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.

- Lu'lu, Ismatul, Evi Aeni Rufaedah, And Nurlaeliyah Nurlaeliyah. "Efektifitas Layanan Klasikal Menggunakan Media Mind Mapping Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vii Smp Nu Losarang." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 4, No. 2 (2023): 75–83. <https://doi.org/10.31943/Counselia.V4i2.72>.
- Maftuhah, Siti. "Konsep Self Control Dalam Perspekti Al Qur ' An." *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* Vol. (07), No. (P-Issn: 2548-5784 |E-Issn: 2549-2101) (2023): 437–43. Doi: <http://dx.doi.org/10.24127/Att.V6521a2366%0akonse>.
- Maghfiroh, L. "Pendekatan Konseling Islami Dengan Metode Shalat Dhuha Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar." *Academia.Edu*, N.D. https://www.academia.edu/download/52081745/Artikel_Ilmi_ah_Anggi_Dan_Ella_Edit.Pdf.
- Mamluatur Rohmah, And Priyono Tri Febrianto. "Terhadap Daya Pemahaman Materi Dalam Proses." *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* 8, No. 4 (2024): 267–69.
- Mardiana, Mardiana, Hesti Wulandari, And Nurul Apsari. "Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Tematik Kelas V Sdn 5 Nanga Nuak." *Jurnal Pendidikan Dasar* 12, No. 1 (2024): 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>.
- Mauliana, F R I. "Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Smartphone Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Smpn 34 Makassar." Universitas Negeri Makassar, 2025.
- Nursopiyanti, Resti. "Pengaruh Penerapan Terapi Wudu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Darussalam Kota Bengkulu." Institut Agama Islam Neger (Iain) Bengkulu, 2021.
- "Penggunaan Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik, Seberapa Efektifkah?" *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 6, No. 3 (2023): 393–414.

- Putri, Indah Dwi Anggraini, Caraka Putra Bhakti, Alif Muarifah, And Wahyu Nanda Eka Saputra. “Komparasi Penggunaan Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Bibliotherapy Vs Ceramah Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa.” *Universitas Ahmaddahlan*, 2020, 1–11.
- Putri, Nuriyah Hidayah. “Implementasi Teknik Self Management Islami Dalam Menangani Rendahnya Motivasi Belajar Pada Seorang Siswa Sma Negeri 1 Babat.” *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 7, No. 5 (2024): 3026–7889.
- Putri, Nuriyah Hidayah. “Implementasi Teknik Self Management Islami Dalam Menangani Rendahnya Motivasi Belajar Pada Seorang Siswa Sma Negeri 1 Babat.” *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 7, No. 5 (2024): 1–10.
- Rahayu, Ika Agustina, Universitas Persada Indonesia, Dina Hardina, Universitas Persada Indonesia, Titis Sukma Ninggrum, And Universitas Persada Indonesia. “Self Management Efforts For Working Students.” *European Journal Of Psychological Research* 11, No. 3 (2024): 72–81. [Www.Idpublications.Org](http://www.idpublications.org).
- Rahma, Eriska, Citrawanti Oktavia, And Ima Fitri Sholichah. “Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas Xi.” *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 6, No. 2 (2022): 123. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67377>.
- Rahmadani, Riska, And Fauziah Nasution. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa.” *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 10, No. 1 (2024): 294. <https://doi.org/10.29210/1202424318>.
- Raihanah, Nadhilah, Arman, Khidri Alwi, Sumiaty, And Septiyanti. “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa Di Smp Anak Indonesia Baznas Kota Makassar.” *Window Of Public Health Journal* 5, No. 5 (2024): 729–40.

- Ramadhani, Cut Sahara, Firhandira Wahono, Whiba Aynun Perianti, And Tiok Wijanarko. "Konsentrasi Belajar Anak Sd Di Tengah Maraknya Teknologi: Tantangan Dan Solusi." *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 2, No. 3 (2025): 1–8.
- Rifatil Muna, Naeila, Salsabila Rahma Nurazizah, Aliza Razwaty Nurrahman, And Rifdah Salsabila. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa The Importance Of The Self Management Technique Approach In Improving Students' Learning Independence" 7, No. 1 (2024): 91–102.
- Riinawati, Riinawati. "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, No. 4 (2021): 2305–12.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>.
- Rosalinda, Veri. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Terhadap Task Comitment Siswa Di Smp N 8 Sijunjung." Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.
- Rositah, And Raja. Rahima. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Rositah, Raja Rahima M.Ra 16." *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: Japkp* 1, No. 1 (2020): 16–27.
- Rusdi, Muhammad, M. Isnando Tamrin, And Rahma Yulia. "Faktor Penyebab Kurangnya Konsentrasi Belajar Siswa Di Tengah Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Fikih Di Mtss Madinatul Munawwarah Bukittinggi." *Multiple: Journal Of Global And Multidisciplinary Volume* 1, No. 6 (2023): 634–39.
- Sa'adah, Nailis, Sumarwiyah Sumarwiyah, And Agung Slamet Kusmanto. "Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Sma N 1 Gebog Kudus." *Jurnal Muria Research Guidance And Counseling (Mrgc)* 3, No. 1 (2024): 27–34.

<https://doi.org/10.24176/Mrgc.V3i1.11172>.

Safa'udin, Muhamad, And Abd. Basith Arham. "Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Peningkatan Konsentrasi Dan Prestasi Matematika Siswa Sma Yang Mengalami Kecemasan Ujian." *Dharma Pendidikan: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 19, No. 2 (2024): 117–25.
<https://doi.org/10.69866/Dp.V19i2.531>.

Salsabila, Sarah, Abdul Mujib, And Devi Eryanti. "Pengaruh Teknik Self Management Berbasis Islami Terhadap Minat Belajar Siswa." *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 12, No. November (2024): 437–54.

———. "Pengaruh Teknik Self Management Berbasis Konseling Islami Terhadap Minat Belajar Siswa." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 10, No. 2 (2022): 193–212.
<https://doi.org/10.15575/Irsyad.V10i2.19030>.

Sardiyanah. "Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhinya." *Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* 7, No. 1 (2015): 174–96.
<https://doi.org/http://journal.al-qalam.iains.ac.id/belajar>.

Seifert, Kelvin, And Rosemary Sutton. *Educational Psychology. Annual Review Of Psychology*. Second Edi. Zurich, Switzerland This, 2009.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.05.020154.002041>.

Selvi. "Penerapan Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sma." *Bikoling: Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling* 02, No. April (2025): 1–6.

Setyowati, Aprilia, Siti Partini Suardiman, And Novita Tri Lestari. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas Viii) Di Smp Negeri 1 Pundong." *Indonesian Journal Of Educational Counseling* 7, No. 1 (2023): 15–22.
<https://doi.org/10.30653/001.202371.218>.

- Shakour, Abdul, Duncan Preece, Popoola Kareem Hamed, Abdul Shakour, And Duncan Preece. "Muslim Post- Graduate Students ' Self -Leadership Skills And Productivity During Remote Teaching And Learning." *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan* 21, No. 1 (2023): 93–108.
- Sihotang, Hotmaulina, Neli Harefa, Leony Sangat Lamsari, And Erni Murniarti. "Concentration Of Student's Learning Through Utilization Of Quizlet Application On Learning Evaluation." *Advances In Social Sciences Research Journal* 8, No. 1 (2021): 589–98. <https://doi.org/10.14738/Assrj.81.9636>.
- Simbolon, Pomarida, And Nagoklan Simbolon. "Learning Environment With The Learning Concentration On Students Pomarida Simbolon*, Nagoklan Simbolon Corresponding Author*." *Science And Education* 1 (2022): 109–15.
- Sriana, Sriana, Evia Darmawani, And Erfan Ramadhani. "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise." *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling* 9, No. 1 (2022): 37–46. <https://doi.org/10.36706/Jkk.V9i1.11563>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edited By Sutopo. *Alfabeta*. 5th Ed. Bandung: Alfabeta, 2023.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 2nd Ed. Bandung: Alfabeta, 2023.
- Sumanggala, Kadek Jaya, Wina Dhamayanti, And Adji Sastrosupadi. "Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 35, No. 2 (2021): 149–59. <https://doi.org/10.21009/Pip.352.7>.
- Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, And Abdul Muhid. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid

19 : Literature Review.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 4, No. 2 (2021): 181–92.
<https://doi.org/10.33369/Consilia.4.2.181-192>.

Sutyaningsih, Anak Agung Ayu Dewi, Ni Made Aprinindia Prabawati Kepakisan, Ni Komang Heni Cahya Purnami, And Komang Ayu Sulistia Wati. “Implementasi Self-Management Terhadap Peningkatan Karakter Disiplin Dan Mandiri Siswa Dalam Belajar.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, No. 2 (2025): 16474–81.

Tarigan, Omry, And Marcellinus Andy Rudhito. “Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Murid Smp Dalam Pengajaran Matematika.” *Kognitif: Jurnal Riset Hots Pendidikan Matematika* 5, No. 1 (2025): 12–15. <https://doi.org/10.51574/Kognitif.V5i1.2648>.

Tarmizi, Rahmadi, Dwi Yuwono, Puji Sugiharto, And Anwar Sutoyo. “The Effectiveness Of Group Counseling With Self-Management And Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Students’ Aggression Article Info.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, No. 1 (2021): 40–44.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/35373>.

Tarwiyyah, Hanik Lailatut. “Pengaruh Religiusitas Dalam Membangun Self-Awareness Pada Remaja: Literature Review.” *Jurnal Psimawa Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan* 5, No. 2 (2022): 79–85.
<http://jurnal.uts.ac.id/index.php/psimawa%0ajurnal>.

Triyani Pujiastuti. *Psikoterapi Islam*. Edited By Khayatun Nufus. Cv. Elsi Pro. Cv. Elsi Pro, 2021.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alijaz/article/view/5421>.

Ulfah, Maria, And Yayat Suharyat. “Islamic Teachings On Quality Assurance In Islamic Education.” *International Journal Of Global Sustainable Research* 1, No. 4 (2024): 561–68.
<https://doi.org/10.59890/Ijgsr.V1i4.852>.

- Utami, Risqi Mega. “Bimbingan Islami Dengan Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii Di Mts Negeri 5 Kota Sragen Tahun Pelajaran 2022/2023.” Universitas Islam Negeri (Uin) Salatiga, 2023.
- Wistiana, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, And Neni Maemunah. “Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di Sdn 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.” *Assyifa : Jurnal Ilmu Kesehatan* 3, No. 1 (2025): 75–86. <https://doi.org/10.62085/Ajk.V3i1.139>.
- Wulandari, Retno Innessh, Rafli Firzatullah Maulana, Adelia Retno Imtiyaz, Adinda Safa Felisa, Adinda Dwi Ramadhani, And Ayu Wulandari. “Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 8 Gresik.” *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 1, No. 3 (2024): 123–32. <https://doi.org/10.31004/B4tdaf34>.
- Yulianti, Riska, Syukurilla Wara Alfa, Effendi, Titin Liana Febriyanti, Dea Santika Rahayu, Bertolomeus Haryanto Agung, M Luthfi Oktariato, Et Al. *Metode Penelitian Eksperimen Konsep, Implementasi, Dan Studi Kasus. Maqasiduna: Journal Of Education, Humanities, And Social Sciences*. Vol. 2, 2022.
- Zulfikar, Rizka, Fifian Permata Sari, Anggi Fatmayati, And Kartika Wandini. *Teori, Metode Dan Praktik Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Wdiniha Media Utama, 2024.