

UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF-MANAJEMEN* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK
KELAS XI IPA1 SMA TAMANSISWA TELUK BETUNG
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Siti Nurjanah¹, Joko Sutrisno AB², Fiki Prayogi³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

Sitinurjanah19990108@gmail.com¹, jokosutrisnoab@gmail.com², fikiprayogi45@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini di latarbelakangi oleh beberapa siswa yang belum mampu untuk berkonsentrasi dalam belajar, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan menggunakan teknik yang tepat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifnya upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa menggunakan teknik Self-Management melalui bimbingan kelompok kelas XI IPA1 SMA Tamansiswa Teluk Betung Tahun Pelajaran 2022/2023". Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Berdasarkan hasil penelitian diketahui masalah konsentrasi belajar pada diri peserta didik sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* diperoleh 50,25% setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* pada siklus I mencapai 56,25% dalam kategori rendah menuju sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-management* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar, hal ini ditunjukkan oleh perolehan hasil siklus II yang dilaksanakan oleh peneliti.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Self-Management

Abstract: *This research is motivated by some students who have not been able to concentrate in learning, so that efforts are needed to improve student learning concentration by using the right techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of efforts to improve student learning concentration using Self-Management techniques through group guidance in class XI IPA1 SMA Tamansiswa Teluk Betung in the 2022/2023 academic year". This research uses the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method which is carried out in two cycles. Based on the results of the study, it is known that the problem of learning concentration in students before obtaining group guidance services with Self-management techniques obtained 50.25% after getting group guidance services with Self-management techniques in cycle I reached 56.25% in the low to medium category. Thus it can be concluded that the Self-management technique is effective in increasing learning concentration, this is indicated by the acquisition of cycle II results implemented by researchers.*

Keywords: *Learning Concentration, Self-Management*

PENDAHULUAN

Konsentrasi dapat dilihat dari perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotornya. Peserta didik dapat dikatakan konsentrasi belajar melihat dari indikator dan sub indikator. Namun kenyataannya ketika peneliti melakukan observasi di SMA Tamansiswa Teluk Betung pada saat belajar mengajar, peserta didik kurang konsentrasi saat mengikuti proses belajar

mengajar karena pada kenyataannya yaitu kondisi peserta didik dikelas tersebut kurang kondusif dan dapat dikatakan belum mampu untuk berkonsentrasi belajar.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMA Tamansiswa Teluk Betung ini, peneliti berupaya menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* yang tepat dalam membantu

peserta didik untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Dalam layanan ini dilakukan secara kelompok karena masing-masing peserta didik dapat saling berhubungan dan berkomunikasi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, ide-ide atau gagasan dan dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

Teknik yang dapat di terapkan melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar yaitu teknik Self-Management. Menurut Makhfud (2011:33) menggunakan teknik “Self-Management adalah Suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.” sedangkan Dian Novita (2010:33) menyatakan bahwa Self-Management merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur didalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu Self-Management juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa menggunakan teknik Self-Management melalui bimbingan kelompok kelas XI IPA1 SMA Tamansiswa Teluk Betung Tahun Pelajaran 2023/2024”.

Dimiyati dan Mudjiono (2009). “Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses belajarnya. Syafril (Prihatini dan

Ikawati, 2016) Konsentrasi belajar merupakan suatu pemusatan perhatian pada suatu kegiatan sebagai kunci utama untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan. Kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik dilaksanakan secara sungguh-sungguh dengan cara memfokuskan seluruh panca indera dari indera pendengaran, penglihatan, dan pikiran.

Konsentrasi atau *concentration* (kata kerja) menurut kata aslinya berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda, *concentration* mempunyai arti pemusatan. Menurut Slameto (2013) konsentrasi adalah “pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan”. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan perhatian terhadap suatu mata pelajaran dan menyampingkan hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Sejalan dengan Makmun (2003), adalah kemampuan peserta didik yang harus sudah tertanam di dalam dirinya, dikarnakan dengan konsentrasi penuh dari setiap peserta didik dapat lebih mudah untuk mencapai tujuan kompetensi yang ditetapkan dan pembelajaran dapat di terima oleh peserta didik secara baik sehingga dapat diterapkan dalam kehidupannya, Namun dalam pelaksanaan ketika belajar, konsentrasi peserta didik sering kali buyar dan permasalahan ini menurut seorang guru untuk menerapkan model pembelajaran yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

Menurut Hakim (2003) konsentrasi merupakan bentuk kata kerja (verb), yaitu *concentrate* yang berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata benda (noun), yaitu *concentration* yang berarti pemusatan. Jadi konsentrasi adalah sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Di dalam melakukan konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikiran hanya

boleh terfokus pada satu objek saja. Panca indera khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain.

Menurut Abdul Kodir (2005) konsentrasi artinya segala daya upaya dalam rangka memusatkan segenap pikiran dan perhatian pada suatu obyek yang bersangkutan. Konsentrasi dalam belajar yaitu memusatkan pikiran dan perhatian hanya kepada bahan pelajaran dan membuang jauh-jauh hal yang tidak ada hubungannya dengan belajar.

Konsentrasi belajar merupakan hal yang penting bagi peserta didik karena dalam belajar konsentrasi diperlukan agar peserta didik dapat mengolah informasi yang didapatkan selama proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik yang memiliki konsentrasi baik akan menggunakan semua pemikiran konstruktif untuk kebaikan dan membuang pemikiran destruktif (Dumont, 2017). Peserta didik yang tidak fokus dalam memperhatikan sesuatu tidak dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sampai tuntas karena perhatiannya telah beralih kepada hal-hal lain (Pasaremi :2014).

Dalam psikologi umum dalam Nugraha (Diana,2014) “Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas belajar”.

Berdasarkan pendapat tersebut konsentrasi merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik karena dengan konsentrasi peserta didik mampu fokus dan memahami pelajaran yang diberikan dengan menyampingkan semua hal yang di luar pelajaran. Artinya setiap tindakan atau pekerjaan yang peserta didik lakukan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, dan konsentrasi agar hasil belajar dapat memuaskan.

Teknik *self -management* merupakan bagian dari pendekatan behavioristik. Menurut J.B. Watson

(Desyani R., 2014), pendekatan behavioristik merupakan salah satu teori psikologi yang fokus materi kajiannya hanyalah perilaku nyata (*over behavior*), tidak terkait dengan hubungan kesadaran atau konstruksi mental lainnya. Selain itu juga merupakan cabang ilmu pengetahuan alam yang secara penuh bersifat experimental dan objektif dengan tujuan untuk meramalkan dan mengontrol perilaku.

Hamza B Uno (2008) mengatakan bahwa *self-management* atau manajemen diri adalah perilaku peserta didik yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala prilakunya sendiri, dengan tujuan agar peserta didik bisa lebih mandiri, lebih independen, dan lebih mampu memprediksi masa depannya sendiri.

Self- management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri Komalasari (Isnaini F, 2014).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-Management* merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu peserta didik agar dapat mendorong diri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkahlaku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

METODE

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan teknik skala, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan membandingkan antara kondisi awal dengan siklus I, dan kondisi siklus I dengan kondisi pada siklus II sehingga dengan begitu diperoleh adanya perubahan yang terjadi pada diri peserta didik sebelum diberikannya tindakan dan sesudah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Pra Siklus

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di kelas XI IPA 1 SMA Tamansiswa Teluk Betung diperoleh kondisi awal sebanyak 12 orang peserta didik yang mengalami masalah kurangnya konsentrasi belajar yang rendah, oleh sebab itu peneliti memutuskan untuk menentukan subjek peneliti sebanyak 12 orang peserta didik dan akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management*. Berikut hasil diskripsi data peserta didik yang memiliki masalah kurangnya konsentrasi belajar, sebelum diberikannya kegiatan layanan bimbingan kelompok guna meningkatkan konsentarsi belajar peserta didik.

Tabel

Skala Kurangnya Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok (Kondisi Awal)

No	Kode Responden	Konsentrasi Belajar Siswa	
		Jumlah Skor	Kriteria
1.	AAW	47	Rendah
2.	AA	46	Rendah
3.	FA	52	Rendah
4.	IAF	46	Rendah
5.	MRW	55	Rendah
6.	MRM	52	Rendah
7.	MZP	55	Rendah
8.	MFA	53	Rendah
9.	NHS	47	Rendah
10.	RF	49	Rendah
11.	SM	48	Rendah

12.	ZIG	53	Rendah
-----	-----	----	--------

2. Deskripsi Siklus I

Melalui hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dalam kegiatan siklus 1 yaitu peneliti mengamati hasil dari tiga pertemuan yang telah dilaksanakan sebelumnya. Melalui hasil pengamatan diperoleh adanya sedikit peningkatan terhadap konsentrasi peserta didik hanya saja skor skala yang diperoleh masih menunjukkan nilai yang kurang memuaskan, akan tetapi hal tersebut masih dimaklumi karena dalam hal ini peserta didik masih kurang mampu untuk meningkatkan konsentrasi belajar yang ada pada dirinya peserta didik.

Tabel

Hasil Pengamatan skala Pada Siklus 1

Kode Responden	Pert ke-1	Pert ke-2	Pert ke-3	Jmlh	Rata-rata	Ket
MRW	56	61	67	184	61%	Sedang
RF	50	54	57	161	54%	Rendah
NHS	49	51	54	154	51%	Rendah
MFA	56	61	63	180	60%	Sedang
ZIG	54	58	58	170	57%	Sedang
MZP	56	60	63	179	60%	Sedang
SM	52	56	57	165	55%	Rendah
MRM	53	57	63	173	58%	Sedang
IAF	49	56	56	161	54%	Rendah
FA	53	56	59	168	56%	Sedang
AAW	49	53	57	159	53%	Rendah
AA	52	55	59	166	55%	Sedang
Jml					675	
Persent					56,25%	

Berdasarkan hasil pengamatan dijelaskan bahwa dari kedua belas peserta didik tersebut yang mengalami kurangnya konsentrasi belajar yang rendah, setelah melakukan siklus I sampai dengan pertemuan ketiga maka masing masing peserta didik mencapai angka dengan rata-rata MRW (61%) dalam kategori sedang, RF mencapai rata-rata (54%) dalam katagori rendah, NHS mencapai rata-rata (51%) dalam katagori rendah, MFA mencapai rata-rata (60%) dalam katagori sedang, ZIG mencapai rata-rata (57%) dalam katagori sedang, MZP mencapai rata-rata (60%) dalam katagori sedang, SM mencapai rata-rata (55%) dalam katagori rendah, MRM mencapai rata-rata (58%) dalam

katagori sedang, IAF mencapai rata-rata (54%) dalam katagori rendah, FA mencapai rata-rata (56%) dalam katagori sedang, AAW mencapai rata-rata (53%) dalam katagori rendah dan AA mencapai rata-rata (55%) dalam katagori sedang. Dapat disimpulkan bahwa diketahui 7 peserta didik yaitu MRW, MFA, ZIG, MZP, MRM, FA dan AA berada dalam katagori sedang dan 5 peserta didik lainnya yaitu RF, NHS, SM, IAF dan AAW berada pada katagori rendah. Dapat diamati kedua belas peserta didik mengalami peningkatan konsentrasi belajarnya yang ada dalam dirinya meskipun demikian perolehan skor skala masih dirasa kurang dan perlu dioptimalkan kembali pada siklus kedua.

3. Deskripsi Siklus II

Setelah melakukan kegiatan pada siklus 2 peneliti melakukan pengamatan kembali terhadap peserta didik yang telah mengikuti kegiatan. Dalam kegiatan yang dilaksanakan dalam siklus kedua ini peserta didik kembali menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi belajar pada tiap-tiap peserta didik. Peningkatan tersebut antara lain sebagai berikut :

Tabel
Hasil Pengamatan Skala Pada Siklus II

Kode Responden	Pert-ke 4	Pert-ke 5	Pert-ke 6	Jmlh	Rata-rata	Ket
MRW	67	70	80	217	72%	Tinggi
RF	60	60	61	181	60%	Sedang
NHS	58	63	68	189	63%	Tinggi
MFA	66	72	75	213	71%	Tinggi
ZIG	60	62	69	191	64%	Tinggi
MZP	66	68	80	214	71%	Tinggi
SM	60	63	71	194	65%	Tinggi
MRM	64	67	73	204	68%	Tinggi
IAF	64	68	73	205	68%	Tinggi
FA	63	65	69	197	66%	Tinggi
AAW	60	62	64	186	62%	Sedang
AA	66	69	71	206	69%	Tinggi

Berdasarkan hasil pengamatan bahwa ke duabelas peserta didik tersebut mengalami peningkatan setelah melakukan siklus II dengan melakukan pertemuan keempat kelima dan keenam maka masing-masing peserta didik mencapai angka dengan rata-rata MRW

(72%) dalam kategori tinggi, RF mencapai (60%) dalam kategori sedang, NHS mencapai rata-rata (63%) dalam katagori tinggi, MFA mencapai rata-rata (71%) dalam kategori tinggi, ZIG mencapai rata-rata (64%) dalam kategori tinggi, MZP mencapai rata-rata (71%) dalam kategori tinggi, SM mencapai rata-rata (65%) dalam katagori tinggi, MRM mencapai rata-rata (68%) dalam katagori tinggi, IAF mencapai rata-rata (68%) dalam katagori tinggi, FA mencapai rata-rata (66%) dalam katagori tinggi, AAW mencapai rata-rata (62%) dalam katagori sedang dan AA mencapai rata-rata (69%) dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa duabelas peserta didik mengalami peningkatan konsentrasi belajar dalam dirinya dan dapat dikategorikan tinggi atau meningkat.

B. Pembahasan

Hasil observasi selama siklus I dilaksanakan, yaitu sebanyak tiga kali pertemuan adanya peningkatan terhadap peserta didik dengan rata-rata 56% yang telah dipilih sebagai subjek sebanyak 12 orang peserta didik, 7 orang peserta didik berhasil memasuki katagori sedang yaitu peserta didik kurang mampu mengendalikan konsentrasi belajar yang ada dalam dirinya seperti sudah bisa mengendalikan pikiran walaupun terkadang masih terkecohkan oleh teman-teman yang mengajaknya mengobrol, namun masih terdapat 5 orang peserta didik dimaksudkan ialah ketika peserta didik mengalami konsentrasi belajar dan tidak mampu mengendalikan pemusatan pikiran yang ada dalam dirinya seperti tidak bisa mengendalikan perhatian dalam belajar yang menyebabkan tidak dapat memahami pembelajaran yang sedang berlangsung sehingga menimbulkan masalah nilai yang jelek. Hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan peneliti dalam mengelola suasana kelompok sehingga menyebabkan peserta didik kurang nyaman dalam mengikuti kegiatan dan

peneliti kurang mampu meningkatkan gairah semangat peserta didik sehingga hasil yang didapat belum cukup baik dalam meningkatkan konsentrasi belajar dalam dirinya.

Berdasarkan evaluasi proses siklus I, peneliti menyusun rencana yang akan dilakukan pada siklus II. Pada pelaksanaan siklus II peneliti berusaha menciptakan suasana yang lebih rileks dan nyaman bagi peserta didik agar dapat membuat peserta didik mengemukakan pendapatnya dengan nyaman serta berusaha meyakinkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan dengan aktif dan memberikan semangat agar peserta didik bisa yakin terhadap dirinya agar bisa meningkatkan konsentrasi belajar dalam dirinya. Berdasarkan diskusi antara peneliti dan guru bimbingan konseling bahwa pemberian siklus II dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Hal ini untuk menyempurnakan dari hasil siklus 1. Peneliti akan lebih memotivasi peserta didik untuk lebih berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan.

Pada kegiatan siklus II berjalan dengan baik, beberapa peserta didik yang pada siklus I masih terlalu kaku dan merasa tidak nyaman serta takut dalam mengemukakan pendapatnya, sekarang sudah mulai rileks dan santai dalam mengikuti kegiatan. Peserta didik juga mampu mengungkapkan beberapa permasalahan yang ada dalam dirinya maupun memberikan masukan terhadap upaya mengatasi konsentrasi belajar yang dialami oleh teman sekelompok dan telah terlibat sangat aktif dalam kegiatan.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* bahwa kedua belas peserta didik tersebut mengalami peningkatan setelah melakukan siklus II dengan melakukan pertemuan keempat kelima dan keenam peningkatan tersebut diperkuat dari hasil angket yang diberikan pertemuan keenam maka masing-masing peserta didik mencapai angka dengan rata-rata 67% dalam

katagori tinggi /meningkat yaitu ketika sedikit mengalami peningkatan konsentrasi dalam belajar dan mampu mengendalikan pemusatan pikiran dan perhatiannya terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung.

Peneliti juga berkonsultasi dengan melakukan wawancara terhadap guru BK dan peserta didik agar mengetahui sejauh mana tingkan konsentrasi belajar yang ada pada diri mereka, dan melalui hasil wawancara yang dilakukan dan diperoleh informasi bahwa keduabelas peserta didik telah mengalami adanya peningkatan setelah mengikuti kegiatan yang diberikan oleh peneliti, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* yang diberikan berdampak baik bagi peserta didik kelas XI IPA 1. Sehingga dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI IPA 1 SMA Tamansiswa Teluk Betung Tahun ajaran 2023/2024.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya Upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa menggunakan teknik *Self-Manajemen* melalui bimbingan kelompok kelas XI IPA 1 SMA Tamansiswa Teluk Betung Tahun Pelajaran 2023/2024. Dapat diketahui bahwa peningkatan konsentrasi belajar dalam diri peserta didik dijabarkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti melakukan 2 kali siklus dalam satu siklus terdapat 3 kali pertemuan menggunakan teknik *Self-management* dengan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsentrasi belajar Masalah konsentrasi belajar pada diri peserta didik sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* diperoleh 50,25% setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik

Self-management pada siklus I mencapai 56,25% dalam kategori rendah menuju sedang.

2. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti teknik *Self-management* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini ditunjukkan oleh perolehan hasil siklus II yang dilaksanakan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I., Muksin, U., & Chodijah, S. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan ...*, 5(2), 143–162. <http://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/850>
- Asiah, N. H. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1), 52–53.
- Atmoko, A., & Hotifah, Y. (2022). *STRATEGI SELF MANAGEMENT*. 4.
- Dahlan, U. A., & Yogyakarta, S. M. A. N. (1995). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok bagi Kelas XI TKJ 3*. 280–289.
- Kamil, B., & Olvatika, Y. P. (2015). Konseling Behavioral dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2(1), 29–36. <https://doi.org/10.24042/kons.v2i1.1454>
- Negeri, S. M. P., & Jawa, T. (2019). *BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI CIRC BERBANTUAN LEAFLET* Wahyuni Rahma. 8(4), 1–9.
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. (2021). Counseling with *Self-Management* Techniques to Improve Learning Motivations. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 1–4. <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/view/451%0Ahttp://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/download/451/292>
- Rinjani, Y. R. (2019). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Mind Mapping Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Siswa Di Smp N 4 Ngaglik. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 296–305.
- Romawati, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. *Cermin Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 11–20. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Santosa, F. P. W., & Darminto, E. (2018). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Brain Gym Game Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 74–79.
- Saputra, Y. W. A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Positif Dan Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 12(1), 11–28.

<https://doi.org/10.31603/edukasi.v12i1.3198>

SELF, C. S., & BORNEO, E. (2021). GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. *Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id*, 3(1), 4–10.
<https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>

Widiadnyani, K., Suranata, K., Arum, D., & Metra Putri, W. (2022). *Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*. 7(1), 27–33.
https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Alamri, N. (2015). *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah*. 1(1).

Aprilia, D., Suranata, K., & Ketut Darsana. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 2–3.
<https://media.neliti.com/media/publications/245200-penerapan-konseling-kognitif-dengan-tekn-7d41aa3f.pdf>

Makmun, Abin Syamsuddin. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya offset.