

## DAFTAR PUSTAKA

- A, N. D. F. (2025). *Dampak TikTok Terhadap Psikologis Remaja (Sebuah Fenomenologi Pengalaman Pengguna Aktif pada Siswa di SMAN 1 Luwu) Skripsi.*
- Abdurrahman, J. M., & Haironi, A. (2024). *Efektivitas Metode Muroja' ah dalam Menghafal Al- Qur' an Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta.* 2(4).
- Akgun, E., & Mirzajee, M. (2024). *Play, Pause, and Repeat: Understanding the consequences of excessive short video consumption on Swedish Male Adolescents.*
- Alruwaili, R. F. (2025). *Acta Psychologica Scroll immersion and short-form video use : Predictors of attention , memory , and fatigue among Saudi social media users.* *Acta Psychologica,* 260(September), 105674. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105674>
- Anam, S., Fitriyani, N., & H, M. F. Y. (2020). *Lupa, Jenuh, dan Kesulitan dalam Belajar.* 2(1), 38–49.
- Apriliyah, P., Agus, D., Ningrum, T., & Setiyawan, H. (2025). *Dampak penggunaan aplikasi tiktok pada perkembangan kognitif siswa kelas v sekolah dasar.* 4, 5554–5560.
- Aras, M., & Sahabu, F. C. (2026). *Contribution of Social Media Content Technology as a Source of Learning and Entertainment ( Survey Study on Indonesian Public Viewers of All Generations ).* 14(2), 259–271. <https://doi.org/10.11114/smc.v14i2.8151>
- Ardianto, E., & Erdinaya, L. K. (2004). *Komunikasi massa: Suatu pengantar.* Simbiosis Rekatama Media.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik.* Rineka Cipta.
- Arouch, A. S., Edgcumbe, D., Pezaro, S., & Silva, K. (2025). *The Impact of Short-Form Video Use on Cognitive and Mental Health Outcomes : A Systematic Review.*
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation,* 2, 89–195.
- Ayuliana, R. T. (2020). *TEKNIK KONSENTRASI UNTUK MENINGKATKAN*

*HAFALAN AL-QUR'AN PADA USIA DEWASA DI PONDOK PESANTREN  
AL- QUR'AN NURUL QUR'AN MALANG.*

- Bakistuta, E. T., Abduh, M., & Surakarta, U. M. (2023). *Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Tindak Tutur Siswa Sekolah Dasar*. 6(3), 1201–1217. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i3.6243>
- Barnett, J. (2025). *Living Between Screens: Rhodes College Students, Short-Form Media, and Mental Health in a Digital Age*.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource : Assessment , Controversies , Update*. 54, 67–127.
- Bria, M., Spânu, F., Adriana, B., & Dumitras, D. L. (2014). *Maslach Burnout Inventory – General Survey: Factorial validity and invariance among Romanian healthcare professionals & 1*, 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.09.001>
- Chen, Y., Hu, J., & Cheng, L. (2026). *Academic burnout in the TikTok era : a battle between pleasure and concentration. March*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1774030>
- Christian, D., & Budiarto, Y. (2024). *No Title*. 4(4).
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2024). TikTok Brain: An Investigation of Short-Form Video Use, Self-Control, and Phubbing. *Social Science Computer Review*, 43, 1292 – 1305.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). *Burnout : A Review of Theory and Measurement*.
- Fitriyani, M. (2022). *Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Pemenuhan Kebutuhan Hiburan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kalangan Siswa Kelas X MAN 1 Yogyakarta*.
- Giani, E., & Ingesson, E. (2025). *Digital Nudges for Reducing Social Media Screen Time*. May.
- Hajriah, Suryani, A., Sari, L., & Rahmah, D. D. N. (2021). *Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19*. 9(3), 685–691. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hasibuan, E. A. (2019). *HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN*

*MEDIA SOSIAL DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA STAMBUK 2017-2018 SKRIPSI*  
*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Untuk Merai.*

- Hermawan, C. F. (2024). *Problematika dan solusi menghafal al - qur'an pada siswa generasi z di ma'had al - khoirot madrasah aliyah negeri 2 jember skripsi.*
- Herna. (2022). *TikTok Social Media Usage Motives: Analysis of Uses and Gratifications Theory.* 2(2), 160–168.  
<https://doi.org/10.32509/mirshus.v2i2.38>
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Karimuddin, Samsuddin, H., Patahuddin, A., Anggraeni, A. F., Raharjo, & Simorangkir, F. M. A. (2024). *Research Design: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif.*
- Juditha, C. (2011). *HUBUNGAN PENGGUNAAN SITUS DI KOTA MAKASSAR THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF FACEBOOK AND TEENEGERS ' BEHAVIOR IN MAKASSAR.* 13(1).
- Karman. (2014). Riset Penggunaan Media dan Perkembangannya Kini. *Jurnal Studi Komunikasi Media,* 17(1), 93.  
[https://doi.org/10.31445/jskm.2013.170106.](https://doi.org/10.31445/jskm.2013.170106)
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research* (pp. 19–32). Sage Publications.
- Khosya, I. A. (2023). *PEMBELAJARAN TAHFIDZ AL- QUR'AN DAN IMPLIKASINYA PADA PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA DI SEKOLAH DASAR TAHFIDZ AL- QUR'AN (SDTA) KUTTAB RUMAH AL- QUR'AN MALANG.*
- Khusumawati, Z. E., & Elisabeth Christiana, S.Pd., M. P. (n.d.). *PENERAPAN KOMBINASI ANTARA TEKNIK RELAKSASI DAN SELF-INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 22 SURABAYA THE.* 1–10.
- Liu, Q., Zhang, C., Yang, Z., & Xu, X. (2025). *Problematic TikTok Use Severity ,*

- Self-Control , and School Engagement : A One-Year Longitudinal Study*. 19.
- Lutfiyah, S. (2024). *Metode Muroja ' ah bagi Hafalan Al- Qur ' an*. 8, 9182–9189.
- Lyngs, U., Lukoff, K., Maya Møller-Jensen, & Willadsen, H. (2024). *Digital Self-Control in Danish High Schools : A Pilot Intervention Study*. In *Adjunct Proceedings of the 2024 Nordic Conference on Human-Computer Interaction (NordiCHI Adjunct 2024)*, October 13–16, 2024, Uppsala, Sweden (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3677045.3685423>
- Marini, R. (2019). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TIK TOK TERHADAP PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMPN 1 GUNUNG SUGIH KAB. LAMPUNG TENGAH*.
- Mayasari, N. (2017). *Beban Kognitif dalam Pembelajaran Persamaan Differensial dengan Koefisien Linier di IKIP PGRI Bojonegoro Tahun Ajaran 2016/2017*. 2(1), 1–7.
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory* (6th ed.). Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mubin, H., & Pramitha, D. (2025). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Sosial Media Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik*. 2(3), 69–76.
- Muslikhatun. (2016). *PENGARUH KONSENTRASI MENGHAFAL AL-QUR'AN TERHADAP PRESTASI BELAJAR BAHASA ARAB DI MTs DARUL 'ULUM MUHAMMADIYAH GALUR KULONPROGO YOGYAKARTA*. 11420130.
- Muthohharoh, N. M., Rusydiyah, E. F., A'la, B. A., & Khoiriyah, N. (2023). *Memorizing the Qur ' an : The Science Behind Children ' s Remarkable Ability*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-052-7>
- Nasrullah, R. (2017). *Media Sosial (Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurmalida, F. (2025). *ANALISIS FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG*.

- Nurnaningsih, M., Khuriyah, Rifa'i, A. A., & Supriyanto. (2021). *Kontribusi Metode Muroja'ah Tahfidzul Quran dengan Model Simaan Estafet pada Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Mudah*. 8(2), 60–65.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). *Predictors of internet use*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175–196. [https://doi.org/10.1207/S15506878JOBEM4402\\_2](https://doi.org/10.1207/S15506878JOBEM4402_2)
- Paraera, M. D. N., & Pedhu, Y. (2025). *INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK: SEBUAH ANALISIS EMPIRIS*. 23(1), 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Pettalongi, S. S., M, M., Arafat, & Ndaomanu, D. N. (2025). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran (Teori dan Praktik)*.
- Puteri, V. A. (2021). *PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TAHFIDZ AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-IRSYAD ISLAMIC BOARDING SCHOOL BULAN KAMBA KUBANG PUTIAH KABUPATEN AGAM SUMATERA BARAT*.
- Rahmah, S., Huda, N., & Sabirin, M. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Madrasah Tsanawiyah*. 8.
- Rahmawati, E. (2023). *DAMPAK PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK TERHADAP PERILAKU BELAJAR SISWA (Studi Kasus Siswa Kelas IX di SMPN 9 Tangerang Selatan)*.
- Reith, T. P. (2018). Burnout in United States Healthcare Professionals: A Narrative Review. *Cureus*, 10(12), 3681. <https://doi.org/10.7759/cureus.3681>
- Rizko, S. (2019). *IMPLEMENTASI PROGRAM TAHFIDZ AL-QUR'AN DI MADRASAH ALIYAH MUHAMMADIYAH PEKANBARU*.
- Rochmayanti, I. (2020). *PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP BEBAN KOGNITIF SISWA KELAS X JURUSAN IPA DI SMAN 1 TUMPANG DENGAN EMOSI AKADEMIK SEBAGAI VARIABEL MODERASI*.
- Roffarello, A. M., Russis, L. D. E., & Torino, P. (2023). *Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools : A Systematic Review and Meta-analysis*. 30(4).
- Rosdiana, A., & Nurnazmi. (2021). *DAMPAK APLIKASI TIKTOK DALAM*

*PROSES SOSIAL DI KALANGAN REMAJA KELURAHAN RABADOMPU TIMUR. 4, 100–109.*

- Ruggiero, T. E. (2000). *Uses and gratifications theory in the 21st century. Mass Communication and Society, 3*(1), 3–37.
- Sam, U., Manado, R., Malimbe, A., Waani, F., Suwu, E. A. A., & Belajar, M. (2021). *Jurnal ilmiah society. 1*(1).
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Setiawati, I. (2022). *APLIKASI TIKTOK TERHADAP STABILITAS MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN KELAS VI DI SDN 125 REJANG LEBONG SKRIPSI.*
- Severin, W. J., & Jr., J. W. T. (2011). *Communication Theories: Origins, Methods, and Uses in the Mass Media* (5th ed.). Longman.
- Sinaga, P., Partini, A., Sadam, Z., Khalil, M. I., & Purwanti, S. (2024). *Penggunaan Aplikasi TikTok Sebagai Media Hiburan Bagi Generasi Z. 07*(02), 161–179. <https://doi.org/10.3258/mediakom.v7i02.2004>
- Siregar, M. D. (2022). *STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA SECARA DARING PADA MASA COVID 19 DI SMP NEGERI 22 PEKANBARU.*
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.* Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Alfabeta.
- Suhartono, Marlina, Suwandi, & Permana, D. (2024). *Analisis Faktor Lingkungan Keluarga dalam Membentuk Kemandirian Belajar Siswa. 11*(3), 232–241.
- Sundari, Budiharso, T., Retnaningsih, W., & Muntaha. (2025). *1,2,3,4. 6*(6), 1646–1659.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). *Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia : Fisik , Mental , Dan Emosional. 4*(1), 32–38.
- Suwahyu, I. (2024). *Aplikasi Tiktok dan Pengaruhnya dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. 7*(2), 87–90.

- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive Load Theory*.
- Wahyudin, H., Ramli, M., Chusniyah, T., Eva, N., Sari, D. K., Fathiyah, K. N., Syariful, Hikmy, B. J., & Abdullah, A. binti. (2025). *SELF-CONTROL IN THE DIGITAL AGE : A SYSTEMATIC REVIEW OF PREDICTORS AND INTERVENTIONS FOR ACADEMIC SUCCESS AND DIGITAL BEHAVIOR*. 32(4), 395–407.
- Winkel, W. S. (2009). *Psikologi pendidikan dan evaluasi belajar*. Gramedia Pustaka Utama.
- Woodward, M. J., Mcgettrick, C. R., Dick, O. G., Ali, M., & Teeters, J. B. (2025). *Time Spent on Social Media and Associations with Mental Health in Young Adults : Examining TikTok , Twitter , Instagram , Facebook ,. Journal of Technology in Behavioral Science*, 661–671. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00474-y>
- Yanti, D. R. (2022). *Tingkat Kepuasan Followers Twitter @Coppamagz terhadap Media Online Coppamagz sebagai Media Informasi Daily K-Pop News*.