

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMA MA'ARIF KROYA



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Anggun Citra Laksminingtyas

NIM : 202411003

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

NAMA : Anggun Citra Laksminingtyas

NIM : 202411003

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMA MA’ARIF KROYA” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 10 Juni 2025

Yang membuat pernyataan

A yellow rectangular official stamp with a red border. It contains the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' at the top, 'DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN MENENGAH' in the middle, and 'DINAS PENDIDIKAN' at the bottom. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Anggun Citra Laksminingtyas

NIM 202411003

PERSETUJUAN

Nama : Anggun Citra Laksminingtyas

NIM : 202411003

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MELALUI

PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU UNTUK

MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMA

MA'ARIF KROYA.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 10 Juni 2025

Persetujuan Pembimbing,

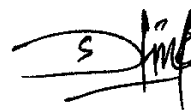
Pembimbing I

Pembimbing II



Endang Rifani, M.Pd

NIDN. 0619069501



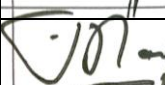
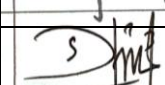
Syifaul Ummah, M.Pd

NIDN. 0603098705

PENGESAHAN

Nama : Anggun Citra Laksminingtyas
NIM : 202411003
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Pelatihan Manajemen Waktu
untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMA MA'ARIIF
KROYA

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada hari Rabu, tanggal 10 Desember tahun 2025 dengan hasil LULUS, Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuannn dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji & Penguji 1	Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.		9 januari 2026
Penguji 2	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		8 januari 2026
Pembimbing 1	Endang Rifani, M.Pd.		9 januari 2026
Pembimbing 2	Syifaul Ummah, M.Pd.		8 januari 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Hari : jum'at

Tanggal : 09 januari 2026

Cilacap, 22 Desember 2025



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd

NIDN :2107088701

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Anggun Citra Laksminingtyas

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara.

Nama : Anggun Citra Laksminingtyas

Nim : 202411003

Fakultas/Prodi: FKIP/BK

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok melalui Pelatihan Manajemen

Waktu untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar di SMA MA'ARIF

KROYA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 22 Desember 2025



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd

NIDN :2107088701

SURAT BEBAS PLAGIASI

19 Anggun Citra Laksminingtyas - 202411003 - Anggun Citra.docx

Kepala UPT Perpustakaan dan Kearsipan Al Ghazali

ORIGINALITY REPORT

25%
SIMILARITY INDEX

24%
INTERNET SOURCES

11%
PUBLICATIONS

8%
STUDENT PAPERS

Sulhiwan, S.Ag., M.H
NIK. 41 230714 025

PRIMARY SOURCES

1 eprints.unugha.ac.id
Internet Source 6%

2 repository.radenintan.ac.id
Internet Source 2%

3 eprints.uny.ac.id
Internet Source 2%

4 core.ac.uk
Internet Source 1%

5 lib.unnes.ac.id
Internet Source 1%

6 Submitted to Universitas Negeri Jakarta
Student Paper 1%

7 docplayer.info
Internet Source 1%

8 Submitted to Sultan Agung Islamic University
Student Paper <1%

9 repository.ar-raniry.ac.id
Internet Source <1%

10 ecampus.iainbatusangkar.ac.id
Internet Source <1%

11 text-id.123dok.com
Internet Source <1%

12 etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source <1%

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan bismillahirrohmanirrohim dan rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang sangat cintai dan saya sayangi Beliau Baapak Agus Sapto Wardono dan Ibu Siti Nurjanah yang selalu menyayangi, menasehati, menyemangati, menasehati, mengasihi, serta mendukung dan mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang dan tentunya selalu dibungkus dengan doa dalam kebaikan, terimakasih untuk segala kesabaran, perjuangannya, dan pengorbanan yang telah dilakukan selama ini.
2. Kakak saya Panggih Bagas Bimantara yang telah memberikan penulis dukungan dan pengingat bagi penulis agar dapat menyelesaikan studinya.
3. Teruntuk Tri Mulyani, sahabat penulis yang selalu menemani, memberi motivasi dan semangat yang luar biasa dari penulis SMA hingga saat ini. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik bahkan seperti saudara. Terimakasih karena tidak pernah meninggalkan penulis sendirian, selalu menjadi garda terdepan saat penulis membutuhkan bantuan serta mendengarkan keluh kesah penulis.
4. Sahabat penulis seperjuangan BK khususnya Dwi Oktafiyani, Nur Anas Hidayah, Mawardah Khoerunisa, Kurnia Nur Annisa. Terimakasih telah membuat kehidupan perkuliahan terasa begitu cepat dan penuh kebahagiaan.

Seluruh dukungan dan dorongan yang telah diberikan akan selalu penulis kenang.

5. Teruntuk teman saya Masitoh dan Umi Badingatus Salamah. Terimakasih atas bantuan yang telah diberikan selama penelitian berlangsung.
6. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri Angun Citra Laksminingtyas, terimakasih telah melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

ABSTRAK

Anggun Citra Laksminingtyas, 202411003, Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, 2025

Latar belakang penelitian ini adalah kedisiplinan belajar yang sangat penting bagi terciptanya tujuan pendidikan. Permasalahan kedisiplinan belajar masih banyak terjadi di SMA Ma'arif Kroya yang ditandai dengan siswa yang belum mampu mengatur waktu belajar, ketepatan mengikuti proses belajar mengajar, kepatuhan pada tata tertib, ketaatan pada jam belajar. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, mengetahui pelaksanaan konseling kelompok melalui Pelatihan Manajemen Waktu dan menguji apakah layanan konseling kelompok melalui Pelatihan Manajemen Waktu efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis metode penelitian *quasi experiment* yang pelaksanaannya dimulai dengan pemberian angket *pretest* terhadap kelompok eksperimen dan kontrol. Lalu pemberian *treatment*/perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan tahap terakhir pemberian angket *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Ma'arif Kroya dimana sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah sampel sebanyak 14 siswa dari hasil *pretest* dalam kategori kedisiplinan belajar rendah. Yang mana dari hasil sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen diberikan *treatment* yaitu dengan layanan konseling kelompok melalui pelatihan manajemen waktu sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*, setelah itu baru dilakukan pemberian angket *post test*. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa kedisiplinan belajar sebelum di berikan *treatment* adalah rendah. Berdasarkan uji *paired sampele T test* bahwa pada kelompok eksperimen mendapatkan hasil dari *pretest* 69.57 sedangkan hasil *post test* 92.00 dan angka signifikansi (2-Tailed) $p= 0,000$ sehingga $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas dari layanan konseling kelompok Melalui Pelatihan Manajemen Waktu efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata Kunci: Kedisiplinan Belajar, Pelatihan Manajmen Waktu, Konseling Kelompok

ABSTRACT

Anggun Citra Laksminingtyas, 202411003, Effectiveness of Group Counseling Through Time Management Training to Improve Student Learning Discipline. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University, Cilacap, 2025

The background of this study is that learning discipline is very important for the achievement of educational goals. Learning discipline problems still occur a lot in SMA Ma'arif Kroya which is characterized by students who are not yet able to manage their learning time, accuracy in following the teaching and learning process, compliance with regulations, and compliance with study hours. The objectives to be achieved in this study are to improve students' learning discipline, to find out the implementation of group counseling through Time Management Training and to test whether group counseling services through Time Management Training are effective in improving students' learning discipline. This study uses an experimental research method with a quasi-experimental research method type whose implementation begins with the provision of a pretest questionnaire to the experimental and control groups. Then the treatment was given to the experimental group and the final stage was the posttest questionnaire. The population in this study were students of SMA Ma'arif Kroya where the sample was taken using a purposive sampling technique which was then divided into an experimental group and a control group, with a sample size of 14 students from the pretest results in the low learning discipline category. Which of the sample results is divided into two groups, namely the experimental group and the control group, where the experimental group was given treatment, namely group counseling services through time management training while the control group was not given treatment, after which a posttest questionnaire was given. The results of the study showed that learning discipline before being given treatment was low. Based on the paired sample T test, the experimental group got the results of the pretest 69.57 while the posttest results were 92.00 and the significance number (2-Tailed) $p = 0.000$ so that $0.000 < 0.05$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is effectiveness of group counseling services Through Time Management Training to improve student learning discipline.

Keywords: Learning Discipline, Time Management Training, Group Counseling

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan alam Rasulullah Muhammad Saw, perjuangan beliau baik harta, keluarga, bahkan nyawa telah memberikan sepercik cahaya kedalam seluruh qolbu umat manusia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih atas dukungan dan bantuan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag. selaku Rektor Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh Civitas Akademika UNUGHA
2. Dr. Khulaimata Zalfa, S. Psi., M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
4. Endang Rifani, M.Pd. Dosen pembimbing I (satu) yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Syifaul Ummah, M.Pd. Dosen pembimbing II (dua) yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Pada akhirnya penulis hanya dapat berdoa semoga ibadah dan kebaikan dari seluruh pihak yang penulis sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi penuli khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
PERSETUJUAN	ii
NOTA KONSULTAN.....	iii
SURAT BEBAS PLAGIASI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Pikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Desain Penelitian	44
E. Variabel Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Pengumpulan Data	49
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	52
I. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	59
B. Hasil Penelitian	63
C. Pembahasan	89
D. Keterbatasan Penelitian	94
BAB V SIMPULAN	96
A. Simpulan	96
B. Implikasi	97
C. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Angket Kedisiplinan Belajar.....	49
Tabel 3. 2 Skor Jawaban Pertanyaan.....	51
Tabel 3. 3 Validator Ahli	52
Tabel 3. 4 Validitas Instrumen Kedisiplinan Belajar..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Reliabilitas Angket Uji Coba	56
Tabel 4. 1 Sarana dan Prasarana	60
Tabel 4. 2 Tenaga Pengajar dan Karyawan.....	62
Tabel 4. 3 Deskriptivei Statistic Variabel Y	65
Tabel 4. 4 Kategori Kedisiplinan Belajar	65
Tabel 4. 5 Hasil Angket Pretest Kelompok Eksperimen.....	66
Tabel 4. 6 Hasil Angket Pretest Kelompok Kontrol	67
Tabel 4. 7 Skor Pretest dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	74
Tabel 4. 8 Skor Pretest dan Post Test Kelompok Kontrol	76
Tabel 4. 9 Uji Normalitas Data	79
Tabel 4. 10 Uji Homogenitas	80
Tabel 4. 11 Paired Sample Test Pretest dan Post Test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	81
Tabel 4. 12 Paired Samples Statistics	82
Tabel 4. 13 Paired Samples Correlations	84
Tabel 4. 14 Independent Sample Test Angket Pretest Kelompok Eksperimen	85
Tabel 4. 15 Independent Sample Test Angket Post Test Kelompok Eksperimen	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir.....	41
Gambar 3.1 Pretest Posttest Control Group Design.....	45