

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*TIME MANAGEMENT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN  
KEDISIPLINAN AKADEMIK MAHASISWA HIMPUNAN  
MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
(HIMAJIP) UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh :  
VINCA DARLIA SUSANTI  
2213052017**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*TIME MANAGEMENT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN  
KEDISIPLINAN AKADEMIK MAHASISWA HIMPUNAN  
MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
(HIMAJIP) UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

**VINCA DARLIA SUSANTI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### **PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *TIME MANAGEMENT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN AKADEMIK MAHASISWA HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN (HIMAJIP) UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

**VINCA DARLIA SUSANTI**

Masalah penelitian ini adalah kedisiplinn Akademik Rendah pada Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kedisiplinan akademik mahasiswa melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* pada mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi Experiment, Design One Group Pretest Posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 7 mahasiswa pengurus HIMAJIP yang memiliki tingkat kedisiplinan kategori rendah berdasarkan hasil *pre-test*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner skala kedisiplinan akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji hipotesis *Paired Sample T-Test*, dan uji *Effect Size*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji hipotesis *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai  $t = -49.313$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, penerapan bimbingan kelompok teknik *Time Management Training* terbukti dapat meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa HIMAJIP Universitas Lampung secara signifikan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengelolaan waktu dapat membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan akademik dan organisasi secara lebih optimal.

**Kata kunci:** Bimbingan kelompok, *Time Management Training*, Kedisiplinan Akademik, Mahasiswa.

## **ABSTRACT**

### **IMPLEMENTATION OF GROUP GUIDANCE SERVICES WITH TIME MANAGEMENT TRAINING TECHNIQUES TO IMPROVE THE ACADEMIC DISCIPLINE OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF LAMPUNG EDUCATION STUDENT ASSOCIATION (HIMAJIP)**

**By**

**VINCA DARLIA SUSANTI**

*The problem of this research is the Low Academic Discipline in the Student Association of the Department of Education (HIMAJIP). This study aims to determine the improvement of students' academic discipline through the implementation of group guidance services with time management training techniques for students of the Student Association of the Department of Education (HIMAJIP) of the University of Lampung. The research approach used is quantitative with the Quasi Experiment research method, Design One Group Pretest Posttest. The research sample consisted of 7 students of the HIMAJIP administrators who had a low level of discipline category based on the results of the pre-test. The data collection instrument was in the form of an academic discipline scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test hypothesis test, and the Effect Size test. The results showed that the Paired Sample T-Test hypothesis test obtained a  $t$  value = -49.313 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which indicated that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. Thus, the implementation of group guidance with Time Management Training techniques was proven to significantly improve the academic discipline of HIMAJIP students at the University of Lampung. This study also shows that time management-based interventions can help students balance academic and organizational demands more optimally.*

**Keywords:** *Group guidance, Time Management Training, Academic Discipline, Students.*

Judul Skripsi : **PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *TIME MANAGEMENT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN AKADEMIK MAHASISWA HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN (HIMAJIP) UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Vinca Darfia Susanti**

No. Pokok Mahasiswa : 2213052017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

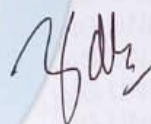
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1



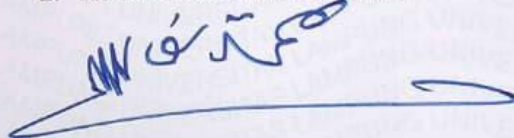
**Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**  
NIP. 198611022008122002

Dosen Pembimbing 2



**Yohana Oktariana, M.Pd.**  
NIP. 19871006 2024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

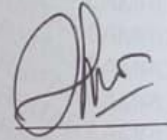


**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP. 197412202009121002

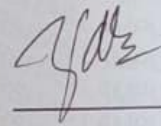
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

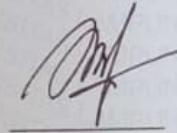
Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.



Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd.



Penguji Utama : Dr. Mujiyati, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.  
NIP: 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 6 Mei 2026

## SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vinca Darlia Susanti  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052017  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Keguruan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Time Management Training* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 23 April 2026  
Yang Membuat Pernyataan,



Vinca Darlia Susanti  
Npm 2213052017

## RIWAYAT HIDUP



Vinca Darlia Susanti lahir di Kotabumi pada tanggal 26 Agustus 2004, sebagai anak pertama dari dua bersaudara. Merupakan putri dari Bapak Darli dan Ibu Yunati. Penulis menempuh pendidikan formal yang dimulai dari TK Citra Insani. Kemudian melanjutkan di SDN 1 Dayamurni dan SMPN 1 Tumijajar. Setelah itu menempuh pendidikan di SMAN 1 Tumijajar.

Kemudian pada tahun 2022 melanjutkan studi di Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama masa kuliah, penulis aktif mengikuti beberapa kegiatan yang mendukung pengembangan kemampuan akademik maupun non-akademik. Beberapa pengalaman yang telah ditempuh di antaranya adalah menjadi Wakil Bendahara Umum di Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Tahun 2024, juga Anggota PSDM Forum Mahasiswa Bimbingan Konseling serta mengikuti kegiatan Kampus Mengajar Tahun 2024.

Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter, wawasan, dan kemampuan interpersonal penulis, yang mendukung perkembangan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

## MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Qs. Ar-Ruum 60)

“Setelah perjalanan yang melelahkan ini berakhir, kita akan menjadi sesuatu yang belum pernah dilihat dunia”

”Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi.tak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayak yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Jangan Khawatir, saat esok tiba setelah matahari yang tertidur terbit, kita akan semakin bersinar. *Because, you're only my treasure*”

(Treasure)

"Mungkin kamu bisa mengandalkan semua orang, tapi yang bisa kamu andalkan hanyalah dirimu sendiri."

(Park Junghwan)

## PERSEMBAHAN



*Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn.*

Segala puji dan syukur hanya untuk Allah SWT, Yang Maha Sempurna. Shalawat serta salam tercurah kepada kekasih-Nya Nabi Muhammad SAW.

Dengan hati penuh rasa bersyukur, karya ini kupanjatkan kepada:

Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.  
Hanya kepada-Mu kuserahkan segala puji atas rahmat, daya tahan, dan limpahan ilmu yang memungkinkan perjalanan panjang ini terselesaikan.

### Orang Tua Tercinta

Abi Darli dan Umi Yunati, kalianlah pondasi utama setiap perjuanganku. Terima kasih atas doa restu yang tak pernah lelah, cinta tak terhingga, dan pengorbanan yang tak ternilai.

### Adikku Tersayang

Dzakiyah Durratun Nasshah. Hadirnya kamu selalu jadi sumber keceriaan, dorongan, dan senyum di tengah lelahku menempuh ini semua.

**Untuk diriku sendiri, terima kasih telah tegar dan terus maju.**

### Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

Sungguh berterima kasih atas pengetahuan, sarana, dan wadah yang telah memolesku menjadi pribadi lebih matang. Di kampus ini aku tempa ketabahan, hingga capaianku kini jadi inspirasi yang membanggakan.

## SANWACANA

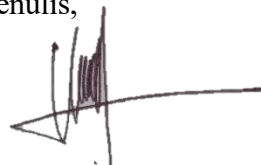
*Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin*, segala puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, petunjuk, serta kekuatan fisik dan ruhani-Nya, sehingga penulis mampu menuntaskan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa perjalanan menyusun skripsi ini penuh dengan rintangan, tantangan, dan ujian. Akan tetapi, berkat doa restu, dukungan, semangat, dan arahan tak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Time Management Training* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung.”** Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan rendah hati, penulis sampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Pembimbing Pertama yang telah memberikan masukan dan mengarahkan yang membangun demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. Pembimbing Kedua yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Mujiyati M.Pd. selaku dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan, kritik dan saran.

7. Kak Muhammad Ubaidillah, M.Pd., selaku Pembimbing akademik yang telah banyak membantu menemukan solusi-solusi terbaik untuk memecahkan masalah dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas segala ilmu, bimbingan, dan teladan yang diberikan selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang telah ditanamkan menjadi bekal berharga dalam perjalanan hidup dan pengabdian penulis di masa depan.
9. Pilar Utama Hidupku dalam menuju surganya Allah kelak, Abi dan Umi. Dengan penuh rasa syukur dan cinta mendalam, terima kasih atas doa tanpa putus, kasih sayang tak terbatas, serta dukungan lahir batin yang selalu mengalir. Setiap pengorbanan, jerih payah, dan petuah bijak kalian menjadi pondasi utama yang membawaku sampai akhir perjuangan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa menganugerahkan kesehatan panjang umur, kebahagiaan abadi, dan keberkahan melimpah bagi Abi dan Umi tercinta.
10. Adikku Dzakiyah Durratun Nassah Hidup memang tak selalu mulus dan penuh liku, tapi dari setiap rintangan lahir ketangguhan baru. Terima kasih atas kehadiran mu yang jadi pengingat bahwa ada pelukan rumah menanti dan motivasi untuk terus melangkah. Semoga kamu kelak tumbuh menjadi pribadi yang lebih unggul, arif, dan tangguh daripada kakak ini.
11. Sahabat-sahabatku Roza Dwi Octaviani, Zhafira Fitria Noviani, dan Fransisca Sonya Mariana. Kalian adalah obat lelah, teman curhat, dan penyemangat saat semangatku goyah. Terima kasih atas tawa bareng, dukungan tanpa syarat, dan persaudaraan yang membuat perjuangan ini terasa ringan. Semoga kita semua terus saling menguatkan menuju kesuksesan masing-masing.
12. Untuk teman yang datang di waktu yang tidak direncanakan, namun memberi arti besar dalam perjalanan skripsi ini Alifya Shabrina Pernama. Terima kasih sudah berjalan berdampingan, berbagi lelah, dan saling menyemangati sampai sejauh ini.

13. Teman Kosan Taman Palem Indah, Al-Meera Kost, teman Kampus mengajar, teman KKN Marga Kencana, serta teman bimbingan Konseling Angkatan 22, terimakasih telah hadir dan menemani dan membuat kenangan indah semasa penulis berkuliah.
14. Keluarga Besar HIMAJIP Dhira Gantari penulis mengucapkan banyak terimakasih atas pengalaman yang sangat berharga yang tak akan penulis lupakan, yang mengajarkan cara berorganisasi dan banyak mengajarkan arti kekeluargaan dimasa organisasi.
15. Penyemangat Setia *Treasure*. Kalian jadi bensin tambahan di saat penulis butuh dorongan ekstra. Lagu-lagu dan energi kalian menemani revisi panjang dan hari-hari mepet *deadline*. Terima kasih telah menjadi teman tak terlihat yang selalu ada.
16. Untuk seseorang yang belum bisa ku tulis dengan jelas Namanya disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz* untukku. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis memantaskan diri. Meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah dibumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa. Seperti kata Bj Habibie “Kalau memang dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik saya yang dapat”
17. *Last but not least*. Terimakasih untuk saya Vinca Darlia Susanti, diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan Skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri

Bandar Lampung, 23 April 2026  
Penulis,



Vinca Darlia Susanti  
Npm 2213052017

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Rumusan Masalah .....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	9
1.7 Kerangka Berfikir .....	10
1.8 Hipotesis Penelitian .....	12
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
2.1 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Time Management Training</i> .....	13
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Time Management Training</i> .....	13
2.1.2 Unsur-Unsur Kehidupan Kelompok dan Upaya Pengembangannya.....	17
2.1.3 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Time Management Training</i> .....	19
2.1.4 Prosres Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Time Management Training</i> .....	20
2.2 Kedisiplinan Akademik Mahasiswa .....	22
2.2.1 Pengertian Kedisiplinan Akademik.....	22
2.3 Penelitian Relevan .....	24

<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Metode dan Jenis Penelitian .....	28
3.2 Tempat dan Waktu .....	29
3.3 Populasi, Sampel Penelitian.....	30
3.3.1 Populasi .....	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Variabel Penelitian .....	31
3.5 Definisi Operasional .....	31
3.5.1 Bimbingan kelompok teknik <i>Time Managemet Training</i> .....	31
3.5.2 kedisiplinan akademik .....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6.1 Kuesioner .....	32
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Prosedur Penelitian.....	35
3.7 Uji Coba Instrumen.....	39
3.7.1 Uji Validitas .....	39
3.7.2 Uji Reliabilitas .....	40
3.8 Teknik Analisis Data .....	41
3.8.1 Analisis Deskriptif.....	42
3.8.2 Uji Normalitas Data .....	43
3.8.3 Uji Hipotesis (Uji t-test).....	43
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Deskripsi Subjek Penelitian.....	44
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian .....	45
4.1.3 Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap (O <sub>1</sub> -O <sub>2</sub> ).....	48
4.1.4 Pelaksanaan Bimbingan kelompok <i>Time Management Training</i> .....	49
4.1.5 Hasil Kegiatan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	50
4.1.6 Deskripsi Dinamika Subjek Penelitian.....	53
4.2 Analisis Hasil Pelaksanaan .....	67
4.2.1 Uji Statistik Deskriptif.....	68
4.3 Uji Normalitas.....	72
4.4 Uji Hipotesis .....	73
4.5 Pembahasan .....	75
4.6 Keterbatasan Penelitian .....	87

<b>V. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>89</b>
5.1 Simpulan.....	89
5.2 Saran.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Alternatif Jawaban .....	33
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kuisoner.....	34
3.3 Hasil Uji Validitas .....	40
3.4 Hasil Uji Reliabilitas .....	41
4.1 Hasil <i>Pretest</i> .....	45
4.2 Interval & Kategori.....	47
4.3 Pengelompokan Hasil <i>Pretest</i> Kategori Rendah .....	47
4.4 Pengelompokan Hasil <i>Posttest</i> .....	48
4.5 Perkembangan Skor Setiap Tahap (O1–O2) .....	48
4.6 Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan kelompok.....	49
4.7 Tabel Perhitungan N-Gain.....	52
4.8 Statistik Deskriptif Pengukuran O <sub>1</sub> ( <i>Pretest</i> ).....	68
4.9 Statistik Deskriptif Pengukuran O <sub>2</sub> ( <i>Posttest</i> ) .....	70
4.10 Hasil Total Skor dari <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (O <sub>1</sub> -O <sub>2</sub> ).....	71
4.11 Uji Normalitas .....	72
4.12 <i>Paired Sample T-Test</i> .....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 kerangka berfikir .....	11
3.1 Pola <i>pre-eksperimental design</i> .....	29
4.1 Grafik Rata-rata Skor O1-O2 .....	51
4.2 Grafik Rata-rata <i>Pretest-Posttest</i> .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Hasil Uji validitas Instrumen.....	96
2 Hasil uji Reabilitas Instrumen.....	97
3 Uji Valid Instrumen .....	94
4 Instrument Penelitian.....	101
5 Hasil Uji Statistik.....	106
6 Hasil Uji Normalitas .....	107
7 Hasil Uji Hipotesis ( <i>Paired Sample T-Test</i> ).....	107
8 Dokumentasi.....	107
9 Hasil <i>Pretest</i> .....	109
10 Hasil <i>Posttest</i> .....	111
11 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	113

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan individu, di mana mereka beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Erikson, 1968). Pada periode ini, remaja dihadapkan pada serangkaian tugas perkembangan yang kompleks dan menantang, yang memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan emosional mereka. Teori tugas perkembangan remaja, yang dikemukakan oleh berbagai ahli, menjelaskan bahwa individu dalam fase ini harus menyelesaikan beberapa tugas kunci untuk mencapai perkembangan yang sehat dan optimal. Salah satu tugas utama yang harus dihadapi remaja adalah pencarian identitas diri (Erikson, 1968). Dalam proses ini, remaja mulai mengeksplorasi berbagai aspek diri mereka, termasuk nilai-nilai, keyakinan, minat, dan tujuan hidup. Pencarian identitas ini sering kali melibatkan eksperimen dengan berbagai peran sosial dan identitas, serta mencari tahu siapa mereka dalam konteks sosial yang lebih luas. Hal ini sejalan dengan pandangan Erik Erikson, yang menekankan pentingnya identitas sebagai salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja (Erikson, 1968.).

Fokus penelitian ini adalah mahasiswa pada rentang usia 18-20 tahun, yang merupakan fase krusial transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada usia ini, individu berada dalam periode perkembangan yang signifikan, ditandai dengan pencarian identitas diri yang lebih stabil, peningkatan otonomi, dan pengambilan tanggung jawab yang lebih besar atas keputusan hidup. Secara kognitif, kemampuan berpikir abstrak dan kritis mereka semakin matang, memungkinkan mereka untuk menganalisis masalah kompleks, merencanakan masa depan, dan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan logis. Aspek sosial-emosional juga berkembang, di mana mereka

cenderung memperluas jaringan pertemanan, mencari hubungan yang lebih mendalam, dan mulai mempertimbangkan peran mereka dalam masyarakat (Santrock, 2011). Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18–20 tahun yang termasuk dalam tahap remaja akhir (*late adolescence*), yaitu fase transisi menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Menurut (Santrock, 2011) pada tahap ini individu telah mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, reflektif, dan kritis, mampu mengambil keputusan secara mandiri, serta bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari pilihannya. Perkembangan kognitif ini memungkinkan mereka untuk merencanakan masa depan, mengatur prioritas, dan mengelola waktu dengan lebih efektif.

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa pada usia 18-20 tahun memiliki serangkaian tugas perkembangan yang harus dicapai. Tugas-tugas ini, jika berhasil diselesaikan, akan membawa kebahagiaan dan keberhasilan dalam tugas-tugas selanjutnya. Secara ideal, mahasiswa pada rentang usia 18-20 tahun seharusnya telah memiliki kemampuan dasar yang memadai untuk menjalani perkuliahan secara efektif. Ini mencakup manajemen waktu yang efektif, disiplin diri dalam mematuhi aturan akademik dan konsisten belajar, tanggung jawab akademik dalam menyelesaikan tugas, serta keterampilan belajar mandiri. Mereka juga diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus dan sistem perkuliahan yang baru.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan ideal dan kondisi aktual mahasiswa. Banyak mahasiswa, khususnya yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung, seringkali dihadapkan pada dilema dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan tuntutan kegiatan organisasi. Aktivitas organisasi yang padat, seperti seminar, pelatihan, rapat, dan proyek sosial, memerlukan komitmen waktu dan energi yang besar, yang pada akhirnya mengurangi waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk belajar atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Kondisi ini menyebabkan sebagian mahasiswa terjebak dalam lingkaran pekerjaan yang menumpuk, mengalami kurang tidur, dan mengalami penurunan performa akademik.

Perilaku bermasalah yang umum ditemukan pada mahasiswa aktif organisasi yaitu Keterlambatan masuk kuliah, Penundaan pengumpulan tugas, akibat kurangnya waktu belajar.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung mengalami dilema antara tanggung jawab organisasi dan akademik. Mereka sering kali kesulitan dalam mengelola waktu, menyusun prioritas, dan menjalankan komitmen akademiknya secara disiplin. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mereka meningkatkan kedisiplinan akademik. Sehingga, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengkaji layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* dalam meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola waktu dan meningkatkan kedisiplinan akademik mereka.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP), ditemukan adanya sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan kedisiplinan akademik. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa padatnya agenda organisasi sering membuat mereka mengalami kurang tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa akademik. Kondisi ini ditandai dengan keterlambatan masuk kuliah, penundaan dalam mengumpulkan tugas, akibat berkurangnya waktu belajar. Beban tanggung jawab yang besar dalam organisasi sering kali membuat mereka kesulitan membagi waktu antara kegiatan organisasi dan kewajiban perkuliahan, sehingga memengaruhi konsistensi dalam menjalankan tugas akademik secara optimal.

Kurangnya kedisiplinan akademik, yang mencakup aspek-aspek seperti Ketaatan terhadap aturan akademik, Tanggung jawab akademik, Pengendalian diri dalam belajar, Manajemen waktu belajar, Ketekunan dan konsistensi. Penelitian oleh (Macan, 1994) menemukan bahwa mahasiswa dengan *Time Management* yang buruk lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Lebih lanjut, (Nonis & Hudson, 2010) menunjukkan bahwa kedisiplinan akademik berkorelasi negatif dengan pencapaian nilai dan kepuasan hidup mahasiswa. Kesenjangan ini mengindikasikan bahwa meskipun secara usia mahasiswa berada pada fase perkembangan yang seharusnya mampu mengelola diri dengan baik, tuntutan lingkungan khususnya aktivitas organisasi dapat menjadi tantangan signifikan yang memengaruhi kedisiplinan akademik mereka.

Salah satu upaya yang telah dilakukan oleh jurusan untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi permasalahan kedisiplinan akademik adalah melalui kegiatan LKMMTD (Latihan Keterampilan Manajemen Mahasiswa Tingkat Dasar). Program ini dirancang sebagai wadah pembekalan *soft skills* yang tidak hanya berfokus pada kepemimpinan, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, mengelola waktu, serta menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan aktivis organisasi. Di dalam kegiatan LKMMTD, terdapat empat materi pokok yang diberikan kepada peserta, salah satunya adalah materi tentang Manajemen Kepemimpinan dan Manajemen Organisasi. Melalui materi ini, mahasiswa dibimbing untuk memahami pentingnya keterampilan manajerial dalam mengatur prioritas, mengoordinasikan kegiatan, serta menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dengan tanggung jawab organisasi.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa meningkatkan kedisiplinan akademik mereka. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* merupakan salah satu pendekatan strategis dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan ini. Teknik ini membantu mahasiswa dalam menetapkan tujuan, menyusun prioritas, dan mengatur jadwal belajar yang

efektif (Asri & Kadafi, 2020). Melalui intervensi ini, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu yang esensial, sehingga mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan aktivitas organisasi, serta pada akhirnya meningkatkan kedisiplinan akademik Mahasiswa.

Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* merupakan salah satu pendekatan strategis dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa, khususnya bagi anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan seperti HIMAJIP sering kali dihadapkan pada dilema dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan tuntutan kegiatan organisasi, seperti seminar, pelatihan, rapat, dan proyek sosial. Akibat dari ketidakseimbangan tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami penurunan performa akademik, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, dan bahkan kelelahan fisik maupun mental. Dalam konteks ini, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* hadir sebagai solusi yang tidak hanya memberikan bantuan secara psikologis, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis dalam mengatur waktu secara efektif dan efisien.

Namun, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik meneliti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* dalam meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung sering kali menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan tuntutan untuk aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, seperti seminar, pelatihan, dan proyek sosial. Aktivitas-aktivitas ini memerlukan komitmen waktu dan energi yang besar, yang pada akhirnya mengurangi waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk belajar atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Kondisi ini menyebabkan sebagian mahasiswa terjebak dalam

lingkaran pekerjaan yang menumpuk, mengalami kurang tidur, dan mengalami penurunan performa akademik. Tantangan dalam menyeimbangkan antara kewajiban organisasi dan tanggung jawab akademik menjadi hal yang umum dialami oleh anggota (HIMAJIP), di mana padatnya jadwal kegiatan organisasi dapat berdampak pada menurunnya kedisiplinan akademik dan kemampuan *Time Management* mahasiswa secara keseluruhan.

Dalam penelitian yang saya temukan di mahasiswa oleh (Kartika et al., n.d.) penerapan Pelatihan *Time Management* yang dilakukan pada anggota Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) di STIKES Panti Waluyo Malang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam memanajemen waktu. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan penerapan manajemen waktu, dengan skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test* pada hampir seluruh peserta. Program pelatihan ini efektif dalam membantu peserta mengelola waktu mereka dengan lebih baik, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang cara mengatur prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan menghindari penundaan. Namun, terdapat beberapa tantangan selama pelatihan, seperti kurangnya partisipasi aktif dari beberapa peserta yang disebabkan oleh kelelahan akibat jadwal pelatihan yang kurang optimal.

Sementara itu hasil penelitian dari (Shelsiyanti et al., 2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan *Time Management* siswa. Hal ini membuktikan bahwa intervensi dalam bentuk layanan bimbingan memiliki kontribusi signifikan dalam membantu siswa mengelola aktivitas akademiknya secara lebih terstruktur. lalu (Dewi et al., n.d.) menyatakan dalam lingkup *Time Management* secara spesifik menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemampuan siswa SMA dalam mengelola waktu belajar. Menurut (Tu'u, 2004) karakteristik kedisiplinan dalam kegiatan belajar merupakan perilaku yang menunjukkan kepatuhan individu terhadap aturan dan tanggung jawab dalam menjalankan

kegiatan akademik. Kedisiplinan tersebut tercermin melalui sikap patuh terhadap aturan, tanggung jawab terhadap tugas belajar, keteraturan dalam kegiatan belajar, pengendalian diri, serta konsistensi dalam menjalankan kewajiban akademik.

Adapun penelitian, (Rajafi et al., 2023) Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training* membuktikan terjadinya pengurangan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah di berikan *treatment* bimbingan kelompok Teknik *Time Management Training*. Penelitian (Rajafi et al., 2023) adalah yang paling mendekati fokus penelitian saya karena secara eksplisit menggunakan *Time Management Training* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Ini adalah bukti langsung bahwa intervensi semacam ini efektif. Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada prokrastinasi sebagai satu-satunya luaran dan dilakukan pada siswa. Penelitian saya akan memperluas temuan ini dengan mengaplikasikan *Time Management Training* pada populasi mahasiswa aktif organisasi (HIMAJIP) dan mengukur dampaknya tidak hanya pada prokrastinasi, tetapi juga pada indikator disiplin akademik yang lebih luas seperti ketepatan waktu, penyelesaian tugas, dan keseimbangan antara kegiatan akademik dan organisasi. Dengan demikian, penelitian saya akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan disiplin akademik mahasiswa secara menyeluruh dalam konteks perguruan tinggi.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik tertentu seperti *Time-Management* positif berperan besar dalam membentuk kedisiplinan akademik. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terfokus pada siswa sekolah menengah, sementara mahasiswa khususnya yang aktif di organisasi kemahasiswaan masih belum banyak dijadikan objek penelitian dalam konteks ini.

Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul: "**Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.**" Judul ini diambil karena belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan *time management training* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa yang aktif di organisasi kampus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi konflik antara kegiatan akademik dan organisasi.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah di atas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Mahasiswa belum memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dalam mengatur kegiatan akademik dan organisasi.
2. Terdapat mahasiswa yang kurang memiliki keteraturan belajar dan belum mampu menentukan prioritas antara tanggung jawab akademik dengan kegiatan organisasi.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Profil/gambaran umum kedisiplinan akademik mahasiswa aktif organisasi HIMAJIP?
2. Apakah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management training* dapat meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) universitas lampung?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

- a. Mengetahui Profil/gambaran umum kedisiplinan akademik mahasiswa aktif organisasi HIMAJIP.
- b. Mengetahui apakah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management training* dapat meningkatkan kedisiplinan akademik

mahasiswa himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) universitas lampung.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* dalam meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa.

#### b. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa: Memberikan wawasan dan keterampilan dalam mengelola waktu secara efektif agar mampu meningkatkan kedisiplinan akademik meskipun aktif dalam organisasi.
2. Bagi pengurus HIMAJIP: Sebagai dasar pertimbangan untuk mengintegrasikan pelatihan *Time Management* ke dalam program pengembangan kapasitas anggota.
3. Bagi Pembina HIMAJIP: Menjadi bahan evaluasi dan acuan dalam memberikan pendampingan serta pengarahan kepada mahasiswa aktif organisasi, sehingga dapat lebih bijak dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dan organisasi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Memberikan rujukan dan landasan penelitian mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* pada mahasiswa aktif organisasi, serta dapat mengembangkan penelitian serupa pada konteks dan variabel yang lebih luas.

### **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Agar lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, ruang lingkup dalam penelitian ini diantaranya adalah:

#### 1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling

## 2. Ruang lingkup objek

Penelitian ini berfokus pada aspek-aspek kedisiplinan akademik mahasiswa, seperti kehadiran kuliah, ketepatan dalam pengumpulan tugas, dan keteraturan mengikuti kegiatan akademik.

## 3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam kepengurusan Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung yang aktif dalam kegiatan organisasi.

## 4. Ruang lingkup wilayah

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

## 5. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026.

### 1.7 Kerangka Berfikir

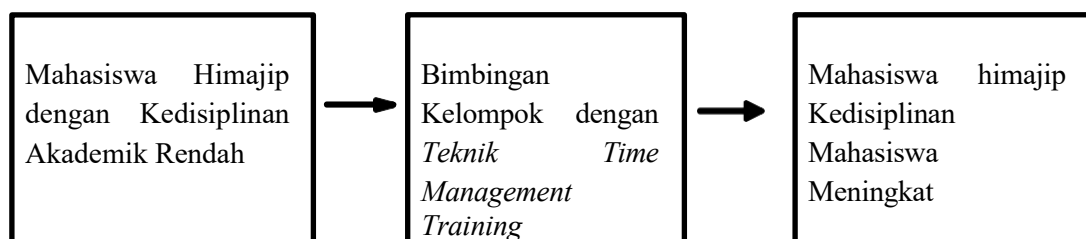
Menurut (Sugiyono, 2017) kerangka berfikir merupakan sintesis yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel penelitian, yang disusun berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan sebelumnya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang aktif dalam organisasi, khususnya Himpunan Mahasiswa Jurusan (HIMAJIP), sering kali mengalami tantangan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan organisasi. Hal ini dapat berdampak pada menurunnya kedisiplinan akademik, seperti keterlambatan mengikuti perkuliahan, menunda-nunda tugas, atau tidak konsisten dalam kehadiran.

Kerangka berfikir ini disusun berdasarkan teori kognitif yang dikembangkan oleh Macan, yang mengatakan bahwa *Time Management* merupakan serangkaian proses kognitif yang melibatkan kemampuan individu dalam menetapkan tujuan, menyusun prioritas, merencanakan tugas, perencanaan, dan pengorganisasian. (Macan, 1996). Menurut Macan, persepsi individu terhadap kontrol waktu sangat memengaruhi perilaku manajemen waktu, di mana semakin tinggi persepsi kontrol yang dimiliki, maka semakin efektif pula

individu dalam menggunakan waktunya IQ. Pelatihan manajemen waktu (*Time Management Training*) dapat meningkatkan persepsi kontrol ini, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap efisiensi, produktivitas, dan kedisiplinan, termasuk dalam konteks akademik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* dipilih sebagai intervensi. Bimbingan kelompok memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, memperkuat motivasi, dan membentuk komitmen bersama, sementara *Time Management Training* membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam mengatur waktu, menyusun prioritas, serta membuat jadwal kegiatan yang realistis.

Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik pelatihan manajemen waktu diyakini dapat menjadi media efektif untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu mahasiswa. Melalui proses bimbingan kelompok, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan dan strategi pengelolaan waktu, tetapi juga membentuk persepsi positif terhadap kemampuannya mengatur waktu secara mandiri dan disiplin, terutama dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan aktivitas organisasi. Melalui proses bimbingan kelompok yang terstruktur, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam mengelola waktu sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kedisiplinan akademik.



Gambar 1. 1 kerangka berfikir

## 1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan oleh peneliti terhadap permasalahan penelitian sebelum dilakukan proses pengumpulan data dan analisis. Hipotesis ini akan diuji melalui data empiris untuk mengetahui kebenarannya. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa melalui bimbingan kelompok, mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman, membangun kesadaran, serta memperoleh strategi konkret dalam mengelola waktu. Teknik *Time Management Training* membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan dalam menyusun jadwal, menetapkan prioritas, dan mengontrol kegiatan sehari-hari secara lebih disiplin. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan mahasiswa yang aktif dalam organisasi tetap dapat menunjukkan kedisiplinan dalam kegiatan akademiknya.

Ho : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* tidak dapat meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ha : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* dapat meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training*

#### 2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training*

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memperoleh pemahaman, wawasan, dan keterampilan tertentu. Menurut (Prayitno, 2017), bimbingan kelompok bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan sosial, pribadi, belajar, dan karier melalui aktivitas kelompok yang terarah. Dalam pelaksanaannya, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertukar pendapat, pengalaman, dan informasi sehingga tercipta proses belajar bersama yang mendukung perkembangan individu. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dasar bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan potensi dan perubahan perilaku melalui proses kelompok (Prasetya, 2021).

Menurut (Ilhamuddin et al., 2024) Bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan di dunia pendidikan yang dirancang untuk membantu individu dalam menghadapi masalah dan membantu individu mengembangkan potensi dalam dirinya. Bimbingan dan konseling terdiri dari dua kata, yakni bimbingan dan konseling. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang bertujuan untuk membantu individu memahami siapa diri mereka, mencapai potensi penuh mereka, dan membuat keputusan

terbaik. Berdasarkan penerapannya di dunia pendidikan, bimbingan digambarkan sebagai serangkaian layanan, program, dan kegiatan komprehensif yang bertujuan untuk mempengaruhi kompetensi psikologis dan pertumbuhan pribadi siswa.

Menurut Winkel & Hastuti (dalam Wasono, 2019) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan diskusi yang dilakukan dalam kelompok, yang bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial setiap individu yang terlibat. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pertumbuhan individu, tetapi juga berupaya meningkatkan kualitas kerja sama di antara anggota kelompok. Dengan demikian, bimbingan kelompok berfungsi sebagai sarana untuk mencapai berbagai tujuan yang signifikan dan bermanfaat bagi partisipan. Melalui interaksi yang konstruktif, peserta dapat saling belajar dan berbagi pengalaman, yang pada akhirnya dapat memperkaya proses pembelajaran dan memperkuat hubungan sosial di dalam kelompok.

*Time management training* atau pelatihan Manajemen Waktu merupakan suatu pendekatan sistematis yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan kemampuan mengatur waktu secara efektif. menurut artikel "*Does Time Management Training Work? An Evaluation*" oleh (Green & Skinner, n.d.) adalah: *Time Management Training* merupakan proses pelatihan yang bertujuan untuk membantu individu mengelola waktu mereka secara lebih efektif guna mencapai tujuan pekerjaan dan kehidupan.

Menurut (Macan, 1996) *Time-management training* adalah program pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan perilaku manajemen waktu, persepsi kontrol atas waktu, serta hasil kerja karyawan, melalui aspek-aspek seperti menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membuat daftar tugas, perencanaan, dan pengorganisasian. Pelatihan ini sering diberikan dalam bentuk seminar dua hari yang mencakup ceramah, diskusi, film, peran serta latihan relaksasi. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan *Time Management* menunjukkan peningkatan signifikan dalam produktivitas akademik, efikasi

diri, dan pengurangan stres. Selain itu, pelatihan ini juga terbukti efektif dalam membantu mahasiswa yang aktif dalam organisasi agar tetap dapat mempertahankan prestasi akademiknya.

Pelatihan *Time Management* biasanya mencakup beberapa komponen utama, seperti penetapan tujuan, perencanaan kegiatan harian, penetapan skala prioritas, pengendalian gangguan waktu, serta evaluasi terhadap penggunaan waktu. Teknik- teknik seperti metode "*to-do list*", penggunaan matriks prioritas Eisenhower, dan teknik Pomodoro sering diajarkan dalam pelatihan ini untuk meningkatkan efektivitas individu dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Pelatihan ini berkembang dari pendekatan yang hanya berfokus pada efisiensi dan penggunaan alat bantu (seperti daftar tugas dan kalender), menuju pendekatan generasi keempat seperti yang dikembangkan oleh (Covey *at.al*, n.d.) yaitu:

1. Menekankan pentingnya mengidentifikasi apa yang benar-benar penting dalam hidup.
2. Mengalokasikan lebih banyak waktu untuk hal-hal penting dibandingkan yang hanya mendesak.
3. Mengembangkan perilaku dan sikap kerja yang lebih bijaksana, bukan sekadar sibuk.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku kerja, efektivitas pribadi, dan pengurangan stres, terutama jika didukung oleh motivasi pribadi dan lingkungan kerja yang mendukung. Ahli lain mendefinisikan *Time Management* adalah perilaku-perilaku yang bertujuan untuk mencapai penggunaan waktu yang efektif dalam melaksanakan aktivitas-aktivitas yang terarah pada tujuan tertentu. Dengan kata lain, *Time Management* bukan hanya sekadar mengatur jadwal, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menetapkan prioritas, merencanakan kegiatan, dan mengevaluasi penggunaan waktu guna mencapai tujuan secara efisien (Häfner *et al.*, 2014).

Disisi lain *Time Management* merupakan salah satu topik sentral dalam strategi belajar dan telah menjadi perhatian utama dalam berbagai kursus serta literatur keterampilan belajar. Menurut (Claessensi *et al.*, 2013), *Time Management* secara umum merujuk pada aktivitas-aktivitas yang mengimplikasikan penggunaan waktu secara efektif guna memfasilitasi produktivitas dan pencapaian tujuan tertentu. (Carolyn McCann dkk. *et al.*, 2012) menambahkan bahwa *Time Management* adalah seperangkat kebiasaan atau perilaku yang dapat dipelajari melalui peningkatan pengetahuan, pelatihan, atau latihan yang disengaja.

Sementara itu, *Roberts* menyatakan bahwa *Time Management* meliputi penetapan tujuan, memenuhi tenggat waktu, penggunaan alat bantu seperti pembuatan daftar, mengatasi perubahan, membuat rencana, serta mengorganisasi waktu secara efektif (*Roberts dkk et al.*, 2006).

Pelatihan *Time Management (time management training)* sendiri merupakan proses pembelajaran terstruktur yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan dan keterampilan *Time Management* kepada individu, sehingga mereka mampu mengatur, merencanakan, dan memanfaatkan waktu secara optimal dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks akademik. Studi yang dilakukan oleh (*Nadinloyi et al.*, 2013) menunjukkan bahwa pelatihan *Time Management* efektif dalam meningkatkan keterampilan *Time Management* mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pengelolaan waktu belajar dan pencapaian akademik.

Dalam konteks layanan bimbingan kelompok, penerapan teknik *Time Management Training* dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kedisiplinan akademik. Melalui pelatihan ini, mahasiswa tidak hanya belajar mengatur waktu, tetapi juga mengembangkan kemampuan menetapkan prioritas, mengurangi penundaan (*prokrastinasi*), serta meningkatkan kontrol diri dan motivasi

belajar. Dengan demikian, penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training* sangat relevan untuk meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung

### 1.1.2 Unsur-Unsur Kehidupan Kelompok dan Upaya Pengembangannya

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dirancang untuk membantu individu mengatasi permasalahan melalui interaksi kelompok yang terstruktur. Agar proses bimbingan kelompok dapat berlangsung secara efektif dan mencapai tujuannya, terdapat beberapa unsur penting yang harus ada dalam pelaksanaannya. Para ahli (Prof. Dr. Prayitno. M *et al.*, 2017) menyebut lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok adalah baik, yaitu:

#### 1. Terciptanya Hubungan Antaranggota

Terciptanya hubungan antar anggota kelompok sangatlah diutamakan . Sebaliknya, hubungan antara anggota dan pemimpin kelompok tidaklah sama dengan sedemikian penting jika dalam kelompok itu yang ada hanyalah hubungan antara anggota dan pemimpin saja. Sedangkan hubungan antar anggota sama sekali tidak terasa, maka satu adalah dinamika kelompok yang dimaksud telah lenyap, misalnya kehidupan kelompok yang berpusat pada komandan, atau sekumpulan murid para guru, atau sekumpulan penonton pada lakon.

#### 2. Tujuan Bersama

Tujuan bersama adalah pusat dari kegiatan atau kehidupan kelompok dalam “kelompok tugas” tujuan bersama kelompok jelas yaitu menjalankan tugas yang dibebankan kepada kelompok itu. Dalam hal ini, semua anggota kelompok memusatkan dirinya untuk tujuan itu. Dalam “kelompok bebas” tujuan bersama pada mulanya kabur dan justru kelompok itu sendirilah yang harus menetapkan tujuan yang akan mereka capai.

### 3. Hubungan Langsung Antara Besarnya Kelompok dengan Sifat Kehidupan Kelompok

Dalam hal ini ada beberapa jenis kelompok menurut jumlah anggotanya misalnya kelompok 2, kelompok 3, kelompok 4-8, kelompok 8-10, kelompok 2, yaitu kelompok yang anggotanya hanya 2 orang kelompok ini adalah kelompok yang paling ideal untuk terciptanya keagamaan yang paling tinggi tetapi bahaya juga yaitu kemungkinan timbulnya pertengkaran. Kelompok 3 yaitu kelompok yang terdiri atas tiga orang dinamika saling hubungan segitiga mungkin itu dapat tumbuh dengan baik, tetapi bahayanya yang besar ialah seorang anggota sendiri jika dua orang anggota lain membuat suatu Persekutuan. Kelompok 4-8 orang adalah kelompok yang besarnya sedang yang diselenggarakan dalam rangka bimbingan dan konseling jika berkelompok ini tidak dipimpin oleh pembimbing kelompok, kelompok ini sedang pun dapat memilih pemimpin sendiri atau setidaknya dapat menentukan aturan- aturan tertentu sebagai pegangan bagi kegiatan seluruh anggota kelompok 8-30 orang merupakan kelompok yang baik untuk tujuan-tujuan pendidikan tertentu namun kelompok ini kurang efektif untuk menciptakan keagamaan sosial dalam waktu yang singkat untuk tujuan-tujuan tertentu misalnya materi kepemimpinan latihan menghilangkan rasa malu berbicara di muka orang banyak dan sebagainya kelompok ini amat bermanfaat.

### 4. Itikad dan Sikap Para Anggota Kelompok

Itikad dan sikap para anggota kelompok sangat menentukan kehidupan kelompok. Itikad baik dalam arti tidak mau menang sendiri, tidak sekedar menanggapi atau menyerang pendapat orang lain, dan sebagainya sangat penting. Jika para anggota yang dimaksud adalah bahwa setiap anggota dapat memberikan waktu dan kesempatan kepada anggota lain untuk mengemukakan pendapatnya secara leluasa.

### 5. Kemandirian dan Pengendalian Diri

Kemandirian merupakan unsur yang amat penting yang menyangkut anggota kelompok. Dalam kemandirian itu, masing-masing anggota kelompok tidak begitu saja terbawa oleh pendapat orang lain, atau tidak

begitu saja mengiyakan apa yang dikatakan oleh anggota lain atau pemimpin kelompok. Sebenarnya hubungan yang dikemukakan pada butir 1 "saling hubungan antara anggota" di atas jika anggota kelompok terbawa mengiyakan saja yang dikatakan oleh anggota lain atau pemimpin, maka kehidupan kelompok itu akan "dingin" atau mungkin bahkan kehidupan atau dinamika kelompok itu tidak ada sama sekali.

### **2.1.3 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training***

Dalam pembahasan tahap-tahap perkembangan kegiatan dalam rangka layanan bimbingan kelompok pendekatan kelompok adalah amat penting, dengan mengetahui dan menguasai apa yang perlu disiapkan, sebenarnya terjadi dan apa yang hendaknya terjadi di dalam kelompok itu dengan baik (Prayitno. M et al., 2017). Pada umumnya, ada empat tahap perkembangan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok. Berikut adalah tahap-tahap penting agar dalam proses kegiatan pembentukan kelompok:

#### **1. Tahap Pembentukan**

Pada tahap ini terjadi pengenalan dan pelibatan awal anggota dalam kelompok. Konselor menjelaskan pengertian serta tujuan dari bimbingan kelompok, tata cara pelaksanaan, dan asas-asas yang mendasarinya. Anggota saling memperkenalkan diri satu sama lain dan mulai membangun kepercayaan

#### **2. Tahap Peralihan**

Di tahap ini, konselor memfasilitasi proses transisi dari tahap pembentukan ke tahap inti. Dijelaskan kegiatan yang akan dilanjutkan, dipastikan kesiapan anggota, suasana kelompok dibahas, dan partisipasi anggota ditingkatkan.

#### **3. Tahap Kegiatan**

Merupakan inti dari bimbingan kelompok. Anggota secara bebas menyampaikan masalah pribadi, memilih topik yang hendak dibahas,

kemudian mendiskusikannya secara mendalam hingga ditemukan solusi. Dinamika saling tukar pemikiran berlangsung dan membantu pemecahan masalah.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Konselor mengakhiri sesi dengan mengumumkan bahwa bimbingan akan segera selesai, meminta anggota menilai kemajuan, menyampaikan kesan, pesan pribadi, dan merencanakan tindak lanjut jika diperlukan.

### 2.1.4 Prosres Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training*

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur, agar tujuan intervensi dapat tercapai secara optimal. Mengacu pada (Prayitno *et al.*, 2017) pelaksanaan bimbingan kelompok meliputi empat tahap utama, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Dalam setiap tahap ini, teknik *Time Management Training* terdapat aspek-aspek seperti menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membuat daftar tugas, perencanaan, dan pengorganisasian diintegrasikan ke dalam proses dinamika kelompok sehingga setiap anggota dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri secara efektif.

#### 1. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini konselor membentuk suasana awal kelompok, memperkenalkan tujuan bimbingan, serta membangun rasa aman di antara anggota serta melakukan *Pre-Test*.

Anggota dilatih untuk menetapkan tujuan akademik yang realistis dan personal. Konselor mengarahkan setiap anggota untuk merumuskan tujuan spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (SMART Goals). Proses ini menjadi dasar bagi keterlibatan aktif anggota dalam sesi berikutnya.

## 2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ditandai dengan penyesuaian dari fase pengenalan menuju dinamika kelompok yang lebih intens. Anggota mulai menunjukkan keterbukaan, meskipun masih mungkin muncul keraguan atau resistensi.

Pada tahap ini, konselor memfasilitasi anggota untuk menyusun prioritas terkait kegiatan akademik maupun organisasi. Diskusi diarahkan pada bagaimana membedakan hal-hal yang penting dan mendesak melalui alat seperti Matriks Prioritas *Eisenhower*. Hal ini membantu anggota mengelola konflik peran secara lebih terarah.

## 3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan inti dari bimbingan kelompok. Anggota secara aktif membahas permasalahan pribadi, mengeksplorasi hambatan dalam manajemen waktu, dan saling memberi dukungan serta strategi pemecahan masalah. Pada tahap ini teknik pelatihan lebih intensif dilakukan, mencakup:

- a. Membuat daftar tugas (*to-do list*): Anggota belajar menyusun daftar aktivitas harian dan mingguan.
- b. Perencanaan: Anggota mempraktikkan teknik seperti Pomodoro atau pembuatan jadwal belajar mingguan.
- c. Pengorganisasian: Anggota diajak untuk mengatur kembali rutinitas harian agar lebih seimbang antara akademik, organisasi, dan kebutuhan pribadi. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota tidak hanya mendapatkan strategi praktis, tetapi juga dukungan sosial untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## 4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan momen refleksi atas seluruh proses yang telah dilalui. Konselor dan anggota bersama-sama mengevaluasi pengalaman serta kemajuan yang dicapai, serta melakukan *Post-Test*.

Pada tahap ini, konselor mengajak anggota melakukan evaluasi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan di tahap awal, sekaligus menyusun rencana tindak lanjut individu. Refleksi dilakukan untuk menumbuhkan komitmen jangka panjang dalam menerapkan keterampilan manajemen waktu secara konsisten.

## 2.2 Kedisiplinan Akademik Mahasiswa

### 2.2.1 Pengertian Kedisiplinan Akademik

Kedisiplinan akademik (*academic self-discipline*) merupakan salah satu faktor non-kognitif yang berperan penting dalam pencapaian prestasi belajar mahasiswa. (Jung et al., 2017) mendefinisikan kedisiplinan akademik sebagai bentuk spesifik dari *self-regulation of effort* atau kemampuan mengatur usaha dalam konteks akademik. Berbeda dengan dimensi kepribadian umum seperti *conscientiousness*, kedisiplinan akademik lebih menekankan pada perilaku nyata mahasiswa dalam mengelola waktu, tugas, serta tanggung jawab akademik sehari-hari. Misalnya, ketekunan dalam menyelesaikan tugas kuliah, konsistensi dalam mengikuti jadwal belajar, dan kemampuan mempertahankan usaha meskipun menghadapi hambatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan akademik memiliki peran mediasi antara *academic self-efficacy* (keyakinan diri dalam kemampuan akademik) dan *academic performance* (prestasi akademik, seperti GPA). Artinya, mahasiswa dengan keyakinan diri yang tinggi belum tentu otomatis meraih prestasi baik tanpa adanya kedisiplinan akademik. Kepercayaan diri tersebut perlu diwujudkan melalui pengaturan diri dalam belajar yang konsisten dan terarah. Dengan demikian, kedisiplinan akademik berfungsi sebagai faktor proksimal yang menjembatani keyakinan diri dengan hasil akademik konkret.

Selain itu, kedisiplinan akademik terbukti memiliki validitas tambahan di luar faktor kognitif seperti skor tes standar (misalnya ACT) maupun kepribadian umum. Variabel ini mampu menjelaskan varian prestasi akademik yang tidak dapat diterangkan oleh faktor kognitif semata. Oleh karena itu, kedisiplinan akademik dapat dijadikan fokus intervensi pendidikan, misalnya melalui pelatihan keterampilan manajemen waktu atau strategi pengendalian diri, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan performa akademiknya secara berkelanjutan (Jung et al., 2017). terdapat skala instrumen yang di jelaskan dalam jurnal yaitu:

1. *I am a reliable and hardworking student.*
2. *I keep working on a school assignment until it is finished.*
3. *I efficiently work on school assignments.*
4. *When studying, I make a plan and follow through with it.*
5. *I do a thorough job of studying for exams.*

Disiplin belajar merupakan sikap patuh dan teratur dalam menjalankan kegiatan belajar serta mematuhi aturan yang berkaitan dengan proses pembelajaran (Tu'u, 2004). Dalam konteks pendidikan tinggi, disiplin belajar tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk kedisiplinan akademik mahasiswa, yaitu perilaku mahasiswa dalam mematuhi aturan akademik, mengikuti kegiatan perkuliahan secara tertib, serta menjalankan tanggung jawab akademik seperti menyelesaikan tugas dan mengikuti kegiatan perkuliahan secara teratur. Dengan demikian, kedisiplinan akademik merupakan bentuk penerapan disiplin belajar dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi.

Menurut (Laadi 2025), aspek kedisiplinan akademik mencakup ketaatan terhadap aturan, tanggung jawab, konsistensi belajar, kemandirian, dan komitmen terhadap tugas. Mahasiswa yang aktif organisasi sering menghadapi tantangan dalam menjaga disiplin akademik akibat padatnya agenda non-akademik. Akademik Dalam Pendidikan menurut (Morrison 1988) disiplin adalah suatu proses dan pengendalian perilaku. Sementara (Crow dan Crow 1985) mengemukakan bahwa disiplin adalah berkenaan dengan upaya-upaya yang digunakan untuk memaksa seseorang (peserta didik) dalam mengatur perilakunya yang disetujui berdasarkan peraturan-peraturan yang keras yang ditetapkan. (Sumantri 2015, n.d.), disiplin adalah kepatuhan seseorang terhadap aturan atau tata tertib yang berlaku, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, dengan tujuan menciptakan keteraturan dan ketertiban dalam kehidupan bersama. (Surya 2016, n.d.), menambahkan bahwa disiplin merupakan bentuk pengendalian diri dan ketaatan terhadap nilai, norma, serta peraturan yang berlaku dalam suatu lingkungan, sehingga dapat membentuk karakter dan perilaku positif.

Selanjutnya, (Sudarwan 2011, n.d.) menjelaskan bahwa kedisiplinan adalah sikap dan perilaku yang menunjukkan ketaatan dan kepatuhan terhadap peraturan, tata tertib, serta norma yang berlaku, baik secara tertulis maupun tidak tertulis, yang dilakukan secara sadar dan konsisten.

Dalam jurnal yang saya temukan (Nika Sintesa, 2023), Kedisiplinan merupakan perilaku yang didasari oleh pengaturan waktu dan kepatuhan terhadap jadwal yang telah dibuat, sehingga tercipta keefektifan kerja yang berdampak pada kehidupan sosial dan akademik individu. Dalam konteks mahasiswa, kedisiplinan sangat penting agar seluruh tugas, baik akademik maupun non-akademik, dapat diselesaikan secara tepat waktu dan teratur. Penulis menegaskan bahwa pengaturan waktu harus didasari dengan kedisiplinan dalam melaksanakan jadwal, sehingga kegiatan dapat berjalan efektif dan tujuan dapat tercapai dengan baik.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara peran akademik dan non-akademik. Kegiatan organisasi yang padat dapat mengakibatkan ketidakteraturan dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berpengaruh terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kedisiplinannya tanpa harus mengorbankan keterlibatan dalam organisasi.

### **2.3 Penelitian Relevan**

Penelitian relevan adalah penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik, variabel, atau permasalahan yang sedang diteliti saat ini. Penelitian ini digunakan sebagai acuan, perbandingan, atau landasan dalam mengembangkan penelitian baru. Dengan meninjau penelitian relevan, peneliti dapat memahami hasil, metode, serta temuan sebelumnya yang sejenis sehingga penelitian yang dilakukan tidak mengulang hal yang sama secara keseluruhan, melainkan mengembangkan atau memperkaya kajian yang sudah

ada. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang akan digunakan sebagai referensi.

Dalam penelitian yang saya temukan di mahasiswa oleh (Kartika et al., n.d.) penerapan Pelatihan *Time Management* yang dilakukan pada anggota Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) di STIKES Panti Waluyo Malang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam memanajemen waktu. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan penerapan manajemen waktu, dengan skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test* pada hampir seluruh peserta. Program pelatihan ini efektif dalam membantu peserta mengelola waktu mereka dengan lebih baik, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang cara mengatur prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan menghindari penundaan. Namun, terdapat beberapa tantangan selama pelatihan, seperti kurangnya partisipasi aktif dari beberapa peserta yang disebabkan oleh kelelahan akibat jadwal pelatihan yang kurang optimal.

Sementara itu hasil penelitian dari (Shelsiyanti et al., 2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan *Time Management* siswa. Hal ini membuktikan bahwa intervensi dalam bentuk layanan bimbingan memiliki kontribusi signifikan dalam membantu siswa mengelola aktivitas akademiknya secara lebih terstruktur. lalu (Dewi et al., n.d.) menyatakan dalam lingkup *Time Management* secara spesifik menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kemampuan siswa SMA dalam mengelola waktu belajar.

Adapun penelitian, (Rajafi et al., 2023) Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training* membuktikan terjadinya pengurangan proktinasi akademik sebelum dan sesudah di berikan *treatment* bimbingan kelompok Teknik *Time Management Training*. Penelitian (Rajafi et al., 2023) adalah yang paling mendekati fokus penelitian saya karena secara eksplisit menggunakan *Time Management Training* dalam bimbingan

kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Ini adalah bukti langsung bahwa intervensi semacam ini efektif. Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada prokrastinasi sebagai satu-satunya luaran dan dilakukan pada siswa.

Salah satu penemuan penelitian dilakukan di MTsN 1 Jeneponto yang diteliti oleh (Iffah Ulfiah, 2019) Penerapan Time Management peserta didik kelas VII MTsN 1 Jeneponto dalam kategori baik dengan persentase 50,2% yaitu sebanyak 167 siswa dari 333 siswa. Kedisiplinan peserta didik kelas VII MTsN 1 Jeneponto dalam kategori baik hal ini ditunjukkan dari perolehan persentase 63,4% dengan frekuensi 211 siswa. Penelitian yang menggunakan bimbingan kelompok di SMA 1 SAMADUA ACEH yang diteliti oleh (Nadia Elpianin.d.) menunjukkan bahwa Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self-management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI IIS SMA Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas XI IIS.

Berdasarkan jurnal penelitian yang berjudul Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MAN oleh (Harahap dan Syarqawi *et al.*, n.d), layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan di MAN 1 Medan terbukti mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian mereka menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk menyadari pentingnya *Time Management*, mengendalikan diri dari gangguan, dan memanfaatkan dukungan teman sebaya secara positif. Layanan ini menumbuhkan kesadaran serta kemampuan siswa untuk mengatur aktivitas belajar secara mandiri dan konsisten.

Secara konseptual, penerapan antara bimbingan kelompok, *Time Management*, dan kedisiplinan akademik dapat dijelaskan melalui teori *self-regulated learning*. Teori ini menjelaskan bahwa siswa yang mampu mengatur dirinya sendiri (*self-regulated*) cenderung memiliki kedisiplinan yang tinggi karena mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya.

Bimbingan kelompok menjadi media efektif untuk mengembangkan keterampilan tersebut secara sistematis.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu di atas, peneliti melihat bahwa sebagian besar penelitian lebih banyak membahas tentang peningkatan manajemen waktu, disiplin belajar, maupun prokrastinasi akademik pada siswa sekolah. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada satu aspek tertentu, seperti *self-management* atau pengurangan prokrastinasi, sehingga belum banyak yang mengkaji kedisiplinan akademik mahasiswa secara lebih luas.

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya karena berfokus pada mahasiswa aktif organisasi, khususnya pengurus HIMAJIP Universitas Lampung, yang memiliki tantangan berbeda dibandingkan siswa sekolah. Mahasiswa aktif organisasi cenderung menghadapi tuntutan ganda antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi, sehingga permasalahan kedisiplinan akademik yang dialami menjadi lebih kompleks. Selain itu, penelitian ini tidak hanya meneliti kemampuan manajemen waktu saja, tetapi juga melihat dampaknya terhadap peningkatan kedisiplinan akademik yang mencakup ketepatan waktu mengikuti perkuliahan, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta keteraturan dalam menjalankan kewajiban akademik. Kebaruan lainnya terletak pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* sebagai bentuk intervensi yang secara khusus diarahkan untuk membantu mahasiswa aktif organisasi dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dan organisasi.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan baru dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa aktif organisasi di perguruan tinggi.

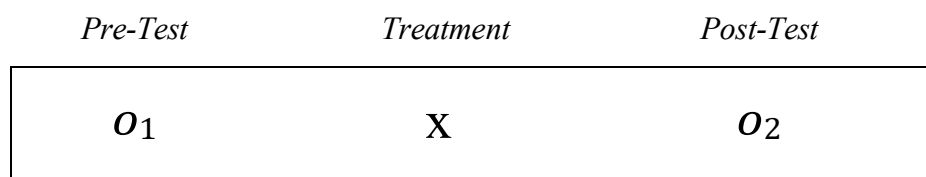
### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*), khususnya model *one-group pretest-posttest design*. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan mengukur dan menguji pengaruh variabel tertentu secara objektif (Sugiyono, 2017). Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang sistematis dan terencana yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data dalam rangka memecahkan masalah atau menguji hipotesis tertentu, sehingga menghasilkan pengetahuan baru atau memperkuat pengetahuan yang sudah ada (Sugiyono, 2017).

Menurut (Priyono, n.d.), mendefinisikan metode sebagai proses mencari dan menganalisis yang menggunakan pikiran cermat untuk mencapai tujuan ilmiah. Sementara itu, (Siyoto, 2015), penelitian ilmiah menggunakan metode ilmiah yang bertujuan untuk memodifikasi konsep atau kesimpulan yang sudah mapan, serta mengubah pendapat yang berlaku melalui pengenalan aplikasi baru. Peneliti menggunakan metode *Quasi eksperiment* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjek nya dibatasi.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Onegroup pretest-post test design*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O2). Hasil dari kedua *test* ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2017) . Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Pola *pre-eksperimental design*

Keterangan :

*O<sub>1</sub>* : *Pre-test* berupa observasi awal sebelum diberikan perlakuan

*X* : Perlakuan (*treatment*)

*O<sub>2</sub>* : *Post-test* setelah diberikan perlakuan

### 3.2 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, yang berlokasi di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Lokasi ini dipilih secara sengaja (*purposive*) dengan pertimbangan bahwa HIMAJIP Universitas Lampung memiliki mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa pengurus aktif organisasi periode 2025 yang tergabung dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan. Selain itu, lokasi penelitian ini juga dipilih karena keterjangkauannya oleh peneliti serta kemudahan akses dalam melakukan koordinasi dengan pembina himpunan, pengurus jurusan, dan mahasiswa terkait. HIMAJIP juga memiliki fasilitas yang mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, seperti ruang rapat, ruang diskusi, atau fasilitas akademik lainnya yang representatif dan kondusif untuk kegiatan tersebut.

### 3.3 Populasi, Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Pengertian lain populasi adalah keseluruhan dari objek peneliti Jadi populasi adalah keseluruhan objek penilaian yang terdiri dari benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, tes nilai, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu (Burhan Bungin, 2009).

Dalam konteks penelitian ini, yang berjudul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Time Management Training* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Akademik Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung”, maka populasi yang ditetapkan oleh peneliti adalah mahasiswa pengurus dalam Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) Universitas Lampung. Populasi ini dipilih karena dianggap relevan dengan fokus penelitian, yaitu peningkatan kedisiplinan akademik melalui manajemen waktu. Mahasiswa HIMAJIP umumnya memiliki aktivitas organisasi yang padat, sehingga berpotensi mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk kegiatan akademik, dan oleh karena itu menjadi subjek yang tepat untuk mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *time management training*. Jumlah pasti dari populasi ini adalah seluruh Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP).

#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017), Sampel berfungsi untuk mempermudah proses penelitian karena meneliti seluruh populasi sering kali tidak memungkinkan, baik karena keterbatasan waktu, tenaga, maupun biaya. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, atau berdasarkan pertimbangan. Teknik ini digunakan karena penelitian ini secara spesifik ditujukan kepada mahasiswa

pengurus HIMAJIP. Sampel penelitian dipilih dari mahasiswa dengan tingkat kedisiplinan akademik rendah berdasarkan hasil *pretest*. Pemilihan ini dilakukan karena penelitian berfokus pada pemberian treatment berupa layanan bimbingan kelompok, sehingga sampel yang dipilih adalah mereka yang membutuhkan intervensi.

### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek, maupun kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Variabel bebas (X) : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training*
- b) Variabel terikat (Y) : Kedisiplinan akademik mahasiswa

### 3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan pada suatu variabel dengan cara memberikan makna atau spesifikasi kegiatan, atau memberikan suatu operasional yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut (Sugiyono, 2017).

#### 3.5.1 Bimbingan kelompok teknik *Time Managemet Training*

Bimbingan kelompok teknik *Time Managemet Training* dalam penelitian ini adalah proses layanan Bimbingan yang dilakukan secara berkelompok, dengan jumlah anggota 7 mahasiswa, yang difasilitasi oleh pemimpin kelompok (peneliti). Teknik *Time Managemet Training* yang digunakan meliputi latihan menulis kebiasaan waktu, Menetapkan Tujuan (*Goal Setting / SMART Goals*), Membuat *weekly Schedule*, Menyusun Skala Prioritas, serta refleksi diri, yang dilakukan selama 6 sesi pertemuan. Tujuannya adalah membantu mahasiswa mengelola keteraturan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik maupun organisasi.

### 3.5.2 kedisiplinan akademik

kedisiplinan Akademik dalam konteks ini didefinisikan sebagai sikap dan perilaku mahasiswa dalam mematuhi aturan akademik, hadir tepat waktu dalam perkuliahan, menyelesaikan tugas sesuai deadline, dan menunjukkan tanggung jawab dalam menjalankan kewajiban akademik lainnya. Aspek dari kedisiplinan menurut (Laadi 2025), antara lain, Ketaatan terhadap aturan akademik, Pengendalian diri dalam belajar, Manajemen waktu belajar, Ketekunan dan konsistensi, Ketekunan dan konsistensi. Kedisiplinan ini mencerminkan sejauh mana mahasiswa mampu mengelola aktivitas akademiknya secara teratur dan konsisten, Kedua variabel tersebut akan diukur melalui instrumen yang telah disusun dan divalidasi, guna mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* dalam meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa yang tergabung dalam HIMAJIP Universitas Lampung.

## 3.6 Teknik Pengumpulan Data

### 3.6.1 Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, internet (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017) Skala *likert* dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*. Setiap butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran kedisiplinan belajar siswa. Setiap butir-butir pernyataan dalam

instrumen dibuat berdasarkan dari indikator-indikator kedisiplinan belajar siswa.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, kuesioner dibagikan kepada responden dengan menyediakan beberapa pernyataan yang harus dijawab melalui pilihan jawaban yang telah ditentukan. Peneliti menetapkan empat opsi jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemilihan model skala ini didasarkan pada kecenderungan masyarakat Indonesia yang sering memilih jawaban netral karena pertimbangan sosial atau emosional. Oleh karena itu, kategori pilihan tengah dihilangkan guna meminimalisir bias dalam pengisian jawaban.

Dalam hal penilaian, setiap pernyataan positif diberi skor bertingkat dari 4 sampai 1, dimulai dari "Sangat Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju." Sebaliknya, untuk pernyataan negatif, sistem skoring disusun secara terbalik, yakni 1 hingga 4. Hal ini dilakukan untuk menjaga keakuratan serta konsistensi dalam proses analisis data.

Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban

No	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		Favorable (+)	Unfavorable (-)
1.	Sangat Setuju	5	1
2.	Setuju	4	2
3.	Netral	3	3
3.	Tidak Setuju	2	4
4.	Sangat Tidak Setuju	1	5

### 3.6.2 Instrumen Penelitian

peneliti. Rincian kisi-kisi instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kuisoner

Aspek	Indikator	No Item	
		+	-
Ketaatan terhadap aturan akademik	1. Hadir tepat waktu dalam kegiatan akademik	1,3,5	2,4
	2. Mematuhi peraturan dan tata tertib kampus	6,8	7,8,10
Tanggung jawab akademik	1. Menyelesaikan tugas tepat waktu dan sungguh-sungguh	11,13,15	12,14
	2. Kejujuran dan Tanggung Jawab Akademik	17,19	16,18,20
Pengendalian diri dalam belajar	1. Mengendalikan distraksi dan gangguan saat belajar	21,23,25	22,24
	1. Konsisten dalam mengikuti rencana belajar	26,28	27,29,30
Manajemen waktu belajar	1. Membuat prioritas belajar	31,33,35	32,34
	2. Menyeimbangkan waktu belajar dan kegiatan lain	37,39	36,38,40

Ketekunan dan konsistensi	1. Tetap tekun menghadapi kesulitan	41,43,45	42,44
	2. Konsisten menjaga rutinitas dan motivasi belajar	47,48	46,49

### 3.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan model *one group pretest–posttest design*. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dengan demikian, peneliti dapat mengetahui perubahan tingkat kedisiplinan akademik mahasiswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training*. Menurut (Sugiyono, 2023), quasi eksperimen merupakan rancangan penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan, namun pelaksanaannya tidak sepenuhnya dapat mengontrol variabel luar karena keterbatasan kondisi di lapangan.

Adapun prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan instrumen penelitian berupa angket kedisiplinan akademik mahasiswa, pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta pengurusan perizinan penelitian kepada pihak Jurusan Ilmu Pendidikan dan pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP). Pada tahap ini juga dilakukan peninjauan awal untuk mengidentifikasi mahasiswa aktif organisasi yang mengalami permasalahan dalam kedisiplinan akademik.

Tahap kedua adalah pelaksanaan eksperimen, yang diawali dengan pemberian *pretest* kepada subjek penelitian untuk mengukur kondisi awal kedisiplinan akademik mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. Selain mengisi instrumen, mahasiswa juga diminta menuliskan gambaran singkat mengenai kesulitan mereka dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan organisasi. Respon

tertulis tersebut digunakan sebagai data pendukung untuk memperkaya hasil pengukuran kuantitatif.

Selanjutnya, mahasiswa diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* yang dirancang dalam beberapa pertemuan. Layanan ini bertujuan membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Selama proses layanan berlangsung, mahasiswa dilibatkan secara aktif dalam diskusi kelompok, latihan penyusunan jadwal, serta refleksi terhadap kebiasaan penggunaan waktu sehari-hari.

Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai dilaksanakan, mahasiswa kembali diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. *Posttest* bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kedisiplinan akademik mahasiswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hasil skor *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk melihat adanya peningkatan kedisiplinan akademik. Dengan demikian, prosedur penelitian ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan kedisiplinan akademik mahasiswa baik sebelum maupun sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training*.

### **Pertemuan 1 *Pretest***

Pertemuan pertama digunakan untuk pengambilan data awal. Mahasiswa mengisi angket kedisiplinan akademik untuk mengetahui kondisi sebelum diberikan perlakuan. Pada tahap ini peneliti hanya menyampaikan gambaran umum mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya tanpa memberikan materi manajemen waktu agar hasil pengukuran mencerminkan kondisi awal yang sebenarnya dan Pada pertemuan ini mahasiswa mulai mengikuti tahap pembentukan. Kegiatan diawali dengan perkenalan, kesepakatan aturan kelompok, dan kontrak kegiatan secara berdiskusi.

## **Pertemuan 2 Pengenalan Manajemen Waktu dan Kesadaran Diri**

Pada tahap kegiatan, peserta diberikan Lembar *Checklist* Kebiasaan Waktu sebagai bentuk asesmen diri untuk mengidentifikasi kebiasaan manajemen waktu yang selama ini dilakukan. Lembar ini berisi 10 pernyataan yang berkaitan dengan perilaku kedisiplinan akademik dan pengelolaan waktu, seperti keterlambatan masuk kelas, kebiasaan menunda tugas, penggunaan media sosial berlebihan, kurang tidur, hingga distraksi dari lingkungan pertemanan.

Peserta diminta memberi tanda (✓) pada kolom “Ya” apabila sering melakukan kebiasaan tersebut dan pada kolom “Tidak” apabila jarang atau tidak melakukannya. Setelah mengisi seluruh pernyataan, peserta menghitung jumlah jawaban “Ya”. Apabila terdapat lebih dari lima jawaban “Ya”, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat beberapa kebiasaan manajemen waktu yang perlu diperbaiki. Sebagai tindak lanjut, peserta diminta menuliskan lima kebiasaan yang ingin diubah mulai saat ini. Kegiatan refleksi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap pola perilaku yang kurang mendukung kedisiplinan akademik serta mempersiapkan peserta untuk menyusun tujuan perubahan melalui teknik *SMART Goal* pada sesi berikutnya.

## **Pertemuan 3 Menetapkan Tujuan Akademik dan Skala Prioritas**

Fokus pertemuan ini adalah membantu mahasiswa memahami arah tujuan akademik dan pentingnya menentukan prioritas. Mahasiswa menuliskan target akademik yang ingin dicapai (misalnya nilai, ketepatan mengumpulkan tugas, atau kehadiran kuliah). kegiatan bimbingan kelompok difokuskan pada penyusunan tujuan akademik/pribadi menggunakan Lembar Kerja *SMART Goal* sebagai bagian dari teknik *Time Management Training*. Kegiatan ini bertujuan membantu peserta menetapkan tujuan yang terarah, meningkatkan kesadaran dalam mengelola waktu, serta memperkuat komitmen untuk meningkatkan kedisiplinan akademik.

#### **Pertemuan 4 Penyusunan Jadwal dan Latihan Pengelolaan Waktu**

Pada sesi ini mahasiswa mulai berlatih menerapkan manajemen waktu secara praktis. Mahasiswa membuat *to-do list* tugas akademik yang sedang atau akan dihadapi. Selanjutnya mereka menyusun jadwal mingguan yang memuat waktu kuliah, belajar, organisasi, dan istirahat. Mahasiswa juga diminta mengidentifikasi gangguan yang sering membuat jadwal tidak berjalan (misalnya menunda tugas atau bermain media sosial) serta menuliskan strategi untuk mengatasinya. Hasil jadwal kemudian dibahas bersama agar lebih realistis.

#### **Pertemuan 5 Menentukan Skala Prioritas dengan *Matriks Eisenhower***

Pada pertemuan kelima mahasiswa dilatih menentukan skala prioritas kegiatan menggunakan teknik *Matriks Eisenhower*. Teknik ini membantu mahasiswa membedakan kegiatan berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya sehingga mereka mampu mengelola waktu secara lebih terarah dan tidak terjebak pada aktivitas yang kurang mendukung tujuan akademik.

Mahasiswa diberikan lembar kerja berbentuk *Matriks Eisenhower* yang terdiri dari empat kuadran, yaitu kegiatan penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, tidak penting tetapi mendesak, serta tidak penting dan tidak mendesak. Mahasiswa diminta menuliskan berbagai aktivitas yang biasa mereka lakukan dalam satu minggu, baik yang berkaitan dengan tugas kuliah, kegiatan organisasi, maupun aktivitas pribadi. Setelah semua kegiatan dicatat, mahasiswa mengelompokkan aktivitas tersebut ke dalam kuadran matriks sesuai tingkat prioritasnya. Melalui kegiatan ini mahasiswa mulai menyadari bahwa banyak waktu yang sering tersita pada aktivitas yang sebenarnya tidak terlalu penting bagi perkembangan akademik mereka. Diskusi kelompok dilakukan untuk membantu mahasiswa memahami alasan penempatan setiap aktivitas dalam kuadran tertentu serta dampaknya terhadap kedisiplinan akademik.

### **Pertemuan 6 Refleksi, Evaluasi, dan *Posttest***

Pertemuan keenam merupakan sesi akhir layanan yang difokuskan pada refleksi, evaluasi penerapan manajemen waktu, serta pengambilan data akhir melalui *posttest*. Pada awal kegiatan, mahasiswa diajak merefleksikan pengalaman mereka setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan manajemen waktu, mulai dari penetapan tujuan akademik, penyusunan jadwal mingguan, hingga penentuan prioritas menggunakan *Matriks Eisenhower*.

Mahasiswa diminta menuliskan refleksi pribadi mengenai perubahan yang dirasakan dalam pengelolaan waktu, kedisiplinan mengikuti perkuliahan, serta ketepatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, mahasiswa juga mengidentifikasi hambatan yang masih muncul dan strategi yang akan dilakukan agar keterampilan manajemen waktu dapat diterapkan secara konsisten. Kegiatan ini bertujuan memperkuat kesadaran diri sekaligus komitmen mahasiswa dalam menjaga kedisiplinan akademik. Setelah kegiatan refleksi selesai, peneliti membagikan angket kedisiplinan akademik yang sama seperti pada *pretest* sebagai *posttest*. Pengisian *posttest* ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kedisiplinan akademik mahasiswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training*. Hasil *posttest* kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk melihat pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

## **3.7 Uji Coba Instrumen**

### **3.7.1 Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Valid berarti bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Suharsimi Arikunto, 2013). Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau keabsahan suatu alat ukur. Uji validitas diuji cobakan pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan

(HIMAJIP) Kampus A Bandar Lampung 21 mahasiswa. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket kedisiplinan belajar siswa. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program analisis statistik. Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas tersebut dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikan 0,05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila  $r$  hitung  $\leq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikan 0,05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, dan ini berarti instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	39	100.0

### 3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda (Suharsimi Arikunto, 2013). Reliabilitas berarti kepercayaan atau keandalan, dimana suatu instrumen dapat dinyatakan andal dan terpercaya apabila instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang sama setelah berkali-kali dilakukan pengukuran terhadap responden. Ini artinya uji reliabilitas dapat menunjukkan sejauh mana hasil pengumpulan tersebut tetap konsisten. Reliabilitas penting dilakukan agar dapat menemukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak untuk digunakan atau sebaliknya. Mengenai hal ini untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai Alpha Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,82 dengan rumus berikut ini:

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.987	49

### 3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap krusial dalam penelitian yang dilakukan setelah seluruh data dari responden berhasil dikumpulkan secara lengkap. Dalam penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah *Independent Sample t-test*, karena bertujuan untuk membandingkan dua kelompok yang berbeda. Tahapan analisis ini dilakukan untuk mengelola dan menafsirkan data yang diperoleh agar mampu menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Menurut (Sugiyono, 2017), proses analisis data mencakup beberapa langkah, yaitu: mengelompokkan data berdasarkan variabel serta karakteristik responden, melakukan tabulasi data sesuai dengan tiap variabel, menyajikan hasil dalam bentuk tabel atau grafik, dan menghitung statistik guna menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang diajukan.

Karena data yang diperoleh bersifat kuantitatif, maka proses analisis dilakukan dengan memanfaatkan program analisis statistik. Penggunaan aplikasi ini mempermudah peneliti dalam mengelola data secara terstruktur dan akurat, baik melalui analisis statistik deskriptif maupun inferensial. Hasil dari tahapan ini menjadi dasar dalam menarik kesimpulan dan menentukan apakah terdapat pengaruh dari perlakuan yang diberikan dalam penelitian. Peningkatan kedisiplinan akademik dalam penelitian ini tidak dilihat dari nilai akademik, tetapi dari perubahan skor skala kedisiplinan akademik mahasiswa yang diukur melalui angket sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Walaupun penelitian dilaksanakan pada minggu UAS, pengukuran tetap dapat dilakukan karena yang diukur adalah perilaku kedisiplinan akademik mahasiswa, seperti ketepatan waktu, tanggung jawab terhadap tugas, dan pengelolaan waktu belajar.

### 3.8.1 Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif menurut (Sugiyoni, 2019) adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penelitian yang dilakukan pada populasi (tanpa diambil sampelnya) jelas akan menggunakan statistik deskriptif dalam analisisnya. Tetapi bila penelitian dilakukan pada sampel, maka analisisnya dapat menggunakan statistik deskriptif maupun inferensial. Statistik deskriptif dapat digunakan bila peneliti hanya ingin mendeskripsikan data sampel, dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi di mana sampel diambil. Tetapi bila peneliti ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi, maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik inferensial.

Analisis deskriptif menurut (Sugiyono, 2023) adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul apa adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau melakukan generalisasi. Ciri-ciri analisis ini meliputi penyajian data secara sistematis, faktual, dan akurat tentang variabel yang diteliti, biasanya dalam bentuk angka seperti mean, median, modus, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Analisis deskriptif hanya menggambarkan variabel mandiri (variabel yang berdiri sendiri) tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Tujuannya adalah memberikan gambaran yang jelas tentang fenomena atau objek penelitian sesuai dengan data sampel yang ada, bukan untuk menarik kesimpulan populasi secara luas. Dengan demikian, analisis ini bersifat informatif dan tidak untuk menguji hipotesis atau hubungan antar variabel.

### 3.8.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software* program analisis statistik dengan uji statistik *Kolmogorov Smirnov*.

Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Ho : Data berdistribusi normal ( $\text{sig.} > 0.05$ ).

Ha: Data tidak berdistribusi normal ( $\text{sig.} < 0.05$ ).

### 3.8.3 Uji Hipotesis (Uji t-test)

Skor t hasil penelitian menggunakan program analisis statistik dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji peningkatan suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.

Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka Ha diterima, dilain pihak Ho ditolak Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka Ha diterima, dilain pihak Ho diterima

langkah-langkah analisis sebagai berikut:

Langkah- langkah Analisis Uji Hipotesis (Uji t)

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (*sig*)  $> 0,05$ , maka Ho diterima dan jika probabilitas (*sig*)  $< 0,05$  maka Ho ditolak. Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan program analisis statistik.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan rangkaian analisis yang telah dilakukan, dapat ditegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kedisiplinan akademik mahasiswa pengurus HIMAJIP Universitas Lampung. Hal ini dibuktikan oleh adanya perbedaan yang sangat berarti antara skor sebelum layanan (*pretest*) dan setelah layanan (*posttest*). Hasil pengujian menggunakan *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan  $t = -49.313$  pada  $df = 6$ , yang menunjukkan bahwa perubahan skor tersebut merupakan hasil dari intervensi yang diberikan, bukan terjadi secara kebetulan.

Secara deskriptif, rata-rata skor kedisiplinan akademik mahasiswa meningkat dari 87,86 pada tahap awal menjadi 183.43 setelah mengikuti layanan, sehingga terdapat lonjakan skor sebesar 95,57 poin. Kenaikan ini mencerminkan perubahan perilaku akademik yang jelas, terutama dalam aspek ketepatan waktu mengikuti perkuliahan, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta keteraturan dalam menyusun jadwal belajar.

Secara menyeluruh, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan pelatihan manajemen waktu mampu membantu mahasiswa mengatur aktivitas belajar secara lebih terstruktur, menyeimbangkan tanggung jawab organisasi dengan kewajiban akademik, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan konsisten. Dengan demikian, pernyataan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyebutkan bahwa tidak ada peningkatan kedisiplinan akademik setelah layanan diberikan

dinyatakan tidak terbukti, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Time Management Training* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa aktif organisasi.

## 5.2 Saran

Setelah melalui proses penelitian dan penarikan kesimpulan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa, khususnya yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan, diharapkan mampu menerapkan keterampilan manajemen waktu seperti, membuat jadwal belajar, menentukan skala prioritas dalam kehidupan akademik sehari-hari. Kegiatan organisasi memang penting untuk pengembangan diri, namun tetap perlu diimbangi dengan tanggung jawab akademik. Mahasiswa disarankan untuk membiasakan diri menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas tugas berdasarkan tingkat kepentingan, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Dengan pengelolaan waktu yang lebih terencana, mahasiswa akan lebih mudah menjaga kedisiplinan akademik meskipun memiliki aktivitas yang padat.

### 2. Bagi Pembina Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP)

Bagi pembina HIMAJIP, teknik *Time Management Training* dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi untuk membantu mahasiswa yang mengalami permasalahan kedisiplinan akademik. Layanan bimbingan kelompok terbukti memberikan ruang bagi mahasiswa untuk belajar bersama, saling berbagi pengalaman. Namun demikian, keterampilan dalam *Time Management* juga dapat dikembangkan secara mandiri oleh mahasiswa melalui latihan-latihan sederhana seperti penyusunan jadwal, pembuatan skala prioritas, dan evaluasi penggunaan waktu sehari-hari. Oleh karena itu, pembina diharapkan tidak hanya memberikan arahan secara teoritis, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk aktif

mempraktikkan keterampilan tersebut secara mandiri maupun dalam kegiatan kelompok.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan layanan bimbingan kelompok dan teknik *Time Management Training* dalam meningkatkan kedisiplinan akademik. Mengingat dinamika permasalahan mahasiswa yang beragam, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang relevan, menggunakan metode yang lebih variatif, serta melibatkan jumlah subjek yang lebih luas agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). *Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112–121.
- Burhan Bungli. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Dari Saka, A., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas x sman 15 surabaya (Vol. 38, Issue 2).
- Dewi, A. R., Candrasasi, A., & Putri, C. (2023). Penerapan Bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X.
- Erikson, E. H. (2010). *Book Review*.
- Green, P., & Skinner, D. (2005). *Does time management training work? An evaluation*. *International Journal of Training and Development*. *Group psychotherapy*. <http://icd9cm.chrisendres.com/i>
- Häfner, A., Stock, A., Pinneker, L., & Ströhle, S. (2014). *Stress prevention through a time management training intervention: An experimental study*. *Educational Psychology*, 34(3), 403–416.
- Iffah Ulfiah, N. (2019). *minta angketnya Pengaruh Penerapan Manajemen Waktu Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik di MTsn 1 Jeneponto (1)*. Pengaruh penerapan manajemen waktu terhadap kedisiplinan peserta didik di Mtsn 1 jeneponto.
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6
- Jannahb, M. (2021). *The effectiveness of group counseling service with self-management technique toward academic burnout at home (sma negeri 7 palu)*.

- Kartika, F. C., Rachmaningrum, R. A., & Pradana, R. S. (n.d.). Pelatihan Time Management Pada Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) di STIKES Panti Waluyo Malang. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Pendidikan*, 2(1), 202–211.
- Laadi, M. (2025). Peran Kedisiplinan dalam Membentuk Karakter Mahasiswa Sains. *Linear : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 49–62.
- Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MAN, P., Jumli Sabrial Harahap, M., Syarqawi, A., Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, P., & Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, P. (2023). Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2).
- Macan, T. H. (1996). *Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 130(3), 229–236.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). *College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 130(3), 229–236.
- Nonis, S. A., & Hudson, G. I. (2010). Performance of College Students: Impact of Study Time and Study Habits. *Journal of Education for Business*, 85(4), 229–238.
- Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H. (2013). *The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 134–138.

- Nonis, S. A., & Hudson, G. I. (2010). *Performance of College Students: Impact of Study Time and Study Habits*. *Journal of Education for Business*, 85(4), 229–238.
- Penulis, K. (2023). Analisis Pengaruh *Time Management* Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa Nika Sintesa Politeknik LP3I Jakarta. In *Jurnal Manajemen dan Ekonomi* (Vol. 1, Issue 1).
- Prasetya, A. (2021). Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku disiplin waktu siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Pendidikan*, 12(1), 58.
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Prof. Dr. Prayitno. M, Sc. Ed., Dr. Afdal, P. Pd. , Kons., Ifdil, S. Hi. , M. Pd. , Kons., & Zadrian Ardi, M. Pd. , Kons. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Bimbingan kelompok yang Berhasil*.
- Rajafi, H., Fitriana, S., & Lestari, F. W. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.
- Shelsiyanti, Nabila Kurnia Dewi, Syadiva Nugrahaeningtyas, Umi Farchatun, & Diani Luthfi Afifah. (2024). *Behavioral Approach Group Counseling to Improve Time Management*. *Interdisiplin: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(2), 74–79.
- Santrock, J. W. . (2011). *Essentials of life-span development*. McGraw-Hill.
- Siyoto, S. (2015). BAB 3 Siyoto Sodik 01542023ebookAhmadSyamilMetodologiPenelitianKualitatifMSI. *Metodologi penelitian kualitatif*, iv–202.
- Sugiyono. (2017). Definisi Operational . [https://Redasamudera.Id/Definisi-Operasional-Menurut-Sugiyono/?Utm\\_source=chatgpt.Com](https://Redasamudera.Id/Definisi-Operasional-Menurut-Sugiyono/?Utm_source=chatgpt.Com).
- Sugiyono. (2017). *metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. 21). Alfabeta.

- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). Bab 3 validitas instrumen (*Issue Prosedure* Penelitian Suatu Pendekatan Praktik).
- Tarbiyah, F., & Keguruan, D. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa sma negeri 1 samadua kabupaten aceh selatan skripsi diajukan oleh Nadia elpiani nim. 150213094 Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Tu'u, T. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: Grasindo.
- Wasono, M. P. J. (2019). Peningkatan Disiplin Berseragam Siswa Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).
- Yuliantanti, E., & dan Konseling, B. (2022). Efektivitas Bimbingan kelompok Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP 1100 efektivitas bimbingan kelompok *behavioral* teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa smp Bambang Dibyo Wiyono.