

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN KONSELING
KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SANTRI BARU DI PONDOK
PESANTREN AL-ISHLAH SUKADAMAI LAMPUNG SELATAN**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

**TRI SAMSURI
NPM: 1511080158**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

ABSTRAK

PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL-ISHLAH SUKADAMAI LAMPUNG SELATAN

Oleh
Tri Samsuri

Self-regulated learning adalah kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri, pemeliharaan stabilitas mental, mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah laku serta mampu mengendalikan faktor-faktor lingkungan sehingga tujuan belajar dapat tercapai. Namun kenyataan yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Ishlah terdapat santri yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan *self-regulated learning* dengan konseling kognitif perilaku melalui layanan konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs* atau eksperimen dengan desain *One-Group pretest – posttest design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 12 santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan yang memiliki *self-regulated learning* dalam kategori rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket *self-regulated learning*, wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *self-regulated learning* dan untuk mengetahui efektifitas penggunaan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan. Hasil perhitungan rata-rata skor *self-regulated learning* sebelum diberikan *teratment* (layanan) *cognitive behaviour therapy* (CBT) diperoleh nilai dari hasil *posttest* 12,0, setelah diberikan *teratment* (layanan) konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan mengalami peningkatan dengan nilai dari hasil *posttest* 32,167. Dari hasil uji Z (*wilcoxon*) Independent non parametrik menggunakan SPSS versi 22 diperoleh diperoleh nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih rendah dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu hasil nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest* ($32,167 \geq 12,0$) angka tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan *self-regulatd learning*.

Kata Kunci : Konseling Kognitif Perilaku, *Self-Regulated Learning*, Konseling Kelompok.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED*
LEARNING SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN
AL-ISHLAH SUKADAMAI LAMPUNG SELATAN**

Nama : TRI SAMSURI
NPM : 1511080158
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqaysah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A
NIP. 19560611 198803 1 001

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 1976042720070 1 1015

Menyetujui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 1976042720070 1 1015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL-ISHLAH SUKADAMAI LAMPUNG SELATAN** disusun oleh : **TRI SAMSURI, NPM : 1511080158, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Senin / 20 Mei 2019.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag (.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. Oki Dermawan, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A (.....)

Penguji Pendamping II : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ

وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Artinya: “*dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar*”. (QS. An-Nisa : 9)¹



¹Departemen Agama RI Al-qur`an dan Terjemahnya : SYGMA creative media corp.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Wa Syukurillah, sujud syukur kuhambakan kepada Allah yang Maha Agung Maha Tinggi Maha Adil Maha Penyayang Maha Memebrikan Kemudahan bagi hamba-Nya, atas takdirmu telah kau jadikan hamba sebagai manusia yang senantiasa bersyukur, berfikir, berilmu, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Dengan penuh rasa bangga saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ibu Sujiyatidan Bapak M. Sholeh yang tidak terbayangkan pengorbanan lahir batin, materi dan segalanya, yang selalu mengiringi langkah anak-anaknya dengan ketulusan do`a dan keridhoan.
2. Kakak-kakakku yang tercinta, Mbak Nur Janah, Mbak Sumarsih, Keponakanku Najwa Lintang Laili, yang memotivasiku untuk selalu semangat, yang selalu mendoakan, menghibur, dan menantikan keberhasilan adiknya.
3. Untuk keluarga besarku Yayasan Pondok Pesantren Al-Ishlah, Abah Dr. KH. M. Abdul Adib, M.Pd.I, Ummi Taqwatul Uliyah, M.Pd.I, Bapak Ustad Riyadi, Ibu Siti Fauziyah, M.Pd, Bapak Kyai Imam Ropingi, M.Pd, Bapak Saiful Aziz, M.Pd, Ibunda Riana Febrianti, S.Pd yang senantiasa mendidik dan menagjari ilmu agama, dan selalu mengiringi langkah saya dengan doa dan ridhonya.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir, bertindak dan mengambil keputusan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Santri Baru Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan”**

Shalawat berbingkai salam peneliti sanjungkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua dari alam kegelapan menuju kepada alam yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Bapak Andi Thahir, S.Psi.,MA.,Ed.D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam beserta Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;

3. Bapak Prof. Dr. Sulthon Syahril, M.A selaku pembimbing I dan Bapak Andi Thahir, S.Psi.,MA.,Ed.D, selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktunya, tenaga, dan pikirannya dalam penyelesaian skripsi ini;
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat;
5. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, terima kasih atas ketulusan dan kesediannya membantu peneliti dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
6. Abah Dr. KH. M. Abdul Adib, M.Pd.I selaku pengasuh Yayasan Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan, Bapak *Ustadz* Ahmad Riyadi selaku Kepala Madrasah Diniyah Takmiliyah Al-Ishlah yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di madrasah tersebut, serta kepada bapak Ali Al-Hafidz Al-Baihaqi, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penelitian dapat terpenuhi;
7. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas B, terutama untuk teman

seperjuanganku yang sangat luar biasa Riyan Abdilah, Widitya Rahmawati, Wahyu Ningsih, juga untuk para peneliti angkatan 2015, 2016 semangat sukses untuk kalian semua teman-teman yang tidak di sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, do'a, dan motivasinya;

8. Sahabat karib ku di pesantren Wawan Prasetyo, Fahry Aryanto, Irfangi, Istiqomah, Nur `Aini, Binti Mariatussoliha dan rekan-rekan santri putra putri YPP Al-Ishlah Sukadamai yang saya banggakan.
9. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak;
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala amal sholeh dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT, yang berlipat ganda. Aaminn.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang peneliti kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, Mei 2019

Peneliti,

TRI SAMSURI

NPM: 1511080158

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan penelitian	15
F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	15
G. Ruang Lingkup Penelitian	17
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	18
1. Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	18
2. Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	21
B. Teknik Restrukturisasi Kognitif	25

C. Layanan Konseling Kelompok	28
1. Pengetian Konseling Kelompok	28
2. Tujuan Layanan Konseling kelompok	30
3. Asas Kegiatan Konseling Kelompok	32
4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok	33
D. <i>Self-Regulated Learning</i>	35
1. Pengetian <i>Self-Regulated Learning</i>	35
2. Karakteristik <i>Self-Regulated Learning</i>	36
3. Kemampuan <i>Self-Regulated Learning</i>	37
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	38
E. Penelitian Relevan	39
F. Kerangka Berpikir	41
G. Hipotesis Penelitian	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	45
B. Desain Penelitian	45
C. Variabel Penelitian	47
D. Definisi Oprasional	48
E. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51

F. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Kuesioner (Angket)	53
2. Dokumentasi	56
3. Observasi	56
4. Metode Wawancara	57
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	57
H. Uji Vaiditas dan Reabilitas Instrumen.....	61
1. Validitas	61
2. Reliabilitas	64
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	64
1. Tahap Pengolaan Data	65
2. Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	67
1. Deskripsi Data	68
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan <i>Self Regulated Learning</i> Santri Baru.....	68
3. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Peningkatan <i>Self- Regulated Learning</i> Santri Baru	78

4. Hasil Uji Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Denga Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan <i>Self-Regulated Learning</i> Santri Baru.....	80
B. Pembahasan	85
C. Keterbatasan Penelitian	88

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	89
B. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Gambaran <i>Self-regulated learning</i>	8
2.1 Indikator Penelitian	37
3.1 Definisi Oprasional	48
3.2 Jumlah Populasi Penelitian	51
3.3 Daftar Sampel	53
3.4 Skor Alternatif Jawaban	54
3.5 Kriteria <i>Self Regulated Learning</i>	55
3.6 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	57
3.7 Uji Validitas	62
3.8 Hasil Validasi	62
3.9 Uji Reabilitas	64
4.1 Pretest <i>Self-Regulated Learning</i> Santri Baru	68
4.2 Hasil <i>Posttest Self Regulated Learning</i> Baru	77
4.3 Hasil Perbandingan <i>Pretest, Posttest</i> dan <i>Gain Score</i>	79
4.4 Uji Independent Non Parametrik Man- Whitney Tetst	82
4.5 Uji Wilcoxon	83
4.6 Wilcoxon Signed Ranks Test	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka fikir penelitian	42
3.1 Pola <i>One Group Pretest – Posttest Desain</i>	46
3.2 Hubungan Antar Variabel	48
4.1 Grafik Peningkatan <i>self-regulated learning</i>	80



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aspek penting dan harus diperhatikan dan dicermati oleh setiap individu ialah pendidikan. Di Indonesia khususnya, dunia pendidikan sendiri mewajibkan warganya untuk wajib belajar selama 12 tahun. Hal ini membuktikan bahwa negara Indonesia berkeinginan dan bercita-cita untuk memiliki generasi yang unggul dalam aspek pendidikan. Hampir semua individu menempuh pendidikan dan melaksanakan pendidikan. Sebab pendidikan tidak pernah terpisah dari kehidupan individu.

Didalam proses pendidikan tidak luput dari sumber keilmuan yang lain, salah satu diantaranya ialah ilmu psikologi. Pendidikan adalah proses belajar yang memfokuskan kegiatan pada proses transfer ilmu. Dalam proses transfer ilmu tersebut, peran ilmu psikologi berperan dalam memahami keadaan pendidik maupun peserta didik. Oleh karena itu, jika ditelaah melalui literatur psikologi, akan ditemukan banyak teori belajar yang banyak bersumber dari ilmu psikologi.¹

Proses pendidikan sendiri tidak akan terlepas dari yang namanya proses belajar. Semua individu pasti mengalami fase dimana ia harus

¹ Chairul Anwar, "Teori-teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer", (Yogyakarta: URCiSoD, 2007) h. 14

berproses dalam kegiatan belajar. Proses belajar sendiri identik terjadi dan dilaksanakan dalam ruang lingkup lembaga pendidikan, seperti di sekolah, perguruan tinggi, pondok pesantren dan lain sebagainya. Proses belajar individu juga melibatkan beberapa aspek, seperti aspek kognitif, aspek regulasi diri, aspek pemahaman diri, dan lain sebagainya.²

Lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren memiliki peran penting dalam mendidik generasi bangsa khususnya di era milenial saat ini. Seorang kyai tidak hanya mengasuh pesantren dan bukanlah sekedar berperan sebagai guru atau orang tua bagi para santri-santrinya, melainkan juga berperan sebagai *agen of change social* atau pembawa perubahan sosial. Untuk mengimplementasikan 3 konsep yang selalu ada dan dikaji didalam pondok pesantren yaitu *ta`dib, tarbiyah dan ta`lim*. Pondok pesantren memiliki beberapa komponen. Abdurrahman Mas`ud menyampaikan terdapat 4 komponen yang ada di pondok pesantren, yaitu pondok, santri, pengajaran kitab-kitab klasik (kitab kuning) dan kyai.³ Madrasah Diniyah adalah salah satu lembaga pendidikan keagamaan yang berada di dalam pondok pesantren pada jalur luar sekolah yang diharapkan mampu secara terus menerus memberikan pendidikan agama Islam kepada santri yang tidak terpenuhi pada jalur sekolah yang diberikan melalui sistem klasikal serta menerapkan jenjang pendidikan yaitu : Madrasah Diniyah

²*Ibid* h.13

³Mas`ud Abdurrahman, *Intelektual Pesantren Perhelatan Intelektual dan Tradisi* (Yogyakarta: LkiS, 2004), h. 24.

Awaliyah, Madrasah Diniyah Wustho, dan Madrasah Diniyah Ulya.⁴

Dari ketiga jenjang pendidikan tersebut memiliki fungsi yang hampir sama yaitu menyelenggarakan pendidikan agama Islam yang meliputi Al-qur`an-hadits, ilmu tajwid, akidah-akhlak, fikih, sejarah kebudayaan Islam, bahasa Arab, dan praktek ibadah yang semua itu diterapkan melalui pengajian kitab. Secara umum proses pembelajaran di pesantren manapun menerapkan dua sistem:

1. Sorogan ialah metode pembelajaran santri aktif dihadapan seorang *ustadz/kyai*, dengan cara santri membacakan kitab yang dikaji untuk mendapatkan koreksi dan *tahsih*. Istilah sorogan digunakan untuk sorogan Al-qur`an dan sorogan kitab kuning;
2. Bandongan ialah metode pembelajaran *ustadz/kyai* aktif dengan cara *ustadz/kyai* membacakan kitab yang dikaji untuk kemudian disimak dan di catat oleh para santri. Pada umumnya, didalam sistem bandongan, santri juga membawa kitab kuning untuk kemudian ditulis makna per-kata sebagaimana dibacakan oleh *ustadz/kyai*.⁵

Didalam pendidikan berbasis pondok pesantren para santri dituntut untuk bisa melakukan kedua pengkajian kitab tersebut. Hal ini merupakan suatu tantangan yang sangat besar bagi para santri untuk berkompetensi dalam meningkatkan kualitasnya sebagai seorang santri. Namun tidak jarang ditemukan beberapa santri baru yang mengalami masalah dalam mengikuti

⁴Direktorat Pendidikan Keagamaan dan Pondok Pesantren Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI, *Penyelenggaraan dan Pembinaan Madrasah Diniyah*, 2003 h.7-13

⁵*Ibid*

proses pembelajaran. Oleh karena itu, dalam pemberian layanan pembelajaran kepada santri, mereka memiliki kemampuan yang terbatas antara santri satu dengan yang lainnya. Untuk mengatasi keterbatasan kemampuannya, salah satu diantaranya dengan cara meningkatkan *self-regulated learning*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi didalam kegiatan pembelajaran agar lebih baik dalam menentukan tujuan belajar, memonitor keefektifan strategi dan mengetahui kapan strategi yang digunakan saat belajar. Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) merupakan sebuah pendekatan yang penting dalam proses pembelajaran baik di tingkat dasar maupun di tingkat lanjutan. Kemampuan individu untuk meregulasi diri dalam proses belajar sangat menentukan keberhasilan individu itu sendiri dalam proses belajarnya. Oleh karena itu, perlu adanya arahan dan bimbingan agar terciptanya konsep dan strategi yang bagus dan efektif dalam meregulasi diri ketika proses belajar, hal ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap kemandirian dalam belajar dan mampu menetapkan tujuan untuk kedepannya serta menentukan usaha-usaha apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Banyak teori yang mengungkapkan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu proses belajar yang beriringan dengan aspek motivasi, kognisi, dan perilaku santri baru dalam kegiatan belajar. Santri baru diharapkan lebih bisa bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya karena mereka menyadari bahwa hanya usaha mereka sendirilah dapat mencapai tujuan

belajar dengan efektif. Fungsi *self-regulated learning* sendiri ialah merencanakan proses belajar, mengevaluasi kemajuan belajar, dan menentukan tujuan (target yang hendak dicapai) didalam proses belajar.

Permasalahan muncul ketika proses *self-regulated learning* tidak bisa berjalan dengan baik dan tidak sesuai yang diharapkan karena beberapa faktor. Hal ini berimplikasi terhadap proses belajar individu itu sendiri. Mereka kurang bisa merencanakan proses belajar yang baik bagi dirinya, kurang bisa memantau kemajuan belajar, serta tidak bisa menentukan target yang ingin dicapai untuk kedepannya.

Allah telah berfirman didalam Al-Qur`an yang ditujukan kepada hambanya supaya selalu mengontrol dan mengatur hati dan diri manusia dalam bertingkah laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasil usahanya kepada Allah. Sebagaimana firman Allah yang dijelaskan dalam surat Al-Baqarah 281 sebagai berikut:

وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا

يُظْلَمُونَ ﴿٢٨١﴾

Artinya : “Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa

yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan)”.⁶

Berdasarkan firman Allah diatas bahwa kita diperintahkan agar hambanya selalu menjaga diri dan selalu melakukan kebajikan dan berserah diri kepada Allah, dengan harapan tidak ada kekhawatiran didalam hidup mereka karena sudah berikhtiar mengenai *self-regulated learning*. Mereka telah mengatur dan mengontrol dirinya dalam bertingkah laku yang sesuai dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasil usahanya pada Allah, sehingga apapun hasil yang diperoleh dari pengaturan diri tersebut diterima dengan hati yang ikhlas. Allah juga menjelaskan *self-regulated learning* tersebut didalam Al-Qur`an surat Ar-Ra`d ayat 11 sebagai berikut:

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ لِيَحْفَظْتَهُمْ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ^ج وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. Bagi tiap-

⁶Departemen Agama RI Al-qur`an dan Terjemahnya : SYGMA creative media corp.

tiap manusia ada beberapa Malaikat yang tetap menjaganya secara bergiliran dan ada pula beberapa Malaikat yang mencatat amalan-amalannya. dan yang dikehendaki dalam ayat ini ialah Malaikat yang menjaga secara bergiliran itu, disebut Malaikat Hafazhah. Tuhan tidak akan merubah Keadaan mereka, selama mereka tidak merubah sebab-sebab kemunduran mereka” (QS. Ar-Ra’d : 11).⁷

Berdasarkan firman Allah dengan ayat diatas yang menjelaskan sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka sendiri merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Hal tersebut dapat diambil pelajaran bahwa apabila individu mau melakukan sebuah tindakan yang ditujukan pada pencapaian target, maka Allah akan membantu individu tersebut mendapatkan target yang ingin dicapai. Dan sebaliknya, apabila individu tidak mau membuat suatu perubahan dalam dirinya, maka Allah tidak akan memberikan perubahan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian yang didapat melalui wawancara dengan *ustadz* (guru pembimbing) terkait *self-regulated learning* yang rendah terhadap santri baru kelas Diniyah Awaliyah di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan, diperoleh keterangan tentang upaya dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru yaitu:

“Sejauh ini saya sebagai guru pembimbing di pesantren sudah pernah melakukan upaya dalam meningkatkan *self-regulated learning* (kontrol diri dalam belajar) santri dengan melakukan

⁷ Departemen Agama RI Al-qur`an dan Terjemahnya : SYGMA creative media corp.

konseling individu atau kelompok. Tetapi belum ada teknik khusus yang saya lakukan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada santri baru khususnya”.⁸

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru pembimbing di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai, diperoleh data santri baru yang mengalami *self-regulated learning* rendah berdasarkan karakteristik dalam tabel berikut ini:

Tabel 1.1
Gambaran *Self-regulated learning* Santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan

No	Karakteristik	Nama											Jmlh		
		A H	M M	A K	T U	A F	M A	A S	F R	R K	R R	F R		H S	
1	Belum bisa menyesuaikan diri dengan tugas dan tuntutan situasi belajar khusus		√		√	√		√			√	√		√	48%
2	Belum mampu memenejemen belajar dengan baik	√		√	√		√		√		√				40%
3	Tidak memiliki rasa tanggung jawab dalam belajar		√		√			√	√		√		√	40%	
4	Mengalami kesulitan disaat	√		√		√	√			√		√		40%	

⁸Ali Al-Hafidz Al-Baihaqi, S.Pd Guru Pembimbing di Pondok Pesantren Al-Ishlah, Wawancara, 28 November 2018

	mengikuti proses pembelajaran di pesantren												
5	Mengalami kontrol diri yang rendah		√		√	√		√				√	31%
6	Kurang mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha dalam penyelesaian tugas	√		√		√	√		√		√		48%

Sumber : Data hasil observasi di Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan pada tanggal 28 November 2018

Didalam proses pembelajaran pondok pesantren memungkinkan ditemukannya santri yang bermasalah, dapat dilihat dari berbagai gejala perilaku santri yang menyimpang dari tingkat yang ringan sampai dengan yang berat.⁹ Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi santri sangat beragam baik secara akademis, psikologis dan sosial. Banyaknya tugas dan kegiatan yang harus diikuti oleh santri baru serta regulasi diri yang rendah yang diduga menjadi penyebab santri merasa kesulitan dalam belajar dan tidak betah di dalam pondok pesantren.¹⁰ Oleh karena hal tersebut, perlunya peningkatan *self-regulated learning* (kontrol diri dalam belajar) bagi setiap santri baru.

Konseling Kognitif Perilaku (KKP) yang diterjemahkan sebagai *cognitive behaviour therapy* (CBT) merupakan sebuah paradigma terapeutik

⁹Wawancara dengan Ali Al-Hafidz Al-Baihaqi, S.Pd guru pembimbing Madin Al-Ishlah

¹⁰Wawancara dengan Ust. Riyadi Kepala Madrasah Diniyah Al-Ishlah

penting, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia.¹¹ Berdasarkan dari pemaparan pengertian Konseling Kognitif Perilaku adalah upaya untuk meningkatkan keyakinan akan kemampuan untuk memilih atau memperkirakan suatu tindakan serta mampu mengarahkan diri agar tercapai hasil yang diinginkan oleh seorang santri. Dalam islam yang menjelaskan tentang keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yaitu di dalam Al-Qur`an surat Al-Imran:139, Allah Swt. berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.¹²

Ayat diatas menjelaskan bahwa individu harus yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan pantang menyerah terhadap segala rintangan yang dihadapi serta yakin bahwa individu terlahir memiliki potensi yang luar biasa. Sikap bersedih hati hanya akan menjadi sia sia jika terlalu berlarut dalam kesedihan tersebut.

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap peningkatan *self-regulated learning* merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu dengan tujuan berkembangnya potensi individu, mampu

¹¹William T. O`donohue, Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.1-12.

¹²Alqur`an dan terjemah, Bandung: CV Diponegoro, 2005

mengatasi masalah yang dihadapi, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.¹³ Layanan tersebut diharapkan santri dapat mengendalikan dirinya yang berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) juga memiliki manfaat penting yang efektif memiliki seperangkat prinsip inti yang dapat dipelajari dengan mudah untuk semua jenis kasus dan gangguan psikologis. Prinsip-prinsip inti memungkinkan pemahaman yang lebih dalam tentang proses-proses perubahan kasus yang sedang ditangani, mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan yang irasional, dan mengaplikasikan prinsip-prinsip pengaktifan perilaku agar dapat meningkatkan kontak individu dengan peristiwa-peristiwa yang positif.¹⁴

Upaya meningkatkan *self-regulated learning* terhadap santri baru melalui *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) diharapkan efektif meningkatkan regulasi diri santri dalam belajar yang dapat diamati melalui perubahan perilaku dan pemikiran santri baru tersebut. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang menitikberatkan pada restrukturasi/pembenahan cara berfikir dan belajar mengubah perilaku, berkaitan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-regulated learning*

¹³Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 35.

¹⁴*Ibid*

(regulasi diri dalam belajar) karena keduanya berpusat pada cara berfikir dan perilaku santri baru.

Dengan demikian penulis menyimpulkan sementara bahwa *self-regulated learning* ini dapat diterapkan melalui layanan bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren. Untuk itu, perlunya pengetahuan dan arahan yang tepat mengenai *self-regulated learning*.

Upaya untuk menangani santri yang bermasalah, khususnya yang terkait dengan pembelajaran untuk santri baru di pesantren, dapat dilakukan dengan layanan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam bentuk konseling kelompok. Bimbingan dan konseling menerapkan salah satu layanan konseling kelompok yang diselenggarakan di sekolah/madrasah. Layanan konseling kelompok merupakan sebuah usaha pemberian bantuan kepada santri dalam suasana kelompok yang bersifat preventif dan kuratif.

Proses pemberian layanan konseling kelompok seyogyanya sebagai wadah pengembangan mental dan sikap keberanian, keterampilan sosial yang bertenggang rasa. Konseling kelompok perlu bagi santri karena didalam dinamika kelompok tersebut memberikan peluang untuk menyampaikan berbagai keluhan terhadap permasalahannya, rasa ragu akan dirinya, dan pada akhirnya mereka saling berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebayanya. Dalam dinamika kelompok, santri dapat belajar bertukar pikiran dan berkomunikasi dan akan berhasil jika ada seorang pembimbing yang membantu dan mengarahkannya bagaimana menjalani latihan dengan baik.

Terdapat konseling kelompok santri yang memiliki keunikan dalam memberikan kesempatan untuk menjadi instrumen bagi perkembangan pribadi orang lain. Karena dalam dinamika kelompok sangat membantu untuk saling berinteraksi, maka para anggota lainnya dapat saling membantu menyampaikan apa yang diinginkan dan dalam hal pengertian diri dan penerimaan diri.¹⁵

Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan aspek *self-regulated learning* santri baru kelas di Pondok Pesantren Al-Ishlah, penulis menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif. Sehingga berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul dalam penelitian ini adalah “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Baru Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Terdapat 48% santri yang belum bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus.

¹⁵Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok* (Padang: Univesitas Negeri Padang, 2004), h.24

- b. Terdapat 48% santri yang kurang mampu mengontrol waktu, memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas dan merencanakan.
- c. Terdapat 40% santri yang belum mampu mengatur waktu belajar dengan baik.
- d. Terdapat 40% santri yang tidak memiliki rasa tanggung jawab dalam belajar.
- e. Terdapat 40% santri yang mengalami kesulitan disaat mengikuti proses pembelajaran di pesantren.
- f. Terdapat 31% santri yang mengalami kontrol diri yang rendah.
- g. Banyaknya tugas dan kegiatan yang harus diikuti oleh santri baru serta regulasi diri yang rendah yang diduga menjadi penyebab santri merasa kesulitan dalam belajar dan tidak betah di dalam pondok pesantren.
- h. Guru pembimbing belum memakai teknik khusus dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru.

C. Batasan Masalah

Supaya tidak terlalu luas cakupannya dalam penelitian ini, berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang masalah, maka didalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya yaitu Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah yaitu : Apakah Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh terhadap peningkatan *self-regulated learning* Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Didalam penelitian ini, tujuan yang ingin dicapai ialah untuk mengetahui apakah Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang peran *Ustadz* (Guru Pembimbing) dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) di Pondok Pesantren Al-Ishlah.

- b. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama namun pada ruang lingkup yang cakupannya mendalam dan lebih luas terhadap efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-regulated learning* Santri melalui konseling kelompok

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, sebagai bukti untuk menelusuri sejauh mana peran *Ustadz* (Guru Pembimbing) dapat dimanfaatkan keberadaanya oleh santri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai.
- b. Bagi Pesantren, sebagai bahan masukan untuk menyusun program layanan bimbingan dan konseling di pesantren.
- c. Bagi guru pembimbing (*Ustadz*), sebagai acuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi rendahnya *self-regulated learning* santri dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran di pesantren.
- d. Bagi santri, dapat dijadikan sebagai wawasan, pemahaman dalam mengarahkan dirinya dan cara menangani masalah yang di alami setelah diberikan layanan tersebut oleh guru pembimbing di pesantren.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah sejauhmana guru BK dapat meningkatkan *self-regulated learning* melalui *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT).

2. Ruang lingkup subjek

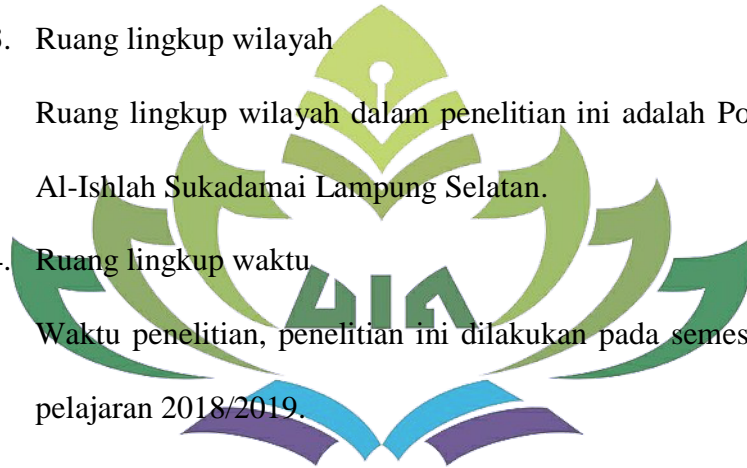
Subjek dalam penelitian ini adalah santri baru Madrasah Diniyah Awaliyah Pondok Pesantren Al-Ishlah.

3. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

4. Ruang lingkup waktu

Waktu penelitian, penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Teori *cognitive behavior therapy* diterjemahkan sebagai Konseling Kognitif Perilaku (KKP) yang pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi - respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan semacam SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka terapi *cognitive behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.¹

¹Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), h.6.

Terapi ini didasarkan pada teori bahwa efek keadaan emosi, perasaan dan tindakan seseorang, sebagian besar ditentukan oleh bagaimana seseorang tersebut membentuk dunianya, jadi bagaimana seseorang berfikir, menentukan bagaimana perasaan dan reaksinya. Pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian di dalam kesadarannya. Gejala perilaku yang berkelainan atau menyimpang, berhubungan erat dengan isi pikiran, misalnya seseorang mengalami gangguan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang kuat karena mengantisipasi akan mengalami hal-hal yang tidak enak pada dirinya. Dalam hal ini, kognitif behavioral dipergunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki perilaku yang sesuai, dan fungsi kognisi yang terhambat, yang mendasari aspek kognitifnya yang ada. Terapis dengan pendekatan kognitif behavior mengajarkan kepada klien agar berpikir lebih realistis dan sesuai sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berkelainan yang ada.²

Bush dalam Yudi Susanto mengungkapkan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behaviour therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), atau konseling kognitif perilaku merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis

²Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2000), h.227.

manusia.³ Pendekatan perilaku-kognitif memungkinkan konseli dan konselor untuk memodifikasi keyakinan, kognitif, dan tindakan secara kolaboratif meskipun tetap menekankan pentingnya hubungan terapeutik. Pendekatan perilaku-kognitif menangani yang ada sekarang dan menggunakan logis dan jelas.

Aron T. Beck menjelaskan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT berdasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling berdasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Maksud dari *cognitive behaviour therapy* ialah munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem keercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.⁴

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di

³Yudi Santoso, *Cognitive Behaviour Therapy : Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.1.

⁴Beck S Judith. *Cognitive Behaviour Therapy*, A Division of Guilford publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012, 2011, h.1

luar diri menjadi pikiran- pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.⁵

2. Prinsip – Prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Beck mengungkapkan prinsip-prinsip dasar *Cognitive Behaviour Therapy* sebagai berikut:

- a. CBT didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.
- b. CBT didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli dan orisinalitas terhadap permasalahan-permasalahan akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

⁵Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf. h. 18

- c. CBT merupakan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konsel. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
- d. CBT berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengaju tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- e. CBT berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli di masa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tidak tingkahlaku ke arah yang lebih baik.
- f. CBT merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk

proses konseling *cognitive-behaviour* serta model kognitifnya karena CBT menyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

g. CBT berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus kasus tertentu, konseli membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

h. CBT yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*home work asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

- i. CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta prespektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalamannya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya : jika saya melihat gambar laba-laba maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.
- j. CBT menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive behaviour*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses

konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestal, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.⁶

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier & Nurius (dalam Krisnayana dkk, 2014: 6) bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada pengapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Menurut Dombeck (dalam Bradley, 2016: 255) Cognitive restructuring melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa.⁷

Menurut Connolly (dalam Sholihat, 2012: 55) restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang

⁶*Op.Cit.*, h.7-10

⁷Krisnayana T.A. I N, Dkk. (2014). *Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA NEGERI 3 SINGARAJA*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja. Vol 2 No 1. (27 Januari 2017). h. 5

lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.⁸

Pada tahap ini, santri baru dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “*Thought Record* (Rekaman/Catatan Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Tabel 2.1
Catatan Pikiran

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C) Intensitas (1-100)	Tantangan (D)	Afek (E)

⁸ Anggia Maretta Ireel, Dkk. (2018) *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas Vii Smp N 22 Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Volume 1 Nomor 2 2018 FKIP Universitas Bengkulu. h.5

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABCDE untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

1. Santri Baru menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang)
2. Santri Baru menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.
3. Santri Baru menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
4. Santri Baru menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, tidak ekstrem dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.
5. Santri Baru menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom E.

Untuk meningkatkan *self-regulated learning* santri baru dapat digunakan teknik perubahan pola pikir, agar santri baru dapat mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, serta dan membuat santri baru lebih bersedia untuk mengikuti proses pembelajaran yang

diinginkan yaitu dengan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

C. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan yang melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok dapat diartikan juga suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.⁹

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan sementara bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat saling membantu menyelesaikan tujuan setiap anggota. Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan dimana saja, di dalam ruangan ataupun luar ruangan, disekolah atau di pesantren, di luar sekolah atau dirumah salah seorang peserta dan di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan kelompok.

Pengertian kelompok didalam Al-Qu`an disebutkan bahwa manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling

⁹ Wibowo, Mungin Eddy. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2005), h.17.

mengenal dan tolong menolong dalam kebaikan sesuai firman Allah SWT dalam Al-Qur`an surat Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi :

يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ

لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya : “Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki- laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.”¹⁰

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa tujuan Allah menciptakan individu yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya agar mereka saling mengenal dan dengan berkelompok juga Allah akan memberikan keberkahan dan pahala selama perkumpulan kelompok tersebut tidak melanggar syari`at Islam.

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Yang didalamnya terdiri dari seorang konselor dan konseli (anggota kelompok yang jumlahnya minimal 10 orang). Didalam layanan

¹⁰ Departemen Agama RI Al-qur`an dan Terjemahnya: SYGMA creative media corp

konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana hangat, terbuka, penuh dengan rasa empati dan keakraban.¹¹

Pendapat lain mengungkapkan bahwa konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang dalam proses nya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa permasalahan, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.¹² Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.¹³

Dengan demikian konseling kelompok bisa diartikan suatu dinamika kelompok yang memiliki tujuan bersama untuk memecahkan masalah, mengembangkan potensi dan meningkatkan hubungan interaksi antar individu.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Tujuan layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan

¹¹Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang), 2004, h.34.

¹²Kurnanto, M.E. *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003), h.7.

¹³*Ibid*, Kurnanto, M.E. 2013. h.7.

diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu individu lain yang menjadi peserta layanan.¹⁴

Konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.

¹⁴Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. (Padang: Universitas Negeri Padang 2004), h.20.

8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.¹⁵

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan konseling kelompok, dimana masalah yang dialami anggota kelompok dapat diselesaikan secara bersama anggota kelompok dalam komunikasi secara terbuka dan saling menghargai satu sama lain agar kegiatan dapat terarah dan dapat dilaksanakan secara optimal.

3. Asas Dalam Kegiatan Konseling Kelompok

Menurut Munro, mengemukakan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar konseling yaitu :

1. Kerahasiaan segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.
2. Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus

¹⁵ Winkel (dalam Kurnanto), *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003), h.10.

dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.

3. Asas-asas lain dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Asas kekinian memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berliku sekarang ini. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.¹⁶

4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok

Ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok yaitu:

1. Tahap Pembentukan pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap
 pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling

¹⁶ Prayitno. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004), h.34.

memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas dan ada permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

2. Tahap Peralihan pada tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
4. Tahap Pengakhiran pada tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.¹⁷

D. *Self-Regulated Learning*

1. *Pengertian Self-Regulated Learning*

Albert Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Lebih lanjut Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan

¹⁷*Ibid*, Prayitno, h.8.

belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.¹⁸

Para ahli kognitif dan juga psikologi kognitif mulai menyadari bahwa untuk menjadi pembelajar yang benar-benar efektif, peserta didik harus terlibat dalam beberapa aktifitas mengatur diri (*self regulated activities*). Dalam kenyataannya tidak hanya bahwa peserta didik harus mengatur perilakunya sendiri, melainkan juga mereka harus mengatur proses-proses mental mereka sendiri. *Self regulated learning* (pembelajar yang diatur sendiri) adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar semakin sukses.¹⁹

Pemahaman tentang konsep *self-regulated learning* adalah penting dalam pengembangan kemampuan prestasi belajar. Vivik Sofiyah dan Raudatus Salamah menyatakan bahwa, *self-regulated learning* merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia.²⁰ Untuk mencapai suatu tujuan yang optimal, seseorang harus mampu untuk mengontrol perilakunya sendiri, mengarahkan perilaku tersebut agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Pintrich dan De Groot dalam Mustika Dewi Mulyati, memberikan istilah *self regulation* dalam belajar dengan istilah *self-regulated learning*,

¹⁸ Irma Alfina, "Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi", *Ejournal Psikologi*, Vol.2, No. 2 (Februari, 2014), h.229.

¹⁹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang)*, Edisi Keenam, Penerjemah Amitya Kumara, (Jakarta: Erlangga, 2008), h.38-39.

²⁰ Vivik Sofiyah dan Raudatus Salamah, " *Self-Efficacy dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter*, (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlaq Tasawuf), *Jurnal Penelitian sosialisasi Keagamaan* Vol. 17. No. 2. (Juli-Desember 2014). h.222.

yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya.²¹

Berdasarkan dari pendapat beberapa ahli, maka penulis dapat menarik kesimpulan sementara bahwa, *self-regulated learning* adalah kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri, pemeliharaan stabilitas mental, mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah laku serta mampu mengendalikan faktor-faktor lingkungan sehingga tujuan belajar dapat tercapai.

2. Karakteristik *Self-Regulated Learning*

Montalvo dan Torres dalam *Education Psychology Journal*, mengemukakan bahwa, beberapa peneliti mengemukakan karakteristik perilaku individu yang memiliki keterampilan *self-regulated learning* antara lain sebagai berikut.²²

- a. terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka untuk memperhatikan, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menguasai informasi;
- b. mengetahui bagaimana merencanakan, mengorganisasikan, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal (metakognisi);

²¹ Mustika Dwi Mulyati, *Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa*, *Education Psychology Journal* ISSN 225-634X (Januari, 2013). h.44.

²² Wahyu Bintoro, Edy Purwanto, dan Dyah Indah Noviyani, *Hubungan Self Regulated Learning dengan Kecurangan Akademik Mahasiswa*, *Education Psychology Journal* ISSN 2252-634X (Januari 2013), h. 60.

- c. memperlihatkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas, antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus;
- d. mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari guru dan teman jika menemui kesulitan;
- e. menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, iklim, dan struktur kelas;
- f. mampu melakukan strategi disiplin, yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, usaha, dan motivasi selama menyelesaikan tugas.

3. Kemampuan *Self-Regulated Learning*

Menurut Syaiful Bahri Djamarah, indikator *self-regulated learning* sebagai berikut:

1. Kesadaran akan tujuan belajar

Dalam belajar diperlukan tujuan. Belajar tanpa tujuan berarti tidak ada yang dicari. Sedangkan belajar itu mencari sesuatu dari bahan bacaan yang dibaca. Maka menetapkan tujuan belajar sebelum

belajar adalah penting. Dengan begitu, maka belajar menjadi terarah dan konsentrasi dapat dipertahankan dalam waktu yang relatif lama ketika belajar.

2. Kesadaran akan tanggung jawab belajar

Belajar adalah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh sejumlah ilmu pengetahuan. Dalam belajar, peserta didik tidak bisa melepaskan diri dari beberapa hal yang dapat mengantarkannya berhasil dalam belajar. Banyak peserta didik yang belajar susah payah, tetapi tidak mendapat hasil apa-apa, hanya kegagalan yang ditemui. Penyebabnya tidak lain karena belajar tidak teratur, tidak disiplin, kurang bersemangat, tidak tahu bagaimana cara berkonsentrasi, mengabaikan masalah pengaturan waktu, istirahat yang tidak cukup, dan kurang tidur. Untuk itu peserta didik harus mempunyai kesadaran akan tanggung jawab belajar.

3. Kontinuitas Belajar

Kontinuitas dalam belajar dapat diartikan dengan belajar secara berkesinambungan. Mengulangi bahan pelajaran, menghafal bahan pelajaran, selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru, dan membuat ringkasan dan ikhtisar merupakan hal-hal yang berkesinambungan setelah peserta didik selesai belajar di kelas. Sehingga diharapkan dalam diri peserta didik tumbuh kemandirian apabila hal-hal tersebut sudah menjadi sebuah kebiasaan. Kontinuitas dalam belajar dapat diartikan dengan belajar secara teratur yang

merupakan pedoman mutlak yang tidak bisa diabaikan oleh seseorang yang menuntut ilmu.

4. Keaktifan Belajar

Peserta didik yang terbiasa aktif dalam belajar akan tumbuh dalam dirinya kemandirian belajar. Hal tersebut terwujud dengan gemar membaca buku, menambah wawasan dari perpustakaan dan sumber-sumber yang lain, dapat menghubungkan pelajaran yang sedang diterima dengan bahan yang sudah dikuasai, aktif dan kreatif dalam kerja kelompok, dan bertanya apabila ada hal-hal yang belum jelas.

5. Efisiensi Belajar

Efisiensi dalam belajar dapat diartikan dengan belajar secara teratur dan efektif. Hal ini merupakan pedoman mutlak yang tidak bisa diabaikan oleh peserta didik. Banyaknya pelajaran yang dikuasai menuntut pembagian waktu yang sesuai dengan kedalaman dan keluasan bahan pelajaran. Penguasaan atas semua bahan pelajaran dituntut secara dini, tidak harus menunggunya sampai menjelang ujian.²³

Robert J. Marzano membagi indikator *self regulation* menjadi lima indikator yaitu :²⁴

- a. Menyadari pemikirannya sendiri;

²³Syaiful Bahri Djamarah. *Rahasia Sukses Belajar*. (Jakarta : Rineka Cipta. 2002), h.28.

²⁴Robert J. Marzano, Debra Pickering, dan Jay Mc Tighe, *Assessing Student Outcomes Performance Assessment Using the Dimensions of Learning Model*, (Alexandria, Virginia : ASCD, 1993), h. 23.

- b. Membuat rencana yang efektif;
- c. Mengenali dan menggunakan sumber-sumber informasi yang diperlukan;
- d. Sensitif terhadap umpan balik;
- e. Mengevaluasi keefektifan tindakan.

Dalam hal ini, indikator penelitian ditentukan sesuai dengan sub variabel atau aspek dari variabel terikat. Selanjutnya, peneliti menentukan sub variabel dari variabel *self-regulated learning*.

Tabel 2.2
Indikator Penelitian

No	Sub Variabel/Aspek	Indikator Penelitian
1	Kognisi	a. <i>Kesadaran akan tujuan belajar</i>
2	Motivasi	a. <i>Kesadaran akan tanggung jawab belajar</i>
3	Perilaku	a. <i>Kontinuitas belajar</i> (belajar secara berkesinambungan meliputi : mengulangi bahan pelajaran, menghafal bahan pelajaran, selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru, dan membuat ringkasan) b. <i>Keaktifan belajar</i> c. <i>Efisiensi Belajar</i> (belajar secara teratur dan efektif)

Peneliti hanya menggunakan lima indikator yang meliputi :

- a) kesadaran akan tujuan belajar;
- b) kesadaran akan tanggung jawab belajar;

- c) kontinuitas belajar;
- d) keaktifan belajar;
- e) efisiensi belajar (belajar secara teratur).

Dengan mempertimbangkan kesesuaian Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) pada materi *self-regulated learning*.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Menejemen waktu yang sangat mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan peserta didik (santri) dalam pembelajaran santri yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik, ada kecenderungan bahwa santri tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

Bokaert dalam *Education Psychology Journal*, mengatakan bahwa banyak penelitian sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari *self-regulated learning* adalah keinginan untuk mencapai tujuan. Atribut personal lain yang juga terlihat dalam mempengaruhi *self-regulated learning* antara lain:

- 1) keadaan akan penghargaan diri sendiri;
- 2) keinginan untuk mencoba;
- 3) komitmen;
- 4) menejemen waktu;
- 5) kesadaran akan metakognitif dan;
- 6) penggunaan strategi yang efisien.

Adapula faktor-faktor yang muncul akibat *self-regulated learning* yang buruk antara lain : implusivitas, tujuan akademik yang rendah, penghargaan diri yang rendah, kontrol yang buruk, serta perilaku menghindar.²⁵

Berdasarkan uraian tersebut maka, dapat dikatakan bahwa jika santri dalam mengelola waktu sangat baik, maka santri tersebut memiliki *self-regulated learning* yang baik serta tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Begitu pula sebaliknya, jika santri dalam pengelolaan waktu buruk, maka *self-regulated learning* pun akan menjadi buruk serta tujuan yang diinginkan tidak dapat tercapai dengan baik.

E. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaan pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Muhammad Ulil Absor, *Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Santri Kelas Isti'dad Ulya B (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017).*²⁶
2. Penelitian yang dilakukan oleh Puti Ami Nurjannah pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di

²⁵*Ibid, h. 45*

²⁶ Muhammad Ulil Absor. 2017, Skripsi “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya”

MTs N 2 Bandar Lampung” dengan sampel penelitian 12 Peserta didik yang memiliki harga diri yang rendah.²⁷

3. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Mariska Putri pada tahun 2017 dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun 2017” dengan subyek penelitian 17 Peserta Didik yang memiliki kecemasan tinggi menghadapi pelajaran matematika.²⁸

Berdasarkan penelitian yang relevan tersebut, terdapat persamaan yaitu penelitian yang dilakukan sama-sama menggunakan *cognitive behaviour therapy* sebagai pendekatan yang diberikan dalam penelitian meningkatkan *self-regulated learning*. Dan Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Sehingga jelas dari metode penelitian dan subyek penelitiannya sama. Adapun perbedaan penelitian yang relevan ialah peneliti menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan jumlah sampel 12 santri baru dan lokasi dalam penelitian di madrasah diniyah yang tentunya akan menunjukkan hasil yang berbeda.

²⁷ Puti Ami Nurjannah. 2016, Skripsi “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung”

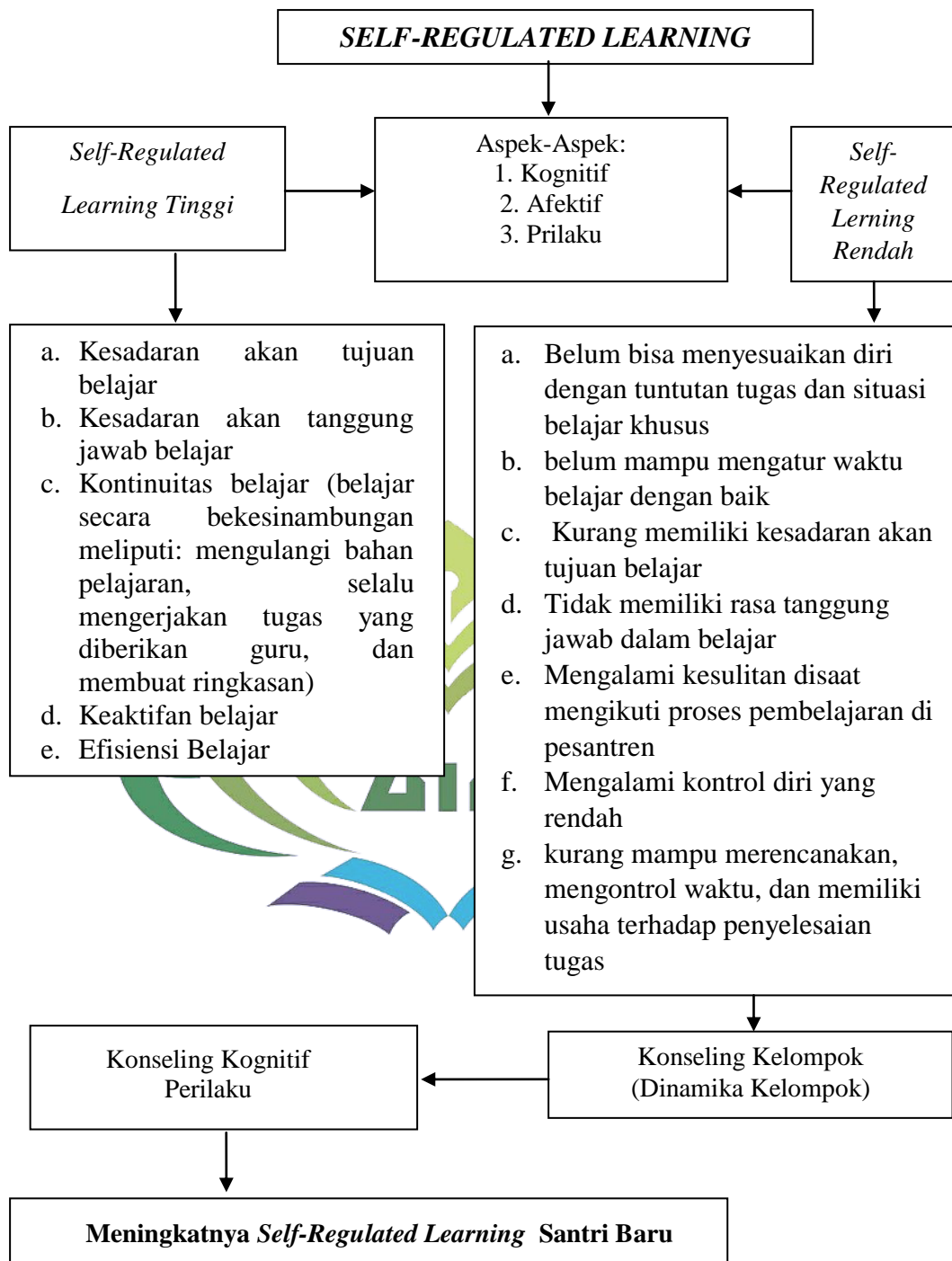
²⁸Intan Mariska Putri. 2017, Skripsi “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung”

F. Kerangka Berpikir

Kerangka fikir merupakan perpaduan hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut Sugiyono kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.²⁹

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah penulis uraikan, *Cognitive Behaviour Therapy* melalui konseling kelompok dipandang mampu dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru. Sebelum diberikan konseling kognitif perilaku melalui konseling kelompok, santri baru diberikan angket terlebih dahulu untuk melihat masalah dari *self-regulated learning* santri baru. Maka diadakan pemberian layanan konseling kognitif perilaku melalui konseling kelompok, diharapkan santri baru mampu mengembangkan kemampuan behaviour dan kognitif yang ada pada dirinya dengan baik sehingga santri baru dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik.

²⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Alfabeta: Bandung, 2008), h. 60.



Gambar 1.1
Kerangka Fikir Penelitian

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empirik dengan data.³⁰

Hipotesis statistik dapat dirumuskan oleh penulis sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2^{31}$$

Keterangan:

H_0 : Layanan Konseling Kognitif Perilaku tidak berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru kelas diniyah awaliyah dalam mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

H_a : Layanan Konseling Kognitif Perilaku berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru kelas diniyah awaliyah dalam mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 96.

³¹Sugiyono, *Op. Cit*, h. 69.

Hipotesis statistiknya:

- μ_1 : *self-regulated learning* sebelum pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy*.
- μ_2 : *self-regulated learning* sesudah pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy*.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Di dalam penelitian ini, jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali adalah pengertian dari penelitian eksperimen.¹ Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan alasan, karena didalam penelitian ini peneliti akan mencari efektivitas setelah sampel penelitian mendapat perlakuan atau *treatment*.

B. Desain Penelitian

Dari beberapa desain penelitian *experiment* lain yaitu *pre-eksperimental designs*, *true eksperimental designs*, *factorial designs* dan *quasi eksperimental designs*, penulis menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Penulis menggunakan desain tersebut dengan alasan terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol.² terdapat tiga jenis desain di dalam penelitian *pre-eksperimental design* dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group pretest – posttest design*. Bentuk ini sedikit berbeda dengan bentuk *One-*

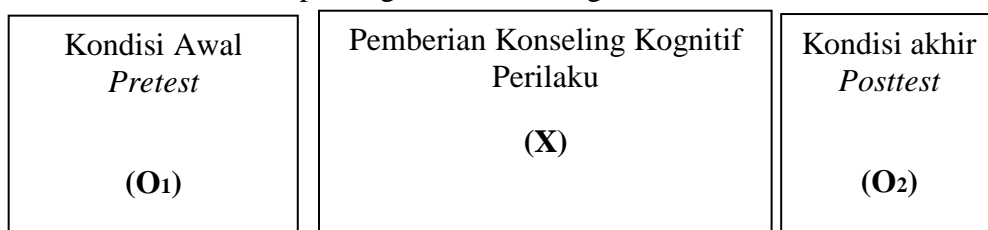
¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.30.

²*Ibid*, h.25.

Shot Case Study yang tidak ada pretest, maka pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok yaitu dalam bentuk konseling kelompok.³ Oleh karena itu, dapat diketahui hasil perlakuan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O₁ x O₂

Atau dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1
Pola One-Group Pretest – Posttest Design

Keterangan

O₁ = Nilai pretest (Sebelum diberikan Konseling Kognitif Perilaku)

X = Pemberian perlakuan menggunakan Konseling Kognitif Perilaku

O₂ = Nilai *posttest* (setelah diberikan Konseling Kognitif Perilaku)

Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku terhadap *self-regulated learning* = (O₂ - O₁).

³ *Ibid*, h.30.

C. Variabel Penelitian

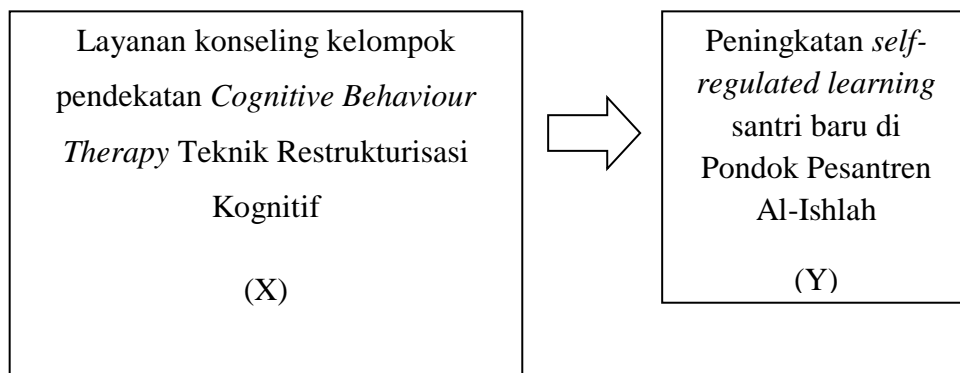
Variabel Penelitian adalah objek suatu atribut nilai atau sifat obyek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh penulis untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya. Penelitian Ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terkait. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah Konseling Kognitif Perilaku melalui layanan konseling kelompok.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas merupakan variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel terkait adalah *self-regulated learning*, jadi ada yang mempengaruhi variabel bebas yaitu Konseling Kognitif Perilaku melalui layanan konseling kelompok dan dipengaruhi variabel terikat *self-regulated learning*.



Gambar 3.2
Hubungan Antar Variabel

D. Definisi Oprasional

Berikut definisi oprasional dalam penelitian ini:

Tabel 3.1
Definisi Oprasional Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkn *Self-regulated learning* santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan

No	Variabel	Definisi Oprasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel Bebas (X) Konseling Kelompok Pendekatan CBT teknik Restrukturisasi Kognitif	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) yang diterjemahkan sebagai Konseling Kognitif Perilaku (KKP), merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang kali		Observasi		

		<p>dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia.⁴ Konseling kelompok ialah layanan yang melibatkan sejumlah peserta didik dalam kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok dapat diartikan juga sebuah dinamika kelompok yang terdapat pimpinan kelompok yang mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih social dan sebagai</p>				
--	--	---	--	--	--	--

⁴ William T. O`donohue, Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.1-12.

		penyedia informasi-informasi atau untuk membantu anggota kelompok dalam mencapai tujuan-tujuan bersama. ⁵				
2	Variabel terikat (Y) <i>Self-Regulated Learning</i>	<i>Self-regulated learning</i> adalah proses dimana individu mampu berfikir dan bertindak dengan mengendalikan lingkungan sehingga perubahan lingkungan akibat kegiatan yang dilakukan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesadaran akan tujuan belajar 2. Kesadaran akan tanggung jawab belajar 3. Kontinuitas belajar (belajar secara berkesinambungan meliputi: mengulang materi pelajaran, menghafal materi pelajaran, mengerjakan tugas yang diberikan ustadz) 4. Keaktifan belajar 5. Efisiensi belajar 	Angket (kuesioner) <i>Self-Regulated Learning</i>	Skala penilaian <i>Self-Regulated Learning</i> dari sangat rendah sampai sangat tinggi	Interval

⁵Wibowo, Mungin Eddy. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2005), h.17.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Wilayah generalisasi yang terjadi atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian di tarik kesimpulan merupakan pengertian populasi menurut Sugiyono. Populasi diartikan sebagai keseluruhan objek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah Santri baru Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai yang berjumlah 65 peserta didik (santri).

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Marhalah (tingkatan)	Jumlah Santri
Diniyah Awaliyah A	Nahwu Shorof	32
Diniyah Awaliyah B	Nahwu Shorof	33
	Jumlah	65

Sumber: *Administrasi Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan*⁶

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁷ Menurut Cholid Narbuko, sampel atau contoh adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian.⁸ Sampel merupakan bagian dari

⁶Administrasi Madrasah Diniyah Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Natar Lampung Selatan, per-bulan Agustus 2018.

⁷*Op. Cit.* h.118.

⁸Cholid Narbuko, Abu Ahmadi. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), h.107

jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* (pengambilan sampel secara acak). Dalam hal ini santri baru diberikan skala *self-regulated learning* yang berupa angket pernyataan pada peserta didik yang kemudian diperoleh jumlah peserta didik yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah.

Kriteria dalam menentukan sampel adalah:

- a. Santri baru kelas diniyah awaliyah Tahun Pelajaran 2018/2019;
- b. Santri baru yang terindikasi mempunyai *self-regulated learning* rendah; dan
- c. bersedia menjadi responden dalam penelitian Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* teknik Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

Mengingat penelitian ini bertujuan meningkatkan *self-regulated learning* santri baru, maka yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah santri baru yang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah. Sampel yang diambil yaitu sejumlah 12 santri baru. Rincian sampel yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3
Daftar Sampel

No	Nama	Jenis Kelamin
1	AH	Lk
2	HM	Lk
3	AK	Lk
4	TU	Lk
5	AF	Lk
6	MA	Lk
7	AS	Lk
8	FR	Lk
9	RK	Lk
10	RR	Lk
11	FR	Lk
12	HS	Lk

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner salah satu diantara berbagai teknik untuk pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner sesuai digunakan apabila jumlah responden cukup besar atau banyak. Kuesioner dapat berupa pertanyaan yang terbuka atau tertutup.⁹

Penulis menggunakan skala model *Guttman Format Respon* dalam penelitian ini, yang digunakan untuk instrumen penelitian ini terdiri dari dua pilihan jawaban dari pertanyaan yang ada. Alternatif jawaban skala *guttman* yang digunakan hanya 1- 0 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan responden dalam menjawab pertanyaan. pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam

⁹ *Ibid* h.142.

perilaku *self-regulated learning* di pesantren, *pretest* dan *posttest* akan diukur menggunakan skala pengukuran guna mempermudah proses pengumpulan data pada saat *pretest* dan *posttest*. Menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif”.¹⁰

Adapun bobot skor nilai disetiap alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.4
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban	
	BENAR	SALAH
<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	1	0
<i>Unfavorable</i> (pernyataan negatif)	0	1

Pada penelitian ini, menggunakan skor alternatif 0 – 1 dari jumlah item 43, kemudian interval kriteria dapat ditetapkan dengan cara yang tertera dibawah ini:

- a. Skor tertinggi : $1 \times 43 = 43$
- b. Skor terendah : $0 \times 43 = 0$
- c. Rentang : $43 - 0 = 43$

¹⁰Sugiyono. *Op. Cit.* h.92.

Rumus Interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(43 \times 1) - (43 \times 0)}{3}$$

$$I = 14$$

Keterangan :

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria

Sesuai dengan penjelasan diatas, kriteria dari *self regulated learning* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Kriteria Self Regulated Learning

Interval	Kriteria	Deskriptif
$\geq 29 - 43$	Tinggi	Dalam kategori tinggi, peserta didik menunjukkan telah memiliki <i>self regulated learning</i> yang ditandai dengan <ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki Kesadaran akan tujuan belajar 2. Memiliki Kesadaran akan tanggung jawab belajar 3. Konsisten belajar (belajar secara berkontinyu seperti: membuat ringkasan, mengulas bahan pelajaran, menghafal bahan pelajaran, dan selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru) 4. Keaktifan belajar 5. Efisiensi belajar
$\geq 14 - 28$	Sedang	Dalam kategori sedang, peserta didik sudah memiliki <i>self regulated learning</i> yang baik, hanya saja belum memahami secara keseluruhan, seperti: (a) mengetahui pengertian <i>self regulated learning</i> (b) mengetahui pentingnya <i>self-regulated</i>

		<i>learning</i> pada saat belajar di pesantren.
$\geq 0 - 13$	Rendah	Pada kategori ini, <i>self-regulated learning</i> santri baru belum maksimal dalam kegiatan belajar dan belum memahami <i>self-regulated learning</i> secara menyeluruh.

2. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi bertujuan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa dokumen, notulen rapat, transkrip, surat kabar, buku, dan lain sebagainya.¹¹ Data yang dimaksud pada penelitian ini yaitu deskripsi karakteristik santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai.

3. Observasi

Observasi partisipan adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti, yaitu penulis akan terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari santri baru. Dalam penelitian ini, penulis mengamati terhadap pola perilaku santri baru salah satunya ialah *self-regulated learning*. Suatu proses untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan juga merupakan bagian dari observasi.

4. Metode Wawancara

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur artinya peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara secara lengkap dan sistematis melainkan hanya berupa garis besar permasalahan-permasalahan yang akan peneliti tanyakan untuk

¹¹*Op. Cit.* h.274.

memperoleh informasi tentang *self-regulated learning* santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lampung Selatan.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pengembangan instrumen penelitian ini dilihat dari indikator *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* merupakan hasil dari perubahan baik kognisi, motivasi maupun perilaku . berikut kisi-kisi *self-regulated learning* seperti yang tertera dibawah ini:

- a. Kesadaran akan tujuan belajar
- b. Kesadaran akan tanggung jawab belajar
- c. Kontinuitas belajar
- d. Keaktifan belajar
- e. Efisiensi Belajar

Berikut kisi-kisi pengembangan instrumen yang terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.6
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	No. Item	Positif (+)	Negatif (-)
<i>Self-Regulated Learning</i>	Kesadaran akan tujuan belajar	1. Saya belajar atas kemauan diri saya sendiri 2. Saya telah membuat target nilai disetiap pelajaran diniyah. 3. Saat belajar di ruang kelas, saya lebih nyaman duduk di belakang daripada duduk di depan. 4. Agar memperoleh prestasi yang lebih baik, saya berusaha menirucara belajar teman-teman yang	1 2 4 6 9	3 5 7 8

		<p>prestasinya lebih baik dari saya.</p> <p>5. Saya hanya diam saja walaupun tidak mengerti materi yang dijelaskan oleh ustad.</p> <p>6. Saya merasa tertantang untuk belajar lagi ketika menemukan kesulitan.</p> <p>7. Saya tidak memiliki semangat dalam belajar.</p> <p>8. Mendapatkan prestasi di madrasah adalah poin penting untuk menunjukkan saya pintar.</p> <p>9. Saya melakukan muroja'ah pelajaran sebelum ada penugasan dari ustad.</p>		
	<p>Kesadaran akan tanggung jawab belajar</p>	<p>10. Saya belajar sesuai jadwal yang saya buat sendiri.</p> <p>11. Saya sering membolos di Madrasah.</p> <p>12. Saya mendengarkan penjelasan ustad dan mencatat materi pelajaran yang disampaikan.</p> <p>13. Saya belajar sendiri setiap harinya minimal 2 jam diluar jam madrasah.</p> <p>14. Karena sudah memiliki buku, saya cukup mengikuti mata pelajaran saja tanpa harus mencatat.</p> <p>15. Bila tidak masuk madrasah, saya membiarkan catatan pelajaran yang tertinggal.</p> <p>16. Saya mencatat hal-hal penting dari materi yang diterangkan.</p> <p>17. Saya belajar hanya jika ada pekerjaan rumah.</p>	<p>10 12 13 16</p>	<p>11 14 15 17</p>
		<p>18. Setelah mendapatkan sebuah materi di madrasah, saya membaca ulang materi tersebut di</p>	<p>18 19 21 22 24 25 26</p>	<p>20 23</p>

	<p>Kontinuitas belajar</p>	<p>asrama.</p> <p>19. Saya menyelesaikan tugas–tugas sendiri yang diberikan oleh <i>ustad</i>.</p> <p>20. Saya bahagia jika <i>ustad</i> tidak memberikan tugas/pekerjaan rumah.</p> <p>21. Saya memperbanyak berdiskusi pelajaran dengan teman agar lebih memahami pelajaran.</p> <p>22. Saya menulis hal-hal yang penting dari penjelasan <i>ustad</i> untuk mempermudah dan memahami materi pelajaran.</p> <p>23. Ketika waktu luang, saya lebih suka menghabiskan waktu untuk bermain daripada membaca buku-buku yang mendukung materi-materi pelajaran.</p> <p>24. Saya suka mengikuti bimbel di luar madrasah, agar saya bisa belajar lebih banyak.</p> <p>25. Agar dapat memahami sebuah materi, saya mencoba mengerjakan latihan-latihan soal.</p> <p>26. Setelah <i>ustad</i> memberikan tugas, saya membentuk kelompok belajar untuk mengerjakan bersama.</p>		
		<p>27. Saya berusaha menjawab pertanyaan dari <i>ustad</i> secara lisan maupun secara tertulis di papan tulis.</p> <p>28. Saya hanya sebagai pendengar dalam kegiatan diskusi kelas.</p> <p>29. Ketika diskusi kelompok, orang yang perlu mencatat hasil diskusi adalah sekretaris dari kelompok</p>	<p>27 30 32 33 34</p>	<p>28 29 31</p>

	Keaktifan belajar	<p>tersebut.</p> <p>30. Pada saat mengerjakan tugas, saya mencari buku yang dapat mendukung pengerjaan tugas tersebut.</p> <p>31. Saya sering tiba di madrasah 15 menit setelah pelajaran dimulai.</p> <p>32. Saya suka mencari tahu tentang informasi yang menyangkut materi pelajaran dari buku.</p> <p>33. Ketika diterangkan oleh ustad, saya selalu memperhatikan</p> <p>34. Saya selalu bertanya apabila saya belum jelas mengenai materi yang dijelaskan.</p>		
	Efisiensi belajar	<p>35. Saya mengumpulkan tugas-tugas tepat waktu.</p> <p>36. Saya sering datang terlambat ke madrasah.</p> <p>37. Saya membuat jadwal belajar dan berusaha menepatinya.</p> <p>38. Saya memanfaatkan waktu luang untuk mempelajari materi pelajaran yang belum dipahami.</p> <p>39. Saya lebih suka belajar pada malam hari karena lebih efektif bagi saya.</p> <p>40. Saya membagi waktu belajar dengan cara membuat jadwal belajar agar waktu yang berlalu tidak terbuang dengan sia-sia.</p> <p>41. Saya ikut teman jalan-jalan pada hal saya belum mengerjakan tugas.</p> <p>42. Saya belajar hanya pada saat ada ujian saja.</p> <p>43. Saya suka mencontek ketika ujian.</p>	<p>35 37 38 39 40</p>	<p>36 41 42 43</p>

H. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Sebelum angket ini digunakan, maka peneliti menguji validitas dan reabilitas untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan.

1. Validitas

Suatu instrument dinyatakan valid apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak ingin diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS versi 22 for windows*. Dengan jumlah santri baru yang dijadikan sampel sebanyak 12 santri. Jika $N = 12$ dengan taraf 5 % maka diperoleh $r_{tabel} = 0,576$. Sehingga dapat dinyatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, tidak valid jika $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Table 3.7
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	12	100.0

Jadi dapat diketahui bahwa angket yang digunakan dalam penelitian adalah valid.

Tabel 3.8
Hasil Validitas

Nomor Angket	<i>r</i> table	<i>r</i> hitung	Keterangan
1	0,576	0,579	Valid
2	0,576	0,650	Valid
3	0,576	0,756	Valid
4	0,576	0,678	Valid
5	0,576	0,707	Valid
6	0,576	0,580	Valid
7	0,576	0,790	Valid
8	0,576	0,807	Valid
9	0,576	0,700	Valid
10	0,576	0,716	Valid
11	0,576	0,579	Valid
12	0,576	0,659	Valid
13	0,576	0,679	Valid
14	0,576	0,854	Valid
15	0,576	0,632	Valid
16	0,576	0,613	Valid
17	0,576	0,627	Valid
18	0,576	0,600	Valid
19	0,576	0,607	Valid
20	0,576	0,677	Valid
21	0,576	0,578	Valid
22	0,576	0,656	Valid

23	0,576	0,579	Valid
24	0,576	0,578	Valid
25	0,576	0,613	Valid
26	0,576	0,703	Valid
27	0,576	0,756	Valid
28	0,576	0,678	Valid
29	0,576	0,604	Valid
30	0,576	0,595	Valid
31	0,576	0,627	Valid
32	0,576	0,621	Valid
33	0,576	0,778	Valid
34	0,576	0,656	Valid
35	0,576	0,626	Valid
36	0,576	0,713	Valid
37	0,576	0,756	Valid
38	0,576	0,607	Valid
39	0,576	0,691	Valid
40	0,576	0,791	Valid
41	0,576	0,600	Valid
42	0,576	0,660	Valid
43	0,576	0,763	Valid

2. Reliabilitas

Dalam penelitian ini menggunakan *SPSS versi 22* sebagai alat bantu uji reabilitas. Reabilitas adalah instrument yang digunakan untuk menghasilkan data yang sama¹²

Table 3.9
Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.706	43

Berdasarkan tabel uji reabilitas dapat diketahui bahwa *output* yang terlihat pada tabel *Cronbach's Alpha* = 0,706 > 0,50 sehingga dapat dikatakan bahwa angket dalam penelitian ini reabel.

I. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Dalam analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Tahap Pengolahan Data

a. *Editing*

Skala yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian skala tentang kelengkapan isian, kejelasan, relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan responden. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas dan terbaca, apakah jawaban relevan dengan pertanyaannya, dan

¹²Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan*, (Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2014), h.37

apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b. *Coding*

Setelah dilakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data dalam berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Processing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program laptop.

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data ke laptop.

2. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan di teliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yang mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perilaku tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah pemberian layanan *Cognitive Behaviour Therapy*

(CBT) dengan menggunakan statistik uji *wilcoxon*. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Diniyah Takmiliyah Al-Ishlah Yayasan Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan tahun pelajaran 2018/2019 dari tanggal 4 Maret sampai 4 April 2019, jadwal dalam penelitian ini sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian ini memiliki dua fokus penjabaran yang terdiri dari profil/gambaran *self regulated learning* santri baru dan pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran *self regulated learning* santri baru sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru. Hasil penyebaran instrumen dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui konseling kelompok dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru yang kemudian diujicobakan guna memperoleh hasil pengaruh dari pemberian layanan yang diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri baru kelas *diniyah awaliyah* yang berjumlah 65 (enam puluh lima) santri. Sampel penelitian sebanyak 12 (dua belas) santri.

1. Deskripsi Data

a. Hasil Angket *Pretest Self-Regulated Learning* Santri Baru

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal *self regulated learning* santri baru kelas *diniyah awaliyah*. Berikut hasil atau kondisi *pretest self regulated learning* santri baru

Tabel 4.1
***Pretest Self-Regulated Learning* Santri Baru**

No	Inisial Santri Baru	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	AH	13	RENDAH
2	HM	13	RENDAH
3	AK	11	RENDAH
4	TU	10	RENDAH
5	AF	12	RENDAH
6	MA	10	RENDAH
7	AS	13	RENDAH
8	FR	12	RENDAH
9	RK	13	RENDAH
10	RR	12	RENDAH
11	FR	13	RENDAH
12	HS	12	RENDAH
N 12		Σ 144	
Mean (rata-rata)		12,0	

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan hasil *pretest* santri baru dengan jumlah responden 12 santri baru kelas diniyah awaliyah yang memiliki *self-regulated learning* rendah, nilai rata-rata hasil dari *pretest* diatas adalah 12,0.

2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan

Pelaksanaan layanan konseling kognitif perilaku pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok. Kegiatan tersebut dilaksanakan di ruang kelas madrasah diniyah. Namun sebelum memulai sesi konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), peneliti bersama santri baru melakukan kontrak konseling kelompok guna membangun *rapport* dengan ssantri baru yang menjadi subjek penelitian dan menjalin komitmen dalam pelaksanaan pertemuan-pertemuan konseling. Tahapan-tahapan pelaksanaan layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui konseling kelompok sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Senin 4 Maret 2019 dikelas *Diniyah Awaliyah* untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai *self-regulated learning*. Hasil penyebaran angket *self-regulated learning*

pada kelas *Diniyah Awaliyah* dari 12 santri baru kategori rendah.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui konseling kelompok pada kelas *Diniyah Awaliyah* selama 6 kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* tersebut dilaksanakan berdasarkan waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing serta izin dari kepala *Madrasah Diniyah Awaliyah*.

a) Pertemuan Pertama



Hari/ Tanggal : Selasa, 5 Maret 2019
 Waktu : 09.00 – 10.30 WIB
 Tempat : Ruang Kelas A Madin Al-Ishlah

Kegiatan konseling CBT pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih kepada santri baru atas berkenannya mengikuti proses konseling dan dilanjutkan dengan berdoa bersama yang diimami oleh salah satu dari santri baru.

Kegiatan selanjutnya peneliti mengawali dengan perkenalan dan dilanjutkan oleh santri baru. Kemudian melakukan penjelasan pengeritan, tujuan, asas, norma, dan cara pelaksanaan kegiatan CBT melalui konseling kelompok sekaligus membentuk pemimpin kelompok. Selanjutnya peneliti bersama santri baru membuat kesepakatan mengenai kontak waktu dalam pelaksanaan CBT melalui konseling kelompok, dan waktu yang disepakati 45 menit dalam setiap

kali pertemuan.

Selanjutnya, peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan CBT melalui konseling kelompok. Peneliti menanyakan kesiapan kepada santri baru untuk melanjutkan tahap berikutnya yaitu tahap inti pelaksanaan CBT melalui konseling kelompok (tahap monitoring). Setelah santri baru siap untuk mengikuti proses berikutnya, kegiatan CBT melalui konseling kelompok pun dilanjutkan. Pada tahap ini santri baru terlihat antusias. Pada pertemuan ini, peneliti tidak langsung masuk kepada pengungkapan masalah namun khusus untuk membahas mengenai layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui konseling kelompok dengan materi cara belajar di madrasah baru.

Peneliti memberikan kesempatan kepada santri baru untuk bertanya kembali mengenai proses konseling yang akan dilakukan bersama. Anggota kelompok diminta untuk mengisi form “saya itu...” dengan tujuan anggota kelompok dapat mengenali dan memahami tentang dirinya baik kekurangan dan kelebihan yang anggota kelompok miliki. Ketika kegiatan berakhir, pemimpin kelompok memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan ini dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan

konseling kelompok diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

b) Pertemuan Kedua

Hari/ Tanggal : Sabtu, 8 Maret 2019

Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

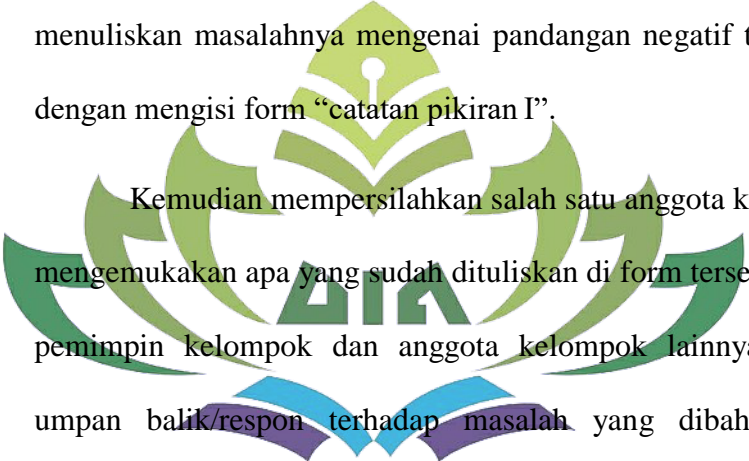
Tempat : Ruang Perpustakaan

Pertemuan kedua *treatment* dilaksanakan pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam dan peneliti mengucapkan terimakasih kepada santri baru atas berkenannya mengikuti proses konseling dan dilanjutkan dengan do'a. peneliti membahas mengenai kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada santri baru dalam proses pelaksanaan konseling CBT dalam dinamika kelompok.

Selanjutnya peneliti dengan santri baru menetapkan kontrak waktu pelaksanaan konseling. Pada tahap permulaan ini santri baru terlihat antusias dan lebih antusias dari pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan ini, peneliti menjelaskan kembali maksud dan tujuan dalam pelaksanaan konseling CBT dalam dinamika kelompok. Setelah santri baru siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya, kegiatan konseling CBT dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini pembahasan topik

tugas mengenai permasalahan kontrol diri dalam belajar (*self-regulated learning*) santri baru dengan topik bahasan cara belajar efektif dan efisien. Dalam tahap ini, seluruh anggota kelompok diminta untuk berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Selanjutnya memilih masalah yang sering muncul sesuai kesepakatan anggota kelompok. Anggota kelompok memilih asumsi/pemikiran negatif mana yang ingin diubah/diganti. Pemimpin kelompok mempersilahkan untuk menuliskan masalahnya mengenai pandangan negatif tentang dirinya dengan mengisi form “catatan pikiran I”.



Kemudian mempersilahkan salah satu anggota kelompok untuk mengemukakan apa yang sudah dituliskan di form tersebut. Kemudian pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya memberikan umpan balik/respon terhadap masalah yang dibahas. Pemimpin kelompok memberikan tugas rumah berupa “catatan pikiran I” kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Kemudian menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok pada pertemuan yang kedua ini. Pertemuan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

c) **Pertemuan Ketiga**

Hari/ Tanggal : Senin, 10 Maret 2019

Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas A Madin Al-Ishlah

Pada pertemuan ketiga, *treatment* dilakukan dibuka dengan salam dan berdo`a. Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai kegiatan konseling CBT. Pada pertemuan ketiga ini santri baru menyepakati untuk membahas mengenai topik cara mengatur waktu yaitu kontrol diri dalam belajar *self-regulated learning*. Karena menurut mereka permasalahan mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu mengalami *self-regulated learning* yang rendah. Masih ada santri baru yang belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu, sehingga dalam teknik CBT (restrukturasi kognitif) ini sebisa mungkin mendorong aktif santri baru untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut.

Peneliti memberikan masukan agar santri baru yang masih kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen maka memberikan *punishment* kepada diri sendiri, tujuannya agar santri baru lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa mereduksi *self-regulated learning*.

Peneliti memberitahu bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian peneliti meminta kesan dan pesan dari masing-masing santri baru terkait konseling CBT pada pertemuan ketiga ini. Peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada konseling CBT kali ini. Selanjutnya peneliti dan santri baru membahas untuk melaksanakan proses konseling CBT selanjutnya. Kemudian kegiatan ditutup dengan do`a dan hamdalah diakhiri dengan salam.

d) Pertemuan Keempat

Hari/ Tanggal : Kamis, 14 Maret 2019

Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas A Madin Al-Ishlah

Pada peretmuan ini peneliti menekankan pada aspek perilaku (*behaviour*) santri baru guna meningkatkan kesadaran akan dampak kontrol diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Peneliti memberikan gambaran tentang dampak *self-regulated learning* yang rendah dengan topik pembahasan kecerdasan emosi dan pengendalian diri dengan tujuan agar santri baru menyadari tentang kecerdasan emosi, memahami tentang pengendalian diri, memahami manfaat pengendalian diri dan dampak dari kontrol diri dalam belajari yang rendah. Kegiatan ditutup dengan do`a dan hamdalah salam.

e) Pertemuan Kelima

Hari/ Tanggal : Senin, 17 Maret 2019

Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas A Madin Al-Ishlah

Pertemuan kelima yang dilakukan adalah pelaksanaan *treatment cognitive behaviour therapy* (CBT). Peneliti memberikan penjelasan umum tentang kembalinya gejala gangguan dan motivasi berprestasi, yang dalam hal ini menurunnya kemandirian belajar santri di kelas awaliyah. Hal ini perlu diperjelas oleh peneliti disini ini untuk meyakinkan agar responden memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan dan memahami motivasi berprestasi serta cara menumbuhkan motivasi berprestasi.

f) Pertemuan Keenam

Hari/ Tanggal : Rabu, 20 Maret 2019

Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas A Madin Al-Ishlah

Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam pelaksanaan konseling CBT. Pada tahap ini, peneliti dan santri baru merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Peneliti dan santri baru *me-review* kembali berbagai pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya. Pada tahap akhir ini peneliti memberikan layanan berkenaan dengan strategi belajar sesuai dengan gaya belajar

selanjutnya meminta kepada santri baru untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku yang sesuai dengan harapan. Dan peneliti juga memberikan penguatan agar santri baru berani dan mampu untuk menjalankan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya dan dapat memahami dan mengetahui tentang gaya belajar serta strategi belajarnya untuk masing-masing gaya belajar tersebut. Kegiatan ditutup dengan do`a, hamdalah dan salam.

c. Tes Akhir (*Posttest*) *Self-Regulated Learning* Santri Baru

Setelah memberikan perlakuan (*treatment*) layanan CBT melalui konseling kelompok, maka peneliti mengukur kembali *self-regulated learning* santri baru. Adapun hasil *posttest self-regulated learning* santri baru sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil *Posstest Self-Regulated Learning* Santri Baru

No	Inisial Santri Baru	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	AH	30	Tinggi
2	HM	29	Tinggi
3	AK	30	Tinggi
4	TU	34	Tinggi
5	AF	29	Tinggi
6	MA	27	Sedang
7	AS	37	Tinggi
8	FR	39	Tinggi

9	RK	31	Tinggi
10	RR	33	Tinggi
11	FR	35	Tinggi
12	HS	32	Tinggi
N 12		Σ 386	Tinggi
Mean (rata-rata)		32,167	

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* (table 1.4 dan 2.4) mengalami peningkatan $12 < 32,167$. Maka dapat diketahui bahwa setelah pemberian layanan *Cognitive Behaviour Therapy* melalui konseling kelompok mengalami peningkatan *self-regulated learning*. Artinya pemberian layanan *Cognitive Behaviour Therapy* melalui konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru kelas *Diniyah Awaliyah* Pondok Pesantren Al-Ishlah Natar Lampung Selatan.

3. Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score* Peningkatan *Self-Regulated Learning* Santri Baru.

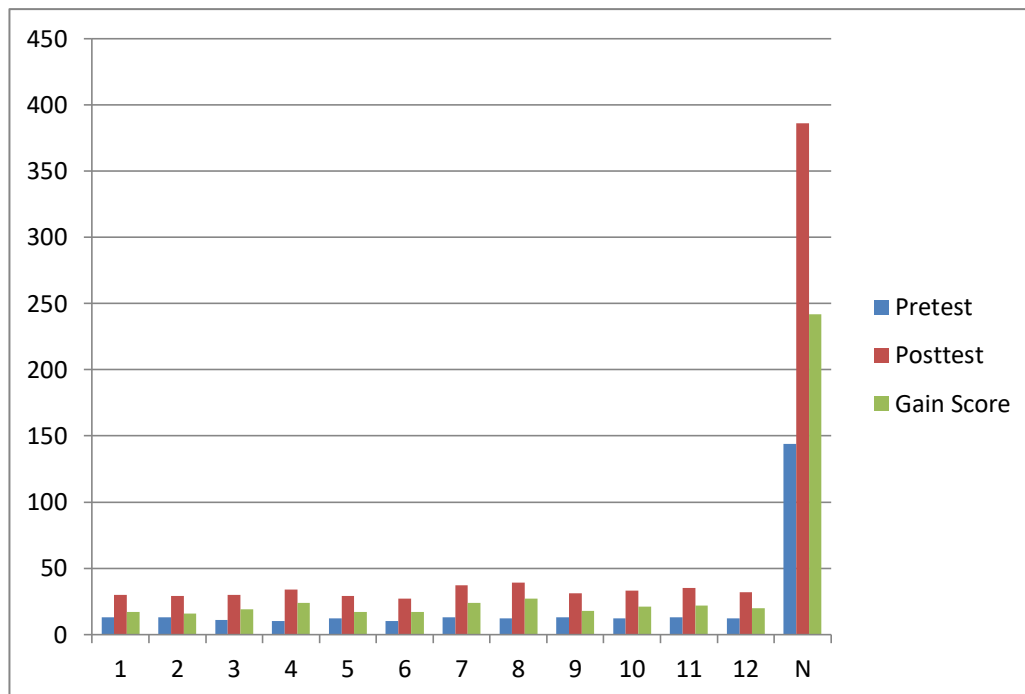
Setelah dilakukan layanan CBT melalui konseling kelompok di *Madrasah Diniyah Awaliyah* didapat hasil *pertest*, *posttest*, dan *gain score* sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Perbandingan *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score*

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	13	30	17
2	13	29	16
3	11	30	19
4	10	34	24
5	12	29	17
6	10	27	17
7	13	37	24
8	12	39	27
9	13	31	18
10	12	33	21
11	13	35	22
12	12	32	20
N	144	386	242
Mean	12,0	32,167	20,167

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* sama-sama mengalami peningkatan, yaitu ($12,0 < 32,167$). Maka dapat diketahui bahwa setelah pemberian layanan CBT melalui konseling kelompok santri baru mengalami peningkatan *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 4.1
Grafik Peningkatan *Self-regulated learning*



Setelah pemberian *treatment* dapat dilihat pada grafik tersebut rata-rata *gain score* (20,167), sehingga dapat diketahui bahwa CBT melalui konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah.

4. Hasil Uji Pengaruh Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Baru Kelas Diniyah Awaliyah di Pondok Pesantren Al-Ishlah Natar Lampung Selatan

Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru dapat dilihat dari

perbandingan hasil *gain score* sebelum dan sesudah pelaksanaan CBT melalui konseling kelompok. Setelah dilakukan perbandingan *gain score* dan uji z untuk mengetahui pengaruh CBT dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru.

1) Uji Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Baru Secara Keseluruhan

H_0 = Layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) tidak berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru dalam mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

H_a = Layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru dalam mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

Hipotesis statistiknya:

- μ_1 : *self-regulated learning* sebelum pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy*.
- μ_2 : *self-regulated learning* sesudah pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy*.

Hasil Uji z dalam meningkatkan *self-egulated learning* santri baru diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4
Uji Independent Non Parametrik Man –Whitney Tests

Ranks

Pretest dan Posttest		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Self Regulated Learning	Pretest	12	6.50	78.00
	Posttest	12	18.50	222.00
	Total	24		

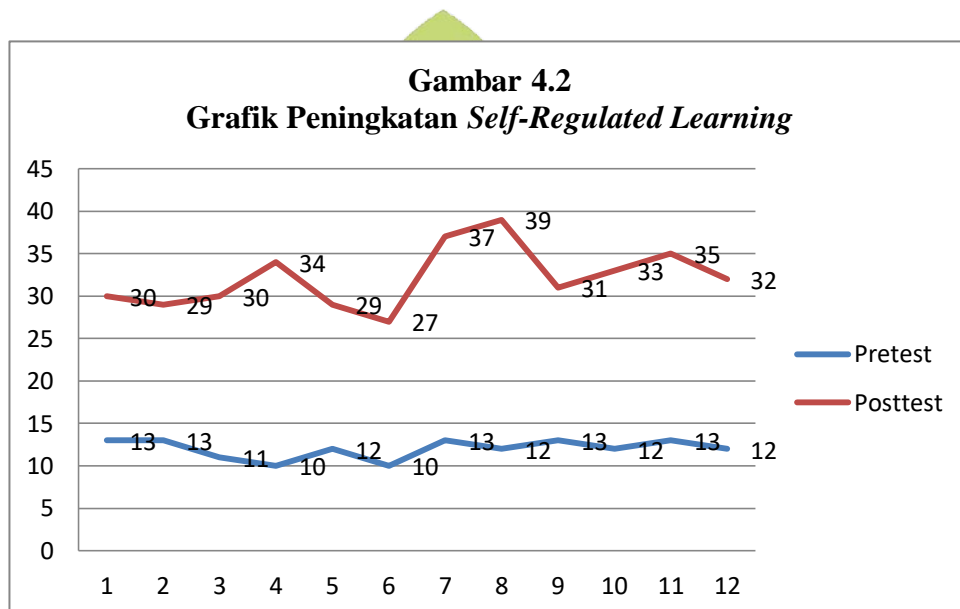
Test Statistics^a

	Hasil Self Regulated Learning
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	78.000
Z	-4.187
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Pretest dan Posttest

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan tabel 4.4, diperoleh nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* lebih rendah dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu hasil nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest* ($32,167 \geq 12,0$) angka tersebut menunjukkan bahwa layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui konseling kelompok dapat meningkatkan *self-regulated learning*. Artinya layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui konselng kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru.



Setelah mengetahui grafik peningkatan *self-regulated learning* santri baru dilakukan analisis perhitungan tes statistik, berikut ini paparan hasil uji z (*wilcoxon*):

Tabel 4.5
Uji Wilcoxon Test Statistic

Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-3.065 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa Z hitung diperoleh nilai -3,065 dan signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,002, jika nilai Asymp. > 0,05 maka hipotesis diterima, namun sebaliknya jika nilai Asymp. <0,05 maka hipotesis ditolak. Kemudian dapat diketahui bahwa H_a diterima karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,002 > 0,05$).

Tabel 4.6

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest			
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00
Ties	0 ^c		
Total	12		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa *Negative Ranks* (selisih negatif) antara hasil *self-regulated learning* untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik pada nilai *N*, *Mean Rank*, maupun *Sum of Ranks*. Nilai 0 menunjukkan tidak ada penurunan (pengurangan) dari nilai *pretest* dan *posttest*. Pada *Positive Ranks* (selisih positif) antara hasil *self-regulated learning* untuk *pretest* dan *posttest*. Terdapat 12 santri baru (*N*) data positif mengalami peningkatan *self-regulated learning*. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan sebesar 6,50, sedangkan jumlah *Sum of Rank* sebesar 78,00. Pada *Ties* merupakan kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, *Ties* menunjukkan angka 0, sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menghasilkan angka $144 \leq 386$ dengan nilai rata-rata (*mean*) $12,0 \leq 32,167$. Sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* terhadap santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh saudar Muhammad Ulil Absor dengan judul Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri

Kelas Isti`dad Ulya B (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya dengan hasil penelitian *pretest* 82,7 dan *posttest* 92,1667. Artinya bahwa penelitian ini terdapat persamaan terkait peningkatan hasil penelitian terhadap implementasi *cognitive behaviour tehrapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri.

Self-regulated learning merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor pribadi yang mencakup efikasi diri dalam belajar untuk mencapai tujuan belajar dan faktor lingkungan. Kedua faktor ini saling memberikan pengaruh timbal balik terhadap individu. Inisiatif individu akan mengubah lingkungan sosial dan fisik yang kemudia individu akan dipengaruhi oleh perubahan ini. Santri baru yang tidak menggunakan sumberdaya lingkungan fisik dan sosial atau melihat kedua hal ini sebagai hambatan akan menjadi kurang efektif dalam mengatur kehidupan mereka¹.

Didalam Islam hubungan individu dengan sosial sudah djelaskan agar kita selalu berinteraksi dan menjalin hubungan dengan baik. Hal ini sesuai dengan firman Allah didalam Al-Qur`an surat Luqman ayat 18-19 :

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴿١٨﴾

¹Hastaning Sakti, Jati Ariati, *Peningkatan Daya Saing Siswa Menengah Kejuruan Swasta melalui Pelatihan Regulasi Diri*, Jurnal Psikologi Volume 41, No. 1, Juni 2014: 89 – 100
Schunk & Ertmer, Zimmerman, (2014) h.93

Artinya: “*dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. Dan sederhanalah kamu dalam berjalan[1182] dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.*” (QS. Al-Hujurat : 18-19)²

Dari ayat tersebut, menjelaskan bahwa tujuan Allah menciptakan antara individu satu dengan individu lainnya agar mereka saling mencerminkan akhlak yang baik dalam berinteraksi sosial, selalu rendah hati dan memiliki sikap sederhana sesuai dengan syari`at Islam.

Dalam penelitian ini menggunakan *cognitive behaviour tehrapy* melalui konseling kelompok. Layanan tersebut diberikan dalam 6 kali pertemuan dan diberikan *pretest* dan *posttest*. Topik pembahasan dalam pemberian layanan berdasarkan aspek-aspek *self-regulated learning*. Peneliti memilih menggunakan *cognitive behavioeur teharpny* (CBT) dengan alasan karena teknik ini bertujuan merubah (restrukturasi) perilaku dan pemikiran santri baru melalui konseling kelompok untuk membantu santri baru dapat mencapai hasil belajar yang maksimal dan memiliki kontrol diri dalam belajar kearah yang lebih baik.

Untuk mengetahui pengaruh dari *cognitive behaviour therapy* (CBT) terhadap *self-regulated learning* santri baru diberi angket *pretest* dan

²Al-Qur`an dan terjemahnya, *Syamil Qur`an Cordova*, Bogor: PT Sygma Examedia Arkanleema, (2009)

posttest. Berdasarkan hasil *posttest* menunjukan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil *pretest*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *cognitive behaviour therapy* (CBT) berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada santri baru di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih memiliki kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket *self-regulated learning* memang berpengaruh dan efektif namun belum menjamin bahwa santri baru yang mendapatkan nilai rendah memiliki *self-regulated learning* yang rendah pula, ataupun sebaliknya. Karena belum tentu angket yang santri baru isi sesuai dengan keadaan santri baru yang sesungguhnya. Dan peneliti masih menyadari masih banyak alat-alat pengumpul data yang belum lengkap.

Terkait dalam proses penelitian, selama pemberian *teratment* waktu pelaksanaan *cognitive behaviour therapy* (CBT) melalui konseling kelompok kurang efektif karena waktu 45 menit santri baru masih terikat dengan jam belajar di madrasah diniyah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *self-regulated learning* sebelum diberikan *teratment* (layanan) *cognitive behaviour therapy* (CBT) diperoleh nilai dari hasil *posttest* 12,0, setelah diberikan *teratment* (layanan) *cognitive behaviour therapy* (CBT) dan mengalami peningkatan dengan nilai dari hasil *posttest* 32,167. Dari hasil uji Z (*wilcoxon*) Independent non parametrik menggunakan SPSS versi 22 diperoleh diperoleh nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih rendah dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu hasil nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest* ($32,167 \geq 12,0$) angka tersebut menunjukkan bahwa layanan *Cognitive Behaviour Thearpy* (CBT) melalui konseling kelompok dapat meningkatkan *self-regulatd learning*. Artinya dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kognitif perilaku berpengaruh dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri baru kelas diniyah awaliyah di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa adanya peningkatan *self-regulated learning* pada santri baru kelas diniyah awaliyah dari kategori rendah menjadi tinggi setelah diberikan *teratment cognitive behaviour therapy* (CBT). Adapun beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Bagi santri baru diharapkan menindaklanjuti dan meningkatkan *self-regulated learning* sehingga memiliki semangat belajar yang tinggi, mandiri dan bertanggung jawab
2. Bagi guru bimbingan dan konseling agar memberikan program layanan CBT untuk menindaklanjuti, serta meningkatkan *self-regulated learning* santri baru khususnya dan kepada seluruh santri pada umumnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang CBT dalam meningkatkan *self-regulated learning* dengan metode dan konsep yang lain untuk mengetahui masalah yang terkait dengan *self-regulated learning* pada santri baru khususnya dan kepada peserta didik atau santri pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman Mas`ud, *Intelektual Pesantren Perhelatan dan Tradisi*, Yogyakarta, LkSi, 2004.
- Absor Ulil Muhammad, Skripsi Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, 2017.
- Anwar Chairul, *Teori-teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*, Yogyakarta: URCiSoD, 2007.
- Barry J. Zimmerman, Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview Educational Psychologist, 25:1, 3-17, DOI: 10.1207/s15326985ep2501_, (online): http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2 (diakses pada 07 Januari 2019)
- Beck S Judith. *Cognitive Behaviour Therapy*, A Division of Guilford publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012, 2011.
- Bintoro Wahyu, Edy Purwanto, dan Dyah Indah Noviyani, *Hubungan Self Regulated Learning dengan Kecurangan Akademik Mahasiswa*, *Education Psychology Journal* ISSN 2252-634X (Januari 2013).
- D. Gunarsa Singgih,, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2002.
- Departemen Agama RI Al-qur`an dan Terjemahnya : SYGMA creative media corp.
- Direktorat Pendidikan Keagamaan dan Pondok Pesantrem Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI, *Penyelenggaraan dan Pembinaan Madrasah Diniyah*, ; Jakarta, 2003.
- Djamarah, SyaifulBahri. *RahasiaSuksesBelajar*. Jakarta: PT RinekaCipta, 2002.
- Erfrod T. Bradley, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Fisher E. Jane dan O`Donohue T. William, *Cognitive Behaviour Therapy*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Irma Alfina, Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi, *Ejournal Psikologi*, Vol.2, No. 2 (Februari, 2014).

Jawwad Abdul Ahmad, *Manajemen Diri*, Bandung: Savei Generation, 2007.

Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang)*, Edisi Keenam, Penerjemah Amitya Kumara, Jakarta: Erlangga, 2008.

Komalasari Ganita, Wahyuni Eka dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, 2016.

Kurnanto, M.E. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2003.

Mustika Dwi Mulyati, Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa, *Education Psychology Journal* ISSN 225-634X (Januari, 2013).

Narbuko Cholid, Ahmadi Abu. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara, 2015.

Oemarjoedi Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy*, Jakarta, Kreatif Media, 2003.

Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004.

Putri Mariska Intan, Skripsi “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung”, 2017.

Rahmawati, Meyza, Skripsi “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung”, 2017.

Robert J. Marzano, Debra Pickering, dan Jay Mc Tighe, *Assessing Student Outcomes Permormace Assessment Using the Dimensions of Learning Model*, Alexandria, Virginia : ASCD, 1993.

Sofiyah Vivik dan Salamah Raudatus, “ *Self-Efficacy dan Self-Regulation* Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter, (Aplikasi Pembelajaran Mata

Kuliah Akhlaq Tasawuf), Jurnal Penelitian sosialisasi Keagamaan Vol. 17. No. 2. (Juli-Desember 2014).

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.

Surya Muhammad, *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.

Walgito Bimo, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*, Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010.

Wibowo, Eddy Mungin. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2005)

Willis s. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan praktek*, Bandung: Alfabeta, 2013.

Yudi Santoso, *Cognitive Behaviour Therapy : Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.



DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Penyebaran Angket *Pretest*



2. Proses pemberian layanan *cognitive behaviour therapy* (CBT) melalui konseling kelompok di ruang kelas



3. Proses pelaksanaan *cognitive behaviour therapy* (CBT) melalui konseling kelompok di ruang perpustakaan



4. Santri baru saling memberikan solusi terkait *self-regulated learning*



5. Wawancara dengan guru pembimbing diruang kantor *ustadz/ustadzah*



6. Posttest

