DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR BAGAN ..... **xiii**
DAFTAR DIAGRAM ..... **xiv**

BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Metode Penelitian 9
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 9
2. Populasi dan Sampel 10
3. Variabel dan Indikator Penelitian 12
4. Definisi Operasional 15
5. Teknik Pengumpulan Data 20
6. Teknik Analisis Data 22
F. Sistematika Pembahasan 23

BAB II: *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY, SELF REGULATION, SELF-REGULATED LEARNING*
A. *Cognitive Behaviour Therapy* 28
1. Pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* 28
2. Konsep Dasar *Cognitive Behaviour Therapy* 30
3. Tujuan Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* 32
4. Metode dan Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* 33
5. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* 35
6. Merencanakan Proses dan Sesi Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* 37
B. Regulasi Diri dalam Proses Belajar (*Self-Regulated Learning)* 43
1. Pengertian Regulasi Diri *(Self Regulation)* 44
2. Teori-Teori Regulasi Diri *(Self Regulation)* 46
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri *(Self Regulation)* 49
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri 52
5. Pembagian Regulasi Diri *(Self Regulation)* 54
6. Pengertian *Self-Regulated Learning* 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Proses *Self-Regulated Learning* 57
8. Aspek-Aspek *Self-Regulated Learning*..... 59
C. Kerangka Berpikir Penelitian..... 62
1. Implementasi Pendekatan Perilaku-Kognitif dalam Proses Regulasi Diri *(Self Regulation)*..... 62
2. Pentingnya Kemandirian Belajar bagi Peserta Didik..... 65
D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan..... 67
E. Hipotesis Penelitian 70

BAB III: PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya 71
1. Profil Pondok Pesantren..... 71
2. Gambaran Umum Geografis Pondok Pesantren 72
3. Data Pendidik dan Pegawai Pondok Pesantren..... 73
4. Lembaga Formal 74
5. Lembaga Informal..... 74
6. Fasilitas dan Inventaris..... 75
7. Kegiatan-Kegiatan Pesantren..... 76
8. Kegiatan Ekstrakurikuler 79
9. Kelas *Isti'dad* Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah 80
B. Deskripsi Penilaian, Indikator, dan Responden 80
1. Penilaian Angket 81
2. Indikator dan Deskripsi Angket 82
3. Responden Penelitian..... 83
C. Deskripsi Hasil Penelitian..... 84
1. Proses *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya* B di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya 85
2. Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya* B di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya 96
D. Uji Keabsahan Instrument 97
1. Uji Validitas Data..... 98
2. Uji Relaiabilitas Data 100
E. Pengujian Hipotesis 102

BAB IV: ANALISIS DATA
A. Analisis Proses *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya* B di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah 103
1. Menciptakan Hubungan yang sangat Dekat antara Konselor dan Klien 104
2. Menilai Masalah, Mengidentifikasi, Mengukur Kelayakan Masalah Perilaku dan Kognisi 105

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Menetapkan Target Perubahan 106
4. Penerapan Teknik Kognitif-Behavioural 107
5. Memonitor Perkembangan 107
6. Mengakhiri dan Merancang Program Lanjutan 108
B. Analisis Pengujian Hipotesis *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya* B di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah 115
1. Uji Prasayarat Analisis 115
a. Uji Normalitas 115
b. Uji Homogenitas 116
2. Pengujian Hipotesis 116

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan 130
B. Saran 132

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id