

## PEBDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dan dicermati oleh setiap individu. Di Indonesia khususnya, dunia pendidikan sendiri mewajibkan warganya untuk wajib belajar selama 9 tahun. Hal ini membuktikan bahwa negara indonesia berkeinginan dan bercita-cita untuk memiliki generasi yang unggul dalam aspek pendidikan. Hampir semua orang dikenai pendidikan dan melaksanakan pendidikan. Sebab pendidikan tidak pernah terpisah dari kehidupan manusia. Tidak dibedakan apakah sudah tua atau anak-anak, dewasa atau remaja, sudah uzur atau balita. Semuanya sama. Sama-sama dilibatkan atau melibatkan diri dalam pendidikan.

Pendidikan sendiri tidak akan terlepas dari yang namanya proses belajar. Semua individu pasti mengalami fase dimana ia harus berproses dalam kegiatan belajar. Proses belajar sendiri identik terjadi dan dilaksanakan dalam ruang lingkup lembaga pendidikan, seperti di sekolah, perguruan tinggi, dan lain sebagainya. Proses belajar individu juga melibatkan beberapa aspek, seperti aspek kognitif, aspek regulasi diri, aspek pemahaman diri, dan lain sebagainya.

Kemampuan kognitif yang amat penting kaitannya dengan proses pembelajaran adalah strategi belajar memahami isi materi pelajaran, strategi

meyakini arti penting isi materi pelajaran, dan aplikasinya serta menyerap nilai-nilai yang terkandung dalam materi tersebut. Dengan kata lain strategi pembelajaran yang digunakan merupakan hal yang sangat penting agar proses belajar dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Strategi belajar yang digunakan tidak sekedar strategi belajar aktif, tetapi harus strategi yang betul-betul dapat membawa siswa pada pencapaian indikator yang telah ditetapkan, strategi yang membawa siswa pada pemahaman materi secara internal (internalisasi nilai materi pelajaran).

Unsur-unsur yang mempengaruhi proses pembelajaran agar menjadi efektif strategi dalam menentukan tujuan belajar, mengetahui kapan strategi yang digunakan dan memonitor keefektifan strategi belajar tersebut. Dalam proses pembelajaran baik di tingkat dasar maupun di tingkat lanjutan, regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) merupakan sebuah pendekatan yang penting. 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.

Pengelolaan diri dalam belajar merupakan suatu kegiatan belajar yang melibatkan aspek kognisi, motivasi, dan perilaku siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar. Siswa diharapkan lebih bisa bertanggung jawab terhadap

Allah senantiasa memperingatkan manusia agar mengatur dan mengontrol diri dalam bertindak laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasilnya kepada Allah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Baqoroh 281 berikut:

يُظْلَمُونَ

Sesuai dengan firman Allah diatas yang selalu memerintahkan agar ia berbuat kebaikan kemudian berserah diri kepada-Nya, iscaya tidak ada

[illegible]

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ <sup>١١</sup> إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ  
مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ <sup>١٢</sup> وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ <sup>١٣</sup> وَمَا لَهُمْ  
مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ <sup>١٤</sup>

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah 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”.<sup>3</sup>*

Sesuai dengan firman Allah dengan ayat diatas yang menyebutkan

bahwa Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dalam hal ini dapat dipetik pelajaran bahwa apabila seorang individu mau menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target, maka Allah akan membantu individu tersebut mendapatkan target yang ingin dicapai.

Salah satu lembaga yang menyediakan layanan pendidikan adalah lembaga pesantren. Di Indonesia khususnya, ada banyak sekali pesantren yang

<sup>3</sup> Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata* ( Jakarta: Maghfirah, 2009), hal. 249.

menawarkan pengajaran pendidikan baik keilmuan umum maupun keilmuan agama pada khususnya. Seperti di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya misalnya, peneliti menemukan fakta bahwa di pesantren tersebut terdapat layanan pendidikan dari jenjang paling bawah sampai jenjang perguruan tinggi. Di pesantren tersebut juga banyak anak yang belajar keilmuan agama maupun keilmuan umum, atau mereka yang belajar di pesantren biasa disebut dengan istilah santri. Santri juga sebagaimana manusia pada umumnya dituntut agar bisa mengatur dan mengelola kegiatan belajarnya di pesantren dengan baik. Proses regulasi diri dalam belajar juga penting untuk diperhatikan dan dilaksanakan bagi seorang santri, agar proses belajarnya di pesantren bisa berhadil dan berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

Di pondok pesantren assalafi al fithrah sendiri, terdapat bagian kelas yang diberi nama dengan kelas *isti'dad* (kelas persiapan). Kelas ini diisi oleh anak-anak yang ketika tes masuk pondok pertama kali dinilai kurang memenuhi kriteria dan ketentuan yang telah ditetapkan oleh pihak pondok. Sehingga mereka di berikan kesempatan untuk mengikuti kelas persiapan selama satu tahun agar bisa mempersiapkan dirinya dengan baik untuk masuk pada kelas pertama di setiap jenjang pendidikan serta mampu memenuhi kriteria dan ketentuan yang telah ditetapkan oleh pihak pesantren. Dalam masa persiapan tersebut, penting bagi mereka untuk diberikan pemahaman dan arahan agar mereka mampu mengatur dan mengelola diri mereka dalam proses belajarnya dengan baik. Hal ini agar proses persiapan selama satu tahun berjalan dengan efektif dan efisien. Karena pada dasarnya, kesuksesan proses

Regulasi diri sendiri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan secara siklis disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Kunci utama dari proses regulasi diri ini adalah penentuan tujuan dan perencanaan strategis. Dalam bimbingan dan konseling, dapat digunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) karena berorientasi pada tindakan, pikiran, dan perasaan sebagai upaya agar klien dapat menginternalisasikan dirinya.

[illegible]

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang bisa dimunculkan dalam penelitian ini yaitu:

- [illegible]



## D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Menjadi rujukan bagi para konselor di lingkungan pesantren khususnya bagi para asatidz atau guru yang mengajar di lingkungan pesantren dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa-siswinya di sekolah/pesantren.
  - b. Menjadi rujukan bagi siswa maupun remaja, khususnya bagi santri yang masuk kelas persiapan (*isti'dad*) yang mengalami kesulitan dalam proses regulasi diri dan kemandirian dalam proses belajarnya.
  - c. Bagi guru BK dan konselor hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dalam aplikasi maupun implementasi konsep konseling dalam setting pesantren dengan menggunakan teknik pendekatan *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan regulasi proses belajar santri (*self-regulated learning*) di kelas khususnya atau pada remaja umumnya.

## 1. Manfaat Teoritis





dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.<sup>6</sup>

Bentuk desain *pre-experimental designs* yang dipakai peneliti adalah dengan *one-group pretest-posttest design*. Dalam desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*).<sup>7</sup> Peneliti berusaha menemukan hasil *treatment* dengan konseling *cognitive behaviout therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad*. Oleh karena dilakukan *pre-test* untuk mengetahui skor hasil tes sebelum diadakannya *treatment* dan dilakukan *post-test* untuk mengetahui persentase perubahan setelah dilakukan *treatment* terhadap subjek penelitian.

## 2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subyek/obyek penelitian, wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi menggambarkan berbagai karakteristik subjek penelitian untuk kemudian menentukan pengambilan sampel.<sup>8</sup> Berdasarkan definisi tersebut, maka populasi subyek penelitian ini adalah para santri atau siswa kelas *isti'dad*

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 109.

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 110-111.

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 117.

Sampel dimunculkan oleh peneliti pada suatu penelitian karena peneliti ingin mereduksi (memotong) obyek yang akan diteliti. Peneliti tidak melakukan penyelidikannya pada semua obyek atau gejala atau kejadian atau peristiwa tetapi hanya sebagian saja. Sebagian inilah yang disebut dengan sampel, dan peneliti ingin melakukan generalisasi dari

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Apa yang dipelajari dan diteliti dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi.<sup>10</sup> adapun dalam metode pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti berpedoman pada pernyataan Suharsimi Arikunto yang berbunyi: “apabila subyek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya adalah populasi. akan tetapi subyeknya lebih dari 100 orang, maka diperbolehkan mengambil sampel 10 % - 15 % atau lebih 20 % - 25 % atau lebih.<sup>11</sup> Jadi, karena jumlah santri yang ada di kelas *isti'dad ulya* B berjumlah 30 anak, maka peneliti mengambil semua santri untuk menjadi subyek penelitian. Sehingga dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah sampel populasi dengan tanpa menggunakan teknik sampling.

### a. Variabel Penelitian

<sup>9</sup> Masyhuri Dan M. Zainuddin, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif* (Bandung: PT Refika Aditama, 2008), hal. 159.

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal. 118.

<sup>11</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 120.

1) Variabel bebas (x) : *Cognitive Behaviour Therapy*  
2) Variabel terikat (y) : *Self-Regulated Learning*

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*. Berdasarkan pendapat Zimmerman (1986) yang mengatakan bahwa *self-regulated learning* terdiri atas pengaturan tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Selanjutnya Wolters (2003) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam dimensi *self-regulated learning*. Maka peneliti menjabarkan beberapa indikator variabel yaitu (a) ***Rehearseal*** (mengingat dan mengulang), (b) ***Elaboration*** (menggunakan kalimatnya untuk merangkum materi), (c) ***Mastery self talk*** (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten), (d) ***Extrinsic self talk*** (berfikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi), (e) ***Relative***

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 61.

**Tabel 1.1 Indikator Penelitian**

No	Sub Variabel/Aspek	Indikator Penelitian
1	Kognisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reherseal</b> (mengingat dan mengulang)</li> <li>• <b>Elaboration</b> (menggunakan kalimatnya untuk merangkum materi)</li> <li>• <b>Mastery self talk</b> (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)</li> <li>• <b>Extrinsic self talk</b> (berfikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)</li> </ul>
2	Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relative ability self talk</b> (melakukan usaha yang lebih baik)</li> <li>• <b>Relevance enhancement</b> (meningkatkan keterhubungan tugas dengan kehidupan),</li> <li>• <b>Situasional interest enhancement</b> (meningkatkan motivasi)</li> <li>• <b>Effort regulation</b> (meregulasi usaha)</li> </ul>
3	Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Time/study environment</b> (mengatur waktu untuk mempermudah proses belajar)</li> <li>• <b>Help seeking</b> (mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang lain).</li> </ul>





waktu lama dan mahal. CBT dianggap sebagai metode yang efektif untuk penanganan serangkaian masalah emosi dan psikologi. CBT sejak lama biasa ditawarkan oleh psikologis dan psikoterapis, tetapi akhir-akhir ini dilaksanakan oleh konselor yang terlatih. Struktur yang kuat dan partisipasi aktif menjadi penentu suksesnya terapi.<sup>15</sup>

Para ahli kognitif dan juga psikologi kognitif mulai menyadari bahwa untuk menjadi pembelajar yang benar-benar efektif, siswa harus terlibat dalam beberapa aktifitas mengatur diri (*self regulated activities*). Dalam kenyataannya tidak hanya bahwa siswa 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.<sup>18</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning*, diantaranya:<sup>19</sup>

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

<sup>19</sup> Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang* (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 38

- Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan
- Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam individu
- Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri
- Daya ingat, seseorang yang berusaha sungguh-sungguh untuk mengingat-ingat, akan memperoleh tingkat ingatan yang lebih besar

b) Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki, semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktifitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu.

c) Lingkungan

Pengaruh social dan pengalaman individu bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruzz, 2012), hal. 63.



oleh para santri atau siswa yang ketika tes masuk pertama kali kurang memenuhi ketentuan batas syarat kemampuan dan kompetensi yang ditetapkan oleh pihak pondok, sehingga minimal selama satu tahun mereka harus berada di kelas persiapan guna mempersiapkan masuk kelas awal di setiap jenjang pendidikan pada tahun berikutnya. Hal ini dilakukan agar bibit santri yang telah masuk pada jenjang kelas awal di lembaga pendidikan benar-benar memenuhi syarat dan kriteria yang telah ditetapkan oleh pihak lembaga pondok pesantren.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data merupakan salah satu unsur yang penting demi kesuksesan penelitian itu sendiri. Hal ini berkaitan dengan cara mengumpulkan data, siapa sumbernya, dan alat apa yang digunakan dalam proses pengumpulan data.

Ada berbagai macam teknik pengumpulan data yang bisa dipakai dalam suatu penelitian pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Ada perbedaan yang signifikan antara teknik yang dipakai dalam penelitian pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif. Khusus untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif, teknik yang dipakai dan menghasilkan instrumen penelitian harus sudah ditentukan di awal sebelum melakukan penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, untuk mendapatkan objektivitas pengamatan itu maka pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur

Dokumentasi diperoleh dari dari pihak-pihak sekolah terkait, seperti kepala sekolah untuk memperoleh data tentang sejarah dan perkembangan sekolah, dan tata usaha untuk memperoleh data-data sarana dan prasarana sekolah, keadaan siswa dan guru serta masalah-masalah yang berhubungan dengan administrasi sekolah yaitu berupa arsip dan table-tabel yang didapat dari kantor Tata Usaha MA Assalafi Al-Fithrah.

Selanjutnya kuesioner (angket) adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang akan dijawab oleh subyek penelitian.<sup>24</sup> Dalam penelitian ini, angket yang digunakan dalam bentuk skala psikologi untuk mengukur variabel terikat

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal. 199.

(dependen) yaitu skala angket *self-regulated learning* karena *self-regulated learning* menjadi variabel terikat dalam penelitian ini.

Skala angket *self-regulated learning* disusun berdasarkan alternatif jawaban dengan metode skala psikologi yaitu metode yang digunakan untuk mengukur perilaku dengan menyatakan sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang suatu objek sosial.<sup>25</sup> Skala angket ini terdiri dari empat alternatif jawaban subyek penelitian, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Angket diberikan kepada seluruh subyek penelitian yang berjumlah 30 orang. Angket disebarakan sebanyak dua kali, yaitu pada saat *pre-test* dan *post-test*.

## 6. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial.<sup>26</sup>

hal. 5. <sup>25</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010),

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal. 207.



## F. Sistematika Pembahasan

1. BAB I PENDAHULUAN: berisi tentang pengantar bagi pembaca untuk dapat mengetahui masalah apa yang akan diteliti, untuk apa, dan mengapa penelitian ini dilakukan.
  - a. Latar Belakang Masalah: berisi tentang pemaparan masalah yaitu proses *self-regulated learning* siswa, mengapa harus teknik *cognitive behaviour therapy* yang dipakai, dan ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas teknik *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa.
  - b. Rumusan Masalah: berisi tentang pertanyaan yang lengkap dan rinci mengenai ruang lingkup masalah yang diteliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah. Dalam hal ini, peneliti menentukan rumusan

<sup>27</sup> Singgih Santoso, *Menguasai Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), hal. 2.

Tujuan Penelitian: berisi tentang sasaran yang ingin dicapai dalam penelitian. Dalam hal ini, tujuan penelitian yang dikemukakan peneliti mengenai proses pelaksanaan dan keefektifan *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri.

Manfaat Penelitian: berisi tentang penjelasan secara tegas untuk apa penelitian dilakukan, baik secara teoritik dan praktis sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian ini yaitu efektivitas teknik *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa

d. Manfaat Penelitian: berisi tentang penjelasan secara tegas untuk apa penelitian dilakukan, baik secara teoritik dan praktis sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian ini yaitu efektivitas teknik *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa

e. Metode Penelitian: berisi tentang penjelasan secara rinci dan operasional tentang metode dan teknik yang digunakan untuk mengkaji objek penelitian dalam penelitian ini.

e. Metode Penelitian: berisi tentang penjelasan secara rinci dan operasional tentang metode dan teknik yang digunakan untuk mengkaji objek penelitian dalam penelitian ini.

- 1) Pendekatan dan Jenis Penelitian: berisi tentang pendekatan, jenis, dan desain penelitian yang dipakai pada penelitian ini. Pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis desain penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*

- 1) Pendekatan dan Jenis Penelitian: berisi tentang pendekatan, jenis, dan desain penelitian yang dipakai pada penelitian ini. Pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis desain penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*

2) Populasi, sampel: menerangkan tentang populasi subyek penelitian, sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel populasi. Subyek penelitian ini yaitu sebanyak 30 santri/siswa,

2) Populasi, sampel: menerangkan tentang populasi subyek penelitian, sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel populasi. Subyek penelitian ini yaitu sebanyak 30 santri/siswa,

- 3) Variabel dan Indikator Penelitian: berisi tentang penjelasan secara rinci mengenai variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *cognitive behaviour therapy*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*. Dalam poin ini juga dibahas mengenai indikator penelitian yang dikembangkan dan disusun dari variabel terikat.
  - 4) Definisi Operasional: berisi tentang pengertian secara operasional yang mudah difahami dari variabel penelitian dalam penelitian ini, yaitu definisi dari teknik *cognitive behaviour therapy* dan *self-regulated learning*.
  - 5) Teknik Pengumpulan Data: berisi tentang pemaparan mengenai teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik wawancara, observasi, serta menggunakan kuesioner (angket).
  - 6) Teknik Analisis Data: berisi tentang penjelasan secara rinci mengenai teknik yang dipakai dalam menganalisis data penelitian. Ada dua teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu memakai rumus statistik deskriptif dan statistik inferensi.
- f. Sistematika Pembahasan: berisi tentang kerangka penulisan keseluruhan isi skripsi secara ringkas dan jelas terutama mengenai pokok bahasan tiap bab mulai awal hingga akhir.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA: berisi tentang tinjauan pustaka dari objek penelitian yang dikaji yaitu mengenai efektivitas *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri dari segi kajian teoritiknya, hasil penelitian terdahulu yang relevan, serta hipotesis penelitian.

- a. Kajian Teoritik: berisi tentang argumentasi atas hipotesis yang diajukan peneliti dengan menginterpretasikan teori yang dipilih sebagai landasan dalam penelitian.
- b. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan: berisi tentang penjelasan secara singkat, padat dan jelas mengenai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.
- c. Kerangka berfikir penelitian: berisi tentang gambaran implementasi penerapan *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad ulya* B, serta pentingnya kemandirian belajar bagi santri
- d. Hipotesis Penelitian: berisi tentang hipotesis penelitian atau dugaan sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan terbagi menjadi dua, yaitu hipotesis kerja dan hipotesis nol.

### 3. BAB III PANYAJIAN DATA

- a. Deskripsi Umum Obyek Penelitian: mengemukakan gambaran umum obyek penelitian secara sederhana. Adapaun yang menjadi obyek

- [illegible]