

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

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

Ulya B (persiapan) di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya yang berjumlah 30 santri. Alasan peneliti memilih kelas *isti'dad ulya B* adalah berlandaskan pada hasil wawancara dengan salah satu penanggung jawab kelas *isti'dad* yaitu ustadz Hermansyah, bahwa kelas *isti'dad ulya B* merupakan kelas yang secara kemampuan yang dimiliki oleh anak-anak relatif sama. Usia para santri yang duduk di kelas *isti'dad ulya B* juga relatif sama. Sehingga bisa dikatakan sampel populasi yang peneliti pilih ini bersifat homogen. Hal ini tentunya mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian. Selain itu, para santri kelas *isti'dad ulya B* secara kemandirian belajar juga masih kurang maksimal dibanding dengan kelas *isti'dad ulya A* dan kelas *isti'dad* yang ada pada santri putri. Menurut penuturan ustadz Hermansyah, hal ini dibuktikan dengan hasil belajar mereka selama satu tahun di kelas *isti'dad*, hasil yang mereka dapatkan masih kurang maksimal. Sehingga dibutuhkan usaha dan pendampingan dari para *asatidz* yang lebih intens dari yang lain.

b. Sampel

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

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

masalah yang dikemukakan dalam penelitian mengenai efektivitas teknik *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

- c. 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.
- 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.
 - 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-posttes*
 - 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 questioner (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.

penelitian dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* pada siswa kelas *isti'dad Ulya B* (kelas persiapan) di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitroh Surabaya.

- b. Deskripsi Hasil Penelitian: memaparkan data dan fakta variabel-variabel penelitian yang sudah diolah dan dianalisis. Dalam penelitian ini, data diperoleh hanya dari hasil kuesioner (angket).
 - c. Pengujian Hipotesis: menguji hipotesis yang sudah diajukan sesuai dengan hasil penghitungan statistik data penelitian. Dalam pengujiannya, hipotesis terlebih dahulu dituliskan dalam bentuk nol yang biasa disebut hipotesis nihil.
4. BAB IV ANALISIS DATA: bab ini menerangkan tentang proses pelaksanaan konseling dari awal hingga tahap akhir. Setelah itu analisis data juga berisi argumentasi teoritis terhadap hasil pengujian hipotesis disertai dengan memberikan alasan mengapa hipotesis bisa diterima atau ditolak.
5. BAB V PENUTUP:
- a. Kesimpulan: berisi simpulan penelitian yang bersifat konseptual, singkat dan jelas serta terkait langsung dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.
 - b. Saran: pemberian saran sesuai dengan temuan penelitian, pembahasan dan kesimpulan hasil penelitian. Berisi tentang saran bagi lembaga untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan, serta saran rekomendasi untuk penelitian lanjutan yang relevan