BAB II

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY, SELF REGULATION, SELF-REGULATED LEARNING

A. *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behaviour Therapy*

Yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistik, atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.[28]

Terapi kognitif behavioral adalah terapi yang mempergunakan gabungan antara tiga pendekatan yaitu biomedik, intrapsikik dan lingkungan. Dalam melakukan terapi dengan teknik ini banyak mempergunakan prosedur dasar untuk melakukan perubahan kognitif dan perilaku, misal seperti: pengamatan diri, kontrak dengan diri sendiri, dan artian lebih luas teknik ini mengajarkan keterampilan kepada klien dalam menghadapi suasana yang menimbulkan kegoncangan dikemudian hari.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

[28] Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 214.

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

reaksinya. Pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya. Gejala perilaku yang berkelainan atau menyimpang, berhubungn erat dengan isi pikiran, misalnya seorang menderita ansiestas atau gangguan kecemasan, ketakutan, kekuwatiran yang kuat karena mengantisipasi akan mengalami hal-hal yang tidak enak pada dirinya. Dalam hal seperti 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 mengajar klien agar berpikir lebih realistic dan sesuai sehingga dengan demikian akan mengilangkan atau mengurangi gejala yang berkelainan yang ada.[29]

Sehingga bisa disimpulkan bahwa *cognitive behaviour therapy* merupakan perpaduan antara aspek kognitif dengan behaviour dalam sebuah pendekatan terapi. Sehingga dalam pandangan peneliti, *cognitive behaviour therapy* menawarkan lebih banyak teknik dalam proses penyelesaian masalah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perpaduan teknik dalam *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* beberapa santri dari kelas *isti'dad* (kelas persiapan) di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

[29] Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2000), hal. 227.

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

2. Konsep Dasar *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Teori *cognitive behavior* 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.[30]

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

[30] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6.

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

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.[31]

Cognitive behaviour therapy (CBT) sekarang adalah treatment psikologi yang menjadi pilihan untuk berbagai gangguan psikologis. Batasan-batasan CBT secara konsisten terus diperluas dan dikembangkan, sementara prinsip dasarnya tidak berubah. CBT digunakan secara luas dalam NHS (*National Health Service*) di Inggris dan dikenal sebagai pemecah masalah yang cepat dan efektif, serta sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas kehidupan.[32]

Kaitannya dengan dunia pembelajaran dan pendidikan, pendekatan *cognitive behaviour* menekankan pemikiran pada perilaku dengan teknik-teknik untuk mengubah perilaku, mengubah miskonsepsi, memperkuat kemampuan mencontoh, meningkatkan self control, dan membangun refleksi mandiri yang konstruktif. *cognitive behaviour therapy* adalah penekanan modifikasi pada monitoring, mengatur, dan meregulasikan perilaku siswa,

[31] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2000), hal. 227.

[32] Ahmad Fuandy, *Cognitive Behavioural Therapy* (Jakarta: PT Indeks, 2013), hal. 11.

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

bukan dengan mengontrol faktor eksternal.[33] Sehingga menurut peneliti, CBT tepat jika digunakan dalam kaitannya dengan setting pendidikan dan pembelajaran di kelas.

3. Tujuan Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Tujuan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* adalah untuk mengajak klien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba yang mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka.

Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behaviour Therapy* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behaviour Therapy* lebih banyak nekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.[34]

---

[33] Khoe Yao Tung, *Pembelajaran dan Perkembangan Belajar* (Jakarta: PT Indeks, 2015), hal. 174.

[34] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 9.

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

4. Metode dan Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Pendekatan kognitif-behavioral kurang memerhatikan pemahaman dan lebih berorientasi kepada tindakan klien yang menghasilkan perubahan. Walaupun tiap praktisi memiliki gaya yang berbeda satu dengan yang lain, namun kecenderungan dalam kognitif-behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah. Program seperti ini dapat mencakup:

1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan klien, menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
2) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
3) Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
4) Penerapan teknik kognitif-behavioral (perilaku)
5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

Konselor kognitif-behavioral biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien. Teknik yang dapat digunakan adalah:

1) Menantang keyakinan irasional

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

2) Membingkai kembali isu; misalnya menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan
3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor
4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil
5) Mengukur perasaan, misalnya dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
6) Menghentikan pikiran. Ketimbang membiarkan pikiran cemas atau obsesional mengambil alih, lebih baik klien belajar untuk menghentikan mereka dengan cara seperti menyabetkan karet ke pergelangan tangan.
7) Disensitisasi sistematis. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi yang telah dipelajari. Konselor membawa klien melewati tingkatan hierarki situasi untuk melenyapkan rasa takut.
8) Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi.
9) Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
10) *In vivo exposure.* Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor. Peran konselor adalah memotivasi klien menggunakan teknik kognitif-behavioral untuk mengatasi situasi tersebut.[35]

[35] John Mcleod, *Pengantar Konseling:Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 157-158.

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

5. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Meskipun dalam pelaksanaan proses konseling harus disesuaikan dengan karakteristik dan permsalahan yang terjadi pada konseli, namun tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang ada pada *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Hal ini dengan harapan konselor lebih memahami konsep dasar dan prinsip-prinsip yang ada pada *Cognitive Behaviour Therapy*, serta mempermudah dalam perencanaan proses konseling dari setiap sesi serta dalam menentukan teknik-teknik yang akan digunakan dalam proses konseling.

Adapun prinsip-prinsip yang ada pada *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah sebagai berikut :

1) Prinsip 1: Cognitive Behavior Therapy berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
2) Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
3) Prinsip 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
4) Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
5) Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini.

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

6) Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.
7) Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas.
8) Prinsip 8: Sesi Cognitive Behavior Therapy yang terstruktur.
9) Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
10) Prinsip 10: Cognitive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.[36]

Berdasarkan pemaparan prinsip-prinsip dalam *cognitive behaviour therapy di atas,* peneliti merasa bahwa semua prinsip sesuai dan relevan dengan penelitian yang kami lakukan. Pada prinsip nomor 10 menjelaskan bahwa *cognitive behaviour therapy* menggunakan berbagai teknik untuk mengubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Hal ini sesuai dengan konsep penelitian yang kami lakukan, dimana dalam proses treatmentnya peneliti melakukan beberapa teknik yang tujuannya adalah mampu manyentuh aspek kognisi (pemikiran), emosi, dan perilaku klien. Peneliti berusaha melakukan perbaikan dan penyusunan ulang terhadap pemikiran klien yang masih kurang sesuai atau irasional, dan tidak realistik. Selain

[36] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 6-21.

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

itu, peneliti juga berusaha menciptakan dan melakukan monitoring terhadap perilaku dari klien agar tercipta perilaku yang lebih baik dari sebelumnya melalui konsep modifikasi perilaku.

6. Merencanakan Proses dan Sesi Konseling *Cohnitive Behaviour Therapy*

Perencanaan proses konseling merupakan salah satu tahap yang penting untuk diperhatikan dan dilakukan sebelum proses konseling dilaksanakan. Hal ini dimaksudkan agar proses konseling yang akan dilakukan berjalan dengan efektif dan efisien. Meskipun dalam prakteknya proses konseling menyesuaikan dengan kebutuhan atau permasalahan klien, namun persiapan perencanaan proses konseling sangat penting untuk dilakukan agar proses konseling berjalan seefektif mungkin dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama atau dalam banyak sesi.

Konseling *Cohnitive Behaviour Therapy* menawarkan rumusan dalam merencanakan proses konseling yang akan dilakukan bersama klien. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip yang ada dalam *Cohnitive Behaviour Therapy*, serta didasarkan pada gejala-gejala yang ditunjukan oleh konseli, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konselor dan konseli, serta evaluasi tugas rumah yang dilakukan oleh konseli.

Adapun perencanaan sesi dan proses konseling dalam *cognitive behaviour therapy* menurut teori Cognitive Behavior yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, konseling Cognitive Behavior memerlukan sedikitnya

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

12 sessi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling Cognitive Behavior.[37]

Tabel 2.1: Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan diagnosa	1-2
2	Pendekatan kognitif	2-3
3	Formulasi status	3-5
4	Fokus konseling	4-10
5	Intervensi tingkah laku	5-7
6	Perubahan *core beliefs*	8-11
7	Pencegahan	11-12

Melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sessi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

1) Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
2) Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.
3) Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit demi sedikit.

[37] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 12

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

4) Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.[38]

Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling Cognitive Behavior di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi.

Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 5 sessi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi. Berikut akan dipaparkan tahapan proses konseling *cognitive behaviour therapy* yang dijelaskan oleh kasandra oemarjoedi.

Tabel 2.2: Proses Konseling Kognitif-Perilaku *(Cognitive Behavior)* yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia

No.	Proses	Sesi
1	Assesmen dan diagnosa	1
2	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.	2
3	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli.	3
4	Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku.	4
5	Pencegahan relapse dan training *self-help*	5

[38] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 12-13.

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

Sesi 1: asesmen dan diagnosa awal

Dalam sesi ini, terapis (konselor) diharapkan mampu:

1) Melakukan asesmen, observasi, anamnese, dan analisa gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi
2) Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan
3) Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah melalui proses konseling yang akan dilakukan terhadap gangguan yang dialami
4) Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

Sessi 2: Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan

Beberapa tokoh meyakini bahwa sessi ini sebaiknya dilakukan di sessi (paling tidak) 8-10. Namun pada prakteknya sesi ini lebih mudah dilakukan segera setelah asesmen dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang lebih jelas dalam waktu yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua, dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu:

1) Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.

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

2) Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif.

Pada umumnya, dalam sessi ini klien cukup dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Namun seringkali, mereka melaporkan kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik modifikasi pikiran dan perasaan, karena sistem keyakinan meeka sudah membentuk semacam rajutan yang kokoh dalam ingatannya. Semakin negatif pikiran seseorang semakin gelap dan tebal pula rajutan distorsi kognitifnya. Oleh karena itu, hipnoterapi sudah dapat dilkukan dalam sessi ini, karena umumnya klien akan dapat langsung merasakan manfaat hipnoterapi segera setelah menyelesaikan sessi ini, terutama terhadap perasaanya. Klien juga diberikan rekomendasi untuk melakukan latihan di rumah, demi mencapai keterampilan "*auto hypnose*" yang diharapkan dapat meningkatkan potensi keberhasilan terapi.

Sessi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada klien dan kepada "*significant persosns*"

Pada dasarnya terapis diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip teori belajar dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) secara kreatif kepada klien dan keluarganya sbagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk

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

merubah situasi. Namun seringkali terjadi, istilah hukuman dan hadiah kurang dapat diteima klien, terutama pada klien dewasa. Oleh karena itu terapis dapat menampilkan kreativitas dengan memberikan istilah yang lebih sesuai, misalnya istilah konsekwensi positif dan negatif. Terapis juga perlu memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekuensi negatif, dan pikiran positif yang menghasilkan konsekuensi positif.

Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekuensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan "significant persons" untuk turut memberi dan menerima konsekwensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekwensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi relapse (kekambuhan).

Sessi 4: Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan

Pada sessi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan dapat memberikan *feed back* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memberikan:

1) Dukungan dan apresiasi terhadap kemajuan yang dicapai oleh klien

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

2) Penguatan keyakinan klien untuk tetap fokus terhadap masalah utama

Sessi 5: Pencegahan *Relapse*

Pada sessi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang Cognitive Behavior dan bagaimana manfaat langsung dari terapi, serta pentingnya melakukan keterampilan "auto hypnose" untuk mencegah relapse (kembalinya gejala gangguan). Pengetahuan umum tentang istilah relapse perlu diperjelas oleh terapis di awal sesi untuk meyakinkan agar klien memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sessi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh:

1) Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode *"self help"* secara berkesinambungan.
2) Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.[39]

B. REGULASI DIRI DALAM PROSES BELAJAR *(SELF-REGULATED LEARNING)*

Keterampilan siswa yang harus dimiliki dalam kaitannya proses belajar adalah keterampilan-keterampilan pengaturan diri *(self-regulation skills).* Keterampilan ini dapat memiliki pengaruh bagi siswa prestasi siswa dimanapun. Standar dan tujuan yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri, cara kita memonitor

[39] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 24-26.

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

dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku kita sendiri, dan konsekuensi-konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan semuanya itu merupakan aspek-aspek dalam *self regulation*. Jika pemikiran kita berada dibawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitar kita, kita diakatakan merupakan individu-individu yang mengatur diri *(self-regulating individual).*[40] Adapun untuk membahas *self regulation* lebih dalam, berikut peneliti sajikan pembahasan tentang regulasi diri *(self regulation).*

1. Pengertian Regulasi Diri *(Self Regulation)*

   Regulasi adalah kemampuan berpikir digunakan untuk memanipulasi lingkungan dengan strategi reaktif untuk mencapai tujuan dan proaktif untuk menentukan tujuan baru yang lebih tinggi.[41]

   Pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri atau *self regulation* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktifitas.[42]

---

[40] Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan; Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang "Edisi Keenam"* (Jakarta: Erlangga , 2008), hal. 29-30.

[41] Gantika Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 150.

[42] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 57.

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

Pengelolaan diri dalam bahasa inggris diterjemahkan dari asal kata *self regulation. Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial *(sosial cognitive theory)*. Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teorikognitif sosial pada 1986 dalam bukunya berjudul *sosial foundations of thought and action: A sosial cognitive theory*. Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.

Zimmerman (1989) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengann metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.[43]

Istilah regulasi diri digunakan secara fleksibel oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan rentang perbedaan pendekatan teoritis yang ada dalam berbagai domain, terutama kepribadian dan kognisi sosial. Lebih dari itu, penggunaan istilah ini hampir serupa tapi tidak terlalu sama dengan beberapa

[43] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 57-58.

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

istilah lain, seperti kontrol diri dan manajemen diri. Pada beberapa penelitian istilah-istilah ini digunakan secara bergantian. Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.[44]

Dari pemaparan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa proses regulasi dalam diri individu sangat penting terhadap perkembangan proses belajar individu itu sendiri. Dengan adanya regulasi diri yang bagus, individu mampu menentukan target dan tujuan yang ingin dicapai dalam kedepannya, serta mampu mengatur usaha-usaha yang akan dilakukan untuk mencapai target yang ditentukan diawal. Setelah itu, individu mampu melakukan monitoring dan evaluasi terhadap apa yang sudah dicapai dan apa yang masih belum tercapai. Dengan seperti itu, harapannya adalah individu mampu memperbaiki usaha-usaha untuk mencapai hal-hal yang masih belum dicapai. Dengan seperti itu, individu memperbaiki apa saja yang sebelumnya perlu mendapatkan perbaikan terhadap target dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

2. Teori-Teori Regulasi Diri *(Self Regulation)*

a. Teori Regulasi Diri Bandura

Membahas teori Bandura tidak akan terlepas dari teori kognitif sosial yang paling populer dan banyak diaplikasikan pada bidang

[44] Lisya Chairani dan M. A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hal. 14.

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

pendidikan. Menurut teori regulasi diri Bandura, seseorang tidak selalu bertindak hanya untuk memenuhi referensi orang lain. Melainkan juga dimotivasi oleh standar internal dan penilaiannya terhadap perilaku yang dimunculkan. Ketika seseorang memiliki standar penilaian maka kesenjangan standar personal dan kinerja yang dihasilkan akan mengaktifkan penilaian diri terhadap perilaku selanjutnya yang akan dimunculkan.

Interaksi antara tujuan yang ditetapkan oleh pribadi dan pengaruh-pengaruh eksternal (standar motivasional, standar sosial dan standar moral) merupakan awal terjadinya regulasi diri. Standar inilah yang nantinya akan menentukan apakah individu akan membuat jarak *(goal setting)* atau mengurangi jarak dengan berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Teori Regulasi Diri Zimmerman

Teori Zimmerman banyak diterapkan dalam bidang pendidikan dengan menggunakan sitilah belajar berdasar regulasi diri *self regulated learning)*. Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri 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.

Regulasi diri berdasarkan teori ini memiliki tiga tahapan yaitu tahap permulaan *(forethought)*, tahap kinerja *(performance)*, tahap refleksi diri *(self reflection)*.

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

c. Teori *Negative Loop Feedback*

Teori ini dikembangkan oleh Carver dan Scheier (1998). Model yang diusung oleh Carver dan Scheier mencontohkan penerapannya dalam setting klinis bahwa konsekuensi dari suatu perilaku sangatlah penting bagi manusia untuk bertindak. Model regulasi ini beroperasi seperti sistem *feedback vegative* untuk mengurangi pertentangan-pertentangan antara hsrat dan status (tujuan) dan persepsi individu trehadap situasi yang dihadapinya. Pada sistem ini persepsi individu terhadap lingkungannya merupakan masukan untuk melakukan sesuatu *(input to)* dan perilaku yang ditampilkan merupakan hasil dari sesuatu *(output to).* Sistem umpan balik ini disebut sistem umpan balik negative karena sepanjang waktu perilaku hanya diarahkan oleh upaya untuk mereduksi kesenjangan-kesenjangan antara tujuan seseorang dengan keadaan yang ada.

Adapun komponen sistem *negative feedback* ini adalah:

1) Fungsi input *(input function),* berfungsi sebagai sensor yang membawa informasi ke dalam loop, selanjutnya disebut dengan istilah persepsi.
2) Nilai-nilai acuan *(reference value),* merupakan sumber informasi yang berbeda dengan informasi yang ada pada fungsi input. Biasanya nilai-nilai ini merupakan nilai yang sudah terinternalisasi dalam diri individu.
3) Pembanding *(comparator),* suatu struktur yang berguna untuk membuat perbandingan. Perbandingan ini dapat terjadi secara berbeda

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

pada situasi yang berbeda. Hal terpenting pada bagian ini adalah peran perbandingan itu sendiri bukan bagaimana kemuculannya. Pentingnya perbandingan inilah yang nantinya akan menetukan suatu perilaku dapat diteruskan atau dihentikan.

4) Fungsi output *(output function)*, fungsi ini equivalent dengan perilaku model *negative feedback loop* (pengulangan umpan balik).[45]

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri *(Self Regulation)*

Menurut Zimmerman (1989) sebagaimana dipaparkan sebelumnya pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakogntif, motivasi, dan perilaku. paparan selengkapnya sebagai berikut:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah pengetahuan yang berasal dari proses kognisi murid itu sendiri berikut hasil-hasilnya. Metakognisi juga diartikan dengan "mengetahui tentang mengetahui" *(knowing about knowing)* atau *(cognition about cognition)*. Entitas ini merupakan kesadaran berpikir tentang apa yang diketahui dan apa yang tidak diketahui. Dua komponen dari metakognisi adalah pengetahuan tentang kognisi dan regulasi tenatng kognisi. Dalam konteks pembelajaran, murid mengetahui bagaimana cara belajar, mengetahui kemampuan dan modalitas belajar yang dimiliki, dan mengetahui strategi terbaik untuk belajar efektif.[46]

---

[45] Lisya Chairani dan M. A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hal. 26-30.

[46] Khoe Yao Tung, *Pembelajaran dan Perkembangan Belajar* (Jakarta: PT Indeks, 2015), hal. 208-209.

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

Matlin mengatakan metakognisi sebagai pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan. Flavell mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Schank menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemonitoran (pemantauan), dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Zimmerman dan Pons menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan mengemukakan bahwa motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (1988) bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan keprcayaan diri tinggi terhadap kemampuan individu dalam melakukan sesuatu. Motivasi juga

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

didefinisikan sebagai sebuah dorongan dalam diri individu untuk melakukan sesuatu.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini zimmerman dan pons (1988) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.[47]

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal. Berdasarkan uraian ditas daoat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri atau *self regulation* terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktifitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri ata rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktifitasnya.

[47] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 59-61.

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

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri *(Regulasi Diri)*

Menurut Zimmemran dan Pons (1990), ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri. Berikut ini adalah uraian dan penjelasan dari ketiga faktor tersebut:

a. Individu

Faktor individu meliputi pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan. Yang kedua adalah tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu. Semakin tinggi kemampuan metakognisi yang dimiliki individu maka akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu. Yang ketiga adalah tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu. Bandura (1986) menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau *self regulation*, di antaranya:

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

1) *Self observation*

Self observation berkaitan dengan respon individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansi)

2) *Self judgment*

Self judgment merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar dan tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau performansinya.

3) *Self reaction*

self reaction merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

4) Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungis manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.[48]

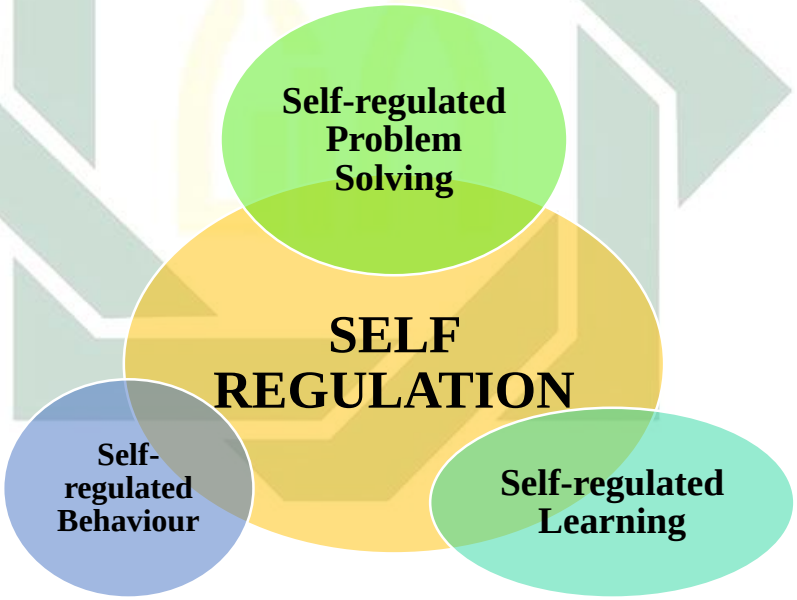
[48] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 61-63.

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

5. Pembagian *Self Regulation*

Idealnya, pembelajar atau siswa seharusnya menjadi semakin mampu mengatur diri seiring semakin dewasanya mereka. *Self regulation* sendiri terbagi kedalam beberapa kajian, yaitu *Self-Regulated Behaviour* (perilaku yang diatur sendiri), *Self Regulated Learning* (pembelajaran yang diatur sendiri), dan juga *Self-Regulated Problem Solving* (pemecahan masalah yang diatur sendiri).[49] Berikut peneliti berikan gambaran tentang pembagian *self regulation* yang seharusnya dimiliki setiap individu:

Diagram 2.1 Pembagian *Self-Regulation*



Ketika kita berperilaku dalam cara tertentu dan mengamati bagaimana lingkungan kita memberikan reaksi, kita mulai bisa membedakan antara respon yang diinginkan dan respon yang tidak diinginkan. Ketika kita mengembangkan suatu pemahaman mengenai respon mana yang sesuai dan

[49] Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan; Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang "Edisi Keenam"*(Jakarta: Erlangga , 2008), hal. 29-30.

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

mana yang tidak sesuai (setidaknya bagi diri kita sendiri), itu berarti kita semakin mengontrol dan memonitor perilaku kita sendiri. Dengan kata lain, kita terlibat dalam perilaku yang diatur sendiri *(self-regulated behaviour).* Sedangkan *self-regulated problem solving* berhubungan dengan mengarahkan usaha sendiri secara efektif untuk memecahkan masalah-masalah yang kompleks, yang sedang kita hadapi.

Self-regulated learning sendiri berhubungan dengan mengatur kegiatan pembelajaran sendiri. Para ahli psikologi menyadari bahwa untuk menjadi pembelajar yang benar-benar efektif, siswa harus terlibat dalam beberapa aktivitas mengatur diri *(self regulation)* yang sudah dijelaskan diatas. Namun dalam penelitian ini, fokus permasalahan hanya mengarah kepada kajian tentang *self-regulated learning* saja. Adapun penjelasan secara teori, *self-regulated learning* dijelaskan secara rinci pada penjelasan selanjutnya.

6. Pengertian *Self-Regulated Learning*

Belajar merupakan suatu proses yang tidak dapat dilihat dengan nyata, proses itu terjadi di dalam diri seseorang yang sedang mengalami belajar. Jadi yang dimaksud dengan belajar bukanlah dari tingkah laku yang nampak, tetapi yang utama adalah prosesnya yang terjadi secara internal di dalam diri individu dalam usahanya memperoleh hubungan-hubungan baru *(new*

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

associations). Hubungan-hubungan baru itu dapat berupa perangsang-perangsang, antara reaksi-reaksi, atau antara perangsang dan reaksi.[50]

Proses pengaturan diri (regulasi diri) erat kaitannya dengan proses belajar seorang individu. Istilah *self regulation* yang digunakan dalam belajar dikenal sebagai *self-regulkated learning.* Wolters, Pintrich, dan Karabenick menjelaskan *self-regulkated learning* adalah proses kontruktif aktif dimana peserta didik menetapkan tujuan pembelajaran, kemudian mencoba untuk mengatur, dan mengendalikan aspek *self-regulkated learning* (kognisi, motivasi, dan perilaku).[51]

Bandura sendiri 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.[52]

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulakn bahwa *self-regulated learning* merupakan proses pembelajaran individu secara mandiri dan terencana dalam menentukan strategi-strategi dan serangkaian aktifitas belajar yang akan digunakan untuk mencapai target atau tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah tujuan tercapai, yang

---

[50] Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 20060, hal 85.

[51] Guntoro Galih Setyanto, "Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta" (Skripsi, Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hal. 28.

[52] Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, "Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* Vol. 01 No. 01 (Januari, 2013), hal. 144.

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

dilakukan kemudian adalah mengevaluasi hasil untuk diketahui kelemahan dan kekurangan yang harus diperbaiki dan ditingkatkan agar memperoleh tujuan dan hasil yang optimal di kemudian hari.

7. Proses *Self-Regulated Learning*

Para ahli kognitif sosial dan juga psikolog kognitif mulai menyadari bahwa untuk menjadi pembelajar yang benar-benar efektif, seorang siswa harus terlibat dalam beberapa aktivitas mengatur diri *(self-regulating activities)*. Dalam kenyataan, siswa dituntu untuk tidak hanya pandai mengatur perilakunya sendiri, melainkan juga harus mengatur proses-proses mental mereka sendiri. Secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri *(self-regulated learning)* mencakup proses-proses berikut ini:

a. Penetapan tujuan *(goal setting)*

Pembelajar yang mengatur dirii tahu apa yang ingin mereka capai ketika membaca atau belajar. Biasanya mereka mengaitkan tujuan-tujuan mereka mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.

b. Perencanaan *(planning)*

Pembelajar yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumberdaya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.

c. Motivasi diri *(self motivation)*

Pembelajar yang mengatur diri biasanya memiliki self efficacy yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan suatu tugas belajar

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

dengan sukses. Mereka menggunakan banyak strategi agar tetap terarah pada tugas, barangkali dengan menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan, mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik, atau menjanjikan kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu tugas selesai dikerjakan.

d. Kontrol atensi *(attention control)*

Pembelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal lain yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel *(flexible use of learning strategies)*

Pembelajar yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin mereka capai. Sebagai contoh, bagaimana mereka membaca sebuah artikel majalah tergantung pada apakah mereka membacanya sebagai sekedar hiburan atau persiapan ujian

f. Monitor diri *(self monitoring)*

Pembelajar yang mengatur diri terus menerus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari bantuan yang tepat *(appropiate help seeking)*

Pembelajar yang mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan

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

orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Mereka khususunya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

h. Evaluasi diri *(self evaluation)*

Pembelajar yang mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah memenuhi tujuan awal mereka. Idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.[53]

8. Aspek-Aspek *Self-Regulated Learning*

Menurut zimmerman, *self-regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku. Sesuai aspek diatas, selanjutnya wolters dkk. (2003) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self-regulated learning* sebagai berikut:[54]

a. Kognisi

Istilah *"cognitive*" berasal dari kata *cognition* artinya adalah pengertian, mengerti. Pengertian yang luasnya *cognition* (kognisi) adalah perolehan, penataan, dan penggunaan pengetahuan. Dalam perkembangan selanjutnya, kemudian istilah kognitif ini menjadi populer sebagai salah satu wilayah psikologi manusia atau sebagai satu konsep umum yang

[53] Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 38-39.

[54] Hanny Ishtifa, "Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta" (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Sayarif Hidayatullah Jakarta, 2011), hal. 21-23.

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

mencakup semua bentuk pengenalan yang meliputi setiap perilaku mental yang berhubungan dengan masalah pemahaman, memperhatikan, memberikan, menyangka, pertimbangan, pengolahan, pemecahan masalah, pertimbangan, membayangkan, memperkirakan, berpikir dan keyakinan.[55]

Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan *(rehersial*), elaborasi *(elaboration*), organisasi *(organization)*, dan *general metacognitive self-regulation* dapat digunakan oleh individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya.

b. Motivasi

Pada umunya motivasi atau dorongan adalah suatu pernyataan yang kompleks di dalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku terhadap suatu tujuan *(goal)* atau perangsang *(incentive)*.[56]

Strategi untuk meregulasi motivasi sendiri melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dengan memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, mempersiabkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu sesuai tujuan yang ditetapkan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana siswa mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya. Regulasi motivasi

[55] Mohammad Suardi, *Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Depublish, 2015), hal. 139-140.

[56] Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 61.

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

meliputi *self-consequating,* penyusunan lingkungan (*environemnt structuring), mastery self-telk, performance or extrinsic self-telk, relative ability self-talk, situasional interest enhancement,* dan *personal interest.*

c. Perilaku

Perilaku adalah setiap cara reaksi atau respon manusia, makhluk hidup terhadap lingkungannya. Perilaku adalah aksi, reaksi terhadap perangsangan dari lingkungan. Perilaku manusia dengan tindakan-tindakannya, ada yang mudah dan ada yang sulit dilihat, dan hanya bisa diketahui dari hasil atau akibat dari perbuatan.[57] Psikologi memandang perilaku manusia *(human behaviour)* sebagai reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun bersifat kompleks. Pada manusia khususnya memang terdapat bentuk-bentuk perilaku instinktif yang didasari oleh kodrat untuk mempertahankan kehidupan.[58]

Strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha *(effort regulation),* waktu dan lingkungan *(time/study environment*) adalah siswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar, dan pencarian bantuan *(help seeking)* adalah mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang dewasa.

---

[57] Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 3-4.

[58] Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hal. 9.

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

C. KERANGKA BERPIKIR PENELITIAN

1. Implementasi Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Proses Pengaturan Diri *(Self-Regulation)*

Terapi kognitif-perilaku *(cognitive behaviour)* merupakan suatu gabungan antara terapi kognitif dengan terapi perilaku. Terapi ini menganggap kesulitan-kesulitan emosional berasal dari pikiran atau keyakinan yang salah (kognisi) yang menyebabkan perilaku yang tidak produktif. Kondisi-kondisi psikiatrik akan membaik apabila cara berpikir klien menjadi lebih akurat dan jika perilaku individu lebih tepat. Oleh karena itu, terapis bekerjasama dengan klien dalam mengidentifikasi dan mengoreksi salah persepsi dan perilaku yang salah. Terapi ini sangat berdasar pada realitas dan menekankan "hal yang terjadi disini dan saat ini" (apa yang dipikirkan klien saat ini dan bagaimana perilaku klien saat ini).[59]

Berdasarkan pada uraian diatas, dalam penelitian ini peneliti mengembangkan sebuah konsep treatment yang merupakan hasil dari perpaduan penggunaan teknik kognitif dan behaviour. Teknik tersebut terdapat dalam pendekatan *cognitive behaviour therapy*. *Pertama*, peneliti menggunakan teknik kognitif, peneliti membangun kembali konsep berpikir klien kepada arah yang lebih positif dalam usahanya membangun regulasi diri kaitannya dengan proses belajar para santri di kelas *isti'dad* Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. *Kedua*, peneliti menggunakan konsep pengubahan (modifikasi) perilaku terhadap subyek penelitian. Hal ini

[59] David A. Tomb, *Psikiatri* (Jakarta: EGC, 2004), hal. 252.

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

bertujuan untuk mengupayakan perubahan perilaku yang positif pada santri di kelas *isti'dad.*

Pengelolaan diri *(self regulation)* secara umum berarti membuat siswa terlibat dalam langkah-langkah dasar dalam program perubahan perilaku. Cognitive behaviour modification (modifikasi perilaku kognitif) menambahkan penekanan pada proses berpikir dan *self-talk*. *Cognitive behaviour modification* sendiri diartikan sebagai prosedur-prosedur yang didasarkan pada prinsip behavioural dan prinsip *cognitive learning* (pembelajaran *cognitive*) untuk mengubah perilaku individu dengan menggunakan *self-talk* dan *self instruction*. *Self instruction* merupakan bicara dengan diri sepanjang langkah-langkah penyelesaian tugas.[60]

Pendekatan untuk melakukan modifikasi perilaku ini dipusatkan pada usaha agar klien melakukan suatu tindakan daripada hanya memberikan respons atau relfeks secara pasif. Sesuatu yang diperlihatkan sebagai tindakan atau perbuatan agar bisa mengubah kehidupannya yang lebih lanjut diharapkan memperlihatkan perannya sebagai pribadi yang bertanggung jawab atas perilakunya. Dalam hal ini, peneliti mempergunakan perangsangan sebagai sarana untuk mempengaruhi proses-proses kognitifnya.[61]

Dalam pendekatan perilaku kognitif ini, penekanannya adalah untuk membuat siswa mengelola, dan mengatur perilaku mereka sendiri daripada

[60] Anita Wolfolk, *Educational Psychology; Active Learning Edition*, Diterjemahkan Oleh Helly Prayitno dan Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), hal. 394.
[61] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hal. 204.

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

membiarkannya dikendalikan oleh faktor-faktor eksternal. Pada sejumlah kalangan, ini disebut juga dengan modifikasi perilaku kognitif. Pendekatan perilaku kognitif berasal dari psikologi kognitif (dengan penekanannya pada pengaruh pikiran pada perilaku) maupun dari behaviorisme (dengan penekanannya pada teknik-teknik untuk mengubah perilaku). Pendekatan perilaku kognitif mencoba untuk mengubah miskonsepsi siswa, memperkuat keterampilan mereka untuk menanggulangi masalah, meningkatkan kendali diri mereka, dan mendorong refleksi diri konstruktif. Metode intruksi diri *(self-instructional method)* adalah teknik perilaku kognitif yang diarahkan untuk mengajarkan individu agar bisa memodifikasi perilaku mereka sendiri.[62]

Penganut paham kognitif behavioral merekomendasikan bahwa siswa dapat meningkatkan prestasi mereka dengan memantau perilaku mereka sendiri kaitannya dengan kegiatan pembelajaran mereka. Psikolog-psikolog pendidika semakin mendukung pentingnya pembelajaran dengan pengaturan diri *(self-regulated learning)*. Hal tersebut bisa diilustrasikan dengan contoh studi kasus berikut, siswa yang berprestasi lebih tinggi sering kali merupakan pembelajar dengan melakukan pengaturan diri dalam proses belajarnya. Sebagai contoh, dibandingkan dengan siswa yang berprestasi rendah, para siswa berprestasi tinggi menetapkan sasaran pembelajaran yang lebih spesifik, menggunakan lebih banyak strategi untuk belajar, lebih memantau

[62] John W Santrok, *Psikologi Pendidikan Educational Psychology* Diterjemahkan Oleh Diana Angelika (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hal. 327-333.

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

sendiri terhadap proses pembelajarn yang mereka lakukan sendiri, dan secara sistematis mengevaluasi terhadap kemajuan atas target yang mereka tetapkan sebelumnya. Beberapa pihak dapat membantu siswa untuk menjadi pelajar dengan pengaturan diri yang efektif dan baik, diantaranya para guru, mentor, konselor, serta orang tuasiswa yang bersangkutan. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan beberapa pihak termasuk guru kelas kaitannya dalam meningkatkan pengaturan diri dalam proses pembelajaran siswa di kelas.

Perkembangan pengaturan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pemodelan *(role model)* dan efikasi diri. Model merupakan sumber penting untuk menyampaikan keterampilan-keterampilan pengaturan diri *(self regulation).* Sebagai contoh, siswa dapat mengamati seorang guru melaksanakan strategi manajemen waktu efektif, seperti berangkat ke kelas tepat waktu,memanfaatkan waktu luang untuk hal-hal yang positifi, dan lain sebagainya. Hal ini akan mendorog siswa bahwa mereka juga bisa melakukan seperti yang ditampilkan oleh model, merencanakan dan mengelola waktu dengan efektif.

2. Pentingnya Kemandirian Belajar bagi Peserta Didik

Pentingnya kemandirian bagi peserta didik dapat dilihat dari situasi kompleksitas kehidupan dewasa ini, yang secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kehidupan peserta didik. Pengaruh kompleksitas kehidupan terhadap peserta didik terlihat dari berbagai fenomena yang sangat membutuhkan perhatian dunia pendidikan, seperti perkelahian antar pelajar, penyalahgunaan obat terlarang, perilaku agresif, dan berbagai perilaku

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

menyimpang yang bahkan sudah mengarah pada tindakan kriminal. Dalam konteks proses belajar, terlihat adanya fenomena peserta didik yang kurang mandiri dalam belajar, yang dapat menimbulkan gangguan mental setelah memasuki pendidikan lanjutan, serta melahirkan kebiasaan-kebiasaan belajar yang kurang baik (seperti belajar hanya menjelang ujian, membolos, mencontek, dan mencari bocoran soal-soal ujian).[63]

Perilaku menyimpang secara sederhana diartikan sebagai sesuatu yang mengganggu atau merugikan orang lain maupun dirinya sendiri.[64] Para siswa yang menampilkan perilaku menyimpang, baik ketika di kelas maupun diluar kelas, bisa jadi secara kemandirian proses belajar mereka masih belum maksimal dan efektif. Oleh karena itu, sebagai bahan masukan dan saran bagi para tenaga pendidik, selain mengembangkan aspek kognisi atau intelektual siswa, diharapkan juga mampu mengembangkan perubahan perilaku menjadi lebih baik, kaitannya dengan usaha dalam mencapai kemandirian proses belajar. Selain itu, diharapkan adanya pendampingan dan pemantauan terhadap perkembangan kemandirian belajar siswa di kelas, serta mengevaluasi terhadap hal-hal yang dirasa masih belum tercapai dari target yang sudah ditetapkan sebelumnya.

---

[63] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 189

[64] Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 251.

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

D. HASIL PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

Penelitian yang menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* telah banyak dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya, khususnya dari Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Konsep *self-regulated learning* sendiri merupakan salah satu kajian yang bisa ditemukan dalam dunia psikologi, utamanya dalam psikologi pendidikan atau psikologi belajar. Peneliti mencoba melakukan penelitian dengan menggunakan *cognitive behaviour therapy* yang targetnya dilakukan terhadap dunia pendidikan, utamanya di lingkungan pesantren.

Berikut peneliti menemukan beberapa penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu yang masih memiliki relevansi terhadap penelitian yang hendak peneliti angkat:

1. Maharani Sekar Kinanti, Bimbingan Konseling Karir dengan Terapi REBT untuk Mewujudkan *Self-Regulated Learning* Seorang Mahasiswa *Broken Home* (di Desa Gesikharjo Palang Tuban), (Surabaya: Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2016).
    a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Maharani Sekar Kinanti dengan yang peneliti angkat sama-sama menggunakan konsep *self-regulated learning* sebagai variabel Y (objek) dalam penelitian.
    b. Perbedaan: namun dalam penelitiannya, keduanya menggunakan teknik treatment yang berbeda. Dalam skripsi maharani sekar kinanti menggunakan terapi REBT, sedangkan penelitian kami menggunakan

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

cognitive behaviour therapy (CBT). Keduanya juga berbeda dalam metode penelitian. Penelitian maharani sekar kinanti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan hanya satu subyek penelitian yang digunakan. Sedangkan penelitian kami menggunakan desain penelitian eksperimen dalam metode kuantitatif dengan mengambil beberapa subyek penelitian. Subyek penelitian yang diambil pun berbeda, saudara maharani sekar kinanti menggunakan subyek seorang mahasiswi *broken home* di Desa Gesikharjo Palang Tuban, sedangkan kami memngambil subyek para santri Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya dari kelas *isti'dad* (kelas persiapan).

2. Hanny Ishtifa, Pengaruh *Self Efficacy* dan Kecemasan Akademis Terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta, (Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Jakarta, 2011).
   a. Persamaan: dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Hanny Ishtifa menggunakan *self-regulated learning* sebagai salah satu variabel penelitian. Hal ini sama dengan penelitian yang kami lakukan. Sama-sama menggunakan *self-regulated* learning sebagai variabel Y dalam penelitian.
   b. Perbedaan: penelitian yang dilakukan saudari Hanny Ishtifa bertujuan untuk menguji bagaimana pengaruh *self-efficacy* dan kecemasan akademis terhadap *self-regulated learning*. Jadi dalam penelitian tersebut tidak ada treatment yang diberikan. Metode penelitian yang

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

dilakukan juga menggunakan metode kuantitatif dengan desain regresi. Berbeda dengan penelitian yang kami lakukan, yang menggunakan desain eksperimen dalam metode kuantitatif. Subyek yang diambil dalam penelitian yang dilakukan saudari Hanny Ishtifa mengambil subyek para mahasiswa di fakultas psikologi. Sedangkan penelitian yang kami lakukan mengkaji *self-regulated learning* siswa/santri di pondok pesantren yang secara jenjang usia masih dibawah dari subyek yang saudari Hanny Ishtifa gunakan.

3. Chusnul Maulidyah E. A, Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2015).
   a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh saudari Chusnul Maulidyah E. A sama-sama menggunakan *cognitive behaviour therapy* sebagai proses treatment/terapy yang diberikan dalam penelitian.
   b. Perbedaan: Penelitian yang dilakukan saudari Chusnul Maulidyah E. A. Menggunakan CBT dalam mengurangi kecemasan akibat *culture shock* mahasiswi dari Malaysia, sedangkan kami menggunakan CBT dalam kaitannya untuk meningkatkan *self-regulated learning* santri di Pondok Pesantren Assalafi Al fithrah Surabaya. Metode penelitian yang dilakukan saudari Chusnul Maulidyah E. A. menggunakan metode kualitatif, sedangkan kami menggunakan metode penelitian kuantitatif

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

dengan desain eksperimen. Sehingga jelas dari metode penelitian dan subyek penelitiannya berbeda.

E. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah jawaban sementara tentang rumusan masalah penelitian yang belum dibuktian kebenarannya. Hipotesis dinyatakan dalam bentuk pernyataan bukan pertanyaan.[65] Hipotesis juga bisa dirumuskan sebagai sebuah pernyataan atau prediksi peneliti berkenaan dengan hasil yang akan diperoleh dalam sebuah studi.[66]

Dalam penelitian kuantitatif terdapat dua macam hipotesis, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (Ha) dan hipotesis Nol (Ho). Adapun maksud dari hipotesis yang pertama (Ha) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X *(Cognitive behaviour therapy)* memiliki pengaruh terhadap variabel Y *(Self-regulated learning santri kelas isti'dad ulya B pondok pesantren assalafi al fithrah).* Sedangkan Ho memiliki pengertian kebalikannya, yaitu antara variabel X terhadap variabel Y sama sekali tidak memiliki hubungan.[67]

Dan hipotesis dalam penelitian ini adalah (Ha), yaitu "ada hubungan yang positif dalam pemanfaatan *cognitive behaviour therapy* dalam peningkatan *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad Ulya* B di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya".

---

[65] Dwi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS* (Yogyakarta: MediaKom, 2008), hal. 10.

[66] Ertambang Nahartyo dan Intiyas Utami, *Panduan Praktis Riset Eksperimen* (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 59.

[67] Dwi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS* (Yogyakarta: MediaKom, 2008), hal. 10-11.

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