



lebih positif. Adapun analisis proses kognitif-behavioural yang dilakukan sesuai dengan prosedur pelaksanaan CBT adalah sebagai berikut:

1. Menciptakan Hubungan yang Sangat Dekat antara Konselor dan Klien, Menjelaskan Dasar Pemikiran dari Penanganan yang akan Diberikan.

Proses ini dilakukan ketika peneliti bertatap muka atau bertemu dengan responden penelitian untuk pertama kalinya. Peneliti melakukan kunjungan ke kelas *isti'dad* dan membuka sesi perkenalan dengan para santri yang ada di kelas *isti'dad*. Para santri terlihat cukup antusias dengan kedatangan peneliti ke kelas, mereka juga menampilkan raut wajah yang menunjukkan rasa penasaran terhadap apa yang dilakukan oleh peneliti kedepannya.

Topik pembicaraan di kelas diawali dengan perkenalan diri dari peneliti, kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti masuk ke kelas *isti'dad*. Setelah itu, peneliti memberikan cerita dan guyonan-guyonan ringan kepada para santri kelas *isti'dad*, mereka juga memberikan *feedback* terhadap apa yang peneliti bicarakan. Sehingga dalam pertemuan tersebut terjadi dialog yang interaktif antara peneliti dan responden penelitian. Harapannya, dalam pembicaraan awal ini mampu terbangun *rapport* dan *trust* dari responden penelitian terhadap peneliti. Kemudian, Peneliti melanjutkan dengan menjelaskan beberapa permasalahan yang ada dari kelas *isti'dad* hasil wawancara dengan wali kelas, guru BK, dan penanggung jawab kelas *isti'dad*, kemudian mereka membenarkan terhadap apa yang peneliti jelaskan. Sehingga didapat kesepakatan dari peneliti dan

para santri kelas *isti'dad* untuk melakukan sebuah *treatment* terhadap permasalahan yang ada. Harapannya agar tercapai perubahan kearah yang lebih positif dari diri santri kelas *isti'dad*.

## 2. Menilai Masalah, Mengidentifikasi, Mengukur Intensitas dan Kelayakan Masalah Perilaku dan Kognisi

Dalam proses ini, peneliti mencari faktor permasalahan yang terjadi dari kelas *isti'dad*. Berbekal data hasil wawancara dengan beberapa narasumber dengan hasil tulisan tentang keluhan dan permasalahan yang langsung ditulis para santri kelas *isti'dad* ketika dilakukan *pre-test* awal. Peneliti menyimpulkan beberapa hal yang memicu beberapa permasalahan tersebut muncul.

Adapun beberapa faktor tersebut antara lain: a) kemampuan yang kurang, khususnya dalam hal memahami nahwu shorof dan membaca kitab. Kebanyakan dari mereka merupakan lulusan dari sekolah umum, dan belum pernah belajar ilmu nahwu dan shorof; b) Minat yang kurang. Faktanya, banyak dari para santri di kelas *isti'dad* memiliki minat yang kurang terhadap pemahaman ilmu alat untuk baca kitab. Bisa jadi, kebanyakan dari mereka merupakan anak yang berangkat mondok di pesantren karena paksaan dari orang tua, bukan atas keinginannya sendiri, sehingga secara minat dan semangat belajar, mereka masih kurang dan belum maksimal; c) Minimnya motivasi. Sebagian dari mereka tidak memiliki figur model yang bisa memberikan mereka motivasi dalam keseharian mereka secara berkelanjutan; d) Kesalahan persepsi (*mispersepsi*). Persepsi dari para santri kelas *isti'dad*

yang muncul adalah masalah perbedaan usia. Mereka berpikiran bahwa seusia mereka seharusnya sudah bisa masuk kelas satu aliyah, sedangkan mereka masih harus masuk kelas persiapan. Padahal, walaupun mereka diizinkan untuk masuk di kelas satu, santri yang bersangkutan juga akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dengan materi pembelajaran karena secara kemampuan mereka masih kurang. Seharusnya mereka tidak perlu khawatir, karena tujuan sebenarnya kelas *isti'dad* adalah untuk mempersiapkan mereka masuk ke jenjang kelas satu di Madrasah Aliyah. Mereka diajarkan dengan penuh perhatian dan lebih intens dari proses pembelajaran biasanya, khususnya kajian ilmu nahwu dan shorof.

Menurut hemat peneliti, beberapa faktor yang menyebabkan beberapa permasalahan dari para santri kelas *isti'dad* muncul dari dalam diri mereka sendiri. Oleh karena itu, diperlukan *treatment* yang bisa membantu para santri kelas *isti'dad* dalam menyelesaikan problem yang terjadi, kaitannya dengan usaha mereka dalam meningkatkan kemandirian belajar di kelas.

### 3. Menetapkan Target Perubahan

Hal ini dilakukan bersama dengan dipilih oleh klien, target yang ditetapkan juga harus jelas, spesifik, dan dapat tercapai. Proses ini dilakukan ketika pertemuan awal dengan responden penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti memberikan gambaran dan penjelasan konsekuensi positif yang bisa didapat jika *treatment* yang dilakukan bisa maksimal dan optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama yang bagus antara peneliti sebagai konselor dengan para santri kelas *isti'dad* sebagai konseli. Adapun target perubahan

yang ingin dicapai diantaranya adalah; a) para santri mampu mengatur jadwal belajarnya di pesantren dengan baik, b) para santri mampu membagi waktu belajar, istirahat, dan mengaji dengan lebih baik dari sebelumnya, c) para santri lebih termotivasi dalam proses belajarnya di kelas, d) para santri mampu mencapai tuntutan yang diberikan oleh pesantren.

#### 4. Penerapan Teknik Kognitif-Behavioural

Teknik yang diterapkan adalah dengan memodifikasi konsep berpikir klien dan perilaku klien. Treatment pertama yang dilakukan adalah dengan melakukan training/presetasi materi, yang isinya adalah penyampaian cara-cara untuk meningkatkan self-regulated learning (kemandirian belajar) santri di kelas. Harapannya, terbentuknya konsep berpikir klien yang lebih baik terhadap pengaturan diri dalam proses belajar yang dilakukan.

*Treatment* kedua yang dilakukan adalah dengan memberikan buku saku atau buku pantau bagi setiap santri kelas *isti'dad*. Buku tersebut berisi tentang kegiatan-kegiatan positif yang bisa dilakukan oleh para santri. Dengan buku tersebut, harapannya para santri mampu mengatur sendiri kegiatan-kegiatan mereka, serta mampu memantau perkembangan kemandirian diri mereka dalam proses belajar yang mereka lakukan di pesantren. Sehingga, modifikasi perilaku yang diharapkan bisa terjadi.

#### 5. Memonitor Perkembangan

Memantau perkembangan yang dilakukan dengan menggunakan pemberian penilaian dan penguatan secara berkala terhadap perubahan perilaku yang telah dicapai. Selain itu, setiap kali peneliti berkunjung ke

pesantren, peneliti memantau perkembangan regulasi diri belajar mereka dengan melihat buku pantau yang telah mereka isi sendiri.

Di samping itu, peneliti juga menanyakan kepada santri kelas *isti'dad* sendiri dan wali kelas dari kelas *isti'dad* Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya tentang perkembangan kemandirian proses belajar mereka di kelas dan di pesantren.

#### 6. Mengakhiri dan Merancang Program Lanjutan

Dalam proses ini, peneliti mengakhiri proses konseling yang dilakukan dengan memberikan *post-test*. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui peningkatan skor yang diperoleh bagi masing-masing santri terhadap kemandirian belajar mereka. Selain itu, peneliti juga mengucapkan ucapan terimakasih atas kerjsama selama menjadi responden penelitian yang peneliti lakukan. Penutup yang dilakukan adalah dengan memberikan penguatan dan meyakinkan para santri kelas *isti'dad* bahwa mereka masih bisa lebih baik dari yang saat ini, kuncinya adalah ada kemauan dan usaha yang nyata, yang salah satunya adalah dengan mengatur diri dalam proses belajar dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, hemat peneliti bahwasanya proses *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya telah sukses. Hal tersebut berdasarkan beberapa indikator yang ditemukan, diantaranya adalah; a) tidak ada persoalan yang muncul saat bimbingan ini dijalankan; b) tumbuh dan terjaganya antusiasme peserta yang tinggi dari awal proses kegiatan



Adapun rincian pelaksanaan penelitian (lihat tabel diatas) dari proses awal hingga tahap akhir atau pelaksanaan *post-test* adalah sebagai berikut:

➤ Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilakukan untuk proses identifikasi awal, asesmen dan diagnosa awal. Pada proses ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara awal sebagai bagian dari proses asesmen. Wawancara peneliti lakukan dengan tiga narasumber yang ada di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah surabaya, yaitu ustadz Mustaqim selaku koordinator BK Madrasah Aliyah, ustadz Mubin selaku pelaksana program BK Madrasah Aliyah, dan ustadz Hermansyah selaku penanggung jawab kelas *isti'dad*.

Dalam prosesnya, peneliti memberikan beberapa pertanyaan terbuka dengan harapan bisa memperoleh data tentang permasalahan-permasalahan yang biasanya terjadi di kelas *isti'dad* kaitannya dengan proses kemandirian belajar santri di kelas, dan di lingkungan pesantren, serta faktor-faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut bisa muncul. Hasil dari proses wawancara tersebut bisa dilihat pada BAB III bagian identifikasi dalam proses konseling. Berbekal data tersebut, peneliti mendapatkan gambaran tentang permasalahan santri kelas *isti'dad* kaitannya dengan proses kemandirian belajar mereka di kelas dan di pesantren.

Proses asesmen kedua yang dilakukan adalah dengan melakukan pengamatan langsung terhadap kegiatan santri kelas *isti'dad* di pondok pesantren assalafi al fithrah surabaya. dalam tahap ini, peneliti melakukan observasi langsung terhadap kegiatan santri *isti'dad* ketika dikelas, serta

melakukan pengamatan terhadap respon belajar mereka ketika di kelas. Berbekal data hasil wawancara dan observasi tersebut, peneliti dapat memberikan diagnosa awal bahwa permasalahan-permasalahan yang terjadi di kelas *isti'dad* kaitannya dengan proses kemandirian belajar mereka sangat bervariasi. Sehingga perlu adanya pemberian perlakuan (*treatment*) dengan harapan proses regulasi diri mereka dalam belajar menjadi lebih optimal.

➤ Pertemuan Kedua

Pertemuan selanjutnya yang dilakukan adalah Pelaksanaan *pre-test* dan pengenalan diri, menjelaskan tujuan dan maksud kedatangan, dan apa yang akan dilakukan kedepannya. Peneliti datang ke kelas *isti'dad* kemudian memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan, serta memberikan kuesioner yang sudah peneliti susun sebagai instrument yang digunakan dalam pretest. Antusiasme dan sambutan dari para santri kelas *isti'dad* sangat positif, hal ini dibuktikan dengan adanya dialog interaktif yang terjadi antara peneliti dan santri di kelas, semangat mereka dalam mengisi kuesioner yang diberikan, serta rasa penasaran yang mereka tunjukan terhadap apa saja yang akan dilakukan selanjutnya dengan peneliti.

Setelah *pretest* selesai, kemudian peneliti melanjutkan dengan melakukan *cross-check* terhadap formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi para santri kelas di kelas *isti'dad*, kemudian para santri diminta untuk menuliskan apa saja permasalahan yang dirasakan selama di kelas *isti'dad* di lembar akhir bagian kuesioner. Hal ini bertujuan untuk perbandingan antara data hasil wawancara dan observasi yang dilakukan

sebelumnya, dengan kebenaran data yang diberikan langsung dari para santri kelas *isti'dad*, yang dalam hal ini sebagai responden penelitian. Ternyata setelah peneliti rekap, data permasalahan yang mereka tulis di lembar kuesioner sama dengan yang disampaikan oleh narasumber ketika peneliti melakukan wawancara.

Setelah itu, peneliti meminta komitmen dari para santri kelas *isti'dad* agar bersama-sama mau melakukan terapi dan pemecahan masalah melalui proses konseling yang akan dilakukan terhadap gangguan dan permasalahan yang dialami. Peneliti memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif. Peneliti memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan yang lebih positif.

Diakhir pertemuan, peneliti bersama-sama dengan para santri kelas *isti'dad* menyusun rencana intervensi yang akan dilakukan. Sehingga disepakati kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan bersama-sama adalah proses *treatment*. Peneliti dan santri kelas *isti'dad* menyetujui bahwa proses *treatment* akan dilakukan pada hari selanjutnya setelah pertemuan awal ini.

#### ➤ Pertemuan Ketiga

Kegiatan ketiga yang dilakukan adalah proses *treatment* awal terhadap para santri kelas *isti'dad* Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. kegiatan ini dilakukan di pendopo pondok pesantren al fithrah, dengan memberikan training presentasi materi. Kegiatan ini dilakukan dengan harapan terbentuknya konsep berpikir baru dari para santri kelas



memberikan *feed back* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi dengan menampilkan konsekuensi-konsekuensi positif yang bisa didapat jika melakukan apa saja yang sudah tertulis di buku pantau yang diberikan. Kemudian peneliti mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal.

➤ Pertemuan Keenam

Pertemuan keenam yang dilakukan adalah pelaksanaan *treatment* akhir *cognitive behaviour therapy* (CBT) dan pelaksanaan *post-test*. Peneliti memberikan penjelasan umum tentang istilah relapse atau kembalinya gejala gangguan, yang dalam hal ini menurunnya kemandirian belajar santri di kelas *isti'dad*. Hal ini perlu diperjelas oleh peneliti di sesi ini untuk meyakinkan agar responden memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan.

Selanjutnya, peneliti memberikan kuesioner *self-regulated learning* sebagai bagian dari *post-test*, selain itu peneliti juga meminta beberapa perwakilan dari responden untuk menceritakan apa yang dirasakan dari awal pertemuan sampai pada pertemuan terakhir. Setelah itu peneliti bersama-sama dengan para santri kelas *isti'dad* membuat sebuah komitmen untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.















pengukuran *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad*. Artinya, kegiatan *treatment* awal yang dilakukan lebih memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek kognitif santri. Sedangkan pembuatan buku pantau yang diberikan masih belum bisa membentuk *behaviour* (perilaku) baru santri kelas *isti'dad* secara maksimal. Gambar diatas menunjukkan bahwa nilai kenaikan untuk aspek *behaviour* paling sedikit diantara yang lain. Menurut peneliti, hal ini dikarenakan durasi waktu yang masih kurang dalam melakukan pemantauan dan pendampingan responden dalam pengisian buku pantau. Sehingga ketika melakukan *post-test*, *behaviour* yang terbentuk masih belum maksimal.

Evaluasi yang bisa diberikan adalah rendahnya nilai *behaviour* (perilaku) dari responden. Beberapa faktor yang peneliti temukan dari rendahnya aspek *behaviour* santri kelas *isti'dad* diantaranya adalah; a) minat yang kurang dari santri yang bersangkutan, b) keinginan untuk masuk di pesantren bukan keinginan sendiri, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi apa yang dilakukan santri ketika di pesantren, c) minimnya *role model* bagi santri sebagai sosok yang bisa dicontoh secara langsung dalam hal bertindak, bersikap, dan berperilaku.

Hal-hal diatas secara singkat bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi dan sekaligus sebagai saran bagi para asatidz yang mengajar di kelas *isti'dad* agar bisa memposisikan diri sebagai *role model*. Artinya, bisa memberikan contoh dalam bertindak, bersikap, dan berperilaku. Selain itu juga bisa memberikan masukan, saran, dan motivasi bagi santri kelas *isti'dad* agar



perilaku kognitif yang diarahkan untuk mengajarkan siswa agar mampu memodifikasi perilaku mereka sendiri. Langkah kongkrit yang bisa dilakukan salah satunya adalah dengan membuat buku pantau yang berisi kegiatan-kegiatan santri dari bangun tidur hingga tidur lagi. Artinya, seluruh kegiatan santri terpantau dan terlihat dengan adanya buku pantau yang diisi oleh santri sendiri. Tugas selanjutnya adalah melakukan pendampingan dan pemantauan secara intens terhadap kegiatan santri selama di pesantren. Dengan begitu, secara perlahan diharapkan terjadi modifikasi perilaku menjadi lebih baik dan positif dari sebelumnya.

Selain itu, diharapkan adanya sosok *role model* yang memang bisa memberikan contoh pengelolaan diri yang baik bagi siswa di kelas. Karena pemodelan merupakan faktor penting dalam membentuk siswa yang mampu mengatur diri dalam proses pembelajarannya. Para guru yang mengajar di kelas *isti'dad* harus bisa memosisikan diri sebagai model yang memberikan contoh bentuk perilaku yang nyata, yang bisa diamati dan ditiru oleh siswa secara langsung. Harapannya, para santri kelas *isti'dad* dapat percaya bahwa mereka juga dapat merencanakan dan mengelola waktu dengan efektif, seperti yang ditampilkan oleh *role model*. Selain itu, hal tersebut juga bisa memotivasi siswa untuk dapat melaksanakan aktivitas-aktivitas yang sama seperti yang dilakukan oleh sosok *role model*.

Adapun untuk mengetahui tingkatan *self-regulated learning* yang sudah dikategorikan baik, peneliti menacari nilai *mean* untuk hasil *post-test* yang sudah didapat. Adapun untuk hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
HASILPOSTTEST	30	79	113	92.17	1.371	7.511
Valid N (listwise)	30					

Berdasarkan hasil statistik data skala *self-regulated learning* yang terdiri dari 30 item dengan jumlah nilai rata-rata (*mean*) 92,17 dan standar deviasi (SD) sebesar 7,511. Dari adanya *mean* dan standar deviasi tersebut, maka dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian subjek. Untuk mengkategorikan tingkatan *self-regulated learning* tersebut, maka perlu dibandingkan dengan hasil *post-test* yang sudah dilakukan sebelumnya.

Tabel 4.9 Hasil kategorisasi *Post-Test*

No	Nama	Hasil <i>Post-test</i>
1	Abdus Salam Alfian	89
2	Vandu Nurulloh	95
3	Bayu Agustian Pratama	94
4	Aminullah	92
5	Zidni Kafa	83
6	Ahmad Faris Rizqi Firmansyah	108
7	Ivan A. Rahman	79
8	M. Auza'i Sufyan	91
9	Ahmad Mabsus	100
10	Salman Bairoby	93
11	Fadkhu Fadli	88
12	Fathul Bahri	92
13	Hasan Basri	96
14	Mudi Maksum	93
15	Sofi Maulana	94
16	Dhimas Airlangga Prajamukti	87
17	Saiful Muadz	102
18	Komaruddin	92
19	Istiqlal Sabilillah	96
20	M. Ilyas Safi	83







- Adapun untuk peningkatan aspek “*behaviour*” yang pada hari pertama didapat sebanyak 151 *ceck-list*, kemudian pada hari terakhir pengisian didapat sebanyak 212 *ceck-list*. Sehingga bisa disimpulkan bahwa peningkatan pada aspek “*behaviour*” sebanyak 61. (peningkatan sebesar 40,4%)
- Adapun untuk peningkatan aspek “*motivasi*” yang pada hari pertama didapat sebanyak 61 *ceck-list*, kemudian pada hari terakhir pengisian didapat sebanyak 93 *ceck-list*. Sehingga bisa disimpulkan bahwa peningkatan pada aspek “*behaviour*” sebanyak 32 *ceck-list*. (peningkatan sebesar 52,5 %)

Dari hasil perhitungan diatas, dapat diketahui bahwa aspek yang mengalami peningkatan paling besar pada proses *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad ulya B* adalah pada aspek *cognitive*. Namun bisa peneliti simpulkan bahwa penggunaan buku pantau dalam penelitian ini mempengaruhi peningkatan proses *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad ulya B* secara nyata, karena ketiga aspek dalam *self-regulated learning* santri menunjukkan kenaikan angka persentase rata-rata 50 %.