

## ANALISIS DATA

**A. Analisis Proses *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya**

Secara umum proses pelaksanaan konseling dengan *cognitive behaviour therapy* sesuai dengan prosedur yang ada dalam pelaksanaan CBT itu sendiri. Proses pelaksanaan ini dilaksanakan dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah. Harapannya, pendekatan kognitif-behavioural ini lebih berorientasi pada tindakan klien yang menghasilkan perubahan kearah yang

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

Topik pembicaraan di kelas diawali dengan pengenalan 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

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.

[illegible]

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.

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 *tretament* 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

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.

## 5. Memonitor Perkembangan

[illegible]

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









Pertemuan selanjutnya yang dilakukan adalah Pelaksanaan *pre-test* dan perkenalan diri, menjelaskan tujuan dan maksud kedatangan, dan apa yang akan dilakukan kedepannya. Peneliti datang ke kelas *isti'dad*nya 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 tunjukkan terhadap apa saja yang akan dilakukan selanjutnya dengan peneliti.

[illegible]

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* menyepakati bahwa proses *treatment* akan dilakukan pada hari selanjutnya setelah pertemuan awal ini.

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

Pada pertemuan keempat, peneliti mendatangi kelas kemudian memberikan buku pantau dengan satu anak mendapatkan satu buku, sebagai bagian dari *follow up* dalam *treatment cognitive behaviour therapy*. Buku pantau yang peneliti buat berisi tentang kegiatan-kegiatan positif yang bisa dilakukan para santri kelas *isti'dad* dengan harapan poin-poin yang tertulis dalam buku pantau tersebut bisa dilakukan dan bisa meningkatkan kemandirian proses belajar mereka di kelas. Selain itu, dalam pertemuan ini peneliti juga memberikan dukungan dan apresiasi terhadap kemajuan yang dicapai oleh klien setelah diberikan perlakuan (*treatment*) pertama. Selain itu peneliti juga memberikan penguatan keyakinan klien untuk tetap fokus terhadap masalah utama yaitu dalam usahanya meningkatkan proses kemandirian belajar mereka di kelas.

*Pertemuan* selanjutnya dilakukan di kelas ketika jam istirahat sekolah. Peneliti mendatangi kelas dengan tujuan melakukan *Follow up* kepada responden penelitian dengan memantau buku pantau yang sudah diisi. Peneliti memeriksa kemajuan dan perkembangan terapi dengan melakukan pengecek-an buku pantau yang sudah diberikan sebelumnya. Terapis

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.

[illegible]

## 1. Uji Prasayarat Analisis

Uji normalitas merupakan salah satu prasyarat dalam melakukan uji analisis data. artinya, sebelum kita melakukan uji analisis data yang sesungguhnya, data tersebut harus diuji kenormalan distribusinya.

**Tabel 4.2 Tests of Normality**

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil output diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk nilai *pre-test* sebesar 0,199 dan nilai signifikansi untuk *post-test* sebesar 0,200. Kedua data tersebut bernilai lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* yang diuji berdistribusi normal.



Metode uji analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengujian dengan dua sampel berpasangan. Metode ini digunakan untuk menguji dua sampel yang berpasangan, apakah keduanya mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda atau tidak.<sup>73</sup> Uji dua sampel ini masuk kategori uji perbandingan (uji komparatif). Pengujian ini bertujuan untuk membandingkan apakah kedua variabel tersebut sama atau berbeda. Gunanya uji komparatif untuk menguji kemampuan generalisasi (signifikansi hasil penelitian yang berupa perbandingan keadaan variabel dari dua rata-rata sampel).<sup>74</sup> Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sampel kedua merupakan perubahan atau perbedaan dari data sampel pertama, atau dengan kata lain sebuah sampel dengan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Sehingga bisa dipahami bahwa uji *paired sample T-test* digunakan untuk menguji perbedaan tingkat *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan *cognitive behaviour therapy*. Kesimpulan yang bisa diambil setelah melakukan uji ini adalah *cognitive behaviour therapy* merupakan strategi yang efektif yang dapat

<sup>73</sup> Singgih Santoso, *Menguasai Statistik Parametrik; Konsep Aplikasi Dengan SPSS* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015), hal. 84.

<sup>74</sup> Riduwan, *Pengantar Statistika Sosial* (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 185.





Dari hasil diatas jelas bahwa santri saat sebelum dan sesudah mendapatkan treatment, memiliki tingkat kenaikan yang signifikan. Sebelumnya yang totalnya hanya 2481 kemudian setelah diberikan treatment oleh peneliti naik menjadi 2765.

Untuk perhitungan yang lebih mudah dalam menganalisis data menggunakan *paired sample t-test*, peneliti menggunakan program aplikasi IBM statistik package for the social sciences (SPSS) versi 23 windows sebagai alat penghitung T-test, apaun hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	82.70	30	10.429	1.904
	POSTTEST	92.17	30	7.511	1.371

Dari output diatas menunjukan bahwa rata-rata peningkatan *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan *cognitive behaviour therapy*. Sehingga penggunaan *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan *self-regulated learning* dapat dilihat dari rata-rata yang menunjukan nilai sebelum treatmen yaitu 82,70 dan ketika sudah diberikan *treatment* meningkat menjadi 92,17.

**Tabel 4.6 Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
PRETEST & POSTTEST	30	.661	.000

Tabel *Paired Samples Correlations* menganalisis apakah ada hubungan antara sebelum dan sesudah diberi *treatment* dengan *cognitive behaviour therapy*. Pada output diatas diperoleh hasil korelasi antara kedua

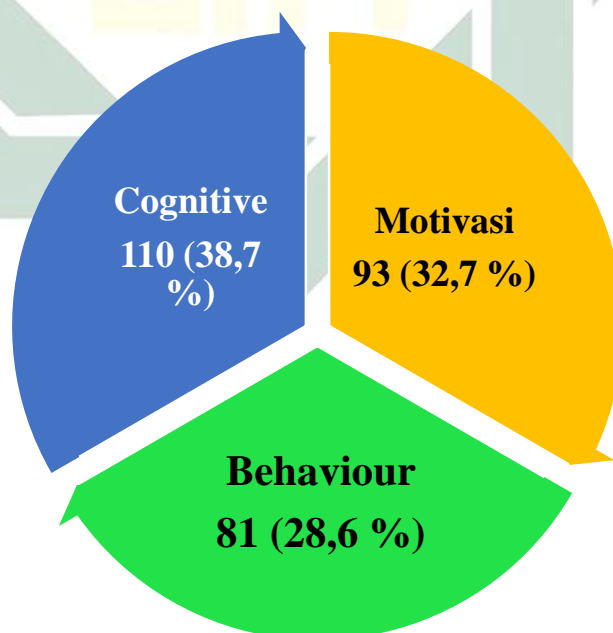
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)			
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-9.467	7.847	1.433	-12.397	-6.537	-6.608	29	.000			

$H_a$  diterima jika nilai signifikan  $< 0,05$

[illegible]

Dari hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* didapat kenaikan skor untuk *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad* yang awalnya 2481 naik menjadi 2765. Sehingga dapat disimpulkan jumlah kenaikan skor untuk pengukuran *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 284. Adapun rincian kenaikan untuk masing-masing aspek dalam *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad* dijelaskan dengan gambar berikut ini:

**Diagram 4.1 Persebaran Kenaikan Pengukuran Setiap Aspek dalam *Self-Regulated Learning***



Interpretasi gambar diatas adalah, aspek kogntif memiliki skor kenaikan yang paling tinggi dibanding dengan aspek yang lain dalam

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



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 memposisikan 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*.

[illegible]



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







