

behaviour therapy, yaitu dengan membangun kembali konsep berpikir klien tentang cara-cara meregulasi diri dalam proses belajar agar bisa lebih optimal melalui presentasi materi. Kedua, peneliti menggunakan teknik modifikasi perilaku (*behaviour*) dengan memberikan buku pantau yang berisi kegiatan sehari-hari yang bisa dilakukan di pesantren dalam usahanya memodifikasi perilaku ke arah yang lebih baik. Tahap *follow up*, peneliti memantau dan mendampingi klien dengan melakukan kunjungan dan pemantauan ke kelas *isti'dad* serta bertanya kepada wali kelas dan bagian BK Madrasah Aliyah tentang perkembangan kemandirian belajar santri kelas *isti'dad*.

2. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling dengan *cognitive behaviour therapy* dapat meningkatkan *self-regulated learning* santri kelas *isti'dad* Ulya B di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya peningkatan skor *self-regulated learning* antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan *uji paired sample t-test* dapat diperoleh $t_{hitung} > t_{table}$ yaitu $(6,608 > 2,045)$ dengan nilai signifikan $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Di dalam Uji-t, tanda minus dan plus diabaikan, sehingga kesimpulannya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang berbunyi “***Cognitive Behaviour Therapy* Efektif dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad* di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya**” telah terbukti.

1. Bagi para asatidz Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, khususnya yang mengajar di kelas *isti'dad Ulya B* agar secara terus-menerus memantau perkembangan kemandirian belajar (*Self-Regulated Learning*) santri. Sebab kelas *isti'dad* merupakan kelas persiapan yang memang dipersiapkan untuk membangun kompetensi santri dalam keilmuan memahami nahwu dan shorof. Agar tujuan diciptakannya kelas *isti'dad* tercapai dan berjalan dengan maksimal, sudah seyogyanya para asatidz yang mengajar di kelas *isti'dad* lebih memperhatikan dan memantau perkembangan kemandirian proses belajar santri kelas *isti'dad*. Tidak hanya ketika di kelas, tapi juga kegiatan ketika di lingkungan pesantren.
2. Bagi para santri kelas *isti'dad Ulya B* sendiri agar mereka mencari sosok *role model* yang bisa memberikan contoh dalam bersikap, bertindak, dan berperilaku. Selain itu, sosok role model tersebut juga bisa memberikan motivasi, masukan, dan saran ketika mereka mengalami *demotivasi* supaya semangat belajar mereka tetap terus terjaga.
3. Bagi para mahasiswa dan kalangan akademisi agar terus mengembangkan kajian keilmuan, khususnya tentang pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*. Sebab *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan dan konsep terapi baru. Pengembangan terapi CBT perlu dilakukan agar mampu memiliki efek terapeutik yang luar biasa.