



Demikian pula di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor, terdapat beberapa pelajaran yang meliputi Al-Qur'an, Hadits, Tajwid, Fiqh, Akhlaq, dan masing-masing cabang-cabangnya. Adapun pelajaran yang terdapat di kelas Mts baik pelajaran Agama maupun pelajaran umum berjumlah 23 sampai 29 mata pelajaran. Oleh karena itu para santri dituntut untuk bisa mengikuti pembelajaran tersebut. Namun terdapat beberapa santri Mts di Daarul Rahman Bogor yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajarannya. Hal itu dapat dilihat dari beberapa santri yang mendapatkan kelas E yang terendah dan beberapa santri yang tidak mampu untuk naik ke kelas selanjutnya. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan regulasi diri dalam belajar untuk santri dengan menggunakan pendekatan yang cocok dan sistematis untuk digunakan sebagai treatment.

Treatment *cognitive behavior therapy* Islami, merupakan suatu perubahan interpretasi secara Islami dari suatu pemikiran yang dari pemikiran tersebut dapat terjadi perubahan baik dalam perilaku seseorang. *Cognitive behavior therapy* Islami merupakan suatu bantuan yang akan diberikan konselor kepada konseli sebagai yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi konseli, sehingga ia mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan mampu mengendalikan dirinya secara positif berdasarkan nilai-nilai agama Islam (Sofyan S. Willis, 2015).

*Cognitive behavior therapy* Islami merupakan proses bantuan konseling yang didalamnya terdapat nilai-nilai keIslaman yang akan diberikan kepada konseli untuk mengubah, memperbaiki pikiran negatif konseli agar mereka dapat mengubah tingkah laku mereka sendiri. Adapun regulasi diri dalam belajar adalah proses mengenali, memelihara dan mengendalikan pikiran, perilaku dan emosi dengan tujuan agar sesuatu yang konseli inginkan dan hasil belajar yang konseli harapkan dapat terwujud dan agar konseli menghindari sesuatu yang tidak diharapkan dalam proses belajarnya (Michelle E. Tougas, Jill A. Hayden, dkk, 2015: 17). Dari definisi *cognitive behavior therapy* dan regulasi diri dalam belajar terdapat beberapa korelasi yakni dalam proses pengendalian pikiran dan diwujudkan dalam bentuk perilaku. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa treatment *cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan yang sesuai untuk peningkatan self-regulated learning santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor.

Regulasi diri dalam belajar atau sering pula disebut *self-regulated learning*, merupakan

kemandirian belajar dan pengelolaan diri serta strategi seseorang dalam belajar. (Titik Kristiyani, 2016:15). Sedangkan berdasarkan psikologis, *regulasi diri dalam belajar* dapat didefinisikan sebagai aktifitas belajar yang didorong oleh tanggung jawab, kemauan, dan pilihan konseli sendiri, tanpa ada pengaruh dan dorongan dari siapapun (Jamil Abdul Aziz, 2018).

Regulasi diri dalam belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana seorang pelajar dapat mengatur strategi dengan cara mengatur kognisi, metakognisi dan motivasinya (Kurniawan, 2020). Contoh dari pengaturan strategi kognisi meliputi bagaimana usaha pelajar dapat mengingat kembali dan melatih materi pelajaran dengan terus menerus serta dapat mengorganisirnya. Adapun strategi metakognisi bagaimana pelajar dapat merencanakan, mampu memonitor serta mengevaluasi dalam proses belajarnya. Sedangkan contoh dari strategi motivasional adalah bagaimana pelajar dapat menjadikan belajar itu sebagai kebutuhan dirinya dan bagaimana agar pelajar tersebut mampu bertahan dalam menghadapi kesulitannya (Chin, 2004).

Pelajar yang mempunyai regulasi diri dalam belajar akan mampu mengatur kapan saja waktu mereka belajar, akan mampu mencari informasi manapun sebagai penunjang belajarnya, dan mampu mencari materi belajar dimanapun dari berbagai sumber yang ada, serta mampu mengelola emosinya ketika ia menghadapi kegagalan (Ruliyanti, 2014).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat didefinisikan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah proses keterlibatan yang proaktif dalam suatu perilaku belajar dimana seorang pelajar dapat mengarahkan berbagai pikiran, perasaan dan tindakannya untuk digerakkan secara sistematis agar peserta didik tersebut dapat mencapai keberhasilan belajarnya dan menggapai cita-citanya.

Adapun *Cognitive behavior therapy* atau sering disebut sebagai terapi kognitif perilaku adalah sebuah kombinasi terapi antara terapi kognitif dan terapi perilaku yang memiliki fokus untuk mendorong individu dalam memodifikasi perilakunya, pikirannya, sikapnya serta keyakinannya yang dapat mendasari perilaku tersebut. Terapi ini berasumsi bahwa perilaku seorang individu dapat dipengaruhi oleh komponen kognitif yaitu pikirannya serta keyakinan.

Oleh karena itu, cara yang hendak dilakukan untuk mengubah perilaku yang bermasalah adalah dengan mengubah cara berfikir atau kognitifnya (Keith S. Dobson, 2001:

22). Hal ini dijelaskan pula oleh Kendall dalam Stallard yang menyatakan bahwa *cognitive behavior therapy* memiliki alasan dasar bahwa perilaku seseorang sebagian besar berasal dari kognisinya. Oleh karena itu, intervensi kognitif dan perilaku seseorang dapat membawa perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku itu sendiri (Paul Stallard, 2002).

Beck (1993) mendefinisikan bahwa *cognitive behavior therapy* adalah suatu treatment yang dilaksanakan dengan cara rekonstruksi kognitif dan perilaku yang menyimpang untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Pendekatan *cognitive behavior therapy* didasarkan adanya rumus kognitif, yakni keyakinan serta strategi perilaku yang mengganggu sehingga *cognitive behavior therapy* mampu untuk merekonstruksi kognitif yang dapat menyimpang dan system kepercayaan untuk memberikan perubahan baik dari segi emosi maupun perilaku sehingga individu dapat menemukan keadaan ke arah yang lebih baik lagi.

Sedangkan CBT Islami pada dasarnya memiliki kesamaan dengan treatment yang dimiliki oleh *cognitive behavior therapy* konvensional, namun terdapat perbedaan yakni pada unsur-unsur keislamannya. Dalam *cognitive behavior therapy* Islam, proses pendekatan atau treatment yang digunakan berdasarkan dua sumber utama ajaran agama Islam (Al-Qur'an dan Hadits) (Muhimmatul Fariyah, 2017).

Maka sebab itu dapat dipahami bahwa CBT Islami merupakan interkoneksi dari CBT konvensional, yakni proses bantuan konseling yang didalamnya terdapat nilai-nilai keislaman yang akan diberikan kepada konseli untuk mengubah, memperbaiki pikiran negatif konseli agar mereka dapat mengubah tingkah laku mereka sendiri.

Rumusan masalah pada penelitian ini Bagaimana tingkat regulasi diri dalam belajarsantri MTS di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor? Bagaimana peningkatan regulasi diri dalam belajarsantri Mts di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor setelah mendapatkan konseling *cognitive behavior therapy* Islami?

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat regulasi diri dalam belajarsantri MTS di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor dan untuk mengetahui Bagaimana peningkatan regulasi diri dalam belajarsantri Mts di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor setelah mendapatkan konseling *cognitive behavior therapy* Islami.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode *quasi experiment*, yakni, penelitian yang menerapkan suatu intervensi untuk diuji coba pada sekelompok subjek, namun tidak dilaksanakan secara random untuk memasukkan subjek ke dalam dua kelompok yakni kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (John Creswell, 2018). Desain penelitian ini adalah *nonequivalent control group*. Sebelum diberi treatment, kedua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi tes yang dinamakan dengan pretest, dengan maksud untuk mengetahui bagaimana keadaan kelompok sebelum treatment. Kemudian setelah diberikan treatment, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan tes yang dinamakan posttest, hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perkembangan kelompok setelah dilakukan treatment (Sugiyono, 2018).

Pondok pesantren Daarul Rahman Bogor, dijadikan peneliti sebagai lokasi penelitian. Pondok ini beralamat di Kampung Jambu, Desa Sibanteng, Kec. Leuwisadeng, Kab. Bogor Barat, dilaksanakan kurang lebih yaitu mulai tanggal 03 April 2022 sampai 12 Juni 2022. Dalam rentang waktu tersebut penulis melakukan penelitian, observasi, pengumpulan data dan analisis data hingga peneliti dapat menemukan hasil dari penelitian.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah santri putri MTs Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor tahun ajaran 2021-2022 yang berjumlah 173 santri. Banyaknya populasi tidak perlu untuk diteliti secara keseluruhan. Oleh karena itu peneliti perlu memilih dan mengambil beberapa dari populasi yang disebut dengan teknik sampling. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Menurut Sugiyono, *simple random sampling* adalah pengambilan beberapa orang dari jumlah populasi yang dilaksanakan secara random tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2018).

Sedangkan sampel adalah suatu bagian terkecil dari anggota populasi. Adapun peneliti memilih sampel dalam penelitian ini, yaitu perwakilan dari kelas Mts IX, VIII, dan VII sebagai kelompok eksperimen yang berjumlah 30 santri dan kelompok lainnya yang berjumlah 30 disebut kelompok kontrol.

Penelitian eksperimen ini memiliki beberapa prosedur yakni, tahap pertama yaitu pengukuran sebelum eksperimen. Dalam proses pengukuran pada tahap ini, peneliti memberikan angket kepada dua kelompok, yakni kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol. Angket tersebut peneliti jadikan sebagai pretest untuk mengetahui keadaan regulasi diri dalam belajar pada kedua kelompok sebelum diberikan treatment CBT Islami

Tahap kedua, Pelaksanaan penelitian. Setelah dilaksanakan *pretest*, maka langkah selanjutnya yaitu treatment (perlakuan) dengan cara konseling *cognitive behavior therapy* Islam kepada kelompok eksperimen, lalu pada kelompok kontrol hanya diberikan beberapa motivasi dengan metode ceramah. Kelompok ini tidak diberikan treatment CBT Islami seperti kelompok eksperimen.

Tahap terakhir, dilaksanakan pengukuran sesudah eksperimen. Setelah dilaksanakan treatment, selanjutnya sekaligus tahap terakhir adalah dengan melaksanakan *posttest* kepada kedua kelompok dengan isi materi dan dengan kuesioner yang sama. Hal ini memiliki tujuan agar dapat membandingkan perbedaan dari hasil *pretest* maupun *posttest*. Terutama untuk kelompok eksperimen yang sebelumnya diterapkan konseling *cognitive behavior therapy* Islami.

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis. Adapun uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan analisis kovarian (ANCOVA). Analisis kovarian berfungsi untuk menguji signifikansi perbedaan antara jumlah rata-rata, namun dengan melakukan kontrol terhadap perbedaan awal setiap kelompok yang dianalisis. ANCOVA menjadikan peneliti agar dapat menyesuaikan skor dari rata-rata *posttest* yang dijadikan sebagai variabel dependen pada masing-masing kelompok, dan untuk mengkompensasi adanya perbedaan awal pada nilai *pretest* pada masing-masing.

Tujuan ANCOVA adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari treatment atau perlakuan CBT Islami terhadap variabel dependen dengan cara mengontrol variabel lain. Adapun pengambilan keputusannya, Jika nilai P lebih dari 0,05 berarti variabel tidak memiliki pengaruh yang signifikan, dan jika nilai P kurang dari 0,05 berarti variabel memiliki pengaruh yang signifikan.

Dalam penelitian hipotesis, dilaksanakan pula uji normalitas dan uji homogenitas. Uji Shapiro-Wilk dijadikan peneliti sebagai uji normalitas data yang memiliki tujuan untuk mengetahui apakah suatu data berdistribusi normal atau tidak normal. Lalu uji homogenitas dilaksanakan dengan tujuan untuk memastikan apakah data yang terdapat dari kedua kelompok data tersebut sudah homogen atau belum.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, untuk variabel *pretest* kelompok kontrol memiliki nilai minimum 64, dan nilai maksimum 95. Rata-rata dari *pretest* kelompok kontrol sebesar 83,17, dan standar deviasi 7,442. Sedangkan variabel *posttest* kelompok kontrol memiliki nilai minimum 60, dan nilai maksimum 97. Rata-rata dari *posttest* kelompok kontrol sebesar 83,57, standar deviasi 9,971.

Tabel 1 Hasil Uji Deskriptif Nilai *Pretest* Dan *Posttest*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest_K</i>	30	64	95	83.17	7.442
<i>Posttest_K</i>	30	60	97	83.57	9.971
<i>Pretest_E</i>	30	71	99	84.30	7.038
<i>Posttest_E</i>	30	83	99	90.37	4.803

Sumber: SPSS 25.0

Dalam kelompok eksperimen, variabel *pretest* memiliki nilai minimum 71 dan maksimum sebesar 99 Rata-rata dari *pretest* kelompok eksperimen sebesar 84,30, dan standar deviasi 7,038. Sedangkan variabel *posttest* kelompok eksperimen memiliki nilai minimum 83 dan nilai maksimum 99. Rata-rata dari *posttest* kelompok eksperimen sebesar 90,7, dan standar deviasi 4,083.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilaksanakan uji normalitas dan homogenitas, sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest (K)</i>	0.962	30	0.357
<i>Posttest (K)</i>	0.937	30	0.076
<i>Pretest (E)</i>	0.969	30	0.511
<i>Posttest (E)</i>	0.935	30	0.066

Sumber: SPSS 25.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa uji normalitas (Shapiro-wilk) karena jumlah sampel kurang dari 50 maka didapatkan Sig. sebesar 0,357, 0,076, 0,511, dan 0,066 > 0,05 dan hal ini menunjukkan sebaran data hasil penelitian normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan pada uji statistika parametrik, dalam hal ini menggunakan uji kovarian.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kontrol	3.345	1	58	0.073
Eksperimen	2,472	1	58	0.121

Sumber: Sumber: SPSS 25.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa uji homogenitas (*levene statistic*) didapatkan *Sig.* sebesar 0,073, dan 0,121 > 0,05 dan hal ini menunjukkan pada kelompok eksperimen dan kontrol pada hasil *pretest* dan *posttest*nya mempunyai varians homogen.

Analisis Univariate dilakukan untuk menuji satu variabel dengan beberapa kelompok, mengetahui apakah ada hubungan antara dua kelompok atau lebih yang memiliki keterkaitan antara satu sama lain. Pada penelitian ini analisis univariate yaitu uji analisis kovarian untuk mengetahui regulasi diri dalam belajar pada dua kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* setelah dilakukan intervensi. Hasil uji *anova* dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Ancova

Tests of Between-Subjects Effects						
Dependent Variable: self_regulation_learning						
Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	317.019 <sup>a</sup>	2	158.510	12.160	.000	.474
Intercept	170.936	1	170.936	13.113	.001	.327
Eksperimen	228.434	1	228.434	17.525	.000	.394
Kontrol	79.105	1	79.105	6.069	.020	.184
Error	351.948	27	13.035			
Total	245653.000	30				
Corrected Total	668.967	29				

a. R Squared = .474 (Adjusted R Squared = .435)

Sumber: SPSS 25.0

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dengan mengontrol variabel pre test terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada variabel kontrol maupun eksperimen. Hal ini dapat dilihat pada nilai F sebesar 6,069 dan *Sig.* 0,025 < 0,05. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa nilai *pretest* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nilai post test baik kelompok kontrol maupun eksperimen. Hasil ini didukung juga dengan melihat nilai rata-rata.

Berdasarkan nilai rata-rata Regulasi diri dalam belajar, kelompok kontrol *posttest* adalah 83,57, dan rata-rata Regulasi diri dalam belajar kelompok eksperimen setelah terapi adalah 90,37. Maka terdapat perbedaan rata-rata regulasi diri dalam belajar responden antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajardan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan regulasi diri dalam pada kelompok eksperimen santri tingkat MTs dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan Demikian maka dapat diartikan bahwa pemberian *cognitive behavior therapy* pada siswa akan meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

Berikut kategori hasil *pretest* dari kelompok kontrol dan eksperimen:

Tabel 5. Kategori *pretest* kelompok kontrol

Kategori	<i>Pretest</i> kelompok kontrol	Persentase
Rendah	3	10%
Sedang	6	20%
Tinggi	21	70%
Total	30	100%

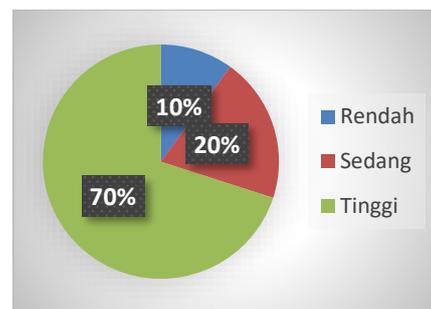
Sumber: SPSS 25.0

Tabel 6. Kategori *pretest* kelompok eksperimen

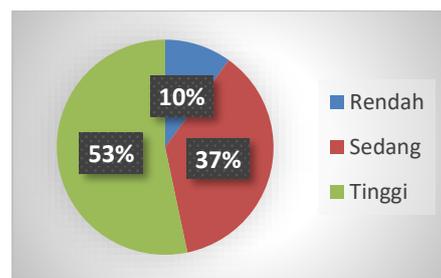
Kategori	<i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	Persentase
Rendah	3	10%
Sedang	11	36,7%
Tinggi	16	53.3%
Total	30	100%

Pada kelompok kontrol, santri yang berjumlah 30 orang, memiliki regulasi diri dalam belajaryang rendah sebanyak 3 santri (10%), yang sedang terdapat 6 santri (20%) dan yang tinggi terdapat 21 santri (70%). Sedangkan pada kelompok eksperimen, santri yang berjumlah 30 orang yang memiliki *regulasi diri dalam belajar* yang rendah sebanyak 3 santri (10%), yang sedang 11 santri (36,7%), sedangkan yang tinggi terdapat 16 santri (53,3%).

Pada gambar 1 dan 2 berikut penjabaran hasil regulasi diri dalam belajar berdasarkan hasil *pretest* kelompok kontrol dan eksperimen.



Gambar 1. Hasil *regulasi diri dalam belajar (pretest)* kelompok kontrol.



Gambar 2. Hasil *regulasi diri dalam belajar (pretest)* kelompok eksperimen.

Tabel 7 dan 8 berikut kategori hasil *posttest* dari kelompok kontrol dan eksperimen:

Tabel 7. Kategori *pretest* kelompok eksperimen

Kategori	<i>Pretest</i>	
	Kelompok Eksperimen	Presentase
Rendah	3	10%
Sedang	11	36,7%
Tinggi	16	53.3%
Total	30	100%

Sumber: SPSS 25.0

Tabel 8. Katagori *posttest* kelompok eksperimen

Kategori	<i>Posttest</i>	
	Kelompok Eksperimen	Persentase
Rendah	1	3,3%
Sedang	2	10%
Tinggi	27	86,7%
Total	30	100%

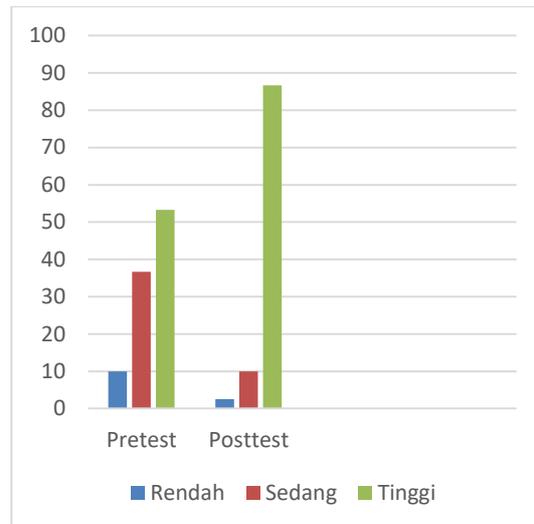
Sumber: SPSS 25.0

Dengan memperhatikan tabel 7 dan tabel 8, dapat diketahui pada variabel kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada kelompok *pretest* dan *posttest*, namun pada kelompok eksperimen diketahui ada perbedaan yang signifikan dimana pada kategori sedang dari 11 santri (36,7%) mengalami penurunan menjadi 2 santri (10%), dan pada kategori tinggi dari 16 santri (53,3%) meningkat pesat menjadi 27 (86,7%) santri. Demikian, dapat menunjukkan bahwa dengan konseling *cognitive behavior therapy* Islami dapat meningkatkan nilai Regulasi diri dalam belajar.

Hal ini juga diperkuat dengan adanya korelasi hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Alief Budiyo, bahwa konseling kognitif Islami dapat meningkatkan regulasi diri narapidana di Lapas kelas II A Purwokerto (Alief Budiyo: 2020) dan penelitian yang dilakukan oleh Fatin Rohmah, bahwa CBT dapat mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja (Fatin Rohmah: 2018). Dari kedua penelitian ini dapat diketahui bahwa pelaksanaan treatment CBT dapat mengatasi berbagai persoalan yang berkaitan dengan proses kognitif dan perilaku seseorang.

Oleh karena itu, peneliti berasumsi bawah regulasi diri dalam belajar ada kaitannya dengan CBT Islami. Hal ini dapat dilihat dari definisi CBT Islami dan regulasi diri dalam belajar, yakni dalam proses pengendalian pikiran dan diwujudkan dalam bentuk perilaku. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa treatment CBT Islami merupakan pendekatan yang sesuai untuk peningkatan regulasi diri dalam belajar

santri tingkat MTs di Pondok Pesantren Daarul Rahman II Bogor.



Gambar 3. Hasil *regulasi diri* dalam belajar setelah konseling *cognitive behavior therapy* Islami

### Simpulan dan Saran

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar santri MTs Pondok Pesantren Daarul Rahman Bogor sebelum diberikan konseling *cognitive behaviour therapy* Islami pada kategori rendah sebanyak 3 santri (10%), yang sedang 11 santri (36,7%), sedangkan yang tinggi terdapat 16 santri (53,3%).

Setelah dilaksanakan konseling *cognitive behavior therapy* Islami, terjadi peningkatan pada kelompok eksperimen, terlihat dari hasil katagori *posttest* yakni, pada kategori sedang dari 11 santri (36,7%) mengalami penurunan menjadi 2 santri (10%), dan pada kategori tinggi dari 16 santri (53,3%) meningkat pesat menjadi 27 (86,7%) santri. Kelas eksperimen memiliki *mean* 90,37 sedangkan kelas kontrol memiliki *mean* 83,57. Kelas eksperimen memiliki *mean* lebih besar dari pada kelas kontrol. Maka terdapat perbedaan rata-rata *self-regulated learning* responden antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam peningkatan regulasi diri dalam belajardan terdapat perbedaan yang cukup signifikan terhadap peningkatan regulasi diri dalam belajar responden pada kelompok eksperimen santri tingkat MTs dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pemberian treatment *cognitive behavior therapy* pada santri akan meningkatkan regulasi diri dalam belajar.

Bagi santri tingkat MTs diharapkan menindaklanjuti dan terus meningkatkan *self-regulated learning* sehingga memiliki semangat

belajar yang tinggi, mandiri dan bertanggung jawab.

Bagi ustadz dan ustadzah yang berfungsi sebagai konselor agar memberikan program *cognitive behavior therapy* Islami untuk meningkatkan *self-regulated learning* santri tingkat MTs khususnya dan kepada seluruh santri pada umumnya.

#### Daftar Pustaka

- Aziz, Jamil Abdul, Self Regulated Learning dalam Al-Qur'an, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, XI(1), 81-97.
- Beck, Aaron T (1993), *Cognitive Behavior Therapy Abuse*. New York, The Guilford Press, 12
- Budiyono Alief (2020), Penerapan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Regulasi diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto, *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 37-50.
- Chin (2004), Self-regulated learning in science, Singapura: *McCraw-Hill Education Journal*, 223.
- Dobson, Keith S. Dobson (2001), *Handbook of Cognitive Behavior Therapy*, New York: Guildfor Press
- Farihah, Muhimmatul, Imas Kania Rachman (2017), Pendekatan Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana, *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 65-80.
- John Creswell (2018), Reaseaech Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 242.
- Kurniawan, A. (2020). Pemanfaatan Jb Class untuk Mendorong Kemandirian Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v5i1.145>
- Rohmah, Fatin Nur Wahidah (2018), CBT untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan Pada Remaja, *Jurnal Indigeneous*, 3(2), 57-69.
- Ruliyanti (2014), Hubungan antara Self-Efficay dengan Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Matematika Siswa SMAN 2 Bangkalan, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 1-12.
- Sugiyono (2018), *Metode Penelitian Kualitaitaif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung, Alfabeta.
- Syafi'ie, Imam, (2017), Pondok Pesantren Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter, *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 82-97.
- Tougas. Michelle E, Jill A. Hayden, Patrick J. McGrath, Anna Hugueta & Sharlene Rozario (2015), A Systematic Review Exploring The Social Cognitive Theory pf Self-Regulation as a framework for chronic Health Condition Interventions, *Plos One*. Doi 10.1371/Journal.pone.0134977, 341.
- Willis, Sofyan S. (2015), *Konseling Individual Teori dan Praktik*, Bandung, Alfabeta, 35.