**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Manusia diciptakan dalam jumlah yang cukup banyak. Dalam kehidupannya, manusia selalu ingin melakukan banyak hal, melakukan sesuatu yang menurut dirinya benar. Namun, untuk melakukan itu, kita sebagai manusia perlu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, kita perlu membangun hubungan dengan seluruh aspek yang ada dalam kehidupan kita.Perubahan perubahan dalam kehidupan ini terjadi begitu cepat.Dalam era modernisasi sekarang ini, kita semakin tertantang untuk memperhatikan hal-hal yang ada di sekeliling kita, baik aspek sosial, budaya, agama, dan sebagainya. Dalam menghadapi tantangan di era modernisasi ini kita perlu mempersiapkan fisik dan mental, untuk menunjang kesuksesan di masa depan.

Sejak lahir, manusia adalah individu yang mempunyai sifat ketergantungan. Namun kemudian dia akan menuju kepada kemandirian. Ketergantungan mengarahkan untuk melakukan hubungan sosial, Menurut Hurlock (1994:8) hubungan sosial ini mula-mula dimulai dari lingkungan rumah sendiri kemudian berkembang lebih luas lagi ke lingkungan sekolah dan di lingkungan teman sebaya, Masa remaja merupakan segmentasi kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan siswa, merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa.

Pada masa remaja berkembang *“Social Cognition”*, yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebayanya. *Social Cognition* atau kemampuan untuk memahami orang lain merupakan salah satu dari tugas perkembangan kehidupan sosial remaja yang harus dimiliki oleh setiap remaja.

Tugas perkembangan pada masa remaja yang berhubungan dengan kehidupan sosial menurut Havighurst (Hurlock, 1994:10) “Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria dan wanita dan mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita”.

Hubungan baru dan peran sosial yang dialami oleh remaja tidak selamanya dapat diterima dan dilakukan oleh remaja.Banyak remaja yang tidak dapat menyesuaikan dengan perubahan sosial yang terjadi, sehingga timbul berbagai masalah sosial.Masalah sosial yang dialami oleh siswa berkaitan dengan perubahan sosial yang cepat dan membingungkan.Siswa masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat.Siswa dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk sehingga mencapai apa yang disebut *information overload*.

Manusia sebagai makhluk sosial, tidak bisa terlepas dari pergaulan. Oleh karena itu, setiap manusia saling membutuhkan sekaligus saling melengkapi. Sebagai konsekuensinya, maka setiap orang dituntut untuk memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, maupun lingkungan sekolah bagi orang yang sementara mengikuti pendidikan formal.

Interaksi sosial menjadi sangat penting bagi siswa, karena interaksi sosial yang baik dapat membantu siswa untuk menjalin hubungan sosial yang baik, sehingga siswa dapat menghindari berbagai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memberikan efek buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa menuju dewasa. Chaplin (Muhammad, 2004) mendefenisikan bahwa “interaksi merupakan hubungan sosial antara beberapa individu yang bersifat alami yang saling memengaruhi satu sama lain”.

Tidak semua siswa dapat menguasai keterampilan menjalin interaksi sosial. Contohnya saja bagi siswa yang malu atau takut untuk berkenalan dengan orang lain akan kesulitan untuk dapat mengambil inisiatif dalam menjalin hubungan. Siswa yang memiliki perasaan-perasaan inferior tidak akan mampu untuk menyangkal berbagai pernyataan negatif yang datang dari lingkungan sekitar tempat siswa berinteraksi sosial. Siswa tidak akan mampu mengungkapkan perasaan-perasaan atau berbagai keinginannya kepada orang lain jika siswa selalu berpikir orang lain akan memberikan label negatif jika melihat kesalahan dan kekurangan yang dimiliki seseorang.

Berinteraksi merupakan salah satu kebutuhan mutlak setiap manusia, hal ini terjadi karena naluri alamiah manusia sebagai makhluk yang saling membutuhkan tidak akan dapat dihilangkan pada diri manusia. Berinteraksi merupakan bagian dari keterampilan hidup.Interaksi itu juga sangat erat kaitannya dengan kemampuan, dimana kemampuan itu bukan hasil bawaan dari lahir tetapi merupakan kapabilitas yang diraih dari usaha dalam mengembangkan diri (*developmental process)*. Jadi, bagaimanapun kepribadian seseorang, pada dasarnya mereka punya kesempatan yangsama untuk berubah dan bergaul seperti juga orang lain yang punya model kepribadian berbeda. Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan hal yang sangat penting bagi pengembangan kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi yang baik akan menunjang kemampuan IQ (*Intellegence Quotient*) untuk tumbuh secara maksimal. Anak yang emosinya stabil akan mudah untuk berkonsentrasi dan berfikir logis, mampu memotivasi dirinya untuk fokus pada aktivitas yang konstruktif dan mampu membina hubungan yang harmonis dengan orang yang ada disekitarnya.

Dalam kehidupan sehari-hari setiap siswa mempunyai hambatan-hambatan tertentu yang dapat memberikan dampak pada perilaku yang lambat pada individu dimana setiap siswa akanselalu berhadapan antar sesama siswa lainnya sehingga setiap siswa seharusnya mempunyai cara bagaimana untuk beradaptasi dengan siswa lainnyaatau juga dapat disebut berinteraksi dengansiswa lainnya. Hambatan dalam berinteraksi sosial selanjutnya disebut dengan kesulitan membangun interaksi sosial (Ramdhani, 1994).

Individu yang mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosialnya sangat tidak menyukai situasi sosialnya, seperti berkenalan dengan orang lain, pertemuan dengan melibatkan banyak orang asing, merasa setiap orang selalu memperhatikan tingkah lakunya, merasa setiap orang mengkritik dan memberikan penilaian terhadap penampilan dan tingkah lakunya, merasa kesepian dan terkucilkan secara sosial serta menjadi merasa tidak nyaman berada dalam lingkungan sosial.Salah satu faktor penyebab timbulnya kesulitan bergaul pada remaja adalah faktor kepribadian yaitu penderita cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi. Remaja yang mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosialnya terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Di sekolah, penanganan permasalahan psikologis yang dialami siswa dilaksanakan oleh konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling.Konselor sekolah memiliki berbagai kompetensi yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahyang dirasakan oleh siswa. Konselor memiliki kompetensi untuk memahami secara mendalam konseli yang hendak dilayani, oleh karena itu konselor akan sangat menghargai nilai-nilai kemanusiaan, individualitas, kebebasan, memilih dan mengedepankan kemaslahatan konseli dalam konteks kemaslahatan umum. Pemahaman mendalam terhadap konseli atau siswa akan menjadikan proses bantuan yang lebih komprehensif, artinya bantuan diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami kesulitan bergaul. Konselor sekolah sebagai personil layanan bimbingan dan konseling, dalam mereduksi siswa yang mengalami kesulitan bergaul tentu harus menggunakan layanan bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling harus dapat membantu mengatasi kesulitan yang dirasakan oleh siswa sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu: (1) memahami, menerima, mengarahkan, dan mengembangkan minat, bakat, dan kemampuan siswa secara optimal; (2)menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat; dan (3) merencanakan kehidupan masa depan yang sesuai dengan dunia pada saat ini maupun di masa yang akan datang. Tujuan layanan bimbingan yang pertama dan kedua sangat sesuai dengan permasalahan siswa yang mengalami kesulitan berinteraksi.

Konseling Kognitif-Behavioral dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kesulitan membangun interaksi sosial dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial serta pemikiran negatif dapat direduksi dengan restrukturisasi kognitif. Konseling Kognitif-Behavioral secara konsisten telah terbukti efektif sebagai pelatihan keterampilan dan desentisasi dalam mereduksi kesulitan bergaul.Penelitian yang dilakukan oleh Meichenbaum, (2011) yaitu: Menunjukkan kesuksesan dari program keterampilan mengenai restrukturisasi kognitif manakala diaplikasikan pada problema kecemasan untuk berbicara, kecemasan mengikuti tes, fobia, marah, ketidakmampuan bersosialisasi, tidak berfungsinya hubungan seks, dan bagi anak yang menarik diri dari lingkungannya”.

Berdasarkan penelitian yang telah di sebutkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik untuk meningkatkan interaksi sosial remaja yang berfokus pada sosial melalui identifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif. Dalam keterangan dari guru bimbingan dan konseling dan guru mata pelajaran di SMA Negeri 1 Sinjai Timur pada tanggal 12 Agustus 2015 saat penulis melakukan wawancara di sekolah tersebut, ada beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sosial, ini disebabkan karena terdapat pikiran-pikiran irasional yang mempengaruhi emosi, memikirkan hal-hal yang belum terjadi, berpikir bahwa siswa tidak akan diterima di lingkungan sosialnya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, malu, dan berfikir bahwa siswa akan terkucilkan dengan teman –teman dan lingkungannya. Hal ini terjadi pada siswa-siswi kelas XI yang mengalami kesulitan membangun interaksi sosial lebih tinggi, ini berdampak pada pembentukan pribadi masing-masing siswa yang mengalami kesulitan berinteraksi dalam menghadapi lingkungan sosialnya.

Salah satu tehnik dalam *Cognitif Behaviour Theraphy* yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sosial adalah pemberian treatment dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini belum pernah dilakukan di SMA Negeri 1 Sinjai Timur, teknik restrukturisasi kognitif dengan tujuan dapat mengubah pemikiran siswa yang irasional menjadi lebih rasional tentang perkembangan sosialnya serta membantu mengurangi atau menghilangkan kesulitan membangun interaksi sosial yang sebelumnya dipicu oleh situasi yang menstimulus timbulnya kecemasan. Teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kesulitan dalam meningkatkan interaksi sosial pada remaja dengan cara mengubah cara berpikir *(away of thinking)*. Reduksi kesulitan meningkatkan interaksi sosial dapat dilihat dari indikator yaitu intensitas kesulitan membangun interaksi yang berkurang dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Oleh karena itu dengan pemberian teknik restrukturisasi kognitif diharapkan memberikan kontribusi pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Timur.

Kesuksesan pengaplikasian teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan oleh Meichenbaum terhadap ketidakmampuan bersosialisasi membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi permasalahan sosial pada remaja, Corey (Solihat, 2013). Adapula penelitian yang dilakukan Neila Ramdhani (1994) yaitu pelatihan keterampilan sosial untuk terapi kesulitan bergaul yang menunjukkan keberhasilan dalam ketermpilan sosial dalam mengurangi kesulitan bergaul remaja dari tinggi menjadi rendah. Selain itu ada juga penelitian yang pernah dilakukanoleh Iin Solihat (2011) Mahasiswa alumni jurusan PPB FIP UPI yaitu efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan sosial remaja yang menunjukkan keberhasilan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan sosial remaja dari tinggi menjadi rendah.

Berdasarkan fakta-fakta diatas, maka penulis mengkaji secara ilmiah dengan judul teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa SMA Negeri 1 Sinjai Timur.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 1 Sinjai Timur?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Timur?
3. Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Timur?
4. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 1 Sinjai Timur
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Timur
3. Untuk mengetahui teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Timur.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademisi, dapat menjadi bahan informasi serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana teknik restrukturisasi kognitifuntuk meningkatkan interaksi sosial pada siswa.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi Akademisi, sebagai bahan informasi dan perbandingan serta referensi untuk pengembangan penelitian, terutama yang berkaitan dengan masalah interaksi sosial.
6. Bagi guru pembimbing/konselor, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan interaksi sosial siswa.
7. Bagi Siswa, sebagai masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalahnya terutama meningkatkan interaksi sosial.