**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Teknik restrukturisasi Kognitif**
3. **Pengertian Restrukturisasi Kognitif**

*Restrukturisasi Cognitive,* yaitu teknik dengan proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Struktur kognitif berupa anggapan dan kepercayaan tentang dirinya sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya.

Restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif-behavioral merupakan proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif, atau fundamental "berpikir yang salah," dengan tujuan mengganti pemikiran irasional dengan akurat dan yang lebih menguntungkan, restrukturisasi kognitif menyatakan orang secara langsung bertanggung jawab atas gejala-gejala emosinal remaja, seperti stres, depresi, gelisah, dan penarikan sosial. Manusia dapat menghilangkan emosi dan efek individu dengan membongkar keyakinan irasional. Restrukturisasi kognitif merupakan bagian dari *cognitive behavior therapy* yang berfokus untuk mengubah kebiasaan atau pola pikir negatif yang menimbulkan kecemasan menjadi positif.

Aaron T. Beck (1964) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli sengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu, CBT merupakan pendekatan yang menitik beratkan pada perubahan pola pikiryang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik dan psikis. Salah satu teknik dari pendekatan CBT adalah Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Istilah kognitif seringkali dikenal dengan istilah intelek. Intelek berasal dari Bahasa Inggris “intellect” yang menurut Chaplin (1981) diartikan sebagai:

1. Proses kognitif, proses berpikir, daya menghubungkan, kemampuan menilai dan kemampuan mempertimbangkan.
2. Kemampuan mental atau inteligensi.

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis, *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Menurut Gunarsa, teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi restrukturiasasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah/ hambatan dalam kepribadian.

Menurut Christine W dan Aileen Milne (2013), restrukturisasi kognitif adalah terapi perubahan, dikatakan bahwa apapun yang anda pikirkan tentang diri dan kehidupan anda saat ini, bagaimanapun perasaan dan apapun yang anda lakukan, jika anda merasa tidak puas dengan segala sesuatu, maka pasti anda akan melakukan hal yang lebih baik dan restrukturisasi kognitif akan menolong anda untuk mencapai hal tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli, disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif adalah melakukan konstruksi atau penyusunan kembali pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang lebih realistis dan lebih cocok.

1. **Konsep Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa perilaku itu sebagai proses internal (di dalam), (Surya, 2004). Pendekatan ini menganggap bahwa perilaku merupakan suatu proses input-output yaitu penerimaan dan pengolahan informasi, untuk kemudian menghasilkan keluaran. Setelah menerima rangsangan pasif, di dalam otak terjadi suatu proses yang aktif mengolah dan mengubah informasi yang diterima sehingga menjadi bentuk baru yang lebih sesuai.

Proses kognitif terjadi dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan perilaku*.* Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irrasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya (Oemarjoedi, 2003). Teknik ini dapat dilakukan dengan jalan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri dan menandai kembali diri sendiri.

Untuk memecahkan akibat dari pemikiran irrasional dan mengubah ke pikiran rasional/logis maka dapat dilakukan dengan mengendalikan kognitif dan mengubah kepercayaan-kepercayaannya, salah satu cara dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Terapi kognitif didasarkan pada asumsi bahwa kognisi merupakan penentu utama mengenai bagaimana kita merasakan dan berbuat.Menurut Beck (John McLeod:2010), kognitif sering mengalami distorsi, terdapat keyakinan – keyakinan irrasional yang mempengaruhi emosi, mereka selalu memikirkan hal – hal yang sebenarnya belum terjadi, terdapat ketakutan yang menghantui pemikiran mereka. Seseorang yang mengalami distorsi kognitif akan selalu mengalami kesulitan dalam berbuat sesuatu yang lebih positif, termasuk mengembangkan potensi diri maupun dalam berinteraksi dengan lingkungannya

Beck (Sinring, 1994) mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada klien agar mereka sendiri dapat mengevaluasi perilaku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif. Klien diajar untuk biasa mengenali, mengamati, dan memonitorin gagasan dan asumsi mereka. Penguasaan ini mencakup pekerjaan rumah, mengumpulkan data dari dugaan yang dibuat, menggunakan perekam yang mampu mereview penyimpangan penyimpangan kognitif. Beck menganjurkan agar klien diajari keahlian mengamati diri sendiri dan sistematis, sehingga dapat melihat hubungan antara gagasan dan emosi. Mereka membuat hipotesis tertentu tentang tingkah laku mereka dan akhirnya mereka belajar cara menerapkan problem solving tertentu dan mempraktekkan keahlian dengan situasi khusus.

1. **Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Interaksi sosial Siswa**

Restrukturisasi kognitif merupakan alternatif teknik dari konseling Kognitif-Behavioral yang telah dikembangkan oleh beberapa ahli kognitif behavioral, seperti Michael dan Donald Meichenbaum. Menurut Neenan & Dryen, (2004:9)

Restrukturisasi kognitif dikarakterisasikan ke dalam tiga asumsi dasar, yaitu pertama seseorang dianggap sebagai aktif mengetahui (*active knower),* yang sengaja melibatkan diri dalam memahami dirinya.Kedua, bahasa berfungsi sebagai wadah utama tempat seseorang merekonstruksi pemahamannya tentang dunia. Para konselor secara khusus tertarik kepada produk bahasa seperti cerita dan metafora yang dapat dilihat sebagai cara untuk menstrukturkan pengalaman. Ketiga, adanya dimensi perkembangan dalam kapasitas manusia untuk mengkontruksi dunia dirinya sendiri.

Tujuan teknik rektrukturisasi kognitif dilakukan pada individu yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan interaksi sosial, yaitu untuk menyanggah keyakinan irrasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengumpulkan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah dalam rekaman pikiran, mengubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada kesulitan meningkatkan interaksi sosial.

Manfaat teknik restrukturisasi kognitif pada individu yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan interaksi socialyaitu individu dapat membedakan, memahami pikiran dan perasaannya yang salah, serta mengevaluasi keyakinan dengan bukti yang jelas sehingga individu dapat berfikir lebih rasional.Telah dikemukakan sebelumnya bahwa kesulitan untuk meningkatkan interaksi sosial merupakan adanya hambatan yang dialami siswa sehingga kurang dapat mengembangkan potensinya, yang dapat menghambat yaitu kurangnya bersosialisasi dengan siswa yang lain, malu, kurang percaya diri.Kesulitan yang dialami pada siswa ini jika tidak ditangani dengan cepat dapat berakibat fatal bagi siswa yang bersangkutan. Akibat-akibat tersebut dapat berupa terganggunya perkembangan sosial siswa serta terhambatnya proses belajar mengajar siswa di sekolah.

“Tingkat kesulitan interaksi sosial ini sangat bervariasi, mulai dari kesulitan berinteraksi situasional, dimana penderita mengalami kesulitan untuk berinteraksi di situasi-situasi tertentu saja, sampai ketingkat kesulitan berinteraksi yang disebabkan oleh gangguan kronik” (Ramdhani, 1992:10).Oleh karena itu salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalamikesulitan siswa dalam meningkatkan interaksi sosial adalah teknik restrukturisasi kognitif yang juga disebut reframing kognitif, adalah teknik perilaku yang terkait dengan konseling kognitif. Restrukturisasi kognitif mencakup belajar bagaimana untuk berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan lebih positif .

Connolly (Prawoto, 2010) menyebutkan banyak penelitian menunjukkan konseling kognitif-behavioral adalah bentuk konseling yang paling sukses untuk mengatasi masalah kecemasan sosial atau depresi. Restrukturisasi kognitif dapat membantu konseli dalam belajar untuk mengendalikan pikiran, dan bukan hanya tetap positif tapi juga harus realistis.

Penilaian-penilaian yang terjadi dalam pikiran individu, tentunya diolah dan sangat ditentukan oleh seberapa baik pengamatan individu tersebut pada suatu situasi. Tidak jarang penilaian tersebut mengalami kekacauan kognitif atau sering disebut distorsi kognitif. Distorsi kognitif yang sering terjadi dalam pikiran individu dapat dijabarkan sebagai berikut :

* + 1. Pemikiran “segalanya atau tidak sama sekali”
    2. Terlalu mengeneralisasi *(over generalisasi),* yaitu memandang peristiwa yang negatif sebagai sebuah kekalahan tanpa akhir.
    3. Filter mental, yaitu menemukan sebuah hal kecil yang negatif dan terus memikirkannya sehingga pandangan dalam diri individu menjadi gelap.
    4. Mendiskualisifikasikan yang positif, yaitu menolak pengalaman positif dengan bersikeras bahwa semua itu “*bukan apa-apa*”.
    5. Loncatan kesimpulan, yaitu membuat sebuah penafsiran negatif walaupun tidak ada fakta yang jelas untuk mendukung kesimpulan. Seperti membaca pikiran dan kesalahan peramal.
    6. Pembesaran (pembencanaan) dan pengecilan, yaitu melebih-lebihkan pentingnya segala sesuatu hal.
    7. Penalaran emosional, yaitu menganggap bahwa emosi-emosi yang negatif mencerminkan bagaimana sebenarnya realita.
    8. Pernyataan harus, yaitu mencoba menggerakkan diri sendiri dengan “harus” serta “seharusnya tidak”, seolah-olah harus dicambuk untuk melakukan sesuatu.
    9. Memberi cap salah/salah memberi cap, yaitu suatu bentuk ekstrem dari over generalisasi, selain menguraikan kesalahan dalam diri individu, individu member sebuah cap yang negatif pada diri sendiri.
    10. Personalisasi, yaitu memandang diri sebagai penyebab dari suatu peristiwa eksternal yang negatif.

Konselor membantu individu untuk pertama mengenali pikiran negatif atau tidak rasional yang menyebabkan kesulitan membangun interaksi sosial. Bagian lain dari Restrukturisasi Kognitif adalah menantang pikiran negatif individu. Langkah menantang pikiran negatif melibatkan pandangan individu memiliki pikiran negatif dengan cara yang realistis dan termasuk menanyakan kepada remaja apa yang remaja pikir kemungkinan apa pun yang remaja takuti atau terlalu khawatir tentang kejadian yang sebenarnya terjadi.

Bagian terakhir dari restrukturisasi terdiri dari membantu individu dengan menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan yang baru yang lebih positif dan realistis. Proses restrukturisasi kognitif dapat sulit dan membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan pola berpikir negatif untuk sebagian besar hidup remaja.

Teknik restrukturisasi kognitif mengidentifikasi gangguan emosional *(emotional disorder)* dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama. Konselor diharapkan mampu (Neenan & Dryden, 2004: 32):

1. Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatifuntuk dibuktikan bersama; dan
2. Memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai tindakan, dari negatif menjadi positif.

Berikut adalah tahapan implementasi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan interaksi sosial, yaitu :

1. Tahapan pertama: Asesmen dan Diagnosa

Asesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

1. Penyebaran alat ukur kesulitan berteman pada remaja untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat interaksi sosial remaja.
2. Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.
3. Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-pikiran Negatif Remaja.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

1. Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-pikiran Remaja melalui *Thought Record* atau rekaman pikiran*.* Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif dan dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.
2. Tahapan keempat: Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif. Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009: 127).
3. Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
4. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
5. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
6. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan interaksi socia ladalah:

* 1. Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Tahapan pertama bertujuan supaya konseli menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

* 1. Tahapan Memonitor pikiran dan Perasaan

Tahapan kedua bertujuan supaya konseli mampu mengetahui dan mengidentifikasi verbalisasi diri dalam menghadapi berbagai situasi.

* 1. Intervensi Pikiran Negatif

Tahapan ketiga bertujuan supaya konseli mampu memahami pentingnya berpikir positif dan mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran positif dalam berbagai situasi.

Hal penting yang harus diperhatikan oleh konselor dalam menangani kesulitan pada konseli adalah kompetensi konselor. Seorang konselor yang profesional adalah konselor yang memahami konsep bimbingan dan konseling yang baik. Bimbingan pribadi sosial dan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu remaja yang memiliki kesulitan dalam membangun relasi teman, konselor juga harus mempunyai pengetahuan tentang interaksi sosial remaja, cara penanggulangan, dan tugas perkembangan remaja, agar dalam penanganan kesulitan yang dialami siswa SMA Negeri 1 Sinjai Timur dapat berkurang. Teknik yang dirancang dengan pengelolaan yang terstruktur dengan baik diharapkan mampu meningkatkan interaksi sosial di kalangan siswa SMA Negeri 1 Sinjai Timur.

1. **Interaksi Sosial**

Sebagaimana diketahui, manusia adalah makhluk sosial, yaitu makhluk yang selalu membutuhkan sesamanya dalam kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, tidak dapat di hindari bahwa harus selalu berhubungan dengan manusia lainnya. Hubungan manusia dengan manusia lainnya, hubungan manusia dengan kelompok, atau hubungan kelompok dengan kelompok inilah yang di sebut interaksi sosial .

1. **Pengertian Interaksi Sosial**

Manusia sebagai makhluk sosial, akan saling berhubungan dan saling membutuhkan satu sama lain. Begitu pula remaja sebagai individu yang membangun kehidupan sosial yang merupakan kebutuhan sosial, karena secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial, dia membutuhkan cinta, dia membutuhkan teman untuk berinteraksi dan berinterelasi dengan yang lain. Walgito (2003:57) mengemukakan:

interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu yang lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, jadi terdapat adanya hubungan yang saling timbal balik.

Menurut Bonner (Santosa, 2004:11) memberi rumusan “interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu manusia ketika kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya”. Selanjutnya Brooks (Sugiyo, 2006:20) menyatakan bahwa di dalam interaksi terdapat aktivitas yang bersifat resiprokal, demi kebutuhan bersama yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku dan perbuatan.

Sedangkan menurut Sargent (Santosa, 2004: 11) menyatakan bahwa “Interaksi sosial pada pokoknya memandang tingkah laku sosial yang selalu dalam kerangka kelompok seperti struktur dan fungsi dalam kelompok”. Berdasarkan pengertian interaksi sosial di atas, dapat dilihat unsur-unsur yang terkandung dalam interaksi sosial adalah: (1) terjadinya hubungan antar individu, (2) terjadinya hubungan antar kelompok, (3) hubungan saling timbal balik, (4) adanya hubungan saling mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki. Dengan memperhatikan unsur-unsur interaksi sosial di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antar sesama manusia baik secara individu maupun kelompok dengan adanya hubungan saling timbal balik di mana perilaku individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki perilaku individu yang lain atau sebaliknya.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli diatas, disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah hubungan antara dua individu atau lebih yang menimbulkan hubungan saling timbal balik baik itu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki satu sama lainnya.

1. **Ciri-ciri Interaksi Sosial**

Menurut Tim Sosiologi (2002:), ada empat ciri - ciri interaksi sosial yaitu antara lain

1. Jumlah pelakunya lebih dari satu orang
2. Terjadinya komunikasi di antara pelaku melalui kontak sosia
3. Mempunyai maksud atau tujuan yang jelas
4. Dilaksanakan melalui suatu pola sistem sosial tertentu
5. **Syarat - Syarat Terjadinya Interaksi Sosial**

Berdasarkan pendapat menurut Tim Sosiologi (2002), interaksi sosial dapat berlangsung jika memenuhi dua syarat di bawah ini, yaitu :

1. Kontak sosial adalah hubungan antara satu pihak dengan pihak lain yang merupakan awal terjadinya interaksi sosial, dan masing - masing pihak saling bereaksi antara satu dengan yang lain meski tidak harus bersentuhan secara fisik.
2. Komunikasi Artinya berhubungan atau bergaul dengan orang lain.
3. **Proses Terjadinya Interaksi Sosial**

Soekanto (2006:57) menyatakan bahwa berlangsungnya suatu proses interaksi didasarkan pada berbagai faktor, antara lain faktor imitasi, faktor sugesti, faktor identifikasi dan faktor simpati. Secara rinci penjabarannya sebagai berikut :

1. Faktor imitasi menyebutkan bahwa masyarakat merupakan pengelompokan manusia di mana tiap individu saling mengimitasi (meniru) dari orang lain dan sebaliknya.
2. Faktor sugesti menyebutkan bahwa pengaruh psikis baik yang datang dari diri sendiri maupun yang datang dari orang lain, umumnya sugesti diterima tanpa adanya kritik dati individu yang bersangkutan. Sugesti adalah suatu proses di mana individu menerima suatu cara penglihatan atau pedoman tingkah laku orang lain tanpa kritik terlebih dahulu.
3. Faktor identifikasi merupakan dorongan untuk menjadi identik atau sama dengan orang lain.
4. Faktor simpati menyebutkan bahwa orang memiliki kecenderungan tertarik pada orang lain. Simpati akan menjalin hubungan saling pengertian yang saling mendalam dalam inteaksi antar individu, ingin mengerti dan ingin kerja sama dengan orang lain serta saling melengkapi satu sama lain.

Hal-hal tersebut diatas merupakan faktor-faktor dasar yang menjadi dasar berlangsungnya proses interaksi sosial, walaupun di dalam kenyataannya keempat proses tersebut memang sangat kompleks sehingga kadang-kadang sulit membedakan dengan tegas antara faktor-faktor tersebut.

1. **Faktor-Faktor yang Berpengaruh dalam Interaksi Sosial**

Dalam interaksi sosial terdapat faktor-faktor yang ikut mempengaruhi interaksi sosial dan yang menentukan berhasil tidaknya suatu hubungan interaksi sosial. Santosa (2004:12) yang menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam interaksi sosial adalah sebagai berikut:

1. *The nature of the social situation :*Situasi sosial itu bagaimanapun memberi bentuk tingkah laku terhadap individu yang berada dalam situasi tersebut.
2. *The norms prevailling in any given social group* : Kekuasaan norma-norma kelompok sangat berpengaruh terhadap terjadinya interaksi sosial antarindividu.
3. *Their own personality trends*:Masing-masing individu memiliki tujuan kepribadian sehingga berpengaruh terhadap tingkah lakunya
4. *A person’s transitory* tendencies : Setiap individu berinteraksi sesuai dengan kedudukan dan kondisinya bersifat sementara
5. *The process of perceiving and interpreting a situation*:Setiap situasi mengandung arti bagi setiap individu sehingga hal ini mempengaruhi individu untuk melihat dan menafsirkan situasi tersebut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi interaksi sosial siswa adalah situasi tempat tinggal individu tinggal, norma sosial yang mengatur dalam kelompok, tujuan masing-masing individu, kedudukan individu dalam situasi sosial, serta masalah yang terjadi pada masing-masing individu.

1. **Bentuk-bentuk Interaksi Sosial**

Di dalam interaksi sosial di samping mempunyai dasar-dasar, interaksi sosial juga memiliki bentuk-bentuk tertentu. Menurut Soekanto (2006:65) menyebutkan bentuk-bentuk interaksi sosial adalah kerja sama (*cooperation*), persaingan (*competition*), akomodasi (*accommodation*), dan juga dapat berbentuk pertentangan atau pertikaian (*conflict*). Bentuk-bentuk interaksi sosial dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Kerja sama, yaitu usaha bersama antara orang perorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
2. Persaingan, yaitu perjuangan yang dilakukan perorangan atau kelompok sosial tertentu, agar memperoleh kemenangan atau hasil secara kompetitif, tanpa menimbulkan ancaman atau benturan fisik di pihak lawannya.
3. Akomodasi, yaitu proses penyesuaian sosial dalam interaksi antara pribadi dan kelompok-kelompok manusia untuk meredakan pertentangan.
4. Konflik, yaitu proses sosial antar perorangan atau kelompok masyarakat tertentu, akibat adanya perbedaan paham dan kepentingan yang sangat mendasar, sehingga menimbulkan adanya semacam gap atau jurang pemisah yang mengganjal interaksi sosial di antara mereka yang bertikai tersebut.
5. **Macam-macam Interaksi Sosial**

Dalam interaksi sosial di atas, kita dapat melihat bahwa interaksi sosial tidak hanya terjadi antara individu yang satu degan individu yang lain, Menurut Bales (Santosa, 2004: 27) menyebutkan macam-macam interaksi sosial dapat terjadi antara individu dengan diri pribadi, interaksi antara individu dengan individu, interaksi antara individu dengan individu, interaksi antara individu dengan kelompok, maupun interaksi antara kelompok dengan kelompok.

1. Interaksi antara individu dengan diri pribadi. Dalam hubungan antara individu dengan diri pribadi ini bisa terjadi interaksi positif ataupun negatif. Interaksi positif, jika hubungan yang terjadi sesuai apa yang dikenhendaki individu tersebut dan interaksi negatif, jika terjadi konflik dari dalam diri individu tersebut.
2. Interaksi antara individu dan individu. Dalam hubungan antara individu dan individu ini bisa terjadi interaksi positif ataupun negatif. Interaksi positif, jika jika hubungan yang terjadi saling menguntungkan. Interaksi negatif, jika hubungan timbal balik merugikan satu pihak atau keduanya (bermusuhan).
3. Interaksi antara individu dan kelompok. Dalam hubunganantaraindividu dan kelompok dapat berlangsung secara positif maupun negatif. Bentuk interaksi sosial individu dan kelompok bermacam - macam sesuai situasi dan kondisinya.
4. Interaksi sosial antara kelompok dan kelompok. Dalam hubungan antara kelompok dan kelompok terjadi sebagai satu kesatuan bukan kehendak pribadi. Misalnya, kerja sama antara dua perusahaan untuk membicarakan suatu proyek.

Adapun bentuk interaksi sosial menurut jumlah pelakunya terbagi menjadi:.

1. Interaksi antara individu dan individu

Individu yang satu memberikan pengaruh , rangsangan \ Stimulus kepada individu lainnya . Wujud interaksi bisa dalam dalam bentuk berjabat tangan , saling menegur , bercakap – cakap \ mungkin bertengkar .

1. Interaksi antara individu dan kelompok

Bentuk interaksi antara individu dengan kelompok : Misalnya : Seorang ustadz sedang berpidato didepan orang banyak .Bentuk semacam ini menunjukkan bahwa kepentingan individu berhadapan dengan kepentingan kelompok .

1. Interaksi antara Kelompok dan Kelompok

Bentuk interaksi seperti ini berhubungan dengan kepentingan individu dalam kelompok lain . Contoh : Satu Kesebelasan Sepak Bola bertanding melawan Kesebelasanlain.

Bentuk interaksi sosial menurut proses terjadinya terdiri dari:.

1. Imitasi   
   Imitasi adalah pembentukan nilai melalui dengan meniru cara- cara orang lain. Contoh : Seorang anak sering kali meniru kebiasan – kebiasan orang tuanya
2. Identifikasi   
   Identifikasi adalah menirukan dirinya menjadi sama dengan orang yang ditirunya . Contoh : Seorang anak laki – laki yang begitu dekat dan akrab dengan ayahnya suka mengidentifikasikan dirinya menjadi sama dengan ayah nya .
3. Sugesti   
   Sugesti dapat diberikan dari seorang individu kepada kelompok . Kelompok kepada kelompok kepada seorang individu .

Contoh : Seorang remaja putus sekolah akan dengan mudah ikut-ikutan terlibat “ Kenalan Remaja “ . Tanpa memikirkan akibatnya kelak .

1. Motivasi  
   Motivasi juga diberikan dari seorang individu kepada kelompok.Contoh : Pemberian tugas dari seorang guru kepada muridnya merupakan salah satu bentuk motivasi supaya mereka mau belajar dengan rajin dan penuh rasa tanggung jawab
2. Simpati   
   Perasaan simpati itu bisa juga disampaikan kepada seseorang / kelompok orang atau suatu lembaga formal pada saat –saat khusus. Misalnya apabila perasaan simpati itu timbul dari seorang perjaka terhadap seorang gadis / sebaliknya kelak akan menimbulkan perasaan cinta kasih / kasih saying.
3. Empati  
   Empati itu dibarengi perasaan organisme tubuh yang sangat dalam. Contoh jika kita melihat orang celaka sampai luka berat dan orang itu kerabat kita, maka perasaan empati menempatkan kita seolah-olah ikut celaka.
4. **Kriteria Kemampuan Interaksi Sosial yang Baik**

Kemampuan interaksi sosial haruslah dimiliki setiap individu, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial. Interaksi sosial tidak hanya interaksi sosial antara individu satu dengan individu lain saja, melainkan hubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain. Interaksi sosial adalah suatu hubungan antar sesama manusia baik secara individu maupun kelompok dengan adanya hubungan saling timbal balik di mana perilaku individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki perilaku individu yang lain atau sebaliknya.

Santosa, (2004:11) mengatakan bahwa “ciri-ciri interaksi sosial adalah adanya hubungan, adanya individu, adanya tujuan, adanya hubugan dengan struktur dan fungsi sosial”. Individu satu dengan yang lain pasti terjadi suatu hubungan. Kontak sosial yang selaras dengan komunikasi sosial akan menjadikan interaksi sosial yang baik. Kontak komunikasi antara individu yang satu dengan individu yang lain pasti terjadi ketika individu tersebut menjalin hubungan dengan individu yang lainnya.

Dalam kontak sosial timbul suatu percakapan antara individu dengan individu yang lain sehingga terjadi hubungan timbal balik. Agar kontak sosial dapat berjalan dengan baik, dalam percakapan tersebut harus ada rasa saling menghormati dan kerjama yang baik antara komunikator dengan komunikan.

Syarat terjadinya interaksi sosial yang kedua yaitu komuniksasi. Sugiyo (2005: 5) mengemukakan ciri-ciri komunikasi meliputi: (1) keterbukaan, (2) empati, (3) dukungan, (4) rasa positif, (5) kesamaan (6) arus pesan yang cenderung dua arah, (7) konteks hubungan tatap muka, (8) tingkat umpan balik yang tinggi, (9) interaksi minimal dua orang, dan (10) adanya akibat baik yang disengaja maupun tidak disengaja.

Dalam penjabaran interaksi sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa kriteria kemampuan interaksi sosial yang baik adalah individu dapat melakukan kontak sosial dengan baik yang ditandai dengan kemampuan individu dalam melakukan percakapan dengan orang lain, saling pengertian, dan mampu bekerjasama dengan orang lain. Demikian pula dengan kemampuan melakukan komunikasi dengan orang lain yanng ditandai dengan adanya keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, kesamaan, arus pesan yang cenderung dua arah, konteks hubungan tatap muka, tingkat umpan balik yang tinggi, interaksi minimal dua orang, dan adanya akibat baik yang disengaja maupun tidak disengaja.

1. **Kerangka Pikir**

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 1 Sinjai Timur yaitu ditemukan adanya siswa yang kurang dalam interaksi sosial, hasil tersebut diperoleh melalui Observasi awal di sekolah dimana ditemukan adanya siswa yang kurang dalam berinteraksi sosial, hal ini ditandai dengan siswa yang tidak memiliki sifat positif dalam dirinya, selalu beranggapan negatif terhadap orang lain, berprasangka buruk, acuh dengan lingkungannya, dan selalu merasa terkucilkan dari lingkungannya. Selanjutnya hasil wawancara dengan guru pembimbing didapatkan informasi bahwa siswa memiliki interaksi sosial rendah.

Kurangnya interaksi sosial diawali oleh peristiwa- peristiwa yang dialami siswa yang memunculkan pikiran–pikiran negatif pada dirinya. Kemudian berpengaruh terhadap tingkah lakunya. Hal inilah yang menjadi kepercayaan individu sehingga berfikir dan merasa terabaikan oleh lingkungannya yang berdampak pada proses perkembangan individu tersebut.

Peningkatan interaksi sosial remaja di Sekolah merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus baik dari pihak orang tua dan juga para pendidik di Sekolah. Interaksi sosial remaja menjadi faktor penentu adanya rasa kepedulian sosial. Seorang siswa yang mengalami kesulitan untuk bertemanakan selalu merasa asing dan terkucilkan dilingkungan sekitarnya, merasa cuek dan tidak diperhatikan dengan keadaan sekitarnya dan selalu merasa mendapatkan pikiran-pikiran negatif dari lingkungannya. Sebagai bentuk rasa kepedulian dalam rangka sebagai pendidik terutama untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan maka sebagai calon konselor, penulis mencoba untuk memberikan bantuan agar interaksi sosial siswa meningkat.

Berdasarkan asumsi-asumsi tersebut diketahui bahwa masalah interaksi sosial yang dihadapi oleh siswa bersumber dari pikiran-pikiran negatif yang berpengaruh terhadap tingkah lakunya, oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk menggunakan pendekatan kognitif yaitu berupa pemberian teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran irrasional siswa menjadi rasional.

Dalam membantu siswa mengubah dan menata kembali pikiran negatif menjadi positif, di berikanlah treatment restrukturisasi kognitif dengan melakukan:

1. Asesmen dan Diagnosa

Asesmen dan diagnosa yaitu bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Dalam proses ini dilakukan penyebaran alat ukur kesulitan berinteraksi pada siswa untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat interaksi sosial remaja dan elakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

1. Mengidentifikasi Pikiran-pikiran Negatif Remaja.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

1. Memonitor Pikiran-pikiran melalui *Thought Record* atau rekaman pikiran*.*

Dalam proses ini konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif dan dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

1. Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif. Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009: 127).
   1. Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
   2. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
   3. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
   4. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan interaksi sosial adalah:

1. Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Bertujuan supaya konseli menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

1. Tahapan Memonitor pikiran dan Perasaan

Bertujuan supaya konseli mampu mengetahui dan mengidentifikasi verbalisasi diri dalam menghadapi berbagai situasi.

1. Intervensi Pikiran Negatif

Bertujuan supaya konseli mampu memahami pentingnya berpikir positif dan mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran positif dalam berbagai situasi.

Setelah pemberian treatment berupa restrukturisasi kognitif diharapkan interaksi sosial siswa dapat meningkat yang ditandai dengan adanya sikap positif dalam diri siswa memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain, memiliki keterbukaan, tidak berprasangka buruk terhadap situasi sosialnya, peduli dengan lingkungannya, dan merasa diterima dalam lingkungan sekitar.

Adapun alur kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk skema berikut:

**Teknik restrukturisasi kognitif** .

1. Assesmen dan diagnose
2. Identifikasi pikiran-pikiran negative
3. Memonitor pikiran-pikiran melalui *thought record* atau rekaman pikiran
4. Mengintervensi pikiran pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif

**Interaksi sosial meningkat**

1. Adanya sifat positif dalam diri siswa
2. Siswa memiliki sikap keterbukaan dengan orang lain
3. Siswa memiliki rasa empati
4. Siswa memiliki sikap mendukung
5. Siswa memiliki sikap positif
6. Siswa memiliki rasa kesetaraan dengan siswa lainnya

**Gambar 2.1 Skema kerangka fikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan interaksi sosial siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Timur”.