**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Menarik Diri *(Withdrawal)***
3. **Definisi menarik diri *(Withdrawal)***

*Withdrawal* merupakan satu pola tingkah laku yang memindahkan seseorang dari penghalang atau frustasi. Penarikan diri ini bisa menjadi suatu mekanisme pembelaan diri yang habitual, yang mencakup simptom serius berupa pengunduran atau penarikan diri dari realitas, kecanduan bahan narkotik, alkoholisme, dan seterusnya (Chaplin, 2011). Menurut Adler, *withdrawal* adalah perasaan seseorang untuk melarikan diri dari kesulitan, dengan mengadakan pengamanan diri terhadap kesulitan yang ada. Perasaan tersebut muncul sebagai akibat dari suatu kejadian atau hasil imajinasi saja (Ariyanti, 2013).

Winkel dan Hastuti (2006) menjelaskan *withdrawal* yaitu suatu keadaan dimana individu menghindari akan mengalami kesulitan atau terluka hatinya, dengan cara mengambil sikap pasif dan tidak mau melibatkan diri secara emosional. Lanjut, Al-Mighwar (2006) menjelaskan bahwa *withdrawal* merupakan bentuk perilaku yang menunjukkan kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari aktivitas dan takut memperlihatkan usahanya. Menurut Paulin (Irawan, 2017) menarik diri diartikan sebagai percobaan untuk menghindari interaksi dengan orang lain yakni dilakukan dengan menghindari hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpukan bahwa menarik diri *(withdrawal)* merupakan perilaku menghindar atau melarikan diri dari segala aktivitas atau kegiatan sosial serta mengambil sikap pasif karena individu merasa tidak aman, takut menghadapi kesulitan yang ada, dan takut memperlihatkan usahanya, sehingga tidak terjadi interaksi sosial yang mengakibatkan individu tidak dapat mengembangkan potensinya dengan baik.

1. **Karakteristik menarik diri *(Withdrawal)***

Al-Mighwar (2006) menyebutkan beberapa gejala yang tampak pada individu menarik diri *(withdrawal)* yaitu senang menyendiri, apatis terhadap aktifitas sekolah, sangat sensitif dan mudah terluka, membesar-besarkan kekurangannya sendiri, merasa khawatir terhadap dirinya sendiri, dan suka melamun pada sebagian besar waktunya. Menurut Mappiare (Amilin: 2014) ciri-ciri perilaku menarik diri ditandai dengan mereka senang menyendiri, bersifat minder, apatis, sangat mudah tersinggung dan menyalahkan dirinya sendiri dan ragu-ragu akan diri dan sekelilingnya..

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri menarik diri siswa yaitu senang menyendiri, bersifat minder, apatis, menyalahkan diri sendiri dan ragu-ragu.

1. **Faktor-faktor penyebab menarik diri *(Withdrawal)***

Menurut Al-Mighwar (2006), perilaku menarik diri *(withdrawal)* diakibatkan oleh tiga hal yaitu:

1. Dirinya kurang mampu menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak mampu menerima apa yang diraihnya
2. Adanya berbagai tekanan lingkungan, dari orang tua, teman sebaya, serta masyarakat yang lebih luas
3. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada

Al-Mighwar (2006) kembali menjelaskan bahwa perilaku menarik diri *(withdrawal)* merupakan akibat dari adanya berbagai perubahan fisik dan psikis dalam pertumbuhan dan perkembangan individu yang sebelumnya telah menunjukkan berbagai tanda yang mengarah pada adanya penyimpangan yang cenderung merugikan dirinya sendiri dan lingkungannya. Menurut Rubin dan Asendorpf (Fitriana, 2015) menjelaskan *withdrawal* disebabkan oleh berbagai faktor internal seperti kecemasan, harga diri yang negatif dan persepsi negatif terhadap diri mengenai keterampilan dan hubungan sosial. Kemudian terjadi pula konflik internal antara keinginan yang tinggi untuk dapat berinteraksi dan kekhawatiran untuk memulai interaksi sosial. Selanjutnya, menurut Carpenito (Sustiawan, 2013), bahwa penyebab dari menarik diri *(withdrawal)* adalah harga diri rendah, yaitu perasaan negatif terhadap diri sendiri, hilang kepercayaan diri, merasa gagal mencapai keinginan, yang ditandai dengan perasaan malu terhadap diri sendiri, rasa bersalah terhadap diri sendiri, gangguan hubungan sosial, merendahkan martabat, dan percaya diri kurang.

1. **Dampak menarik diri *(Withdrawal)***

Perilaku menarik diri *(withdrawal)* menurut Al-Mighwar (2006) memiliki dampak terhadap diri sendiri yaitu berpengaruh kuat terhadap pikiran, sikap, perasaan, tingkah laku, dan penyesuaian diri individu yang bersangkutan. Hingga sampai masa perkembangan selanjutnya, ada rasa tidak berharga serta tidak dibutuhkan oleh kelompoknya. Selain itu, juga berpengaruh terhadap citra diri seseorang yang menarik diri *(withdrawal).*

Menurut Rubin, Coplan dan Bowker (Fitriana, 2015), *withdrawal* pada anak yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan hambatan dari cara berkomunikasi, regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah. Secara jangka panjang, anak-anak yang mengalami penarikan diri *(withdrawal)* memiliki resiko yang lebih besar untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, termasuk kesulitan sosio-emosional (seperti kecemasan, rendahnya harga diri, gejala depresi), kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya (misalnya penolakan, dijadikan korban, kualitas pertemanan yang rendah) dan kesulitan di sekolah (seperti rendahnya kualitas hubungan dengan guru, kesulitan akademik, dan menghindar untuk sekolah).

1. **Teknik Restrukturisasi Kognitif**
2. **Pengertian restrukturisasi** **kognitif**

*CBT (Cognitive behavior therapy)* merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan. Salah satu alternatif atau teknik dalam pendekatan CBT adalah restrukrurisasi kognitif. Menurut Corey (2015) teknik restrukturisasi kognitifadalah proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional dan maladaptif. Restrukturisasi kognitifmemusatkan perhatian kepada pada upaya mengidentifikasi mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungannya.

Selanjutnya menurut Nursalim (2014) teknik restrukturisasi kognitifadalah teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Dalam proses terapeutik, menurut Meichenbaum (Corey, 2015) teknik restrukturisasi kognitiflebih memfokuskan konseli untuk menjadi sadar dengan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri. Prosesnya terdiri dari melatih konseli memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri sehingga konseli bisa menangani masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif. Lebih lanjut, Erford (2016) menjelaskan bahwa strategi restrukturisasi kognitifdidasarkan pada dua asumsi yaitu; 1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memberikan efek negative pada pikiran) dan 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Dari asumsi tersebut diketahui bahwa dalam restrukturisasi kognitif, pikiran irasional dapat diubah menjadi pikiran yang lebih efektif untuk mendapapkan perilaku yang lebih positif.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitifadalah proses pemberian bantuan kepada konseli dengan mengubah sudut pandang dan interpretasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

1. **Tujuan restrukturisasi kognitif**

Pendekatan kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitifdapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu seperti depresi, kecemasan, gangguan panik, atau dalam menghadapi masalah hidup lainnya seperti kematian, perceraian, kecacatan, pengangguran, dan stres. Menurut Nursalim (2014) tujuan restrukturisasi kognitifyakni berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri. Dalam terapi restruktutrisasi kognitif, konselor dan konseli bekerjasama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik emosional (Erford, 2016).

Lebih lanjut, Corey (2015) menjelaskan bahwa tujuan dari restrukturisasi kognitif adalah memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Restrukturisasi kognitifmemfokuskan pada distorsi kognitif yang berlebihan, seperti pola pikir semua atau tidak sama sekali, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri, dan personalisasi. Bersama-sama konselor bekerja dengan konseli untuk mengatasi kurangnya motivasi yang seringkali berhubungan dengan kecenderungan bahwa konseli memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan.

1. **Pelaksanaan restrukturisasi kognitif**

Menurut Cormier dan Cormier (Nursalim, 2014) tahap-tahap restrukturisasi kognitifantara lain :

1. Rasional : tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negative.

1. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem. Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.
2. Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian (memiliki mata rantai) dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian, den konselor perlu meminta konseli untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan.
3. Pemodelan pikiran oleh konseli. Konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran dari wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran negative (merusak) dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negative dan lainnya positif
4. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, perpindahan focus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri/mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*=*CT*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*=*CS*) atau instruksi diri menanggulangi (*coping self instruction=CSI*). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh restrukturisasi kognitifini dapat meliputi:

1. Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS

Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS sejelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri

1. Pembuatan contoh oleh konseli

Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natral atau wajar.

1. Konseli mempraktikkan CS

Dengan menggunakan CS yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta konseli untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli yang tidak bias menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk mebuat “pernyataan diri” yang berbeda.

1. Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (*CT*).

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempraktekkan CS alternative, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran negative ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.

1. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari restrukturisasi kognitifberisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara member penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyatan-pernyataan diri positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan social dalam wawancara, konseli tak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi sulit. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.

1. **Kaitan Teknik Restrukturisasi Kognitif dengan Perilaku *Withdrawal***

Menarik diri *(withdrawal)* yaitu individu menghindari akan mengalami kesulitan atau terluka hatinya, dengan cara mengambil sikap pasif dan tidak mau melibatkan diri secara emosional (Winkel dan Hastuti, 2006). Perilaku menarik diri merupakan suatu perilaku dimana individu tidak memiliki kematangan dalam bergaul dan sering menahan diri dari kegiatan sosial di hadapan teman sebayanya.

Perilaku menarik diri *(withdrawal)* adalah suatu bentuk penyimpangan dalam berperilaku (*behavior*), yang sebagian diakibatkan oleh pemikiran yang salah *(cognitive)* (Amilin, 2014). Persepsi negatif yang dialami individu akan meningkatkan perilaku menarik diri *(withdrawal)* seseorang yang sangat berpengaruh negatif pada diri sendiri maupun orang lain (Irawan, 2017).

Apabila individu mempunyai persepsi negatif terhadap orang lain serta melakukan tindakan-tindakan menghindar atau menarik diri dari orang lain sehingga menimbulkan perilaku yang salah maka dalam menangani permasalahan tersebut dibutuhkan layanan konseling yang menekankan pada kognitif dan perilaku salah satunya melalui restrukturisasi kognitif*.*

Murk (Damayanti, 2016) mendefinisikan restrukturisasi kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan tanggapan/ persepsi diri yang negative/irasional menjadi positif/realistis. Restrukturisasi kognitifmemusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi keyakinan diri dan mengubah pikiran-pikran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitifmenggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi konseli).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustine (2018), teknik restrukturisasi kognitifdigunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang diakibatkan karena pikiran-pikiran negatif atau irrasional yang ada dalam pikirannya yang berdampak pada individu tersebut baik itu kognitif, afeksi, dan psikomotoriknya. Sehingga individu tersebut mengalami kegagalan dalam menciptakan kepribadian yang sehat serta dalam mengoptimalkan kecerdasan dan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Dengan menggunakan rekonstruksi kerangka berpikir atau restrukturisasi kognitif, konselor akan dapat membantu mereka mengubah pikiran negatif akan diri dan lingkungannya menjadi pikiran yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan ada perubahan terhadap cara berfikir dan berperilaku mereka terhadap kondisi mereka.

Berdasarkan asumsi tersebut diketahui bahwa perilaku *withdrawal* yang dialami oleh siswa diakibatkan oleh pikiran irasional dan berdampak pada perilaku siswa. Penanganan yang tepat untuk permasalahan yang diakibatkan oleh pikiran siswa adalah dengan mengganti pikiran siswa menjadi lebih rasional melalui restrukturisasi kognitif*.*

1. **Konseling Kelompok**
2. **Pengertian konseling kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu layanan pemberian bantuan dalam bentuk kelompok yang diberikan kepada siswa untuk mengatasi masalahnya. Juntika Nurihsan (Kurnanto, 2013) menyebutkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Harrison (Kurnanto, 2013) konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4 – 8 orang konseli yang bertemu dengan 1 – 2 konselor, dalam proses konseling dapat membicarakan berbagai masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubugan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Konseling kelompok memberikan dukungan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensinya secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang memberikan dukungan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensinya secara maksimal.

1. **Tujuan konseling kelompok**

Winkel dan Hastuti (2006), konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

1. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
3. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan dirinya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.
4. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
5. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
7. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
8. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.
9. **Kerangka Pikir**

Perilaku menarik diri (*withdrawal*) merupakan kondisi di mana individu tidak memiliki kematangan dalam bergaul dan sering menahan diri dari kegiatan sosial di hadapan teman sebayanya. Perilaku penarikan diri *(withdrawal)* dapat merugikan diri sendiri serta dapat menghambat perkembangan yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotoriknya. Sehingga remaja tidak dapat memenuhi tugas perkembangan dalam usaha untuk menjadi remaja yang berkembang secara optimal.

Perilaku menarik diri *(withdrawal)* juga dapat berpengaruh pada prestasi akademik siswa di sekolah karena dengan perilaku penarikan diri *(withdrawal)* tersebut maka siswa sulit untuk berinteraksi atau berkomunikasi dengan guru dan teman sebayanya di sekolah. Padahal dalam proses belajar mengajar siswa dituntut untuk bisa mengadakan hubungan baik dengan guru maupun dengan teman sebayanya. Jika hal tersebut berjalan terus-menerus maka prestasi akademik siswa akan semakin menurun. Oleh sebab itu harus segera ditangani karena dapat berakibat pada pribadi siswa dan juga hubungan sosialnya.

Perilaku menarik diri *(withdrawal)* merupakan suatu perilaku yang bukan diturunkan atau dibawa sejak lahir melainkan perilaku yang dapat dikontrol dan dikurangi intensitasnya. Menarik diri *(withdrawal)* merupakan suatu bentuk penyimpangan dalam berperilaku, yang sebagian diakibatkan oleh pemikiran yang salah. Persepsi negatif yang dialami individu akan meningkatkan perilaku menarik diri *(withdrawal)* seseorang yang sangat berpengaruh negatif pada diri sendiri maupun orang lain. Dapat dilihat dari berbagai gejala dari menarik diri yaitu senang menyendiri, apatis terhadap aktivitas sekolah, sangat sensitif dan mudah terluka, membesar-besarkan kekurangannya sendiri, merasa khawatir terhadap dirinya sendiri, dan suka melamun pada sebagian besar waktunya.

Melihat fenomena yang ada yang terjadi pada siswa di atas maka perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya. Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan pendekatan yang digunakan adalah kognitif-perilaku. Apabila perilaku menarik diri *(withdrawal)* terjadi dan dikaitkan dengan kurang mampunya berinteraksi dengan lingkungan dan mempunyai persepsi negatif terhadap orang lain serta melakukan tindakan-tindakan menghindar atau menarik diri dari orang lain maka individu membutuhkan pengalaman interaksi secara langsung, maka akan diberikan perlakuan berupa kegiatan yang dilakukan secara berkelompok, dengan tujuan agar individu itu terbiasa dan tidak canggung hidup dengan lingkungan-lingkungan sosial

Teknik restrukturisasi kognitif ini membantu konseli merekonstruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negatif sehingga akan menghasilkan suatu pemaknaan positif yang baru dan tingkah laku positif yang sepadan. Restrukturisasi kognitif terdiri dari lima tahapan sebagai berikut: a) Rasional *treatment*, b) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi *problem*, c) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), d) pindah dari pikiran negative ke *coping thought*, e) Pengenalan dan latihan penguatan. Agar lebih jelasnya, akan diuraikan dalam bentuk kerangka pikir sebagai berikut:

**Perilaku Menarik Diri (*Withdrawal*)**

1. Senang menyendiri
2. Bersifat minder
3. Apatis
4. Menyalahkan diri sendiri
5. Ragu-ragu

**Pemberian Teknik Restrukturisasi Kognitif**

1. Rasional *treatment*
2. Identifikasi pikiran kedalam situasi *problem*
3. Pengenalan dan latihan *coping thought*
4. Peralihan pikiran negatif ke *coping* *thought*
5. Pengenalan dan latihan penguatan positif

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

**Hasil Teknik Restrukturisasi KognitifSiswa**

1. Senang bergaul
2. Percaya diri
3. Antusias
4. Tidak menyalahkan diri sendiri
5. Berani dan optimis
6. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraiakan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitifdapat mengurangi perilaku *withdrawal* siswa di SMK Kartika Wirabuana XX-I MAKASSAR.