

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. Penyesuaian Diri

##### A. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam istilah psikologi, penyesuaian (*adaptation* dalam istilah biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.<sup>1</sup>

Calhoun & Acocella menyatakan penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar tempat individu hidup.<sup>2</sup> Sunarno dan Hartono menjelaskan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuaian diri ini lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifelong process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan serta tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Enung Fatimah *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 194.

<sup>2</sup> Colhoun dan Acocella. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, alih bahasa oleh R.S. Satmoko. IKIP Semarang Press : Semarang, 14.

<sup>3</sup> Sunarto, dan Hartono B.A., *Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2022), 222.

Dalam Ferra Fadillah, Hurlock berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat.<sup>4</sup> Kartono menyatakan sebagaimana yang dikutip oleh Ahmad Fahmi Mubarak bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bias dikikis habis.<sup>5</sup>

Menurut Fahmi dalam Carolina Retno Ekowati, penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah perilaku agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dan lingkungannya.<sup>6</sup> Sedangkan menurut Baker dan Siryk mengasumsikan dalam Al-Kharimah bahwa penyesuaian ke universitas adalah beraneka segi, dalam hal itu membutuhkan penyesuaian untuk berbagai kebutuhan. Baker dan Siryk juga mengungkapkan *college adjustment* adalah mahasiswa yang berhasil menanggapi tuntutan akademik, memiliki interaksi sosial dengan staff

---

<sup>4</sup> Ferra Fadillah, Mulyati, dan Metty Muhariati, 'Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia Di Rumah Dengan Lansia Di Panti Wedha', Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan [JKKP] Vol.03 No.02. doi.org/10.21009/JKKP.032.07.

<sup>5</sup> Ahmad Fahmi Mubarak (2012) " *Penyesuaian Diri Para Pendatang di Lingkungan Baru*" Journal of Social and Industrial Psychology. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang 1 (1) 2012.

<sup>6</sup> Carolina Retno Ekowati, 'Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan Lansia*, 2011, 1–138.

fakultas, mengambil bagian dalam kehidupan kampus, dan melekat serta berkomitmen untuk universitas.<sup>7</sup>

Penyesuaian merujuk pada harmoni antara individu dengan dirinya sendiri dan elemen lain di sekitarnya. Proses penyesuaian diri ini merupakan cara di mana individu berusaha untuk mengatasi stress, konflik, ketegangan dan memenuhi kebutuhan individu. Dengan kata lain, penyesuaian diri dapat di lihat sebagai kondisi atau keadaan di mana mahasiswa merasa bahwa kebutuhan individu telah terpenuhi dan bahwa perilaku individu telah sesuai dengan kebutuhan dari lingkungan.<sup>8</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus-menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi konflik, kesulitan dan rasa frustrasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.<sup>9</sup>

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamik terus menerus yang mencakup respon mental dan tingkah laku dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri individu, sehingga tercapai tingkat keselarasan atau harmoni antara dari dalam diri dengan

---

<sup>7</sup> Al-Kharimah. G.Q. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi*. Jurnal Universitas Islam Bandung.

<sup>8</sup> Carolina Retno Ekowati, 'Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan Lansia*, 2011, 1–138

<sup>9</sup> Maria Nugraheni Mardi Rahayu, Rudangta Arianti "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW" *Jurnal Psikologi Sasins dan Profesi*. Vol. 4, No. 2, Agustus 2020: 73-84 Universitas Kristen Satya Wacana.

apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal. Penyesuaian diri terdiri dari beberapa aspek. Terdapat beberapa ayat menyebutkan tentang aspek-aspek tersebut yaitu kematangan emosional mencakup aspek-aspek; kemantapan suasana kehidupan emosional, kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran surat Al-Qashash 13 : artinya: dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.<sup>10</sup>

## **B. Aspek Penyesuaian Diri**

Desmita berpendapat bahwa terdapat kriteria penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu:

- a. Kematangan emosional, memiliki aspek 1) Kematangan suasana kehidupan emosional, 2)Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, 3)Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelannya, 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

---

<sup>10</sup> Ahmad Isham Nadzir, dan Nawang Warsi Wulandari, "Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren", *Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, Jurnal Psikologi Tabularasa*. Volume 8, NO.2, AGUSTUS 2013: 698-70. Hal. 702

- b. Kematangan intelektual, mencakup aspek: 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, 2) Kemampuan memahami orang lain, 3) Kemampuan mengambil keputusan, 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- c. Kematangan sosial, mencakup aspek: 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial, 2) Kesiapan kerjasama, 3) Kemampuan kepemimpinan, 4) Sikap toleransi, 5) Keakraban dalam pergaulan
- d. Tanggung jawab, mencakup aspek: 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri, 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, 3) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur, 5) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, 6) Kemampuan bertindak independen.<sup>11</sup>

Berdasarkan Ahmad Fahmi Mubarak mengutip Hurlock bahwa aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Penampilan nyata

*Over performance* yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.

- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan

---

<sup>11</sup> Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. 2019. Hal.195-196

setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa.

c. Sikap sosial

Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.

d. Kepuasan pribadi

Ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas keompok dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.<sup>12</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek dari Desmita untuk mengungkap proses penyesuaian diri janda muda cerai hidup.

### **C. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri**

Pada dasarnya setiap individu tidak lepas dari penyesuaian diri dalam menjalani kehidupan. Penyesuaian diri sangat ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Menurut Fatimah, proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal.<sup>13</sup> Adapun faktor internal yaitu: faktor fisiologis, faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman

---

<sup>12</sup> Ahmad Fahmi Mubarak (2012) “Penyesuaian Diri Para Pendatang di Lingkungan Baru” *Journal of Social and Industrial Psychology*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang 1 (1) 2012.

<sup>13</sup> Ferra Fadillah, Mulyati, dan Metty Muhariati, ‘Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia Di Rumah Dengan Lansia Di Panti Wedha’, *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan [JKKP]* Vol.03 No.02. doi.org/10.21009/JKKP.032.07.

seperti: persepsi, kematangan emosi, harga diri dan lain-lain, faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.<sup>14</sup>

Faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua kelompok, sebagaimana yang dikemukakan oleh Soeparwoto dalam Fani dan Latifah yaitu faktor internal dan faktor eksternal.<sup>15</sup>

#### 1. Faktor internal

- a. Motif, merupakan dorongan-dorongan sosial seperti dorongan untuk berprestasi, dorongan untuk menjadi lebih unggul didalam lingkungan, dorongan untuk bersosialisasi.
- b. *Self-concept* atau konsep diri, bagaimana individu memandang dirinya sendiri serta sikap yang dimilikinya, baik terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual dan motivasi diri. Selain itu meliputi kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh dirinya dan juga kekurangan atau kegagalan dirinya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menyesuaikan diri dan menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki konsep diri yang buruk.
- c. Persepsi, adalah proses pengamatan dan penilaian melalui

---

<sup>14</sup> Enung Fatimah *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008). 198.

<sup>15</sup> Fani Kumalasari, Latifah Nur Ahyani (2012) "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan" *Jurnal Psikologi Pitutur*, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, Volume 1 No.1. 23-24

kognitif maupun afeksi individu terhadap objek, peristiwa dalam pembentukan konsep baru.

- d. Sikap, merupakan kesiapan atau kesediaan individu untuk bertindak. Individu dengan sikap yang baik cenderung lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap tidak baik.
- e. Intelegensi dan minat, intelegensi sebagai langkah awal dalam berinteraksi atau proses penyesuaian diri, dengan intelegensi individu dapat menganalisis dan menalar, selain itu dengan adanya minat terhadap sesuatu akan membantu mempercepat proses penyesuaian diri individu.
- f. Kepribadian, prinsipnya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian introvert.<sup>16</sup>

## 2. Faktor eksternal

### a. Keluarga

Keluarga merupakan pintu awal individu dalam belajar berinteraksi dengan individu lainnya. Pada dasarnya pola asuh akan menentukan kemampuan penyesuaian diri individu, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi akan memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk berproses dalam menyesuaikan diri secara lebih baik.

---

<sup>16</sup> Ibid. 23-24

b. Kondisi Sekolah

Sekolah dengan lingkungan kondusif akan sangat mendukung individu agar dapat bertindak dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya secara selaras.

c. Kelompok Sebaya

Kelompok sebaya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, kelompok sebaya dapat menjadi sarana yang baik dalam proses penyesuaian diri. Namun, ada juga yang sebaliknya sebagai penghambat proses penyesuaian diri individu.

d. Prasangka Sosial

Prasangka sosial akan menghambat proses penyesuaian diri individu apabila masyarakat memberikan label yang negative kepada individu seperti nakal, suka melanggar peraturan, menentang orang tua dan sebagainya.

e. Hukum dan Norma

Hukum dan norma akan membentuk penyesuaian diri yang baik, apabila masyarakat konsekuen dalam menegakkan hokum dan norma yang berlaku didalam masyarakat.<sup>17</sup>

**D. Upaya Penyesuaian Diri**

Hurlock berpendapat dalam Muchamad Choirudin bahwa untuk dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan

---

<sup>17</sup> Ibid. 23-24

melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:<sup>18</sup>

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung. Individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan mengemukakan alasan-alasannya.
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan). Individu mencari berbagai cara untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasinya saat itu sebagai suatu pengalaman.
3. Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba. Individu melakukan tindakan coba-coba dalam menghadapi masalah, jika menguntungkan akan dilanjutkan dan jika gagal maka akan dihentikan.
4. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti). Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah maka individu tersebut akan mencari pengganti untuk bisa menyesuaikan diri dalam masalah tersebut.
5. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri. Individu mencoba menggali kemampuan yang ada dalam dirinya dan kemudian dikembangkannya sehingga mampu membantunya untuk menyesuaikan diri.
6. Penyesuaian dengan belajar. Individu memperoleh banyak pengetahuan melalui belajar dan keterampilan yang dapat membantunya menyesuaikan diri.
7. Penyesuaian dengan pengendalian diri. Penyesuaian diri akan lebih

---

<sup>18</sup> Muchamad Choiruddin, “*Penyesuaian Diri Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa*”. HISBAH Jurnal Bimbingan Konseking Dan Dakwah Islam. 2016. Hal.13.

berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat.

8. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat. Tindakan yang dilakukan diambil berdasarkan perencanaan yang cermat, dan keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi.

#### E. Penyesuaian Diri Dalam Perpektif Islam

Dalam Al-Quran penyesuaian diri dijelaskan dalam Surah Al-Isra ayat 15:

مَنْ ابْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّعَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَ مَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya: "Barang siapa berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa tersesat maka sesungguhnya (kerugian) itu bagi dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, tetapi Kami tidak akan menyiksa sebelum Kami mengutus seorang rasul." (QS. Al-Isra' 17: Ayat 15)<sup>19</sup>

Dalam Al-Quran dan Tafsirnya Surah Al-Isra' ayat 15 dijelaskan bahwa Allah swt menegaskan barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah Allah dan Tuntunan Rasulullah, yaitu melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, berarti dia telah berbuat untuk menyelamatkan dirinya sendiri. Orang yang menyimpang dari bimbingan Al-Quran akan mengalami kerugian, ia akan mendapatkan catatan tentang amal perbuatan

---

<sup>19</sup> QS. Al-Isra' 17: Ayat 15

buruknya dalam kitab itu.<sup>20</sup>

Kemudian dalam surah al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَ  
لَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَ اعْفُ عَنَّا وَ اغْفِرْ لَنَا وَ ارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا  
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (mereka berdoa), ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatillah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”. (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286)<sup>21</sup>

Dalam Al-Quran dan tafsirnya surah Al-Baqarah ayat 286 dijelaskan bahwa Allah mendorong manusia agar manusia mengerjakan suatu perbuatan yang baik serta menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan agama. Perbuatan baik itu adalah perbuatan yang dikerjakan manusia sesuai dengan watak dan tabiatnya, sedangkan perbuatan jahat adalah perbuatan yang sukar dikerjakan manusia

<sup>20</sup> Al-Quran dan Tafsirnya, 2010:450

<sup>21</sup> QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286

karena tidak sesuai dengan watak dan tabiatnya.<sup>22</sup>

## **2. Janda Muda**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memberikan pengertian janda yaitu seorang wanita yang dicerai atau ditinggal mati suaminya.<sup>23</sup> Sukanto dan Usman, berpendapat bahwa individu dikatakan berstatus janda apabila individu di tinggal pasangan hidupnya karena perpisahan perceraian atau ditinggal mati Janda biasanya disebut dengan *Single Parent* bagi yang memiliki anak, dan biasa disebut juga dengan janda kembang masyarakat pada umumnya menyebutnya, Janda biasanya hidup sendiri dalam menjalani kehidupannya karena bercerai dengan suaminya dikarenakan berbagai sebab atau ditinggal mati oleh suaminya. Menurut Hurlock dalam Nur Fadilah, *Single parent* merupakan kondisi keluarga yang salah satu dari orangtua yang tinggal bersama anaknya (mungkin ibu, mungkin ayah) dan bertanggung jawab sepenuhnya atas anak setelah kematian pasangannya, perceraian, atau karena kelahiran anak di luar nikah.<sup>24</sup>

Janda muda dalam penelitian ini adalah seorang wanita dengan usia 18-21 tahun yang tidak bersuami lagi karena perceraian bukan karena ditinggal mati oleh pasangannya.

## **3. Penyesuaian Diri Ditinjau Dari Teori Belajar Sosial Albert Bandura**

Menurut Albert Bandura teori Pembelajaran Sosial sebagaimana yang dikutip oleh Herly Janet Lesilolo merupakan perluasan dari teori belajar perilaku yang tradisional (*behavioristik*). Teori belajar sosial

---

<sup>22</sup> <https://www.Kemenag.go.id> diakses 2 Februari 2022.

<sup>23</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

<sup>24</sup> N U R Fadilah. , '( Studi Kasus Di Desa Karangpakis Kecamatan Nusawungu ) Program Studi Bimbingan Konseling Islam', 2016.76

menekankan bahwa lingkungan-lingkungan yang dihadapkan pada seseorang secara kebetulan.

Teori belajar sosial atau disebut juga teori *observational learning* adalah sebuah teori belajar yang relatif masih baru dibandingkan dengan teori-teori belajar lainnya. Berbeda dengan penganut behaviorisme lainnya, Bandura memandang Perilaku individu tidak semata-mata refleks otomatis atas stimulus (S-R Bond), melainkan juga akibat reaksi yang timbul sebagai hasil interaksi antara lingkungan dengan skema kognitif individu itu sendiri. Prinsip dasar belajar menurut teori ini, bahwa yang dipelajari individu terutama dalam belajar sosial dan moral terjadi melalui peniruan (*imitation*) dan penyajian contoh perilaku (*modeling*). Teori ini juga masih memandang pentingnya *conditioning*. Melalui pemberian *reward* dan *punishment*, seorang individu akan berpikir dan memutuskan perilaku sosial mana yang perlu dilakukan.<sup>25</sup>

Teori ini menguraikan kumpulan ide mengenai cara perilaku dipelajari dan diubah. Penerapan teori ini hampir pada seluruh perilaku, dengan perhatian khusus pada cara perilaku baru diperoleh melalui belajar mengamati (*observational learning*). Teori belajar sosial Bandura digunakan dengan mudah untuk perkembangan agresi, perilaku yang ditentukan, ketekunan, belajar loncatan ski, dan reaksi psikologis yang datar pada emosi.<sup>26</sup>

Teori pembelajaran sosial ini dikembangkan oleh Albert Bandura,

---

<sup>25</sup> Ahmadi, Abu dan Widodo Supriyono. 1991. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.178

<sup>26</sup> Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni. 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: ARUZZ MEDIA.112

teori ini menerima sebagian besar dari prinsip-prinsip teori-teori belajar perilaku, tetapi memberikan lebih banyak penekanan pada kesan dan isyarat-isyarat perubahan perilaku, dan pada proses-proses mental internal. Jadi dalam teori pembelajaran sosial kita akan menggunakan penjelasan-penjelasan *reinforcement* eksternal dan penjelasan-penjelasan kognitif internal untuk memahami bagaimana belajar dari orang lain.<sup>27</sup>

Dalam pandangan belajar sosial manusia itu tidak didorong oleh kekuatan-kekuatan dari dalam dan juga tidak dipengaruhi oleh stimulus-stimulus lingkungan. Teori belajar sosial menekankan bahwa lingkungan-lingkungan yang dihadapkan pada seseorang secara kebetulan; lingkungan-lingkungan itu kerap kali dipilih dan diubah oleh orang itu melalui perilakunya sendiri. Menurut Bandura, sebagaimana dikutip oleh Winataputra Udin bahwa “sebagian besar manusia belajar melalui pengamatan secara selektif dan mengingat tingkah laku orang lain”.<sup>28</sup>

Inti dari pembelajaran sosial adalah pemodelan (*modelling*), dan pemodelan ini merupakan salah satu langkah paling penting dalam pembelajaran terpadu. Ada dua jenis pembelajaran melalui pengamatan, yaitu:<sup>29</sup>

- a. Pembelajaran melalui pengamatan dapat terjadi melalui kondisi yang dialami orang lain. Contohnya: seorang janda muda melihat temannya dipuji dan ditegur oleh orang tuanya karena perbuatannya, maka ia

---

<sup>27</sup> Ibid.114

<sup>28</sup> Winataputra, Udin S. 2007. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbitan Universitas Terbuka.98

<sup>29</sup> Nasution, Fauziah. 2011. *Psikologi Umum*, Buku Panduan untuk Fakultas Tarbiyah IAIN SU. 144

kemudian meniru melakukan perbuatan lain yang tujuannya sama ingin dipuji oleh orang tuanya. Kejadian ini merupakan contoh dari penguatan melalui pujian yang dialami orang lain.

- b. Pembelajaran melalui pengamatan meniru perilaku model meskipun model itu tidak mendapatkan penguatan positif atau penguatan negatif saat mengamati itu sedang memperhatikan model itu, mendemonstrasikan sesuatu yang ingin dipelajari oleh pengamat tersebut dan mengharapkan mendapat pujian atau penguatan apabila menguasai secara tuntas apa yang dipelajari itu. Model tidak harus diperagakan oleh seseorang secara langsung, tetapi dapat menggunakan seseorang pemeran atau visualisasi tiruan sebagai model.

Seperti pendekatan teori pembelajaran terhadap kepribadian, teori pembelajaran sosial berdasarkan pada penjelasan yang diutarakan oleh Bandura bahwa sebagian besar daripada tingkah laku manusia adalah diperoleh dari dalam diri, dan prinsip pembelajaran sudah cukup untuk menjelaskan bagaimana tingkah laku berkembang. Akan tetapi, teori-teori sebelumnya kurang memberi perhatian pada konteks sosial di mana tingkah laku ini muncul dan kurang memperhatikan bahwa banyak peristiwa pembelajaran terjadi dengan perantaraan orang lain. Maksudnya, sewaktu melihat tingkah laku orang lain, individu akan belajar meniru tingkah laku tersebut atau dalam hal tertentu menjadikan orang lain sebagai model bagi dirinya.<sup>30</sup>

Pendekatan teori sosial terhadap proses penyesuaian diri janda muda

---

<sup>30</sup> Ibid 155

ditekankan pada perlunya *conditioning* (pembiasaan merespons) dan *imitation* (peniruan).<sup>31</sup>

- a. *Conditioning*. Prosedur belajar dalam mengembangkan perilaku sosial dan moral pada dasarnya sama dengan prosedur belajar dalam mengembangkan perilaku-perilaku lainnya, yakni dengan *reward* (ganjaran/memberi hadiah atau mengganjar) dan *punishment* (hukuman/memberi hukuman) untuk senantiasa berpikir dan memutuskan perilaku sosial mana yang perlu ia perbuat.<sup>32</sup>
- b. *Imitation*. Proses imitasi atau peniruan. Dalam hal ini, orang tua dan lingkungan sekitar seyogianya memainkan peran penting sebagai seorang model atau tokoh yang dijadikan contoh berperilaku sosial dan moral bagi janda muda. Sebagai contoh, seorang janda muda mengamati orang tuanya sendiri menerima seorang tamu, lalu menjawab salam, menjabat tangan, beramah tamah, dan seterusnya yang dilakukan orang tua tersebut diserap oleh memori janda muda. Semakin piawai dan berwibawa seorang model, semakin tinggi pula kualitas imitasi perilaku sosial dan moral janda muda tersebut.<sup>33</sup>

### Gambar 1

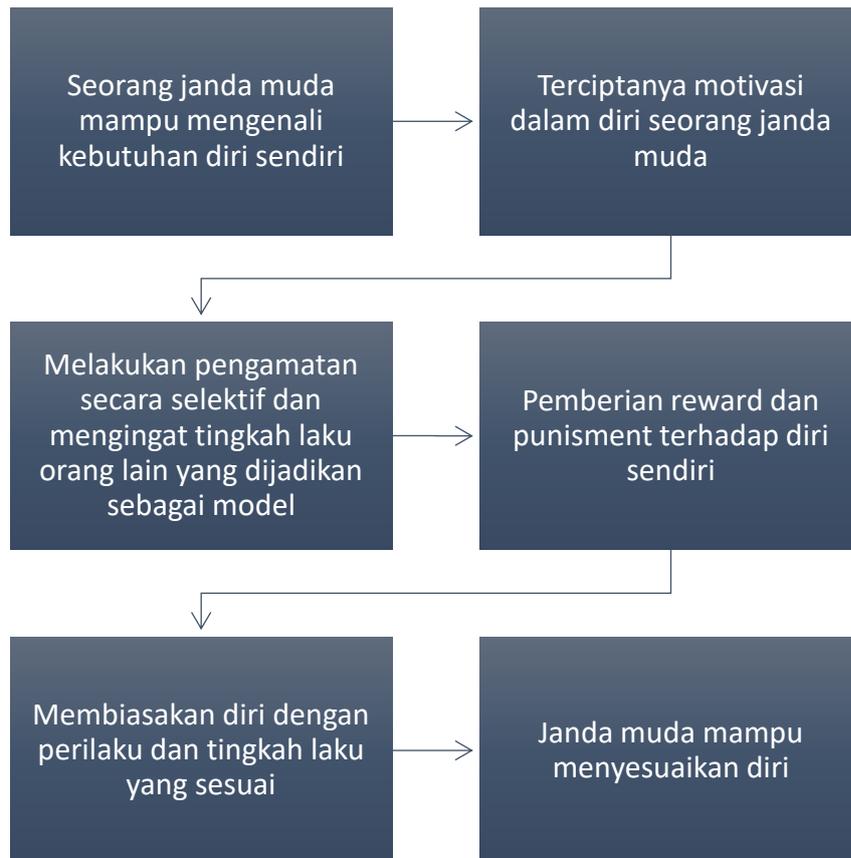
Penyesuaian diri ditinjau dari teori belajar sosial Albert Bandura

---

<sup>31</sup> Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press. 78

<sup>32</sup> Ibid. 80

<sup>33</sup> Ibid. 80



#### 4. Perceraian

Hurlock berpendapat sebagaimana yang dikutip oleh Gide Andre, bahwa perceraian merupakan penyelesaian perkawinan apabila pihak suami dan istri sudah tidak menemukan jalan keluar atas permasalahannya yang tidak membuahkan kebahagiaan atas perkawinannya. Perceraian dapat dilakukan secara hukum maupun diluar hukum.<sup>34</sup>

Sudarsono mengungkapkan dalam Gide Andre bahwa perceraian adalah peristiwa yang traumatis bagi semua pihak yang terlibat bagi pasangan yang tidak lagi dapat hidup bersama dan juga bagi anak-anak, mertua atau ipar, sahabat, Perceraian dalam keluarga merupakan perubahan besar, bagi anak-anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua.<sup>35</sup>

Emery mendefinisikan perceraian sebagaimana yang dikutip oleh Gide Andre, bahwasanya perceraian merupakan berpisahnya pasangan suami istri dan berakhirnya suatu ikatan perkawinan atas dasar kesepakatan antara pihak suami maupun pihak istri, disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan antara kedua belah pihak.<sup>36</sup> Menurut Emery ada dua jenis perceraian yaitu cerai hidup dan cerai mati, berikut adalah penjelasannya :<sup>37</sup>

##### a) Cerai Hidup

Cerai hidup merupakan perpindahan antara suami dan istri atau berakhirnya hubungan yang disebabkan oleh adanya ketidakbahagiaan antara kedua belah pihak dan perceraian ini diakui secara legal atau hukum.<sup>38</sup>

##### b) Cerai Mati

---

<sup>34</sup> Gide Andre, "Teori Perceraian", *Angewandte Chemie International Edition*, 6 (11) 951-952, 1967 5-24

<sup>35</sup> *Ibid*,28

<sup>36</sup> *Ibid*,40

<sup>37</sup> Indah Fajrotuz Zahro, Alifatuz Zahrotul Uyun. "Konsep Diri, Janda Cerai, Dewasa Madya, Person Centered Counseling". STAI Attanwir Bojonegoro. 2020. 45

<sup>38</sup> Gide Andre, 'Teori Perceraian', *Angewandte Chemie International Edition*, 6 (11) 951-952, 1967 5-24

Cerai mati merupakan perceraian yang disebabkan oleh meninggalnya salah satu pasangan baik suami maupun istri, dimana pihak yang ditinggalkan harus menjalani kehidupannya sendiri.<sup>39</sup>

Dalam ajaran Islam, perceraian sering disebut sebagai talak. Secara bahasa, talak memiliki arti melepaskan ikatan. Akar katanya berasal dari الإِطْلَاق “ithlaq”, yang berarti melepas atau meninggalkan. Sementara secara syar'i, talak memiliki arti melepaskan ikatan perkawinan.<sup>40</sup>

**Hukum perceraian dalam Islam bisa berbeda-beda tergantung dengan kondisi dari pasangan suami-istri yang sedang bermasalah. Berikut adalah hukum perceraian dalam Islam:**

a) **Makruh**

Hukum perceraian dalam Islam bisa makruh jika seorang suami menceraikan istrinya dengan tidak ada alasan dan sebab yang jelas. Jika perceraian yang dilakukan sampai membuat rugi salah satu pihak, maka hal tersebut sangatlah dilarang oleh Allah SWT.

b) **Wajib**

Hukum perceraian dalam Islam bisa menjadi wajib jika pasangan suami-istri diketahui telah melakukan perbuatan yang keji. Lalu kesalahannya tersebut tidak diakui dan tidak ingin bertobat. Jika tidak bercerai atau tetap melanjutkan pernikahan, maka hal ini dikhawatirkan akan semakin memperbanyak dosa.

c) **Haram**

---

<sup>39</sup> Ibid.112

<sup>40</sup> Dahwadin I, Enceng Iip Syaripudin, Eva Sofiwati, Muhamad Dani Somantri. “Hakikat Perceraian Berdasarkan Ketentuan Hukum Islam Di Indonesia”. *Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Musaddadiyah Garut. Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah Tasikmalaya*. Volume 11, Nomor 1, Juni 2020. 98

Hukum perceraian dalam Islam bisa menjadi haram jika seorang suami menceraikan istrinya saat kondisinya sedang haid atau nifas. Tak hanya itu saja, suami juga dilarang untuk menjatuhkan talak saat melakukan hubungan suami-istri.

d) **Mubah**

Hukum perceraian dalam Islam bisa menjadi mubah jika rumah tangga yang dibangun tersebut justru memunculkan mudharat untuk pasangan suami-istri dan juga orang lain.