

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dinamika Keluarga

1. Pengertian Dinamika Keluarga

Keluarga secara etimologis berasal dari gabungan kata *kawula* dan *warga*. Kata *kawula* berarti abdi atau hamba, sedangkan *warga* berarti anggota.¹ Dalam kehidupan keluarga, setiap anggota memiliki kewajiban untuk mengutamakan kepentingan keluarga. Selain itu, sebagai bagian dari keluarga, setiap anggota juga memiliki hak untuk ikut mengatur dan memperhatikan berbagai kepentingan yang ada di dalam keluarganya.

2. Bentuk Dinamika Keluarga

Bentuk dinamika keluarga adalah pola perubahan dan interaksi yang terjadi di dalam keluarga seiring waktu

¹ Restoratif Justice et al., “Penyelesaian Kasus Kdrt Menggunakan Restoratif Justice Perspektif Maqashid Syari’ah (Studi Kasus Di Kepolisian Resort Kota Mataram)” 14, no. 2 (2022): 222.

akibat perubahan peran, kondisi, maupun hubungan antaranggota keluarga. Beberapa bentuk dinamika keluarga meliputi :

1) Pola Interaksi

Pola interaksi dalam keluarga merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan bahasa anak. Interaksi keluarga

dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik yang terjalin antara anggota keluarga dalam lingkungan keluarga. Pola interaksi yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, baik dari aspek fisik, kognitif, psikologis, maupun bahasa. Hubungan emosional serta interaksi yang terbangun antara anak dan orang tua berperan dalam membentuk harapan, perilaku, dan

respons anak ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial di luar keluarga.²

2) Peran anggota

Peran antaranggota keluarga merupakan tugas, tanggung jawab, dan perilaku yang dijalankan oleh setiap anggota keluarga, baik ayah, ibu, maupun anak, sesuai dengan kedudukannya dalam keluarga. Peran tersebut bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, serta menjaga keberlangsungan dan perkembangan setiap anggota keluarga.³

3. Faktor Dinamika Keluarga

Dinamika keluarga yang positif dapat menciptakan keharmonisan dan kesejahteraan keluarga, sedangkan dinamika yang kurang baik berpotensi menimbulkan

²Erlina Budhi Astuti et al., “Hubungan Pola Interaksi Keluarga Dan Perkembangan Kemampuan Pragmatik Anak Prasekolah Di Tkit Insan Kamil Karanganyar” 2, no. 1 (2023): 67.

³Indri Yani et al., “Peran Lingkungan Keluarga Dalam Membentuk Perkembangan Manusia Sepanjang Hayat (1,2,3&4)” 3, no. 1 (2025): 33.

berbagai masalah dalam kehidupan keluarga. Beberapa faktor yang memengaruhi dinamika keluarga antara lain:

1) Faktor ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga, seperti tingkat pendapatan, kemiskinan, dan pola pekerjaan, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan keluarga, tingkat tekanan yang dialami anggota keluarga, serta kemampuan dalam memenuhi berbagai kebutuhan dan memperoleh sumber daya.⁴

2) **Komunikasi keluarga**

Komunikasi merupakan sarana pertukaran informasi, pikiran, dan perasaan antaranggota keluarga. Komunikasi yang berlangsung secara terbuka dan efektif dapat mempererat hubungan, meningkatkan rasa saling percaya, serta memperkuat ikatan emosional. Sebaliknya, komunikasi yang tidak efektif dapat memicu kesalahpahaman dan konflik.

⁴ M.Hum Dr. Rika Riwayani, ed., *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (Surakarta, Jawa Tengah: Tahta Media Group, 2025).

3) **Peran dan tanggung jawab anggota keluarga**

Masing-masing anggota keluarga memiliki peran dan tanggung jawab sesuai dengan kedudukannya dalam keluarga. Pembagian peran yang sesuai dapat mendukung keberlangsungan fungsi keluarga. Namun, adanya perubahan kondisi, seperti sakit atau gangguan jiwa pada salah satu anggota keluarga, dapat menyebabkan perubahan peran yang berdampak pada dinamika keluarga.

4) **Hubungan emosional dan dukungan keluarga**

Hubungan emosional yang kuat tercermin melalui kasih sayang, perhatian, kepedulian, dan dukungan antaranggota keluarga. Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu anggota keluarga menghadapi berbagai tantangan dan meningkatkan ketahanan keluarga.⁵

⁵ Tin Herawati et al., “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga” 13, no. 3 (2025): 224.

4. Dampak Dinamika Keluarga

Dinamika keluarga berperan penting sebagai faktor utama dalam pembentukan karakter remaja. Hubungan yang terjalin antara orang tua dan remaja, yang tercermin melalui pola asuh yang diterapkan, memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan dan pembentukan karakter remaja.⁶ Dinamika keluarga yang sehat dan harmonis sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang remaja.

B. Adaptasi Anak

1. Pengertian Adaptasi Anak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), anak merupakan keturunan pada urutan kedua. Sementara itu, dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak, dijelaskan bahwa anak adalah amanah dan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa yang memiliki harkat dan martabat sebagai manusia seutuhnya. Selain itu, anak dipandang sebagai tunas bangsa, sumber potensi, serta

⁶ Nayla Azka Aulida et al., "Pengaruh Dinamika Keluarga Terhadap Pembentukan Karakteristik Remaja" 16, no. 5 (2025): 6.

generasi muda yang akan melanjutkan cita-cita perjuangan bangsa. Anak juga memiliki peran penting dan karakteristik khusus yang menjadi penentu keberlangsungan kehidupan bangsa dan negara di masa mendatang.⁷

Adaptasi yang awalnya berasal dari biologi, dalam ranah ilmu sosial khususnya psikologi dikenal dengan istilah adjustment. Secara sosiologis, baik adaptasi maupun adjustment dipahami sebagai proses penyesuaian diri, baik terhadap kondisi lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, Adaptasi adalah proses penyesuaian diri manusia terhadap lingkungan yang memiliki karakteristik berbeda, misalnya menyesuaikan gaya bahasa ketika berada di lingkungan baru.⁸

Perilaku kognitif adalah cara individu memahami lingkungan dan mengolahnya sebagai bekal untuk menjalani

⁷ Hanafi Universitas, Islam Madura, and Pamekasan E-mail, "The Concept of Understanding Children in Positive Law and Customary Law Konsep Pengertian Anak Dalam Hukum Positif Dan Hukum Adat" 21, no. 1 (2022): 22.

⁸ Enti Agestia, Desy Safitri, and Sujarwo Sujarwo, "Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan," *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 4 (2024): 255.

hidup yang efektif dan bermakna.⁹ Menurut Jean Piaget, adaptasi terjadi melalui asimilasi (memasukkan informasi baru ke dalam pengetahuan lama) dan akomodasi (mengubah pengetahuan agar sesuai dengan informasi baru). Kedua proses ini dijaga oleh *ekuilibrase*, yaitu usaha mencapai keseimbangan, sehingga memicu perkembangan kognitif anak.

2. Bentuk Adaptasi Anak

Bentuk adaptasi anak meliputi keharmonisan diri pribadi, keharmonisan dengan lingkungan, serta kemampuan dalam menghadapi tegangan, konflik, dan frustrasi. Pembahasan ini menguraikan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori serta penelitian terdahulu.

1. Keharmonisan Diri Pribadi (Kemampuan Menerima Diri)

Kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya menjadi dasar utama dalam proses penyesuaian diri. Penerimaan diri ditunjukkan melalui kestabilan emosi,

⁹ Teori Perkembangan and Kognitif Jean, “Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar” 13, no. 1 (2020): 126.

sikap tenang dalam menghadapi kenyataan, serta kemampuan menerima perasaan dan potensi yang dimiliki diri sendiri.

2. Keharmonisan dengan Lingkungan (Kemampuan Menyesuaikan Diri dengan Lingkungan Sosial)
Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik umumnya mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini terlihat dari kemampuan mengendalikan emosi, menjaga perilaku agar tetap terarah, serta mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.
3. Kemampuan Mengatasi Tegangan, Konflik, dan Frustrasi (Kemampuan Menghadapi Masalah)

Salah satu aspek penting dalam penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, konflik, dan rasa frustrasi secara sehat serta konstruktif sehingga masalah dapat dihadapi dengan baik.¹⁰

¹⁰ Selvi Anggia Pratiwi et al., “Pengalaman Anak Dalam Menyesuaikan Diri Dengan Kehidupan Di Panti Sosial Pendahuluan” 2, no. 1 (2023): 8.

3. Tahap Adaptasi Anak

Menurut pandangan Jean Piaget, proses adaptasi individu terhadap lingkungan berlangsung melalui dua proses utama, yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi terjadi ketika informasi atau pengalaman baru dapat diterima dan disesuaikan dengan struktur kognitif yang sudah dimiliki sebelumnya. Sementara itu, akomodasi terjadi ketika individu perlu mengubah atau menyusun kembali struktur kognitifnya agar sesuai dengan informasi baru yang diterima. Piaget juga menekankan pentingnya proses keseimbangan atau *ekuilibrasi* dalam perkembangan kognitif. *Ekuilibrasi* merupakan kondisi seimbang antara proses asimilasi dan akomodasi, sehingga individu mampu mengintegrasikan pengalaman baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki serta menjaga kestabilan mentalnya.¹¹

¹¹ Al-madrasah Jurnal Ilmiah and Pendidikan Madrasah, "Cognitive Developmental Jean Piaget Dalam Pembelajarannya Husni Mubarak Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin Abstrak Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah Terbentuknya Kondisi Untuk Belajar . Teori Belajar Dapat Didefinisikan Seb" 9, no. 2 (2025): 705.

Asimilasi merupakan proses kognitif ketika individu memasukkan pengalaman, persepsi, atau konsep baru ke dalam pola pikir atau skema yang telah dimilikinya. Dalam proses ini, informasi baru diklasifikasikan dan disesuaikan dengan struktur pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Asimilasi berlangsung secara terus-menerus dan tidak mengubah skema lama, tetapi memperluas serta mengembangkan skema tersebut. Melalui proses asimilasi, individu mampu menyesuaikan dan mengorganisasikan diri terhadap lingkungan baru sehingga pemahamannya terus berkembang.¹²

Akomodasi merupakan proses pembentukan skema baru atau penyesuaian terhadap skema lama agar sesuai dengan informasi maupun rangsangan baru yang diterima. Dalam proses ini, individu mengubah atau memodifikasi pola pikir

¹² Jurnal Ilmiah and Wahana Pendidikan, “Teori Perkembangan Kognitif Piaget Dan Implikasi Dalam Pembelajaran Matematika” 11, no. July (2025): 17.

yang telah dimiliki sehingga dapat menyesuaikan diri dengan pengalaman dan keadaan baru.¹³

Ekuilibrasi merupakan proses untuk mencapai kembali keseimbangan antara pemahaman yang telah dimiliki dengan pengalaman baru yang diterima. Proses ini menunjukkan kemampuan individu dalam mengatur dirinya agar mampu mempertahankan keseimbangan serta menyesuaikan diri dengan lingkungan.¹⁴

4. Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Anak

Setidaknya terdapat lima faktor yang mempengaruhi adaptasi anak, yaitu kondisi fisik, kepribadian, lingkungan, pendidikan, serta pengalaman belajar.

a) Kondisi fisik

Kondisi fisik memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan anak dalam menyesuaikan diri. Beberapa aspek fisik yang memengaruhi penyesuaian diri meliputi:

¹³ Dwi Wijayanti, "Perkembangan Moral Siswa Sekolah Dasar," no. 2 (2022): 85.

¹⁴ Perkembangan and Jean, "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar."

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Faktor keturunan dan keadaan fisik seseorang dapat memengaruhi sifat, kemampuan, serta kecenderungan perilaku individu.

2) Sistem utama tubuh

Sistem tubuh seperti syaraf, kelenjar, dan otot berperan penting dalam penyesuaian diri.

Sistem syaraf yang sehat dan berkembang dengan baik membantu fungsi psikologis berjalan optimal sehingga individu lebih mudah menyesuaikan diri.

b) Kepribadian

Kepribadian juga berpengaruh dalam proses penyesuaian diri. Unsur-unsur penting di dalamnya meliputi kemampuan dan kemauan untuk berubah, kemampuan mengendalikan diri, realisasi diri, serta tingkat intelegensi individu.

c) Pengalaman

Pengalaman yang dimiliki seseorang dapat menjadi

pembelajaran dalam menghadapi masalah sehingga membantu proses penyesuaian diri menjadi lebih baik.¹⁵

C. Gangguan Mental

1. Pengertian Gangguan Mental

Gangguan mental merupakan kondisi kesehatan yang memengaruhi pola pikir, perasaan, perilaku, serta kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Tingkat keparahannya dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, sehingga memerlukan penanganan yang sesuai. Gangguan mental juga dapat memengaruhi aspek emosional dan fungsi kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup individu. Oleh karena itu, gangguan mental tidak dapat dianggap sebagai kelemahan pribadi, melainkan sebagai kondisi kesehatan yang membutuhkan perhatian, dukungan, dan perawatan yang tepat.¹⁶

¹⁵ Rizqiyah Ratu Balqis, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku" 2, no. 6 (2022): 86.

¹⁶ Kevin Vitoasmara et al., "Gangguan Mental (Mental Disorders)," *Student Research Journal*, no. 2 (2024): 58.

Tanda-tanda depresi yang muncul sejak usia dini dapat menjadi faktor risiko terhadap berkembangnya depresi serta gangguan perilaku sosial di masa mendatang. Kehidupan yang dipenuhi tekanan, pengalaman negatif, serta emosi dan gaya hidup yang tidak sehat, turut memberikan kontribusi besar terhadap timbulnya depresi saat remaja. Peristiwa-peristiwa penuh stres dalam kehidupan juga berkaitan dengan variasi gen pada transporter serotonin, yang berperan dalam munculnya dan memburuknya gejala depresi, sehingga memperlihatkan adanya interaksi antara faktor genetik dan proses perkembangan depresi.¹⁷

Konsep kesehatan mental dapat dipahami melalui beberapa komponennya, yaitu:

- a. Distres psikologis (*psychological distress*) : yang meliputi perasaan marah atau mudah tersinggung (*anger/irritability*), kecemasan, rasa lelah (*anxiety/exhaustion*), serta kecenderungan menarik

¹⁷ Ajeng Ayu Putri et al., "Clinical Manifestation of Depression in Adolescent: A Literature Review," *Jurnal Biologi Tropis* 24, no. 1b (2024): 266.

diri dari interaksi sosial. Dimensi ini terdiri atas tiga aspek utama, yakni kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), dan hilangnya kontrol diri (*loss off contro*)

- b. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) :
yang berhubungan dengan kebahagiaan, keseimbangan, serta kekuatan diri yang ditandai dengan harga diri, rasa mampu menguasai keadaan (*sense of mastery*), efikasi diri (*self-efficacy*), keinginan menjalin hubungan baru, dan kebutuhan untuk bekerja sama dengan orang lain. Dimensi ini mencakup dua aspek, yaitu afek positif secara umum (*general positive affect*) dan ikatan emosional (*emotion ties*).¹⁸

2. Tanda adanya gangguan mental

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam kesehatan secara keseluruhan. Kondisi ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengembangkan

¹⁸ Nur Mahardika, "Kesehatan Mental," *Early Childhood Education Journal* 2, no. 1 (2021): 42.

potensi dirinya, menjalankan aktivitas secara produktif, menghadapi berbagai tekanan hidup, serta berperan aktif dalam lingkungan dan masyarakatnya.

Tanda-tanda gangguan mental dapat muncul dalam berbagai bentuk, tergantung pada jenis gangguan yang dialami. Secara umum, gejala tersebut dapat terlihat melalui perubahan emosi, pola pikir, perilaku, maupun kondisi fisik individu. Beberapa tanda gangguan mental yang sering ditemukan meliputi:

1. Gangguan kognitif

Proses mental dimana seseorang individu menyadari dan mempertahankan hubungan dengan lingkungannya, baik dalam maupun lingkungan luar.¹⁹

2. Tanda depresi

Ditandai dengan perasaan sedih yang berlangsung lama, hilangnya harapan, dan rasa bersalah yang

¹⁹ Nanang Khosim Azhari, Tuti Anggarawati, and Kandar, "Gambaran Faktor Predisposisi Biologi Pada Klien Gangguan Jiwa Di RSJD Dr. Amino Gondhohutomo Semarang," Jurnal Keperawatan Sisthana 8, no. 1 (2023): 7.

berlebihan. Selain itu, individu dapat mengalami penurunan energi, perubahan pola tidur, berkurangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta cenderung menjauh dari lingkungan sosial.

3. Tanda gangguan kecemasan (Anxiety)

Gangguan kecemasan ditandai oleh rasa cemas yang berlebihan dan sulit dikendalikan. Gejala yang sering muncul meliputi ketakutan yang tidak rasional, ketegangan mental, tangan gemetar, jantung berdebar, berkeringat, serta pusing atau sakit kepala tanpa penyebab medis yang jelas.

4. Tanda gangguan emosional pada remaja

Remaja yang mengalami gangguan emosional sering menunjukkan gejala seperti sakit kepala, penurunan nafsu makan, dan rasa takut yang berlebihan terhadap penolakan saat berinteraksi dengan orang lain.²⁰

²⁰ Adzra Maizal Afifah and Universitas Alifah Padang, "Hubungan Pola Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMPN 25 Padang Tahun 2025" 2 (2026): 11.

3. Faktor Penyebab Gangguan Mental

Menjaga kesehatan mental sangat penting karena dapat mendukung produktivitas serta menjaga kualitas kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental atau psikologis dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, di antaranya sebagai berikut:

1) Pengaruh faktor usia (Biologis)

Faktor usia atau biologis dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda yang dapat memengaruhi kesehatan mental individu.

2) Pengaruh faktor jenis kelamin

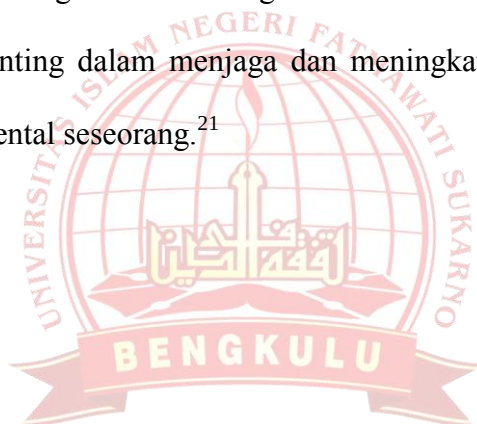
Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dan depresi, sedangkan laki-laki cenderung lebih sering mengalami gangguan yang berkaitan dengan perilaku.

3) Pengaruh faktor psikologis

Remaja yang memiliki citra diri positif, mampu mengelola emosi dengan baik, serta memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi cenderung mempunyai kesehatan mental yang lebih baik.

4) Pengaruh faktor sosial

Dukungan dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental seseorang.²¹



²¹ Aisyah Tiroidiyah et al., “Mandaling Natal Tahun 2025 Kesehatan Jiwa Atau Mental Health Merupakan Aspek Penting Dalam Mencapai Kesehatan Secara Menyeluruh . Kesehatan Mental Harus Dianggap Sama Seperti Kesehatan Fisik . Kesehatan Mental Yang Baik Memungkinkan Orang Untuk Mencapai” 2, no. 3 (2025): 775.