

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Modal sosial

##### 1. Pengertian Modal sosial

Menurut Piere Burdieu (2011), definisi modal sosial adalah sumber daya, aktual atau maya, yang berkumpul pada seorang individu atau kelompok karena memiliki jaringan tahan lama berupa hubungan timbal balik perkenalan dan pengakuan yang sedikit banyak terinstitusionalisasikan (Field, 2011).

Menurut Prusak L (2010), modal sosial adalah hubungan yang terjadi dan diikat oleh suatu kepercayaan (trust), saling pengertian (mutual understanding) dan nilai bersama (shared value) yang mengikat anggota kelompok untuk membuat kemungkinan aksi bersama secara efisien dan efektif.

Robert D. Putnam, mendefinisikan modal sosial adalah bagian dari kehidupan sosial seperti jaringan, norma, dan kepercayaan yang mendorong partisipan bertindak bersama secara lebih efektif untuk mencapai tujuan-tujuan bersama (dalam Field, 2011).

Modal sosial adalah bagian dari kehidupan sosial seperti jaringan, norma, dan kepercayaan yang mendorong partisipan bertindak bersama secara lebih efektif untuk mencapai tujuan-tujuan bersama (dalam Field, 2011).

Modal sosial telah diidentifikasi sebagai penentu sosial yang penting dari kesehatan mental. Modal sosial secara formal didefinisikan sebagai sumber daya yang dapat diakses oleh individu melalui jejaring sosial mereka. Sumber daya ini dapat mengambil bentuk kepercayaan antara aktor dalam jaringan, pertukaran informasi, dukungan instrumental, dukungan emosional, serta penguatan sosial. Konsep modal sosial telah dianalisis baik pada tingkat individu maupun di tingkat kelompok (Kawachi I, et al, 2008).

Modal sosial tingkat masyarakat yang rendah dikaitkan dengan tekanan psikologis, bahkan setelah mengendalikan dukungan sosial, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, frekuensi konsumsi alkohol, status merokok, indeks massa tubuh, status perkawinan, status sosial ekonomi, dan jumlah cohabiters.

Dukungan sosial telah menjadi salah satu penentu sosial kesehatan yang paling banyak diselidiki. Faktor sosial penting lainnya yang menarik perhatian adalah modal sosial. Modal sosial didefinisikan sebagai “sumber daya yang diakses oleh individu sebagai hasil dari keanggotaan mereka dalam suatu jaringan atau kelompok.” modal sosial Lebih lanjut, dapat dianggap sebagai aset kolektif dari suatu kelompok, misalnya, sebuah komunitas atau wilayah administrasi. Kepercayaan terhadap lingkungan seseorang dan persepsi timbal balik di antara anggota lingkungan juga dianggap mewakili modal sosial dan mereka sering digunakan untuk menilai tingkat modal sosial. Kontribusi modal sosial “terletak pada

dimensi kolektifnya, yaitu potensinya untuk memperhitungkan pengaruh tingkat kelompok.”Menurut Berkman dan Kawachi (2014), dukungan sosial berasal dari ikatan yang kuat dan erat yang dipelihara oleh individu, seperti yang dengan keluarga, kerabat, dan teman dekat, sedangkan modal sosial dapat diakses dari ikatan kenalan yang jauh lebih lemah serta yang lebih kuat. Telah ada peningkatan penelitian tentang hubungan modal sosial dengan kesehatan secara umum dan dengan kesehatan mental, termasuk depresi dan gangguan mental umum.

## 2. Tipe-tipe modal sosial

Michael Wollcock (Dalam Dwi Rajibianto, 2010) membedakan tipe tipe modal sosial yaitu sebagai berikut :

- a. *Social Bounding* : berupa kultur nilai, kultur persepsidan tradisi adat istiadat. Modal sosial dengan karakteristik ikatan yang kuat dalam suatu sistem kemasyarakatan dimana masih berlakunya system kekerabatan dengan system klen yang mewujudkan rasa simpati, berkewajiban, percaya resiprositas dan pengakuan timbal balik nilai kebudayaan yang dipercaya. Tradisi merupakan taat kelakuan yang kekal serta memiliki integrasi kuat dalam pola perilaku masyarakat mempunyai kekuatan mengikat dengan beban sanksi bagi pelanggarnya.
- b. *Sosial Bridging* : berupa institusi maupun mekanisme yang merupakan ikatan sosial yang timbul sebagai reaksi atas berbagai macam karakteristik kelompoknya. Dapat dilihat pula adanya

keterlibatan umum sebagai warga Negara, asosiasi, dan jaringan.

- c. *Social Linking* : berupa hubungan/jaringan sosial dengan adanya hubungan diantara beberapa level dari kekuatan sosial maupun status sosial yang ada dalam masyarakat.

### 3. Tiga bentuk Modal Sosial

Abdullah (Dalam Suwartiningsih, Sri &Praningrum, Dyah Hapsari, 2009) mengidentifikasi tiga bentuk modal sosial yang ada dalam masyarakat yaitu:

- a. Ideologi tatanan lokal yang mengacu pada paham tertentu dalam menyikapi hidup dan menentukan sosial. Hal ini dapat berupa kepercayaan setempat yang merupakan basis bagi legitimasi tindakan sosial; ajaran yang menjadi sistem acuan dalam tingkah laku yang terwujud; etika sosial yang mengatur hubungan antar manusia dengan manusia atau lingkungan; etos kerja; nilai tradisi; dan norma yang merupakan perangkat aturan tingkah laku.
- b. Hubungan dan jaringan sosial merupakan pola-pola hubungan antara orang dan ikatan sosial dalam suatu masyarakat seperti kerabat atau ikatan ketetanggaan.
- c. Jaringan terdapat dalam masyarakat, menjelaskan institusi lokal yang berfungsi bagi kepentingan kelompok dan masyarakat. Ini dapat berupa kelembagaan adat atau pranata sosial yang berperan secara langsung ataupun tidak langsung.

Dari ketiga bentuk modal sosial yang ada, dapat disimpulkan

bahwa semua bentuk modal sosial berjalan bersama dan saling melengkapi. Konsep modal sosial merujuk pada hubungan sosial, institusi, norma sosial dan saling percaya antara orang atau kelompok lain serta mempunyai dampak positif terhadap peningkatan kehidupan dalam komunitas.

#### 4. Tiga unsur Modal Sosial

Modal sosial adalah sumber-sumber daya yang berkembang pada seseorang individu atau sekelompok individu seperti kepercayaan, norma-norma sosial, dan jaringan sosial yang memungkinkan terjalinnya kerja sama diantara mereka. Adapun tiga unsur modal sosial tersebut, yaitu :

##### a. Kepercayaan

Menurut Giddens, kepercayaan adalah keyakinan akan reliabilitas seseorang atau sistem, terkait dengan berbagai hasil dan peristiwa, diaman keyakinan itu mengekspresikan suatu iman (faith) terhadap integritas cinta kasih orang lain atau ketepatan prinsip abstrak (pengetahuan teknis) (Damsar, 2009).

Kepercayaan muncul ketika masyarakat saling berbagi norma-norma kejujuran dan ketersediaan untuk saling menolong dan oleh karenanya mampu bekerja sama satu dengan yang lain. Kepercayaan dihancurkan oleh sikap mementingkan diri sendiri yang eksekutif atau oportunisme. Maka dari itu, kepercayaan dapat membuat orang-orang bisa bekerja sama secara lebih efektif karena bersedia menempatkan kepentingan kelompok diatas kepentingan individu.

Kepercayaan berfungsi untuk mereduksi atau meminimalisasi bahaya yang berasal dari Aktivitas Tertentu. Kepercayaan biasanya terikat bukan kepada risiko, namun kepada berbagai kemungkinan. Kepercayaan memperbesar kemampuan manusia untuk bekerja sama bukan didasarkan atas kalkulasi rasional kognitif, tetapi melalui pertimbangan dari suatu ukuran penyangga antara keinginan yang sangat dibutuhkan dan harapan secara parsial akan mengecewakan. Kerjasama tidak mungkin terjalin kalau tidak didasarkan atas adanya saling percaya di antara sesama pihak yang terlibat dan kepercayaan dapat meningkatkan toleransi terhadap ketidakpastian (Damsar, 2009)

b. *Jaringan sosial*

Jaringan adalah ikatan antar simpul (orang atau kelompok) yang dihubungkan dengan media (hubungan sosial) yang diikat dengan kepercayaan. Kepercayaan itu dipertahankan oleh norma yang mengikat kedua belah pihak. Jaringan adalah hubungan antar individu yang memiliki makna subjektif yang berhubungan atau dikaitkan sebagai sesuatu sebagai simpul dan ikatan (Damsar, 2009)

Salah satu pengertian jaringan dikemukakan oleh Robert M.Z. Lawang, jaringan merupakan terjemahan dari *network* yang berasal dari dua suku kata yaitu *net* dan *work*. *Net* berarti jaringan, yaitu tenunan seperti jala, terdiri dari banyak ikatan antar simpul yang terhubung antara satu sama lain. *Work* berarti kerja. Jadi *network* yang penekanannya terletak pada kerja bukan pada jaring, dimengerti sebagai

kerja dalam hubungan antar simpul-simpul seperti halnya jaring. Berdasarkan cara pikir tersebut, maka jaringan (network) menurut M.Z Robert Lawang (Dalam Damsar,2011) dimengerti sebagai :

Ada ikatan antar simpul (orang/kelompok) yang dihubungkan dengan media (hubungan sosial). Hubungan sosial ini diikat dengan kepercayaan. Kepercayaan itu dipertahankan oleh norma yang mengikat kedua belah pihak.

- (1) Ada kerja antar simpul (orang atau kelompok) yang melalui media hubungan sosial menjadi satu kerja sama bukan kerja bersama-sama.
- (2) Seperti halnya sebuah jaringan (orang yang tidak putus) kerja yang terjalin antar simpul itu pasti kuat menahan beban bersama dan malah dapat “menangkap ikan” lebih banyak.
- (3) Dalam kerja jaring itu ada ikatan (simpul) yang tidak dapat berdiri sendiri. Jika satu simpul saja putus maka keseluruhan jaring itu tidak bisa berfungsi lagi, sampai simpul itu diperbaiki. Semua simpul menjadi satu kesatuan dan ikatan yang kuat. Dalam hal ini analogi tidak seluruhnya tepat terutama kalau orang yang membentuk jaringan itu hanya dua saja.
- (4) Media (benang atau kawat) dan simpul tidak dapat dipisahkan atau antara orang-orang dan hubungannya tidak dapat dipisahkan.
- (5) Ikatan atau pengikat (simpul) adalah norma yang mengatur dan menjaga bagaimana ikatan dan medianya itu dipelihara dan

dipertahankan.

c. *Norma sosial*

Menurut Horton dan Hunt, nilai adalah gagasan tentang apakah pengalaman itu berarti atau tidak. Nilai merupakan bagian penting dari kebudayaan, suatu tindakan dianggap sah apabila harmonis dan selaras dengan nilai-nilai yang disepakati dan dijunjung oleh masyarakat dimana tindakan tersebut dilakukan (Setiadi dan Kolip, 2011).

Sedangkan norma adalah aturan-aturan dalam kehidupan sosial secara kolektif atau bersama yang mengandung berbagai sanksi, baik sanksi secara moral maupun sanksi fisik, bagi orang atau sekelompok orang yang melakukan pelanggaran atas nilai-nilai sosial. Norma ditujukan untuk menekan anggota masyarakat agar segala perbuatan yang dilakukannya tidak bertentangan dengan nilai-nilai yang telah disepakati bersama (Setiadi dan Kolip, 2011).

5. *Interaksi Sosial*

Interaksi yaitu satu relasi antara dua sistem yang terjadi sedemikian rupa sehingga kejadian yang berlangsung pada satu sistem akan mempengaruhi kejadian yang terjadi pada sistem lainnya. Interaksi adalah suatu pertalian sosial antar individu sedemikian rupa sehingga individu yang bersangkutan saling mempengaruhi satu sama lainnya (Chaplin, 2011).

Jadi interaksi sosial adalah kemampuan seorang individu dalam melakukan hubungan sosial dengan individu lain atau kelompok dengan



ditandai adanya kontak sosial komunikasi.

Interaksi sosial yang terjadi antara orang perorangan atau orang dengan kelompok mempunyai hubungan timbal balik dan dapat tercipta oleh adanya kontak sosial dan komunikasi yang menimbulkan berbagai bentuk interaksi sosial. Sarwono dan Meinarno (2009) mengemukakan bentuk-bentuk interaksi sosial itu meliputi :

- a. Kerjasama, adalah suatu kegiatan yang dilakukan bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan dan ada unsur salingmembantu satu sama lain.
  - b. Persaingan, yaitu suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk meniru atau melebihi apa yang dilakukan atau dimiliki oleh orang lain.
  - c. Konflik, merupakan suatu ketegangan yang terjadi antara dua orang atau lebih karena ada perbedaan cara pemecahan suatu masalah.
  - d. Akomodasi, suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mengurangi ketegangan, perbedaan, dan meredakan pertentangan dengan melakukan kompromi sehingga terjadi suatu kesepakatan dengan pihak lain yang bersangkutan.
6. Tindakan sosial

Max weber mengatakan, individu manusia dalam masyarakat merupakan aktor kreatif dan realitas sosial bukan merupakan alat statis dari pada paksaan fakta sosial. Artinya tindakan manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh norma, kebiasaan, nilai dan sebagainya yang tercakup di dalam konsep fakta sosial. Walaupun pada akhirnya weber mengakui

bahwa dalam masyarakat terdapat struktur sosial dan pranata sosial. Dikatakan bahwa struktur sosial dan pranata sosial merupakan dua konsep yang saling berkaitan dalam membentuk tindakan sosial (I. B Wirawan, 2012).

Max Weber mendefinisikan sosiologi sebagai ilmu tentang institusi sosial. Sosiologi Weber adalah ilmu tentang perilaku sosial. Menurutnya terjadi suatu pergeseran tekanan ke arah keyakinan, motivasi, dan tujuan pada diri anggota masyarakat, yang semuanya memberi isi dan bentuk kepada kelakuannya. Kata perikelakuan dipakai oleh Weber untuk perbuatan-perbuatan yang bagi si pelaku mempunyai arti subjektif. Pelaku hendak mencapai suatu tujuan atau ia didorong oleh motivasi. Perikelakuan menjadi sosial menurut Weber terjadi hanya kalau dan sejauh mana arti maksud subjektif dari tingkah laku membuat individu memikirkan dan menunjukkan suatu keseragaman yang kurang lebih tetap.

Weber secara khusus mengklasifikasikan tindakan sosial yang memiliki arti-arti subjektif tersebut kedalam empat tipe. Atas dasar rasionalis tindakan sosial. Weber membedakan tindakan sosial manusia ke dalam empat tipe, semakin rasional tindakan sosial, weber membedakan tindakan sosial manusia ke dalam 4 tipe, semakin rasional tindakan sosial itu semakin mudah dipahami (Geogre Ritzer, 2012).

a. Tindakan Sosial Berorientasi Tujuan

Tindakan ini ditentukan oleh pengharapan-pengharapan mengenai perilaku manusia lainnya. Pengharapan-pengharapan itu digunakan

sebagai kondisi-kondisi atau alat-alat untuk pencapaian tujuan-tujuan sang aktor sendiri yang dikejar dan diperhitungkan secara rasional.

b. Tindakan Sosial Berorientasi Nilai

Tindakan Sosial Berorientasi Nilai adalah tindakan yang didasarkan atas nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat, tindakan ini dilakukan dengan memperhitungkan manfaatnya namun tujuan dari tindakan tersebut tidak terlalu dipertimbangkan. Tindakan sosial berorientasi nilai dipenuhi untuk mendapatkan kriteria baik dan benar dalam masyarakat. Tercapai atau tidaknya tujuan tidak penting, yang penting adalah kesesuaian tindakan dengan nilai-nilai dasar yang berlaku dalam lingkungan masyarakat.

c. Tindakan Tradisional

Tindakan ini dilakukan atas dasar kebiasaan, adat istiadat yang turun temurun tanpa berhenti. Tindakan seperti ini biasa dilakukan pada masyarakat yang tradisi adatnya masih kental. Sehingga dalam melakukan tindakan ini masyarakat tidak pernah mengkritisi dan memikirkan terlebih dahulu.

d. Tindakan Afektif

Tindakan afektif adalah tindakan yang sebagian besar didasarkan atas perasaan (afeksi) maupun emosi tanpa pertimbangan dan perhitungan yang matang. Tindakan afektif dapat dikatakan berupa reaksi spontan yang terjadi karena perasaan makna perasaan disini dapat berupa rasa gembira, sedih, cinta, dan lain-lain yang muncul begitu saja sebagai

ungkapkan langsung terhadap keadaan tertentu.

#### 7. Partisipasi Masyarakat

Menurut Made Pidarta (dalam Siti Irene Astuti D. 2009), Partisipasi adalah pelibatan seseorang atau beberapa orang dalam suatu kegiatan. Keterlibatan dapat berupa keterlibatan mental dan emosi serta fisik dalam segala kegiatan yang dilaksanakan serta mendukung pencapaian tujuan dan tanggung jawab atas segala keterlibatan.

Partisipasi pada dasarnya mencakup dua bagian, yaitu internal dan eksternal. Partisipasi internal berarti adanya rasa memiliki terhadap komunitas (*sense of belonging to the lives people*), people dalam hal ini komunitas terfragmentasi dalam *labeling an identity*. partisipasi eksternal terkait dengan bagaimana individu melibatkan diri dengan komunitas luar.

#### 8. Solidaritas Sosial

Jhonson menyatakan konsep solidaritas sosial merupakan kepedulian secara bersama kelompok yang menunjukkan pada suatu keadaan hubungan antara individu dan/ kelompok didasarkan pada persamaan moral, kolektif yang sama dan kepercayaan yang dianut serta diperkuat oleh pengalaman emosional (Zulkarnain Nasution, 2009).

Dalam Zulkarnain nasution (2009), adapun prinsip solidaritas sosial masyarakat meliputi: saling membantu, saling peduli, bisa bekerja sama, saling membagi hasil panen dan bekerja sama dan mendukung pembangunan baik secara keuangan maupun tenaga.

Faktor – faktor yang memmpengaruhi solidaritas :

- a. Usia
- b. Pekerjaan
- c. Pendapatan keluarga
- d. Lamanya tinggal atau menetap berdasarkan hitungan tahun pada masyarakat akan berpengaruh pada solidaritas sosial seseorang.

#### 9. Dukungan Sosial

Menurut Ghufron (2011), menyatakan setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang menimbulkan persepsi individu bahwa individu menerima efek positif penegasan atau bantuan yang menandakan suatu ungkapan dari adanya dukungan sosial. Cobb juga mengatakan bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress dan pemberian dukungan ini diperoleh dari hubungan sosial yang akrab, yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai. Sehingga dengan adanya dukungan tersebut, dapat menguntungkan individu yang menerimanya.

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Dukungan sosial (sosial support) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan

diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2010).

Sebab-Sebab Terbentuknya Dukungan Sosial Antara Lain :

Terdapat dua faktor yang paling utama penyebab mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain yaitu :

a. Empati

Seseorang individu yang memiliki kemampuan berempati dengan orang lain, akan sangat mudah untuk merasakan perasaan orang disekelilingnya dan mengalami sendiri beban emosial yang dirasakan orang lain. Selain jiwa berempati dengan orang lain merupakan bentuk motivasi yang utama dalam bersikap maupun berperilaku dalam hal menolog.

b. Norma-norma

Selama dalam fase pertumbuhan dan perkembangannya, seorang individu sudah diterapkan dan ditanamkan suatu norma, nilai-nilai dalam proses perkembangan kepribadiannya. Semua hal itu didapat dari keluarga, lingkungan dan masyarakat. Karena dengan adanya norma ini bisa lebih mengarahkan individu menjadi pribadi-pribadi yang mampu berinteraksi dengan lingkungannya serta dapat mengembangkan kehidupan sosial.

## B. Distress Psikologis

### 1. Pengertian distress psikologis

Distress psikologis merupakan tekanan psikologis yang negatif dimana kondisi emosional yang merupakan tambahan untuk penilaian dari ancaman membahayakan atau hilangnya tujuan penting. Bahwa tekanan psikologis adalah respon stress negatif yang bervalensi. Distress psikologis secara umum didefinisikan sebagai kondisi yang dialami akibat interaksi antara sumber daya yang ada didalam diri individu dengan lingkungan yang dipandang berpotensi mengancam atau membahayakan kesejahteraan (Lazarus & Folkman dalam Rahmatika, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa psychological distress merupakan penderitaan emosional berupa tekanan psikologis yang dialami oleh individu yang bersifat menghambat dan dapat mengganggu kesehatan, yang pada umumnya ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi.

### 2. Sumber-sumber Distress

Menurut Gibson (dalam Nur Lailatul M, 2008) sumber-sumber distress adalah sebagai berikut :

- a. Sumber distress berupa lingkungan fisik, yaitu adanya masalah-masalah dalam pekerjaan teknis.
- b. Sumber distress individu, berupa *role conflict* (konflik peranan) yang terjadi bila penyesuaian terhadap harapan atau keinginan bertentangan dengan situasi yang ada atau *role ambiguity* (keterpaksaan peranan),

yaitu berkurangnya pemahaman atas role-role dan kewajiban yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pekerjaan, dan terjadi bila peranan seseorang dalam sesuatu hal tidak jelas, yang akan kehilangan tentang apa yang harus dilakukan.

- c. Sumber distress kelompok. Banyaknya karakteristik kelompok dapat menjadi stressor yang kuat pada sebagian individu.

### 3. Aspek-aspek psychological distress

Mirowsky & Ross (2009) menguraikan bahwa dibutuhkan dua bentuk utama dalam psychological distress, yaitu:

- a. Depresi adalah perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, atau tidak berharga, merasakan ingin mati, mengalami kesulitan tidur, menangis, merasa segala sesuatu adalah sebuah usaha, dan tidak mampu untuk pergi.
- b. Kecemasan adalah kecenderungan perasaan sedang tegang, gelisah, khawatir, marah dan takut.

Depresi dan kecemasan masing-masing mengambil dua bentuk: mood dan malaise. Mood mengacu pada perasaan seperti kesedihan pada depresi atau khawatir pada kecemasan. Malaise mengacu pada keadaan-keadaan tubuh, seperti kelesuan dan gangguan pada depresi atau kegelisahan dan penyakit otonom seperti sakit kepala, sakit perut, dan pusing pada kecemasan.

Berdasarkan uraian aspek psychological distress di atas, dijelaskan bahwa aspek psychological distress terdiri atas: depresi dan kecemasan.



Dalam penelitian ini aspek psychological distress dari Mirowsky & Ross (2009) yang akan digunakan dalam penelitian ini.

#### 4. Strategi *Coping*

Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan. Strategi *coping* merupakan suatu proses individu untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman (Taylor, 2012)

Selanjutnya menurut Lazarus (Rahmatika, 2014), *coping* hampir sama dengan *adjustment*, tetapi *adjustment* mengandung pengertian yang lebih luas. *Adjustment* adalah semua reaksi terhadap tuntutan, baik dari lingkungan atau dari dalam diri sendiri, sedangkan *coping* adalah usaha baik ke arah tindakan, tingkah laku maupun pikiran untuk mengatasi (baik menguasai, mentolerir, mengubah maupun meminimalkan) tuntutan lingkungan dan tuntutan internal atau konflik diantara keduanya. Lazarus (Rahmatika, 2014) juga menjelaskan bahwa *coping* merupakan jalan untuk menyesuaikan diri dengan stress atau usaha untuk mengatasi kondisi-kondisi yang mengikuti, mengatasi, atau mengevaluasi pada saat suatu respon tidak dapat digunakan lagi. Sehingga *coping* dapat menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa strategi coping adalah berbagai upaya, baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

#### 5. Bentuk-bentuk *coping*

Menurut teori Richard Lazarus dan Santrock, terdapat dua bentuk *Coping*, Yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*Problem-Focused Coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*Emotion-Focused Coping*), Adapun kedua bentuk *Coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

##### a. *Problem-Focused Coping*

*Problem-Focused Coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau *Coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.

Carver, Scheier dan Weintraub, menyebutkan aspek-aspek strategi *Coping* dalam *Problem-Focused Coping* antara lain:

- (1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.

- (2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- (3) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu untuk menghadapi stresor.
- (4) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- (5) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

b. *Emotional-Focused Coping*

*Emotional-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional Focused Coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub, menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *Emotional-Focused Coping* antara lain:

- (1) Dukungan Sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial

melalui dukungan moral, simpati, pengertian.

- (2) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
- (3) Penerimaan, sesuatu penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- (4) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, memilimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stressor menguntungkan dapat diabaikan.
- (5) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan

## 6. Aspek-aspek Dari Bentuk Coping

### a. Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek *Problem Focused Coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah:

- (1) *Seeking Information Support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikologi atau guru.
- (2) *Confrontive Coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.

(3) *Planful Problem Solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

b. Aspek-aspek *Emotional Focused Coping*

Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek *Emotional Focused Coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek tersebut adalah sebagai berikut:

- (1) *Seeking Social Emotional Support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- (2) *Distancing*, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- (3) *Escape Avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- (4) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- (5) *Accepting Responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluar.

(6) *Positive Reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

7. Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological distress

Berdasarkan penjelasan Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2012), munculnya psychological distress dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

- a. Faktor Interpersonal: Faktor interpersonal yang berpengaruh adalah trait kepribadian, khususnya *neuroticism* dan ekstraksi.
- b. Faktor Situasional: Faktor-faktor situasional menghasilkan pengaruh yang bervariasi pada setiap individu, diantaranya:

(1) Faktor fisiologis

Faktor yang difokuskan pada mekanisme otak yang menghasilkan sekaligus mengatur dampak negatif. Bukti adanya pengaruh biologis pada distress ditunjukkan dari hasil studi mengenai kerusakan otak dan pengaruhnya terhadap respons distress.

(2) Faktor kognitif,

Faktor yang menekankan bahwa dampak suatu stresor dipengaruhi oleh keyakinan dan ekspektasi orang yang bersangkutan.

### (3) Faktorf sosial

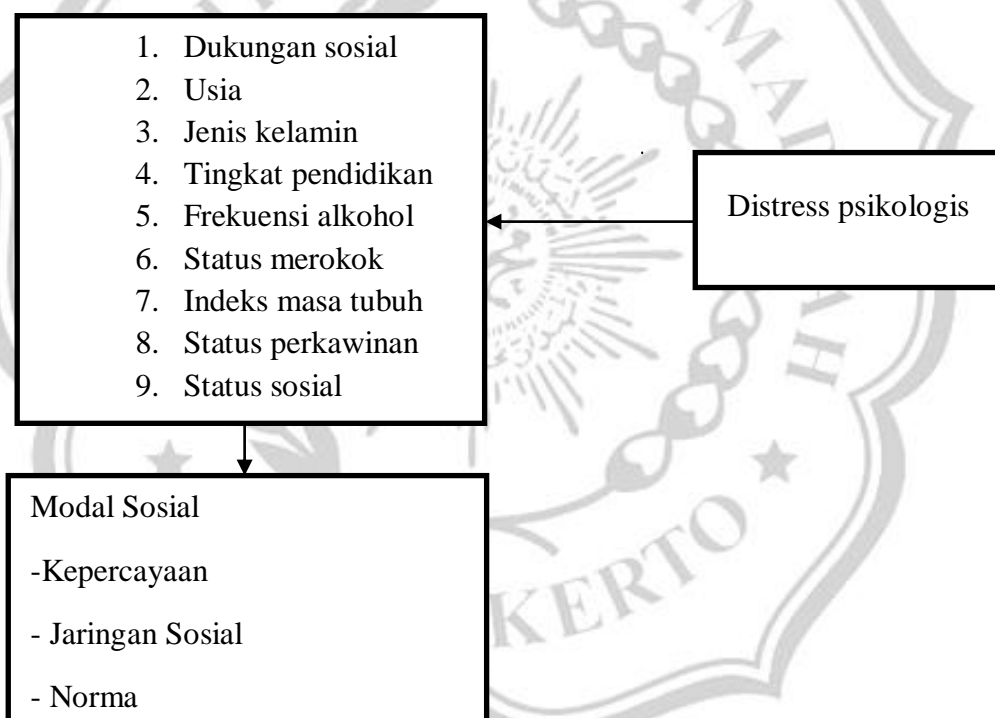
Faktor yang memfokuskan pada kaitan antara dukungan dan hubungan sosial dengan distress.

Untuk mengukur modal sosial, studi-studi sebelumnya telah memberikan bukti pentingnya membedakan komponen struktural dari modal sosial (modal sosial struktural) dari komponen-komponen kognitifnya (modal sosial kognitif). Modal sosial struktural mengacu pada apa yang dilakukan orang (misalnya, partisipasi dalam asosiasi) sementara modal sosial kognitif mengacu pada apa yang orang rasakan (misalnya kepercayaan pada orang lain, timbal balik antar individu). Kedua komponen ini dapat memengaruhi hasil kesehatan mental secara berbeda. Misalnya, tinjauan sistematis oleh De Silva menemukan bahwa meskipun modal sosial kognitif dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik, modal sosial struktural dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk (Hamano T, et al, 2013).

Meskipun penelitian sebelumnya, bukti pada hubungan antara modal sosial dan kesehatan mental dibatasi oleh fakta bahwa ada sedikit penelitian empiris yang mengadopsi kerangka multilevel untuk menilai apakah modal sosial pada tingkat ekologis dikaitkan dengan kesehatan mental individu. Artinya, model multilevel menyiratkan bahwa variasi dalam hasil kesehatan mental ditentukan oleh efek komposisi (misalnya, usia, jenis kelamin, pencapaian pendidikan, pendapatan) serta oleh efek kontekstual seperti modal sosial masyarakat. Modal sosial pada tingkat

ekologis paling sering diukur dengan menggabungkan persepsi individu dari modal sosial. Namun, pengaruh modal sosial pada tingkat psikologis pada kesehatan mental mungkin dikacaukan oleh persepsi individu dari modal sosial. Oleh karena itu kita perlu memahami apakah modal sosial pada tingkat ekologis memberikan efek kontekstual pada kesehatan mental, bahkan setelah disesuaikan untuk persepsi individu dari modal sosial (Berkman L, Kawachi I, 2014).

### C. Kerangka Teori penelitian

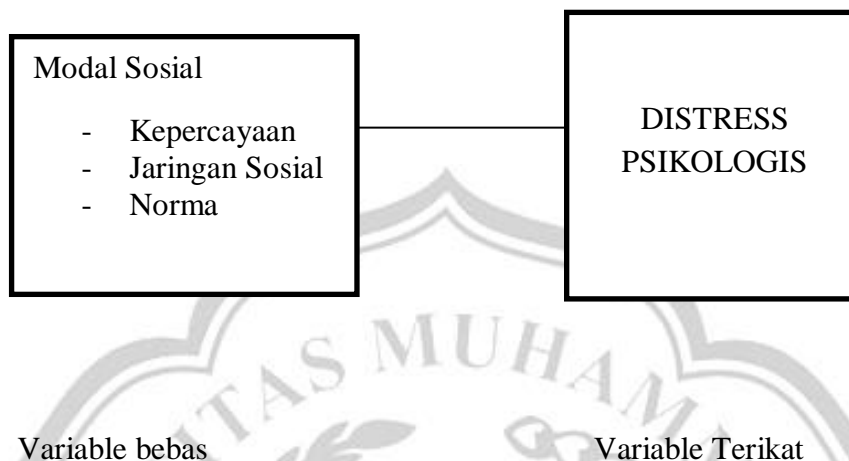


**Gambar 2.1**

Kerangka Teori (Damsar, 2009)



#### D. Kerangka Konsep Penelitian



**Gambar 2.2**  
Kerangka konsep

#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang teoritis dianggap mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya (Setiawan & Saryono, 2011).

Ha : Ada Hubungan antara modal sosial dengan distress psikologis pada lansia di tingkat komunitas di Puskesmas 1 Sumbang.

Ho : Tidak ada Hubungan antara modal sosial dengan distress psikologis pada lansia di tingkat komunitas di Puskesmas 1 Sumbang.