

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini, berbagai macam penyakit berkembang pesat seiring dengan perkembangan zaman yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Penyakit asma sudah banyak menyerang penduduk dunia termasuk Indonesia. Menurut Puslitbang (2010), penyakit asma merupakan penyakit lima besar penyebab kematian di dunia yang bervariasi antara 5-30% (berkisar 17,4%). Pada umumnya, prevalensi asma di perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan karena pola hidup di kota besar meningkatkan risiko terjadinya asma. Pada anak-anak, penyakit asma dapat mempengaruhi masa pertumbuhan.

Menurut GINA atau *Global Initiative for Asthma* (2016), asma mempengaruhi sekitar 300 juta orang di seluruh dunia. Hal ini merupakan masalah kesehatan global yang serius dan dapat mempengaruhi semua kelompok usia, dengan peningkatan prevalensi di banyak negara berkembang. Menurut Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2013), prevalensi asma di Indonesia mencapai 4,5% per mil. Prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah (7,8%), diikuti Provinsi Nusa Tenggara Timur (7,3%), D.I.Yogyakarta (6,9%), dan Sulawesi Selatan (6,7%), sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Lampung (1,6%). Prevalensi asma meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan cenderung lebih banyak dimiliki oleh perempuan daripada laki-laki.

Menurut Riskesdas (2013), asma merupakan salah satu penyakit kronis tidak menular yang ditandai dengan serangan berulang dari sesak nafas dan mengi atau bengek, keadaan tersebut bervariasi tingkat keparahan dan frekuensinya pada setiap orang yang mengalaminya. Asma terjadi karena adanya gangguan inflamasi kronis di jalan napas. Penyebab dasar dari penyakit asma ini adalah hiperaktivitas bronkus dan obstruksi jalan napas. Gejala asma adalah gangguan pernapasan (sesak), batuk produktif terutama pada malam hari atau menjelang pagi, dan dada terasa tertekan. Gejala tersebut biasanya memburuk pada malam hari, karena adanya alergen seperti debu dan asap rokok, atau pada saat menderita demam. Seseorang dikatakan menderita asma jika pernah mengalami gejala sesak napas yang terjadi pada salah satu atau kondisi seperti terpapar udara dingin, debu, asap rokok, stress, flu, infeksi, kelelahan, alergi obat, alergi makanan.

Asma dapat terjadi pada siapa saja dan dapat timbul pada segala usia, tetapi pada umumnya lebih sering terjadi pada anak-anak usia di bawah lima tahun dan orang dewasa pada usia sekitar tiga puluh tahunan ke atas. Para ahli mempercayai bahwa asma merupakan penyakit keturunan dan sebagian besar orang yang menderita asma karena alergi terhadap sumber alergi tertentu (www.asma.web.id, diunduh 13 Maret 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Diener, Lucas & Oishi (2003) yang menyatakan bahwa usia dan jenis kelamin memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif namun efeknya sangat kecil dan tergantung kepada komponen dari kesejahteraan subjektif yang diukur.

Mengingat tingginya kasus penyakit asma yang terjadi, telah banyak dilakukan penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh para ahli mengenai penyakit asma. Pada dasarnya, individu dapat mencegah dan mengurangi faktor resiko asma dengan cara menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Selain itu, menurut WHO (2013) manajemen dan kontrol yang baik pada penderita asma dapat mengurangi kekambuhan yang terjadi, walaupun penyakit asma sendiri tidak dapat disembuhkan, namun manajemen yang tepat untuk dapat mengontrol gangguan yang ada dan memungkinkan individu untuk menikmati kehidupannya. Individu yang menderita penyakit asma memerlukan kontrol emosi yang baik dalam menghadapi kehidupan sehari-harinya. Hal ini dibutuhkan agar individu mampu mencegah dan menurunkan pemicu kambuhnya asma.

Salah satu penelitian yang mendukung hal tersebut yaitu penelitian dari Bray, Kehle & Peck (2004) menunjukkan bahwa individu yang memiliki penyakit kronis seperti asma merasakan banyak afek negatif dalam dirinya, seperti perasaan cemas, stres, dan merasa bersalah. Penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara asma dan emosi, terutama kecemasan dan depresi. Kecemasan dan depresi memiliki hubungan yang timbal balik dengan tingkat keparahan kondisi asma yang diderita. Kecemasan dapat mempengaruhi cabang simpatis dan parasimpatis sehingga dapat mempengaruhi fungsi dari paru-paru. Individu yang memiliki asma mengalami ketidakteraturan pada sistem simpatis dan parasimpatis yang menyebabkan fungsi paru-paru berkurang saat mengalami kondisi emosional. Pada penelitian ini juga disebutkan intervensi-intervensi yang dapat memperbaiki fungsi paru-paru misalnya melalui relaksasi dan mengekspresikan

emosional secara tertulis. Hal ini dapat membuat individu memiliki kontrol emosi yang lebih baik sehingga dapat mengalami peningkatan fungsi pada paru-paru mereka.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada dua orang pasien asma menunjukkan bahwa responden pertama mengalami kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari setelah menderita asma. Responden pertama merasa penyakit asma yang dideritanya mengganggu aktivitasnya. Responden pertama menjadi lebih mudah lelah dan rentan untuk kambuh setelah melakukan aktivitas yang berat. Hal itu membuat responden pertama seringkali merasa sedih dan kecewa dengan keadaannya yang tidak mampu melakukan aktivitas yang berat. Ketika penyakit asma yang dideritanya kambuh, responden pertama menanggulangnya dengan menggunakan *nebulizer*, yaitu alat untuk membantu kelancaran pernapasan berupa cairan yang berubah menjadi uap ketika digunakan (wawancara, 18 Maret 2016).

Pada hasil wawancara terhadap responden yang kedua, diperoleh hasil bahwa responden kedua merasa lebih sulit untuk mengontrol emosinya setelah menderita asma. Responden menjadi lebih mudah marah dan kecewa jika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan yang diharapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai cara dilakukan responden untuk mengurangi sifat mindernya tersebut. Responden merasa orang lain menganggapnya lemah dan patut dikasihani karena penyakit asma yang diderita responden, namun responden tetap sulit untuk mengontrol emosinya tersebut. Responden juga terkadang merasa malu jika asma yang dideritanya tiba-tiba kambuh. Hal ini membuat responden menjadi

semakin minder dan membatasi pergaulan bersama teman-temannya. Penyakit asma yang dideritanya seringkali membuat responden merasa sulit untuk keluar rumah pada malam hari dan pergi berwisata ke tempat jauh karena asma yang dideritanya dapat kambuh secara mendadak apabila cuaca dingin (wawancara, 4 April 2016).

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kedua responden memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya afek negatif yang dirasakan oleh responden, misalnya perasaan cemas, stres, minder, dan merasa bersalah terhadap penyakit asma yang dideritanya. Pernyataan kedua responden tersebut didukung oleh penelitian dari Dezutter, dkk (2009) yang menyebutkan bahwa individu yang menderita penyakit kronis menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Hal ini disebabkan oleh banyaknya afek negatif yang muncul seperti rendah diri, perasaan tertekan, hubungan dengan lingkungan, dan terganggunya faktor fisiologis (cedera dan trauma). Selain itu, kedua responden juga merasa minder dan merasa orang lain menganggapnya lemah karena asma yang dimiliki responden. Responden juga merasa takut untuk pergi ke tempat yang memiliki cuaca yang dingin karena khawatir asma yang dimilikinya akan kambuh. Reaksi psikologis berupa emosi negatif seperti cemas dan depresi dapat menyebabkan individu dengan asma tidak bahagia dan akan berpengaruh terhadap kekambuhan serta manajemen asma.

Weiser (2007) menyatakan bahwa pasien asma memiliki proporsi yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikologis dibandingkan dengan populasi pada umumnya. Hal ini dikarenakan unsur-unsur kognitif, misalnya merasa

khawatir secara terus menerus dan ketakutan terhadap kambuhnya serangan asma. Pasien asma kronis memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengalami reaksi kognitif yang dapat menyebabkan kecemasan semakin parah dan menyebabkan panik. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lieshout dan MacQueen (2008) menjelaskan mengenai hubungan antara peristiwa kognitif (persepsi) dan emosional pada pasien asma yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan hidup. Hambatan-hambatan psikologis, seperti harga diri yang rendah dan adanya penolakan pasien asma terhadap keadaan dirinya dapat berdampak negatif terhadap manajemen asma.

Persoskie dkk (2014) meneliti tentang kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh pasien penyakit kronis yaitu kanker. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang menilai dirinya memiliki risiko tinggi terkena kanker akan mengalami penurunan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup dalam jangka panjang. Adapun orang yang menilai dirinya memiliki risiko rendah terkena kanker, tidak mengalami penurunan kesejahteraan subjektif. Orang yang memiliki risiko rendah terkena kanker cenderung memiliki keyakinan dan kontrol yang lebih besar terhadap penyakit tersebut. Hal ini sangat penting bagi pasien kanker karena dapat berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Kekambuhan penyakit yang dimiliki dapat menimbulkan kecemasan dan depresi sehingga dapat mengganggu kepuasan hidup. Adanya kewaspadaan dan kontrol terhadap penyakit yang dimiliki dapat membuat peningkatan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Penelitian dari Persoskie dkk (2014) ini mendukung hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap responden asma. Asma yang juga

merupakan penyakit kronis membuat penderitanya kesulitan dalam melakukan pencegahan dan kontrol terhadap penyakit tersebut. Responden merasa takut dan cemas akan kekambuhan penyakit asma yang dimiliki. Hal ini membuat responden mengalami penurunan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup.

Diener dan Chan (2011) mendefinisikan kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka, seperti kepuasan hidup, evaluasi berdasarkan perasaan, termasuk suasana hati dan emosi. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi termasuk kepuasan hidup, tidak merasakan emosi negatif, optimisme, dan emosi yang positif akan memiliki kesehatan yang lebih baik dan umur yang panjang. Perasaan atau emosi yang positif diprediksi mampu membuat individu memiliki umur yang lebih panjang. Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi mampu meningkatkan kesempatan individu untuk bertahan pada saat menderita penyakit kronis. Selain itu, dalam beberapa kasus penyakit asma, beberapa kondisi atau emosi yang negatif dapat menyebabkan kekambuhan dan memicu serangan asma.

Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Berdasarkan hasil penelitian Eddington & Shuman (2016), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif diantaranya jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, kesehatan, religiusitas, kesenangan dalam hidup, dan optimisme. Lucas, Diener & Suh (1996) menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan komponen-komponen pada kesejahteraan subjektif, seperti kepuasan hidup, afek positif atau menyenangkan, dan afek negatif atau tidak menyenangkan. Individu yang optimis dan memiliki

level kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi akan lebih mampu menghadapi masalah ketika sedang dihadapkan dengan stresor.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Daukantaite & Zukauskiene (2012) mengatakan bahwa optimisme berhubungan dengan komponen-komponen dalam kesejahteraan subjektif yaitu aspek positif (perasaan senang dan bahagia), aspek negatif (perasaan sedih, marah, kecewa), dan kepuasan hidup. Individu yang optimis memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada orang yang pesimis karena lebih mampu menghadapi masa-masa sulit dalam hidupnya.

Adapun penelitian dari Hayes dan Weathington (2014) juga menyebutkan bahwa optimisme mempengaruhi kepuasan hidup. Tingkat optimisme yang dimiliki oleh individu berhubungan dengan kesehatan mental yang baik, dimana dengan memiliki optimisme maka individu tersebut lebih mampu melawan stresor yang ada dalam hidupnya. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan terhindar dari depresi, kesepian dan stres, sebaliknya individu yang pesimis lebih rentan terkena depresi, kesepian dan stres. Tingkat optimisme yang tinggi dapat meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan karena individu yang optimis lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga akan berpengaruh pada kepuasan hidupnya. Hayes dan Weathington (2014) menambahkan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan kesejahteraan subjektif karena dapat menurunkan kepuasan hidup. Oleh karena itu, seseorang sebaiknya memiliki tingkat optimisme yang tinggi agar terhindar dari perasaan stres dan depresi, dimana dapat menurunkan kepuasan hidup. Hal ini dapat berpengaruh pula pada

kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang ingin diteliti adalah “apakah ada hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif pada penderita asma?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif pada pasien asma.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis yang berkaitan dengan konsep optimisme dan kesejahteraan subjektif pada pasien asma bagi masyarakat.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis pada penyakit kronis terutama asma.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian-penelitian yang terdahulu karena adanya tingkat kesamaan variabel yang diukur. Adapun penelitian sebelumnya yang dijadikan sebagai acuan atau perbandingan yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif adalah *Optimism and Subjective Well-Being*:

Affectivity Plays a Secondary Role in the Relationship Between Optimism and Global Life Satisfaction in the Middle-Aged Woman. Longitudinal and Cross-Cultural Findings yang diteliti oleh Daukantaite & Zukauskienė (2012). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa optimisme berhubungan dengan komponen-komponen dari kesejahteraan subjektif. Orang yang memiliki optimisme cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi karena mampu mengatasi situasi yang sulit dalam hidupnya daripada orang yang memiliki pesimisme.

Penelitian lain yang membahas optimisme dan kesejahteraan subjektif adalah penelitian dari Utsey dkk (2008) yang berjudul *Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African-Americans*. Pada penelitian ini ditunjukkan bahwa variabel-variabel kebudayaan seperti religiusitas, orientasi waktu saat ini, dan kebanggaan ras mempengaruhi ketahanan ego dan optimisme yang dapat berhubungan dengan kesejahteraan subjektif seseorang. Optimisme yang tinggi akan membuat individu memiliki harapan yang positif pula mengenai masa depannya. Mahasiswa yang memiliki optimisme mengalami tingkat stress yang lebih rendah daripada mahasiswa yang memiliki pesimisme.

Penelitian lain yang membahas kesejahteraan subjektif adalah penelitian dari Hutz dkk (2014) yang berjudul *The Relationship of Hope, Optimism, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Personality in Brazilians and Americans*. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang Amerika memiliki skor yang tinggi pada harapan, efek positif, dan kepuasan hidup, sedangkan orang Brazil memiliki skor

yang tinggi pada optimisme dan efek negatif. Orang Amerika memiliki sifat individualisme yang tinggi. Mereka merasa mampu dan kuat dalam mencapai tujuan hidupnya sendirian. Harapan yang tinggi mengenai tujuan hidup akan membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif, sedangkan orang Brazil memiliki optimisme yang lebih tinggi karena cenderung hidup berkelompok. Mereka mencapai suatu tujuan hidup secara bersama-sama sehingga hal ini akan meningkatkan rasa optimisme dalam diri mereka.

Jibeen (2013) juga melakukan penelitian mengenai optimisme dan kesejahteraan subjektif yang berjudul *Personality Traits and Subjective Well-Being: Moderating Tole of Optimism in University Employees*. Penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki peran yang signifikan di antara sifat-sifat kepribadian (Teori Big Five) dan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menemukan hubungan yang positif antara optimisme dan sifat-sifat kepribadian manusia dari teori The Big Five yaitu *neuroticism* yang berhubungan dengan afek negatif dari kesejahteraan subjektif dan *conscientiousness* yang berhubungan dengan kepuasan hidup. Optimisme dianggap sebagai penghubung antara sifat kepribadian manusia dan tingkat kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Krok (2015) meneliti tentang optimisme dan kesejahteraan subjektif yang berjudul *The Mediating Role of Optimism in The Relations Between Sense of Coherence, Subjective and Psychological Well-Being among Late Adolescents*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme, koherensi, kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian mengatakan

bahwa terdapat efek langsung dan tidak langsung dari optimisme terhadap rasa koherensi, kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tujuan yang jelas dan bermakna cenderung mengalami keadaan afektif yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan.

Berikut beberapa keaslian data yang dapat digunakan untuk meningkatkan orisinilitas penelitian, antara lain:

1. Keaslian Topik

Daukantaite & Zukauskiene (2012) meneliti tentang afektifitas yang memainkan peran sekunder dalam hubungan antara optimisme dan kepuasan hidup pada wanita paruh baya. Variabel bebas dari penelitian ini adalah efektifitas yang memainkan peran sekunder. Penelitian dari Utsey dkk (2008) meneliti tentang orientasi kebudayaan, ketahanan ego, dan optimisme sebagai prediktor dari kesejahteraan subjektif pada ras Afrika-Amerika. Variabel bebas dari penelitian ini adalah orientasi kebudayaan, ketahanan ego, dan optimisme. Kemudian, penelitian dari Hutz dkk (2014) yang meneliti tentang hubungan dari harapan, optimisme, harga diri, kesejahteraan subjektif, dan kepribadian pada orang Brazil dan Amerika. Variabel bebas pada penelitian ini adalah harapan, optimisme, dan harga diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Jibeen (2013) meneliti tentang peran optimisme di antara sifat-sifat kepribadian manusia dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Variabel bebas pada penelitian ini adalah optimisme. Penelitian yang dilakukan oleh Krok (2015) meneliti tentang peran optimisme dan hubungan antara koherensi, kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan

psikologis pada remaja akhir. Variabel bebas pada penelitian ini adalah optimisme.

2. Keaslian Teori

Penelitian dari Daukantaite & Zukauskiene (2012) yang berjudul *Optimism and Subjective Well-Being: Affectivity Plays a Secondary Role in the Relationship Between Optimism and Global Life Satisfaction in the Middle-Aged Women* menggunakan teori dari Scheier & Carver (1985) yang mengatakan bahwa optimisme dan pesimisme menjadi suatu tolak ukur dalam memperkirakan positif atau negatif efek dalam hidup seseorang. Optimisme dan pesimisme mempunyai pola yang berbeda dalam hubungannya dengan pencapaian tujuan hidup seseorang. Sikap optimis cenderung mengarah pada hasil yang positif sedangkan pesimis mengarah pada hasil yang negatif. Scheier & Carver (1985) juga berpendapat bahwa orang yang optimis memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada orang yang pesimis karena lebih mampu menghadapi situasi sulit dalam hidupnya.

Pada penelitian *Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African-Americans* yang diteliti oleh Utsey dkk (2008) juga menggunakan teori dari Scheier & Carver (1987) yang mengatakan bahwa sikap optimisme mengacu pada tingkat dimana individu memiliki harapan yang positif untuk masa depannya. Scheier & Carver (1987) membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap optimisme dalam menghadapi dunia perkuliahannya akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada mahasiswa yang memiliki sikap pesimis. Penelitian dari Hutz

dkk (2014) yang berjudul *The Relationship of Hope, Optimism, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Personality in Brazilians and Americans* menggunakan teori dari Heinonen, Raikkonen, & Keltikangas-Jarvinen (2005) yang mengatakan bahwa harga diri memiliki hubungan dengan optimisme karena optimisme memiliki peran dalam meningkatkan pengalaman akan kesuksesan di masa depan. Individu akan memiliki sifat positif karena mereka percaya akan kemampuannya sendiri. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian *Personality Traits and Subjective Well-Being: Moderating Role of Optimism in University Employees* yang dilakukan oleh Jibeen (2013) menggunakan teori dari Patrick dkk (2011) yang mengatakan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif terhadap sifat-sifat kepribadian manusia dari teori The Big Five yaitu *neuroticism, extraversion, agreeableness, openness, dan conscientiousness*. Optimisme dinilai dapat menjadi penghubung dan saling berinteraksi dengan sifat-sifat kepribadian manusia dalam rangka meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Krok (2015) dengan judul *The Mediating Role of Optimism in The Relations Between Sense of Coherence, Subjective and Psychological Well-Being among Late Adolescents* menggunakan teori dari Scheier dan Carver (2009) yang mengatakan bahwa optimisme memainkan peran yang penting di masa remaja karena pada masa tersebut remaja mencari tujuan dalam hidupnya yang merupakan komponen utama dalam pengaturan kontrol diri atau beradaptasi. Optimisme secara

signifikan mampu memprediksi afek positif yang merupakan komponen dari kesejahteraan subjektif.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian yang dilakukan Daukantaite & Zukauskiene (2012) menggunakan skala *Psychological Immune System Inventory* (PISI), *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS). Penelitian dari Utsey dkk (2008) menggunakan *Sociocultural Scales* (SCS), *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R), *Ego-Resiliency Scale* (ER89), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Selanjutnya, penelitian dari Hutz dkk (2014) menggunakan *Adult Dispositional Hope Scale*, *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R), *Self-Esteem Scale*, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), *Neo-Pi-R*, *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS), *Dispositional Hope Scale*.

Penelitian yang dilakukan Jibeen (2013) menggunakan *The NEO Five-Factor Inventory* (EO-FFI), *Brief Symptom Inventory* (BSI), dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Penelitian yang dilakukan Krok (2015) menggunakan *The Sense of Coherence Scale* (SOC-29), *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS), dan *Psychological Well-Being Scale* (PWB).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala kesejahteraan subjektif dengan dua jenis alat ukur, alat ukur yang pertama menggunakan skala *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark & Tellegen (1988). Skala PANAS ini digunakan untuk

mengukur komponen afek positif atau afek yang menyenangkan dan afek negatif atau tidak menyenangkan. Alat ukur yang kedua menggunakan skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener (1985). Skala SWLS ini digunakan untuk mengukur komponen kepuasan hidup (*life satisfaction*). Selanjutnya, untuk mengukur optimisme menggunakan skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Carver & Scheier (1994).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Daukantaite & Zukauskienė (2012) menggunakan subjek karyawan wanita berjumlah 629 orang yang berada di Swedia dan 271 orang yang berada di Lithuania. Penelitian dari Utsey dkk (2008) menggunakan subjek mahasiswa yang memiliki rasa Afrika-Amerika di wilayah Amerika Serikat yang berjumlah 215 orang. Penelitian yang dilakukan Hutz dkk (2014) menggunakan subjek orang Amerika yang berjumlah 179 orang dan orang Brazil yang berjumlah 499 orang. Penelitian yang dilakukan Jibeen (2013) menggunakan subjek mahasiswa di sebuah universitas yang berjumlah 251 orang (148 laki-laki dan 99 perempuan). Penelitian yang dilakukan oleh Krok (2015) menggunakan subjek remaja akhir yang berjumlah 211 orang (108 perempuan dan 103 laki-laki). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek berjumlah 50 orang yang menderita penyakit asma.