

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING GURU HONORER SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) DI KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

The Relationship between Gratitude and Subjective Well-Being Among Contract Teachers in Special Needs Schools in Koto Tangah District, Padang City

Mayumi Emphaty Utami & Mario Pratama

Universitas Negeri Padang

mayumiutami@gmail.com; mario.pratama@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 2, 2024	Oct 16, 2024	Oct 30, 2024	Nov 5, 2024

Abstract

This study aims to explore the connection between gratitude and subjective well-being among honorary special school teachers in Koto Tangah District, Padang City. Special education plays a crucial role in supporting the development of children with special needs, where special school teachers significantly contribute to their educational progress. Many challenges faced by honorary teachers, including an income that does not align with their workload, often lead to stress and fatigue, affecting their subjective well-being. Gratitude is one factor that may positively influence subjective well-being. The study employs a quantitative approach with a correlational design, using a sample of 50 honorary teachers selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert scale and analyzed with the Pearson product-moment correlation test. The findings indicate that: a) the average level of gratitude among honorary special school teachers falls within the low category (42%), followed by moderate (40%) and high categories (18%); b) the average level of subjective well-being among honorary special school teachers is also low (62%), followed by moderate (34%) and high (4%); and c) the correlation analysis shows a Pearson coefficient of 0.740 with a significance

level of $0.000 < 0.05$, demonstrating a positive and significant relationship between gratitude and subjective well-being. The results suggest that a higher level of gratitude correlates with higher subjective well-being among teachers.

Keywords : Gratitude, Subjective Well Being, Honorary Teacher, Special Schools

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada guru honorer Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. Banyaknya tantangan yang dihadapi oleh guru honorer SLB, termasuk pendapatan yang tidak sebanding dengan beban kerja, sering kali menyebabkan stres dan kelelahan yang memengaruhi *subjective well-being* mereka. *Gratitude* menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* guru honorer. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 50 guru honorer yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson *product-moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (a) rata-rata tingkat *gratitude* pada guru honorer SLB berada pada kategori rendah (42%), diikuti kategori sedang (40%), dan tinggi (18%), (b) rata-rata tingkat *subjective well-being* pada guru honorer SLB juga berada pada kategori rendah (62%), diikuti kategori sedang (34%), dan tinggi (4%), (c) hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien Pearson sebesar 0.740 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.050$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being*, di mana semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki guru, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakan.

Kata Kunci : *Gratitude, Subjective Well-Being*, Guru Honorer, Sekolah Luar Biasa

PENDAHULUAN

Pendidikan khusus yang berkualitas tinggi sangat penting untuk mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia. Menurut Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 Pasal 10, ABK berhak menerima pendidikan yang bermutu, baik dalam konteks pendidikan inklusif maupun khusus. Pendidikan ini tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan sikap dan keterampilan. Interaksi yang saling menguntungkan dengan lingkungan sosial, alam, dan budaya sangat penting untuk meningkatkan kemampuan ABK dalam dunia kerja dan melanjutkan pendidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, keberadaan pendidik yang berkualitas tinggi dan profesional menjadi suatu keharusan.

Permasalahan yang dihadapi dalam pendidikan ABK di Indonesia tidak dapat dipisahkan dari peran penting guru, terutama di Sekolah Luar Biasa (SLB). Sebagai pendidik, guru harus mampu mengorganisasikan materi, berinteraksi dengan siswa, dan menjalankan proses pembelajaran secara efektif. Namun, tanggung jawab guru SLB tidak hanya terbatas pada pengajaran keterampilan dan pengetahuan. Mereka juga diharapkan berfungsi sebagai pemandu, pekerja sosial, penasihat, pengelola, dan terapis bagi murid-murid dengan

kebutuhan khusus. Dengan beban yang cukup berat ini, guru SLB menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan untuk memenuhi kebutuhan siswa secara optimal dan masalah kesejahteraan ekonomi.

Dalam konteks ini, terdapat perbedaan signifikan antara status kepegawaian guru honorer dan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Guru honorer sering kali tidak memiliki kejelasan hukum mengenai status mereka, yang dapat berakibat pada ketidakpastian karier dan masalah finansial. Penelitian menunjukkan bahwa guru honorer sering mengalami tekanan emosional dan kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan dengan guru PNS, meskipun beban kerja mereka hampir sama. Hal ini dapat memengaruhi kinerja dan kepuasan mereka sebagai pendidik, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan yang diberikan kepada ABK.

Salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis guru adalah *subjective well being*, yang mencakup perasaan senang, kepuasan hidup, dan jarangnyaa merasakan suasana hati yang buruk. Diener et al. (2018) menyatakan bahwa *subjective well being* melibatkan penafsiran kognitif yang mendalam yaitu (kepuasan hidup) dan respons emosional (seperti perasaan senang atau tidak senang). Studi lain menunjukkan bahwa faktor perbedaan pendapatan dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan. Menurut Jahan, Tyagi, dan Suri (2015), peningkatan pendapatan akan meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang. Oleh karena itu, pendapatan merupakan salah satu penentu *subjective well-being* yang berdampak positif pada guru

Salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* ialah *gratitude* (kebersyukuran). *Gratitude* adalah munculnya perasaan positif yang disadari oleh seseorang sebagai tanggapan atas usaha yang berasal dari lingkungan mereka. Menurut Mahardhika & Halimah (2017), *gratitude* didefinisikan sebagai respons emosional yang diberikan seseorang ketika mereka mengalami peristiwa positif dan menyadari bahwa orang lain juga berkontribusi pada kebaikan tersebut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa guru merasa bersyukur atas apa yang mereka lakukan, yang menyebabkan mereka bahagia dan puas dengan pekerjaan mereka sebagai guru SLB. Sejalan dengan itu penelitian Al Farouq (2022) menemukan bahwa *gratitude* terhadap upaya guru untuk menyelesaikan masalah berdampak positif pada tingkat *subjective well-being*. Dalam hasil penelitian oleh Howells & Cumming (2012), menunjukkan bahwa ketika rasa syukur diungkapkan kepada orang lain, terdapat manfaat timbal balik bagi pemberi

dan penerima, karena keduanya merasakan bahwa hubungan tersebut semakin kuat. Selain itu, penerima rasa syukur cenderung meneruskannya kepada orang lain, sehingga rasa syukur menyebar di sekitar mereka.

Emmons & McCullough (2004), mengatakan jika individu yang punya tingkat *gratitude* tinggi cenderung merasakan emosi yang menyenangkan, energi, kepuasan akan hidup, harapan, kedalaman spiritual serta memiliki kemungkinan kecil dalam merasakan kecemburuan dan depresi dibandingkan individu yang kurang bersyukur. Sebuah studi menunjukkan bahwa mereka yang merasakan rasa syukur cenderung mengalami emosi positif dan kesejahteraan subjektif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Individu yang sejahtera bisa menguasai permasalahan yang terjadi karena memiliki strategi penyelesaian yang baik yaitu dengan bersyukur.

Kesimpulannya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well being* pada guru honorer di SLB di Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional, bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada guru honorer SLB. Penelitian kuantitatif memuat angka-angka sebagai data penelitiannya yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2013). Pendekatan korelasional dilakukan ketika seseorang ingin mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih yang dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (Sari et al., 2022).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh guru honorer di sekolah luar biasa (SLB) di Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. Sampel dipilih dengan teknik *nonprobability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu guru honorer SLB di wilayah tersebut, yang sesuai dengan tujuan penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala *subjective well-being* dan skala *gratitude*. Skala *subjective well-being* digunakan untuk mengukur *subjective well-being*, dengan menggunakan *Positive Affect and Negative Affect Scales* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1998), serta *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener dkk. (1985), keduanya diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). PANAS

mengukur afek positif dan negatif dengan 20 item, sedangkan SWLS mengukur kepuasan hidup individu secara keseluruhan dengan 5 item. Nilai *subjective well-being* dihitung menggunakan rumus $SWB = PA - NA + SWLS$.

Skala *gratitude* yang digunakan merupakan modifikasi dari GQ-6 Emmons, McCullough, dan Tsang yang telah diadaptasi oleh Grimaldy dan Haryanto (2020), dan dikembangkan oleh Salsabila (2022). Skala ini memiliki beberapa indikator seperti intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan *gratitude*, dengan sejumlah item yang diukur menggunakan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, dilakukan pengujian uji coba pada sebagian sampel. Validitas diuji melalui validitas isi yang melibatkan penilaian ahli, sedangkan reliabilitas diukur dengan koefisien Alpha. Instrumen dikatakan reliabel jika koefisien mendekati nilai 1 (Azwar, 2009). Selain itu, daya diskriminasi item diuji untuk memastikan kemampuan item dalam membedakan antara subjek yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012). Item yang tidak memenuhi kriteria diskriminasi (>0.3) dieliminasi dari instrumen.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis korelasi Pearson *Product Moment* untuk melihat hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being*. Analisis ini mencakup langkah-langkah seperti kategorisasi data berdasarkan variabel dan responden, tabulasi data, analisis tiap responden, dan pengujian hipotesis untuk memastikan hasil yang valid sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2014).

HASIL

Subjek dalam penelitian ini adalah guru honorer di Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kecamatan Koto Tengah Padang. Terdapat 50 responden yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Responden diberikan pernyataan yang disusun berdasarkan alat ukur *gratitude* dan *subjective well-being* melalui kuesioner *offline*. Peneliti datang langsung ke setiap SLB dan memberikan kuesioner kepada para guru honorer. Deskripsi subjek meliputi demografis seperti jenis kelamin, usia, lama bekerja, pendapatan, dan instansi.

Mayoritas responden adalah perempuan (92%), sedangkan laki-laki hanya 8%. Dalam hal usia, kelompok terbesar adalah 21-30 tahun (58%), diikuti oleh kelompok usia 31-45 tahun (24%), dan 46-60 tahun (18%). Dari segi pendapatan, responden terbanyak memiliki

pendapatan antara 1.000.001 – 2.000.000 (42%), diikuti oleh yang berpendapatan 500.000 – 1.000.000 (34%), dan paling sedikit berada dalam rentang pendapatan 2.000.001 – 4.000.000 (24%).

Sebagian besar responden berada dalam kategori *subjective well-being* yang rendah, dengan 62% berada pada kategori ini, sementara 34% masuk dalam kategori sedang, dan 4% berada pada kategori tinggi. Tiga komponen *subjective well-being* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang untuk *positive affect* dan tinggi untuk *negative affect*. *Life satisfaction* juga menunjukkan banyak responden berada pada kategori tinggi.

Sebagian besar responden memiliki tingkat *gratitude* yang rendah, dengan 42% berada pada kategori rendah, diikuti 40% pada kategori sedang, dan 18% pada kategori tinggi. Ketiga aspek *gratitude* menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik cenderung lebih rendah dibandingkan dengan nilai hipotetik, kecuali pada aspek *density* yang memiliki nilai rata-rata lebih tinggi.

Table 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig
<i>Gratitude * Subjective well being</i>	.740	.000

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being*, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0.740$ yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah atau pertanyaan penelitian, menginterpretasikan temuan-temuan, serta membahas modifikasi atau dukungan pada teori yang telah ada. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada guru honorer SLB di Kecamatan Koto Tangah Padang. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being*, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,740$ dan $p < 0,05$. Hasil ini mengungkapkan bahwa ketika *gratitude* pada guru SLB meningkat, *subjective well-being* mereka juga cenderung mengalami peningkatan. Sebaliknya, tingkat *gratitude* yang rendah cenderung berhubungan dengan *subjective well-being* yang menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suseno & Pramithasari (2019) yang menemukan adanya korelasi positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada Guru SMAN 1 Sewon. Hal serupa juga didukung oleh penelitian Li et al. (2023) yang menunjukkan bahwa individu di Jepang dan Amerika yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sementara individu dengan *gratitude* yang rendah berpotensi mengalami kesejahteraan emosional yang buruk. Emmons dan McCullough (2003) juga menemukan bahwa kelompok yang menerima perlakuan syukur menunjukkan *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lain.

Melalui empat aspek *gratitude* yaitu, *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (McCullough et al., 2002) hasil kategorisasi skor menunjukkan bahwa rata-rata guru SLB berada pada kategori rendah untuk aspek *intensity*, *frequency*, dan *span*, sementara aspek *density* berada pada kategori tinggi. Artinya, guru honorer SLB cenderung merasa bersyukur kepada banyak orang di sekitar mereka, tetapi rasa syukur ini kurang kuat atau sering terjadi serta mencakup aspek kehidupan yang terbatas.

Dalam hal *subjective well-being*, yang ditandai dengan tiga komponen utama yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup (Diener, 2009), ditemukan bahwa rata-rata afek positif berada pada kategori sedang, afek negatif pada kategori tinggi, dan kepuasan hidup pada kategori tinggi. Meskipun kepuasan hidup tergolong tinggi, tingkat afek negatif yang juga tinggi menurunkan *subjective well-being* secara keseluruhan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan negatif yang kuat dapat mengurangi persepsi kesejahteraan subjektif, sehingga *subjective well-being* tetap berada pada tingkat rendah meskipun terdapat kepuasan hidup yang baik.

Peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya tingkat *gratitude* pada guru SLB cenderung berkorelasi dengan *subjective well-being* yang rendah. Temuan ini memperkuat teori bahwa *gratitude* berfungsi sebagai faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being*. Individu dengan *gratitude* yang tinggi lebih mampu menghargai aspek positif dalam hidup mereka dan mengurangi dampak negatif dari afek yang kurang menyenangkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung penelitian Diener et al. (1997) (dalam Proctor, 2014) yang menyatakan bahwa individu dengan afek positif yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi, sedangkan individu yang lebih terfokus pada afek negatif berpotensi memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Implikasi dari penelitian ini menekankan

pentingnya meningkatkan rasa syukur pada guru honorer sebagai upaya untuk memperbaiki kesejahteraan subjektif mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada guru honorer SLB di Kecamatan Koto Tengah Padang. Hasil korelasi menunjukkan bahwa guru dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi juga, sementara tingkat *gratitude* yang rendah berkorelasi dengan *subjective well-being* yang rendah. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa aspek-aspek *gratitude* seperti *intensity*, *frequency*, dan *span* umumnya berada pada tingkat rendah, sedangkan aspek *density* tinggi. Meskipun guru menunjukkan kepuasan hidup yang baik, tingginya afek negatif dan intensitas afek positif yang sedang berkontribusi terhadap *subjective well-being* yang rendah secara keseluruhan.

Dari temuan ini, dapat diidentifikasi pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari penelitian, yaitu pentingnya pengembangan *gratitude* sebagai faktor dalam meningkatkan *subjective well-being* pada guru honorer SLB. Tingkat *gratitude* yang lebih tinggi dapat meningkatkan *subjective well-being* dengan mengurangi dampak negatif dari emosi kurang menyenangkan. Temuan ini menegaskan teori bahwa *gratitude* memiliki peran penting dalam membantu individu, khususnya guru SLB, untuk lebih menghargai aspek positif dalam kehidupan mereka serta meningkatkan ketahanan terhadap afek negatif.

Bagi para peneliti lebih lanjut, diantisipasi untuk memperluas jumlah subjek penelitian dari berbagai jenis SLB. Dengan menggunakan metodologi kualitatif, penelitian selanjutnya juga dapat mengungkap lebih banyak tentang *subjective well being* guru SLB.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40
- Alfarouq, C. U. (2022). Pengaruh *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer.
[http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/57678%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/57678/2/Cholifatul Ulla Al Farouq_J01217011 ok.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/57678%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/57678/2/Cholifatul%20Ulla%20Al%20Farouq_J01217011%20ok.pdf)
- Azmat Jahan, Namita Tyagi, & Sushma Suri. (2015). *Income Disparity as a Predictor of Happiness and Self-Esteem*. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1).
<https://doi.org/10.25215/0301.068>

- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Diener, E. (2009). *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*. In Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Fahmi, A. Z., Indonesia, U. I., Muthia, W. S., Indonesia, U. I., Widiastara, N., & Indonesia, U. I. (2019). *Teacher Subjective Wellbeing And Burnout Among Teachers In Teacher Subjective Wellbeing And Burnout Among Teachers In Yogyakarta. Arts & Education International Research Journal*, 5(2), 21–25.
- Howells, K., & Cumming, J. (2012). *Exploring the role of gratitude in the professional experience of pre-service teachers. Teaching Education*, 23(1), 71–88. <https://doi.org/10.1080/10476210.2011.638370>
- Li, Y., Liu, S., Li, D., & Yin, H. (2023). *How Trait Gratitude Influences Adolescent Subjective Well-Being? Parallel–Serial Mediating Effects of Meaning in Life and Self-Control. Behavioral Sciences*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/bs13110902>
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). *Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Proctor, C. (2014). Subjective well-being (SWB). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 6437–6441. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Salsabila, I. W. (2022). *Hubungan Gratitude Dengan Psychological well-being Guru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). *Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>