



## **Aspek Positif Terhadap Intensi Mengurangi Sampah Plastik**

**Inten Lanjar Kamulyan<sup>✉</sup>, Luthfi Fathan Dahriyanto**

Jurusian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

---

### **Info Artikel**

**Keywords:**  
Intention; positive affect,  
plastic waste

---

### **Abstrak**

Sampah plastik menjadi masalah yang cukup menyita perhatian publik beberapa tahun terakhir. Menurut KLHK dan Kementerian Perindustrian (2016), jumlah timbunan sampah di Indonesia sudah mencapai 65,2 juta ton pertahun. Berbagai cara untuk mengurangi volume sampah plastik dikerahkan untuk dapat memprediksi dan meningkatkan kesadaran lingkungan salah satunya dengan mengukur intensi mengurangi sampah plastik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh afek positif terhadap intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen murni *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian berjumlah 60 mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen (30 orang) dan kelompok kontrol (30 orang). Validasi modul perlakuan penelitian ini menggunakan validitas isi yang diperoleh menggunakan teknik Aiken's V. Hasil validitas isi menunjukkan kisaran antara 0,5 hingga 0,875 yang berarti modul perlakuan memiliki validitas isi yang berkisar antara kategori sedang hingga tinggi. Data penelitian diambil menggunakan dua skala, yaitu skala intensi mengurangi sampah plastik yang terdiri atas 31 aitem (sig 0,936) dan skala afek positif yang terdiri atas 28 aitem (sig. 0,932). Metode analisis yang digunakan yaitu *Analysis of Variance (ANOVA)*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,048. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima yaitu ada pengaruh antara afek positif dengan intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

### **Abstract**

*Plastic waste has become a problem that has taken the public's attention in recent years. According to KLHK and the Ministry of Industry (2016), the number of landfills in Indonesia has reached 65.2 million tons per year. Various ways to reduce the volume of plastic waste are deployed to be able to predict and increase environmental awareness, one of them by measuring the intention to reduce plastic waste. Therefore this study aims to determine the effect of positive affect on the intention to reduce plastic waste in Semarang State University students.*

*The study uses a quantitative approach with a pure randomized pretest-posttest control group design experimental design. Subjects in the study were 60 Semarang State University students who were divided into the experimental group (30 people) and the control group (30 people). The validation of the treatment module of this study uses content validity obtained using Aiken's V. The content validity results show a range between 0.5 to 0.875 which means the treatment module has a content validity that ranges between moderate to high categories. The research data was taken using two scales, namely the intention to reduce plastic waste scale consisting of 31 items (sig 0.936) and a positive affect scale consisting of 28 items (sig. 0.932). The analytical method used is the Analysis of Variance (ANOVA). Based on the results of data analysis, a significance value of 0.048 was obtained. Thus the research hypothesis is accepted that there is an influence between positive affect with the intention to reduce plastic waste in Semarang State University students.*

---

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [intenlanjar@gmail.com](mailto:intenlanjar@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Manusia dan lingkungan saling terikat satu sama lain. Manusia yang membutuhkan sumber daya alam untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sepatutnya untuk selalu menjaga lingkungan dari kerusakan, salah satunya adalah untuk berperilaku ramah lingkungan. Menurut Kollmuss & Agyeman (2002), perilaku ramah lingkungan merupakan perilaku yang tumbuh dari kesadaran seseorang untuk meminimalkan dampak negatif dari tindakan seseorang terhadap alam dan pembangunan.

Salah satu pendekatan untuk mengurai kompleksitas ini adalah dengan melakukan meta-analisis. Dua upaya penting telah dilakukan, dan dalam beberapa hal mereka sampai pada kesimpulan yang sama. Meta-analisis luas pertama, oleh Hines dkk (1986-1987) mempertimbangkan 315 studi yang relevan dan menemukan bahwa perilaku pro-lingkungan paling kuat diprediksi oleh pengetahuan tentang masalah (*knowledge of issues*), pengetahuan tentang strategi tindakan (*knowledge of action strategies*), *locus of control*, sikap (*attitudes*), komitmen verbal dan rasa tanggung jawab individu (*verbal commitment and an individual's sense of responsibility*). Sebuah penelitian meta-analisis oleh Bamberg dan Moser (2007) tidak hanya setuju untuk sebagian besar dengan penelitian sebelumnya, tetapi juga menyimpulkan bahwa intensi untuk terlibat dalam perilaku pro-lingkungan memediasi dampak dari pengaruh pribadi dan sosial lainnya, bahwa norma-norma pribadi mempengaruhi intensi, dan bahwa kesadaran akan masalah lingkungan adalah pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap intensi pro-lingkungan. Sementara, intensi juga dimediasi oleh afek melalui faktor sikap. Afek memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku ekologis karena mempengaruhi sejauh mana individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan karena itu menentukan sumber daya, psikologis atau lainnya, yang tersedia untuk mereka (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Terdapat beberapa penelitian psikologi lingkungan tentang afek yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Carrus, Passafaro, & Bonnes, 2008; Kals, Schumacher, & Montada, 1999; Koenig-Lewis, Palmer, Dermody, & Urbye, 2014). Afek dipahami sebagai istilah yang luas mengenai suasana hati dan emosi (Robbins, Judge, Millett, & Jones, 2010). Afek juga mengacu kepada perasaan yang dapat diakses secara sadar (Fredrickson, 2001: 2), yaitu, terdiri dari pengalaman subyektif individu (Wyer, Clore, & Isbell, 1999), yang mencakup spektrum perasaan yang luas, seperti kesedihan, antusiasme, dan kebahagiaan. Emosi cenderung lebih intens, perasaan berumur pendek, dan dikaitkan dengan beberapa rangsangan tertentu (Fredrickson, 2001), sedangkan *mood* (suasana hati) menyangkut pengalaman subjektif yang kurang intens, tidak memiliki penyebab tertentu yang spesifik, dan lebih tahan lama (Forgas & George, 2001).

Penelitian mengenai perilaku ramah lingkungan selalu dilakukan oleh peneliti, akan tetapi masih belum banyak penelitian eksperimen di Indonesia mengenai intensi mengurangi sampah plastik yang dipengaruhi dengan afek positif. Hal ini lah yang kemudian dapat menjadi jawaban dari berbagai permasalahan lingkungan. Upaya penyelamatan lingkungan yang dirumuskan dalam rencana pemerintah Indonesia untuk peningkataan pengelolaan sampah padat tergantung pada peran aktif dan partisipasi rumah tangga sehingga angka sampah padat mengalami penurunan dengan sasaran 30% melalui pengurangan, pemakaian kembali, dan daur ulang. Mengurangi produksi sampah merupakan salah satu langkah awal yang sangat berpengaruh kepada perilaku individu selanjutnya salah satunya yakni dengan pemakaian kembali plastik atau pengurangan penggunaan plastik. Salah satu penentu munculnya perilaku mengurangi sampah plastik ialah kecenderungan atau keinginan untuk mengurangi sampah plastik. Intensi adalah indikasi seberapa kuat keyakinan seseorang akan mencoba suatu perilaku dan seberapa besar usaha yang akan digunakan untuk berperilaku (Ajzen, 2005). Pada *Theory of Planned Behavior* mengemukakan bahwa intensi untuk melakukan suatu perilaku merupakan prediktor paling kuat bagi munculnya perilaku tersebut dengan faktor utama yakni intensi itu sendiri yang menjadi fungsi dari tiga faktor lainnya yakni faktor personal dari individu itu sendiri, pengaruh sosial, dan kontrol yang dimiliki individu (Ajzen, 2005). Intensi mengurangi sampah adalah niat atau kecenderungan untuk berperilaku mengurangi sampah.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan studi pendahuluan, peneliti menyimpulkan bahwa perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh afek positif terhadap intensi mengurangi sampah plastik di Universitas Negeri Semarang. Olah karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang dan teknik sampling yang digunakan untuk memilih subjek sampling adalah teknik *probability sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2013: 82). Teknik *probability sampling* yang digunakan yaitu *simple random sampling*.

Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala intensi mengurangi sampah plastik, skala afek positif, dan analisis kualitatif yang digunakan adalah dengan observasi. Subjek harus memenuhi dua kriteria yakni merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang dan bersedia mengikuti rangkaian proses penelitian. Subjek berjumlah 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan diberikan perlakuan sejumlah 30 orang dan kelompok kontrol adalah kelompok yang akan menjadi kontrol atau pembanding bagi kelompok eksperimen untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan sejumlah 30 orang.

Ketika penelitian berlangsung, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa video yang mengandung pesan berunsur positif mengenai sampah plastik, kemudian subjek diminta untuk menanggapi video tersebut dan diminta untuk menceritakan bagaimana cara mereka untuk ikut mengurangi sampah plastik agar dapat menjaga bumi. Setelah selesai bercerita, subjek akan diberikan apresiasi oleh eksperimenter dan mengisi skala *post test*. Penelitian dilakukan selama 1 hari dan perlakuan diberikan satu kali kepada subjek kelompok eksperimen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh afek positif terhadap intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan uji hipotesis, didapatkan hasil bahwa afek positif memberi kontribusi terhadap intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Namun, penelitian ini juga menunjukkan perbedaan intensi mengurangi sampah plastik banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diukur dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

		Between Group	Within Group
	Sum of Squares	727.425	10347.700
Intensi Mengurangi Sampah Plastik	df1	3	116
	Mean Square	242.475	89.204
	F	2.718	
	Sig.	.048	
Tota 1 Skill	Sum of Squares	11075.125	1
	df	119	

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *Analysis of Variance* atau ANOVA, diperoleh hasil bahwa F sebesar 2,718 dengan signifikansi sebesar 0,048. Nilai signifikansi 0,000 ( $p<0,005$ ) sehingga hipotesis diterima. Terbukti dari penyebaran skala intensi mengurangi sampah plastik pada hasil *post test* kelompok eksperimen dengan *post test* kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan.

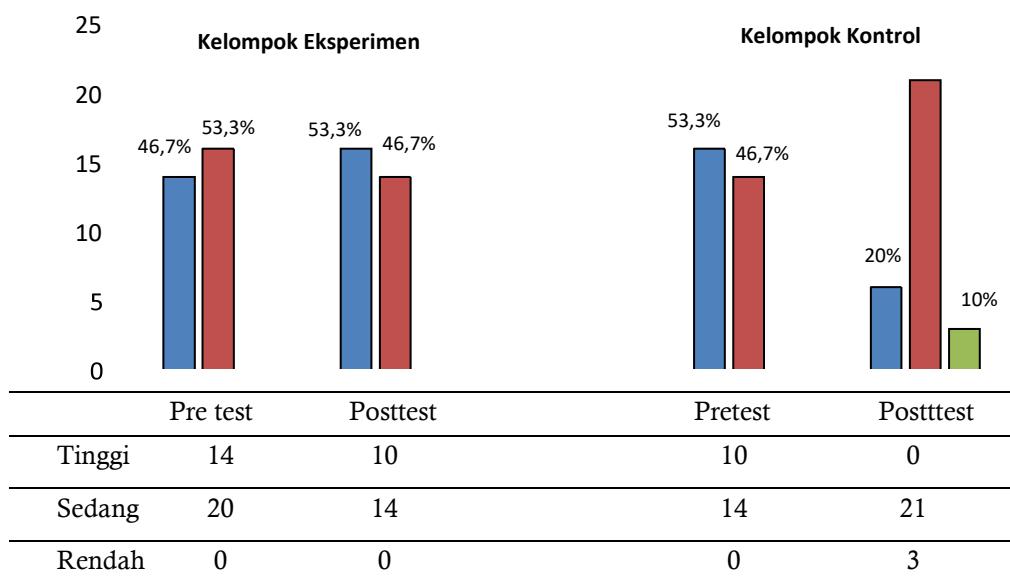
Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi intensi untuk menjadi sebuah perilaku menurut Ajzen (2005:108) salah satunya adalah sikap. Setiap orang memiliki pengalamannya masing-masing dalam menyikapi sebuah permasalahan. Sikap sendiri merupakan predisposisi sebelum seseorang berperilaku. Secara umum sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah afek. Afek merupakan respon fisiologis langsung seseorang terhadap situasi stimulus dan berkaitan erat dengan pengalaman subjektif tiap individu. Menurut Watson dan Clark (1988) afek terbagi menjadi dua yakni afek positif dan afek negatif. Afek positif mencerminkan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif, dan waspada. Afek positif yang tinggi adalah keadaan energi tinggi, konsentrasi penuh, dan adanya keterlibatan yang menyenangkan, sedangkan afek positif rendah ditandai dengan kesedihan dan kelesuan. Sementara afek negatif mencerminkan dimensi umum dari tekanan subyektif dan keterlibatan yang tidak menyenangkan yang merangkum berbagai keadaan suasana hati yang permusuhan, termasuk kemarahan, penghinaan, jijik, rasa bersalah, ketakutan, dan kegugupan. Hal tersebut terbukti dengan adanya tingkatan yang berbeda-beda baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol saat pretest dan post-test. Hasil observasi juga menunjukkan respon verbal yang berbeda pada masing-masing subjek oleh karena nya perbedaan pengalaman dalam situasi tertentu--dalam penelitian ini tingkat intensi mengurangi sampah plastik tiap subjek berbeda-beda.

Memahami apa yang membentuk kecenderungan individu untuk mengadopsi perilaku pro lingkungan (PEB) adalah sebuah masalah kompleks yang masih belum sepenuhnya dipahami. Studi sebelumnya telah mempertimbangkan banyak faktor yang berbeda, seperti masalah normatif, masalah kesadaran / pengetahuan, dan sikap lingkungan (Bamberg & Möser, 2007). Afek juga dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku ekologis karena mempengaruhi sejauh mana individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan karena itu menentukan sumber daya, psikologis atau lainnya, yang tersedia untuk mereka (Diener, 2005). Afek mampu memengaruhi perubahan sikap seorang individu dalam menanggapi sebuah situasi dengan begitu respon dan sikap seseorang pun berbeda- beda. Beberapa peneliti telah mengungkap hal tersebut dengan memberikan informasi yang dibingkai positif, salah satunya adalah penelitian dari Coelho,dkk ( 2017) yang menemukan baww afek positif tidak menghalangi pertimbangan informasi negatif dalam pemrosesan informasi dan dalam pengambilan keputusan. Kenyataannya, hal itu justru mengarah pada

peningkatan perhatian dan pemrosesan informasi yang lebih teliti ( Aspinwall, 1998). Selain itu afek positif juga menunjukkan hubungan signifikan yang tidak langsung dengan pro- environmental behavior sehingga menyiratkan bahwa pengaruhnya sebagian dimediasi.

**Tabel 2. Ringkasan Gambaran Afek Positif**

**Ringkasan Gambaran Afek Positif**



Sementara berdasarkan data pengukuran afek positif yang dilakukan, pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa 46,7% subjek sudah memiliki afek positif yang berada pada kategori tinggi dan 53,3% lainnya berada pada kategori sedang sebelum diberikan perlakuan. Sementara setelah diberikan perlakuan 53,3% subjek berada pada kategori tinggi dan 46,7% lainnya berada pada kategori sedang. Sehingga, dapat disimpulkan tanpa diberikan perlakuan pun subjek pada kelompok eksperimen sudah memiliki afek positif tinggi.

Hal ini dapat disebabkan oleh ketidadaan validasi fungsional sebagai uji coba terukur sebelum pemberian perlakuan. Azwar (2018:182) mengatakan bahwa validasi fungsional dan *pre-experimental measurement* penting untuk dilakukan untuk mencegah *terjadinya ceiling effect* atau tidak terlihatnya efek perlakuan dikarenakan variabel dependen tidak dapat dinaikkan akibat sudah berada di tingkat yang tinggi. Meskipun demikian, ketidakcocokan atau adanya celah antara intensi dengan perilaku seringkali disebabkan oleh kurangnya kecocokan dua variabel tersebut. Sikap umum dapat dikatakan gagal untuk memprediksi perilaku spesifik karena kurangnya kesesuaian dalam elemen tindakan, situasi, dan waktu (Ajzen, 2005:101). Celah tersebut dapat dikurangi atau dihilangkan dengan cara membangun implementasi dari subjek.

Ketika pengukuran intensi dan perilaku memenuhi kriteria kompatibilitas dan ketika ukuran intensi relatif stabil dari waktu ke waktu, terkadang kita tetap menemukan beberapa orang tidak berperilaku seperti pernyataan atau intensinya dan apabila seseorang ditanya mengapa mereka gagal untuk mewujudkan intensinya menjadi tindakan, jawabannya sesederhana lupa (Orbell, dkk., 1997).

Secara sederhana, solusi untuk mengurangi gap atau celah antara intensi dengan perilaku adalah untuk mendorong orang untuk membangun implementasi dari intensinya. Contoh paling sederhananya adalah dengan cara menanyakan kapan, dimana, dan bagaimana individu tersebut akan mewujudkan intensinya. Hal ini dilakukan dalam penelitian setelah pemberian video perlakuan, subjek diminta untuk bercerita mengenai video yang telah ditontonnya dan bagaimana cara mereka untuk ikut mengurangi sampah plastik.

Meskipun demikian kemungkinan untuk memanipulasi afek positif (Westermann, Speis, Stahl, & Hesse, 1996) dan untuk mengukur intensi mengurangi sampah plastik dalam setiap kelompok prosedur masih jauh dari klarifikasi dan dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh afek positif terhadap intensi mengurangi sampah plastik dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara afek positif terhadap intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Kemudian, Afek positif memberi kontribusi terhadap intensi mengurangi sampah plastik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Namun, penelitian ini juga menunjukkan perbedaan intensi mengurangi sampah plastik banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diukur dalam penelitian ini

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran kepada peneliti selanjutnya agar penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi. Pertama, dengan melakukan kontrol yang ketat terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi intensi mengurangi sampah plastik. Kedua, menyusun desain eksperimen yang dan pedoman pelaksanaan perlakuan yang mendetil sehingga proses berjalan dengan baik. Ketiga, melakukan screening awal ketika penentuan subjek dan melakukan uji coba fungsional terhadap modul eksperimen. Terakhir, memperhatikan alat ukur skala *pre test* dan *post test* yang digunakan untuk mengurangi ancaman validitas internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). Attitudes, personality, and behavior (Second Edition). *Open University Press*, Ed. Berkshire 2nd.
- Ali, M. S., & Yusof, R. N. (2018). Intention to Practice Reduce, Reuse & Recycle (3R). *International Journal of Academic Research in Business and Social*, 8(3), 276–295.
- Arlinkasari, F., Caninsti, R., & Radyanti, P. U. (2017). WILL HAPPY PEOPLE PRESERVE THEIR NATURE? *Jurnal Ecopsy*, 64-70, Volume 4 Nomor 2.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the Role of Positive Affect in Self- Regulation. *Motivation and Emotion*. 1-32.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carrus, G., Passafaro, P., & Bonnes, M. (2008). Emotions, habits and rational choices in ecological behaviours: The case of recycling and use of public transportation. *Journal of Environmental Psychology*, 28(1), 51–62.
- Chatelain, G., S.L., S., & D, P. (2018). Feel good, stay green: positive affect promotes pro-environmental behaviors and mitigates compensatory “mental bookkeeping” effects. *Journal of Environmental Psychology*, 56, 3-11.
- Cheng, J. C.-H., & Monroe, M. C. (2012). Connection to Nature: Children’s Affective Attitude Toward Nature. *Environment and Behavior* 44 , 31-49.
- Clayton, S., & Myers, G. (2014). *Psikologi Konservasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coelho, F., Pereira, M. C., Cruz, L., Simoes, P., & Barata, E. (2017). Affect and the adoption of pro-environmental behavior: A structural model. *Journal of Environmental Psychology*, 49, 71-75.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 218-226.
- Frick, J., Kaiser, F. G., & Wilson, M. (2004). Environmental knowledge and conservation behavior: exploring prevalence and structure in a representative sample. *Personality and Individual Differences* 37 , 1597– 1613.
- Hines, J. M., Hungerfold, H. R., & Tomera, A. N. (1987). Analysis and Synthesis of Research on Responsible Environmental Behavior: A Meta-Analysis. *The Journal of Environmental Education*, 18:2, 1-8.
- Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature.

- Environment and Behavior*, 31(2), 178–202.
- Koenig-Lewis, N., Palmer, A., Dermody, J., & Urby, A. (2014). Consumers' evaluations of ecological packaging - Rational and emotional approaches. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 94–105.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8:3, 239-260.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Mobley, C., Vagias, I. W., & DeWard, S. L. (2010). Exploring Additional Determinants of Environmentally Responsible Behavior: The Influence of Environmental Literature and Environmental Attitudes. *Environment and Behavior*, 42(4) 420–447.
- Orbell, S., Hodgkins, S., & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 945-54.
- Robbins, S. P., Judge, T. A., Millet, B., & Jones, M. (2010). *OB: The Essentials*. Sydney, Australia: Pearson Education.
- Safitri, A. P., Apriyanto, A., & Supriyani, N. (2018). *Statistik Lingkungan Hidup Manusia 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Seldman, N. (2016, January 20). *Zero Waste: A Short History and Program Description*. Retrieved March 12, 2020, from ILSR: Institute For Local Self-Reliance: <https://ilsr.org/zero-waste-a-short-history-and-program-description/>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106-). New York: Oxford University Press, Inc.
- 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.
- Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F. W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, 26(4), 557–580.
- Wyer, R. S., Clore, G. L., & Isbell, L. M. (1999). Affect and Information Processing. . *Advances in Experimental Social Psychology*, 31, 1-77.