

AFEK POSITIF DI DOMAIN AKADEMIK : APLIKASI *THE BROADEN AND BUILD THEORY OF EMOTION* (REVIEW SISTEMATIS)

Kartika Nur Fathiyah

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
kartika@uny.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini menyajikan review sistematis riset-riset yang sudah dilakukan mengenai peran afek positif di domain akademik melalui sudut pandang *The Broaden and Build Theory of Emotions*. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi berbagai penelitian mengenai peran afek positif di konteks akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia untuk memenuhi tujuan penelitian. Pencarian literatur dibatasi hanya untuk artikel dengan Bahasa Inggris yang diakses dari pencarian internet di *database* SpringerLink, Scopus, dan Google Scholar selama kurun waktu antara tahun 2008 sampai tahun 2019 dengan kata kunci *positive affect* atau *positive emotion, academic domain*, serta *the broaden and build theory*. Berdasarkan penelusuran tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa afek positif berperan penting dalam optimalisasi *outcome* di domain akademik baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga semakin menguatkan *the broaden and build theory* di konteks akademik.

Kata Kunci: afek atau emosi positif; domain akademik; *the broaden and build theory*

The broaden and build theory of emotions yang dikemukakan oleh Fredrickson (1998) merupakan salah satu teori yang menekankan peran penting afek atau emosi dalam kehidupan individu. Penelitian di berbagai seting telah menunjukkan peran penting afek positif dalam meningkatkan *outcome* individu. Di bidang klinis, riset Samios, Abel, dan Rodzik (2013) pada 61 terapis bagi penyintas kekerasan seksual menemukan bahwa afek positif berupa rasa puas melayani dan haru terhadap penderitaan penyintas menjadi penangkal trauma negatif yang muncul dari pekerjaan yang dilakukan. Studi metaanalisis Lyubomirsky, King, dan Diener (2005) menunjukkan bahwa afek positif mampu mendorong kesuksesan di berbagai bidang, antara lain industri organisasi, kesehatan, dan psikososial. Di bidang industri dan organisasi afek positif berkontribusi dalam meningkatkan kesuksesan kerja, baik dari perilaku anggota organisasi, layanan prima, *income*, evaluasi pengawasan, dan kinerja. Di bidang kesehatan

Pressman dan Cohen (2005) serta Steptoe, Dockray, dan Wardle (2009) merangkum berbagai penelitian yang menemukan peran afek positif dalam memprediksi kesehatan antara lain: kesehatan secara umum, kemampuan *survival*, aktivitas fisik, dan usia.

Di domain akademik, kajian mengenai peran afek atau emosi sangat urgen karena berkaitan dengan proses belajar mengajar (Schutz & Lanehart, 2002), kesejahteraan subjektif siswa, kualitas proses dan pencapaian prestasi belajar, kualitas interaksi guru dengan siswa di kelas, serta efektivitas proses pembelajaran (Goetz, Pekrun, Hall, & Haag, 2006). Namun, studi yang mengkaitkan afek di domain akademi sangat terbatas (Linnenbrink-Garcia & Pekrun, 2011). Penelitian mengenai afek positif di bidang psikologi pendidikan masih jarang (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2010). Oleh karena itu, riset-riset terbaru psikologi positif diharapkan lebih banyak mengkaji peran afek positif untuk *optimal school functioning* ((Linnenbrink, 2006,

Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009).

Artikel berikut mencoba memaparkan berbagai penelitian tentang peran afek positif untuk meningkatkan *outcome* positif di domain akademik selama 10 tahun terakhir (2008-2019) menggunakan *the broaden and build theory of emotions* sebagai landasan teoretiknya. Melalui pemaparan artikel ini diharapkan dapat diidentifikasi peran afek positif terhadap berbagai variabel di domain akademik baik yang sudah maupun yang belum diteliti. Selanjutnya, dapat bermunculan penelitian-penelitian mengenai peran afek positif di domain akademik untuk melengkapi keterbatasan penelitian yang selama ini ada.

Terlebih dahulu penulis akan menguraikan mengenai definisi, jenis, dan karakteristik afek serta *the broaden and build theory* untuk lebih memperjelas kajian.

Definisi, Jenis, dan karakteristik Afek

Afek merupakan respon fisiologis yang sifatnya langsung terhadap suatu stimulus dan biasanya didasarkan pada *sense of arousal* (rasa gairah) yang mendasarinya. Frijda (1986) menjelaskan bahwa afek melibatkan penilaian terhadap suatu peristiwa yang menyakitkan atau menyenangkan berupa valensi dan pengalaman arousal yang sifatnya otonom. Menurut Gross dan Thompson (2007) afek merupakan istilah menyeluruh yang mencakup kondisi-kondisi stres, *mood*, dan emosi. Keadaan afek tertentu akan terungkap seiring waktu dalam beragam jenis, kualitas, intensitas, durasi, maupun frekuensinya

Mikolajczak, Petrides, dan Hurry (2009) menggunakan istilah afek untuk menjelaskan seluruh keadaan afektif, mencakup emosi dan *mood*. Pada dasarnya emosi dipandang sebagai episode afek yang sangat pendek, sedangkan *mood* dipandang sebagai episode yang berlangsung lebih lama.

Afek merupakan konsep yang mencakup mood dan emosi serta memiliki dimensi valensi yang bersifat bipolar (2 arah), yaitu emosi positif maupun emosi negatif. Perbedaan keduanya ditentukan oleh tingkat aktivasinya. Afek positif merefleksikan keadaan energi tinggi, aktif, dan siaga. Seseorang yang memiliki afek positif tinggi pada suatu aktivitas cenderung penuh semangat, fokus dan senang dengan aktivitas yang dilakukan (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Sebaliknya, afek negatif menunjukkan intensitas emosi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman, misalnya lesu, lelah, takut, cemas, jijik, permusuhan, dan cemoohan (Watson, Clark, & Carey, 1988).

Berbagai literatur seringkali menggunakan istilah afek, *mood*, dan emosi secara bergantian. Sedangkan di sisi lain ketiga istilah ini saling berbagi dengan banyak kesamaan konseptual. Namun demikian, ada beberapa perbedaan di mana *mood* atau suasana hati merujuk pada keadaan afektif yang berintensitas rendah, difus atau terbagi, bawah sadar, dan tidak memiliki penyebab yang menonjol karena melibatkan sedikit konten kognitif (Forgas, 2006). Sebaliknya, emosi cenderung lebih kuat, disadari, namun berlangsung singkat ((Gendron & Barrett, 2009). Afek merupakan istilah yang lebih luas yang meliputi *mood* (suasana hati) dan emosi (Linnenbrink, 2006).

Pemaparan selanjutnya penulis lebih memilih penggunaan istilah afek untuk menjelaskan keadaan emosi. Termasuk ketika para ahli menggunakan istilah emosi, penulis menuliskannya sebagai afek karena emosi termasuk di dalam cakupan afek (Linnenbrink, 2006).

The Broaden and Build Theory

The Broaden and Build Theory menyatakan bahwa emosi positif memperluas berbagai pemikiran maupun tindakan

seseorang sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan emosinya. Sebaliknya, emosi negatif justru mempersempit pemikiran maupun tindakan seseorang (Fredrickson, 1998). Artikel berikut lebih menekankan peran afek positif, sehingga pemaparan afek di artikel ini selanjutnya lebih fokus pada afek positif.

Istilah *broadening* (memperluas) menurut Fredrickson (2004) menunjukkan bahwa afek positif memperlebar jangkauan perhatian individu, sehingga mampu mendorong perkembangan koneksi antar konsep, meningkatkan kemampuan pemrosesan informasi (Cameron, Bertenshaw, & Sheeran, 2015), fleksibilitas, generativitas kognitif, dan perilaku (Galanakis, Galanopoulou, & Stalikas, 2011), serta kreatifitas, reflektivitas, dan fleksibilitas kognitif (Fredrickson & Joiner, 2002). Tugade dan Fredrickson (2004) mengartikan perluasan pemikiran atau *mindset* pada seseorang ini sebagai *positive meaning finding* dimana setiap peristiwa diinterpretasi kembali dari sudut pandang positif.

Istilah *building* (membangun) bermakna bahwa fikiran dan tindakan yang terbentuk melalui afek positif mampu membangun resiliensi (Vaughn & Fredrickson, 2006), memfasilitasi responsivitas, kemampuan adaptasi, keterbukaan terhadap pengalaman, rasa percaya diri, optimisme, efikasi diri, serta kecenderungan untuk mendekat daripada menolak tujuan (Fredrickson, 2013) sehingga daya tahan personal terbangun melalui penguatan sumberdaya fisik, sosial, intelektual, maupun psikologis (Nickerson, 2007). Sumberdaya-sumberdaya ini selanjutnya memfasilitasi dan mengembangkan coping terhadap berbagai kesulitan dan menciptakan emosi positif pada individu. Proses ini jika berlangsung terus menerus akan mampu menciptakan ketahanan psikologis yang berdampak pada

peningkatan kesejahteraan emosi individu ((Nickerson, 2007).

Fredrickson, Mancuso, Branigan, dan Tugade (2000) menjelaskan peran afek positif ini sebagai bahan bakar resiliensi psikologis untuk mendukung, memobilisasi, dan menyebarkan energi sehingga mampu beradaptasi secara tepat menghadapi situasi yang penuh tekanan (Fredrickson *et al.*, 2000). Afek positif memiliki kapasitas unik untuk melakukan respon perbaikan secara otonom dan membangun pertumbuhan individu jangka panjang (Fredrickson, 1998).

Fredrickson *et al.* (2000) mengatakan bahwa *broaden and build theory* juga memiliki hipotesis penundaan (*the undoing hypothesis*). Hipotesis ini menyatakan bahwa emosi positif juga berfungsi sebagai penangkal emosi negatif karena dapat mengurangi pengaruh merusak melalui peningkatan sumber-sumber coping psikologis menghadapi stresor situasional dan tantangan hidup.

Emosi positif memiliki efek komplementer pada keadaan netral atau pada peristiwa rutin sehingga memiliki pengaruh adaptif tidak langsung dan bermanfaat untuk membangun sumber daya pribadi jangka panjang (Fredrickson, 2004).. Melalui pengalaman emosi positif, seseorang mengubah diri menjadi lebih kreatif, berpengetahuan luas, tangguh, sehat dan terintegrasi secara sosial. Emosi positif juga menjadikan seseorang memandang masalah bukan sebagai ancaman yang merugikan namun justru sebagai peluang yang mendorong diri untuk berkembang optimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan berbagai penelitian mengenai peran afek positif di konteks akademi dengan

menggunakan konsep *the broaden and build theory*. Pencarian literatur dibatasi hanya untuk artikel dengan Bahasa Inggris yang diakses dari pencarian internet pada *database* SpringerLink, Scopus, dan Google Scholar di kurun waktu antara tahun 2008 sampai tahun 2019. Pencarian dilakukan dengan mengetikkan kata kunci *positive affect* atau *positive emotion, academic domain*, serta *the broaden and build theory*.

Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah berbagai variabel yang tergolong afek positif dan perannya di konteks akademik pada berbagai subjek penelitian. Adapun kriteria eksklusinya adalah artikel yang abstrak, artikel yang tidak menggunakan Bahasa Inggris dan tidak ditampilkan *full text*. Selanjutnya artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis, sedangkan artikel yang tidak memenuhi syarat dikeluarkan (tidak dianalisis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelusuran tersebut dapat diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Secara rinci hasil penelusuran dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan analisis dari berbagai studi yang sudah dilakukan tentang peran afek positif di domain akademik, diketahui bahwa afek positif memberi kontribusi pada optimalisasi *outcome* di domain akademik di semua aspek perilaku siswa, dan di aspek psikomotor pada guru.

Ditinjau dari aspek kognitif siswa, afek positif berperan dalam meningkatkan strategi

belajar positif, sumber kognitif, prestasi belajar (Pekrun *et al.*, 2010), prestasi akademik (Pekrun *et al.*, 2010, Long 2016), kesuksesan akademik (Nickerson, Diener, & Schwarz, 2011), prestasi didaktik matematika (Pantoniou *et al.*, 2012); performansi akademik (Reinhard Pekrun, Elliot, & Maier, 2009; King, McInerney, Ganotice, & Villarosa, 2015; Villavicencio & Bernardo, 2015), *role functioning* (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, 2012), kognisi kreatif (Rogaten & Moneta, 2015), serta efikasi diri (Villavicencio & Bernardo, 2015).

Dari sisi psikomotor atau perilaku siswa, afek positif berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah (Reschly, Huebner, Appleton, & Antaramian, 2008; King, McInerney, Ganotice, & Villarosa, 2015). Secara konatif afek positif dapat meningkatkan motivasi (Pekrun *et al.*, 2010, King & Datu, 2018) siswa. Pada guru, afek positif berperan dalam mendukung kesuksesan guru dalam beradaptasi dengan pekerjaannya (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, 2012).

Hasil ini semakin membuktikan *the broaden and build theory* mengenai peran afek positif pada berbagai dimensi kehidupan manusia dan menunjukkan bahwa afek atau emosi positif membantu sumber daya psikologis dan memfasilitasi adaptasi terhadap stres.

Tabel 1. Berbagai Penelitian tentang Peran Afek Positif di Domain Akademik (2008-2018)

No	Peneliti	Subjek Penelitian	Variabel Terikat	Hasil
1.	Reschly, Huebner, Appleton, & Antaramian, (2008)	293 siswa kelas 7-10	Keterlibatan & koping masalah di sekolah	emosi positif berperan terha-dap keterlibatan siswa di sekolah dimediasi koping adaptif
2.	Reinhard Pekrun, Elliot, & Maier (2009)	Siswa	Performansi akademik	Emosi positif (rasa bangga & harapan positif) memprediksi performansi siswa
3.	Pekrun <i>et al.</i> (2010)	Siswa	motivasi strategi belajar, sumber kognitif, regulasi diri, & prestasi akademik.	Afek positif memprediksi motivasi, strategi belajar, sumber kognitif, regulasi diri, dan prestasi akademik siswa
4.	Nickerson, Diener, & Schwarz, (2011)	Mahasiswa S1 di Amerika Serikat	Kesuksesan akademik	Afek positif ceria berkaitan positiif dengan kemampuan akademik,hasil belajar, intensi mendapatkan nilai tinggi.
5.	King, McInerney, Ganotice, & Villarosa, (2015)	Siswa	Keterlibatan akademik (<i>academic engagement</i>)	Siswa yang memiliki afek positif lebih banyak terlibat di sekolah dan menunjukkan disafeksi yang lebih rendah.
6.	Papantoniou <i>et al.</i> , (2012)	180 Mahasiswa S1 Pendidikan Anak Usia Dini	Pencapaian prestasi dalam kursus didaktik matematika	afek positif berhubungan positif dengan penggunaan semua strategi <i>self regulated learning</i> . Elaborasi merupakan satu-satunya strategi SLR yang mampu memprediksi pencapaian kemampuan didaktik matematika
7.	Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, (2012)	427 mahasiswa	<i>Role Functioning</i>	Siswa dengan afek positif tinggi memiliki <i>role functioning</i> lebih baik daripada siswa yang rendah afek positifnya.
8.	Gloria, Faulk, & Steinhart, (2013)	267 guru sekolah negeri di Texas	<i>Succesfull & unsuccessful adaptation to stress</i>	Afek positif berperan terhadap stres kerja dimediasi penuh oleh resiliensi.
9.	Villavicencio & Bernardo, (2015)	Mahasiswa yang mengambil mata kuliah trigonometri di Filipina	Prestasi matematika, regulasi diri, dan efikasi diri	Emosi positif seperti <i>enjoyment</i> dan <i>pride</i> (rasa bangga) berhubungan positif dengan nilai final, regulasi diri, dan efikasi diri bahkan setelah dikontrol dengan gender dan tingkat kecemasan.
10.	Rogaten & Moneta (2015)	130 mahasiswa	Kognisi kreatif (<i>creative cognition</i>)	ada hubungan timbal balik antara afek positif dengan penggunaan kognitif kreatif dalam belajar.
11.	Long (2016)	Siswa kelas 8 di Taipei	Prestasi sains	Ekspektansi, afek positif, dan 3 tipe instruksi secara signifikan mampu memprediksi prestasi sains siswa dengan mengontrol jumlah buku yang ada di rumah dan pendidikan ibu.
12.	King & Datu, (2018)	Siswa	Motivasi, keterlibatan, dan kesuksesan bersekolah	bahwa siswa yang penuh rasa syukur (banyak berterima kasih) memiliki outcome yang lebih baik terkait belajar.

Temuan juga menunjukkan belum adanya studi yang mempertimbangan pengaruh negatif afek positif terhadap stres di domain akademik untuk membuktikan *undoing hypothesis* dalam salah satu teori yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001). *Undoing hypothesis* menjelaskan bahwa emosi positif dapat membatasi penyebaran stres pada konteks tertentu sehingga berperan penting dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan (Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree, & Folkman, 2012)

Identifikasi terhadap artikel yang diperoleh menemukan bahwa bentuk afek positif yang baru diteliti masih relatif terbatas, antara lain baru mengungkap : afek secara umum, rasa bangga (*pride*), harapan (*hope*), rasa senang (*enjoyment*), dan *gratitude* (rasa syukur). Variabel perilaku yang diukur untuk melihat peran afek positif juga masih relatif terbatas. Variabel yang paling banyak diuji untuk mengetahui peran afek positif di konteks akademik adalah prestasi atau performansi akademik.

Selain itu, penelusuran artikel juga menemukan bahwa aspek motivasional perilaku masih sedikit dikaji dan diuji untuk mengetahui peran afek positif di konteks akademik (hanya ada 1 riset). Subjek yang dilibatkan sebagian besar adalah peserta didik (siswa ataupun mahasiswa) dan masih sangat sedikit (hanya 1 riset) yang melibatkan subjek lain, yaitu guru.

PENUTUP

SIMPULAN

Review sistematis berhasil mengidentifikasi 12 penelitian mengenai peran afek positif di konteks akademik melalui sudut pandang *The Broaden and Build Theory of Emotions* pada kurun waktu antara tahun 2008 sampai tahun 2018. Seluruh riset yang teridentifikasi berhasil menguji kontribusi afek

positif pada optimalisasi *outcome* baik secara kognitif, konatif, maupun psikomotor atau perilaku pada peserta didik dan guru

SARAN

Rekomendasi untuk penelitian di bidang psikologi pendidikan selanjutnya agar lebih mengeksplorasi riset-riset yang berkaitan dengan afektif di domain akademik dengan mengungkap berbagai pengalaman emosi yang beragam pada berbagai subjek di konteks akademik.

Variabel perilaku yang diukur untuk melihat peran afek positif juga masih relatif terbatas, sehingga disarankan riset selanjutnya dapat menguji peran afek positif pada variabel-variabel lain.

Penelitian tentang afek positif di domain akademik selama ini sebagian besar dilakukan pada peserta didik (siswa atau mahasiswa). Riset selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan keragaman subjek yang dilibatkan dalam pengujian afek positif terhadap perilaku di konteks akademik baik dari sisi karakteristik perkembangan maupun dari sisi latar belakang budaya.

DAFTAR RUJUKAN

- Cameron, D. S., Bertenshaw, E. J., & Sheeran, P. (2015). The impact of positive affect on health cognitions and behaviours: a meta-analysis of the experimental evidence. *Health Psychology Review, 9*(3), 345–365. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.923164>
- Forgas, J. P. (2006). *Affect, Cognition, and Social Behaviour*. New York, US: Psychology Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300–319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, Barbara L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions.

- Philosophical Transactions of the Royal Society Biological Sciences*, 359, 1367–1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, Barbara L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 47).doi:10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Fredrickson, Barbara L, & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, Barbara L, Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation Emotion*, 24(4), 237–258.
- Frijda, N. . (1986). *The Emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Galanakis, M., Galanopoulou, F., & Stalikas, A. (2011). Do positive emotions help us cope with occupational stress? *Europe's Journal of Psychology*, 7(2), 221–240. doi:10.5964/ejop.v7i2.127
- Gendron, M., & Feldman Barrett, L. (2009). Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology. *Emotion Review*, 1(4), 316–339. <https://doi.org/10.1177/1754073909338877>
- Gloria, C. T., Faulk, K. E., & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Emotion*, 37, 185–193.doi:10.1007/s11031-012-9291-8
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289–308. <https://doi.org/10.1348/000709905X42860>
- Gross, J., J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guilford Press.
- King, R. B., & Datu, J. A. D. (2018). Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Journal of School Psychology*, 70 (June 2016), 105–122. doi:10.1016/j.jsp.2018.08.001
- King, R. B., McInerney, D. M., Ganotice, F. A., & Villarosa, J. B. (2015). Positive affect catalyzes academic engagement: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Learning and Individual Differences*, 39, 64–72. doi:10.1016/j.lindif.2015.03.005
- Linnenbrink-Garcia, L., & Pekrun, R. (2011). Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 1–3. doi:10.1016/j.cedpsych.2010.11.004
- Linnenbrink, E. A. (2006). Emotion research in education: Theoretical and methodological perspectives on the integration of affect, motivation, and cognition. *Educational Psychology Review*, 18(4), 307–314. doi:10.1007/s10648-006-9028-x
- Long, H. (2016). The suppression role of positive affect on students' science achievement in East Asia: the example of Taipei. *Social Psychology of Education*, 19, 815–842. doi:10.1007/s11218-016-9358-6
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 181–193. doi:10.1348/014466508X386027
- Moskowitz, J. T., Shmueli-Blumberg, D., Acree, M., & Folkman, S. (2012). Positive Affect in the Midst of Distress: Implications for Role Functioning. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22, 502–518. doi:10.1002/casp.1133
- Nickerson, C. (2007). Theory/analysis mismatch: Comment on Fredrickson and

- Joiner's (2002) test of the broaden-and-build theory of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*, 8, 537–561. doi:10.1007/s10902-006-9030-5
- Nickerson, C., Diener, E., & Schwarz, N. (2011). Positive Affect and College Success. *Journal of Happiness Studies*, 12, 717–746. doi:10.1007/s10902-010-9224-8
- Papantoniou, G., Moraitou, D., Kaldrimidou, M., Plakitsi, K., Filippidou, D., & Katsadima, E. (2012). Affect and Cognitive Interference: An Examination of Their Effect on Self-Regulated Learning. *Education Research International*, 2012, 1–11. doi:10.1155/2012/579590
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2010). Academic emotions in students' self regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. doi:10.1207/S15326985EP3702_4.
- Pekrun, Reinhard, Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relations With Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115–135. doi:10.1037/a0013383
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. doi:10.1037/0033-2909.131.6.925
- Reschly, A., Huebner, S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as Flourishing: The Contribution of Positive Emotions And Coping To Adolescents' Engagement at School And With Learning. *Psychology in the Schools*, Vol. 45(5), 419–431. doi:10.1002/pits.20306
- Rogaten, J., & Moneta, G. B. (2015). Use of Creative Cognition and Positive Affect in Studying: Evidence of a Reciprocal Relationship. *Creativity Research Journal*, 27(2), 225–231. doi:10.1080/10400419.2015.1030312
- Samios, C., Abel, L. M., & Rodzik, A. K. (2013). The protective role of compassion satisfaction for therapists who work with sexual violence survivors: An application of the broaden-and-build theory of positive emotions. *Anxiety, Stress and Coping*, 26(6), 610–623. doi:10.1080/10615806.2013.784278
- Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in Education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. doi:10.1207/S15326985EP3702_1
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. doi:10.1080/03054980902934563
- Stephens, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77(6), 1747–1776. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Villavicencio, F. T., & Bernardo, A. B. I. (2015). Beyond Math Anxiety: Positive Emotions Predict Mathematics Achievement, Self-Regulation, and Self-Efficacy. *Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 415–422. doi:10.1007/s40299-015-0251-4
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive Disorders David. *Journal of Abnormal Psychology* 1988, Vol. 97, No. 3, 346–333, 97(3), 346–333. doi:10.1037/0021-843x.97.3.346
- Watson, D., Clark, L. A. L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect. *The PANAS Scales*, 54(6), 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93–106. doi:10.1080/17439760500510569