
Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Operasi pada Pasien Avascular Necrosis Femur Dextra Post Total Hip Replacement

Devi Aprillia Permata Widi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

F107245011@student.ums.ac.id

Abstract

Preoperative anxiety is a common psychological response experienced by patients undergoing surgical procedures and may affect readiness and recovery outcomes. Although mindfulness has been widely applied to reduce anxiety, its application in the preoperative context, particularly in patients with avascular necrosis of the right femur undergoing total hip replacement, remains limited. This gap indicates the need to examine the effectiveness of mindfulness intervention in reducing preoperative anxiety. This study aimed to evaluate the effectiveness of a mindfulness intervention in reducing preoperative anxiety in a patient with avascular necrosis of the right femur scheduled for total hip replacement. The participant was a 55-year-old female patient receiving care in a hospital setting. This study employed a qualitative approach with a single-case study design using an A-B framework consisting of a baseline phase and an intervention phase. Data were collected through observation, in-depth interviews, and psychological instruments including the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), Draw-A-Person (DAP), and House-Tree-Person (HTP) projective tests. Data were analyzed descriptively by integrating quantitative and qualitative findings to identify changes in anxiety levels before and after the intervention. The results indicated a reduction in preoperative anxiety, demonstrated by decreased subjective complaints such as fear, restlessness, and sleep disturbances. In addition, improvements were observed in emotional regulation, self-awareness, and the ability to accept internal experiences. The participant appeared calmer and showed better readiness for surgery. These findings suggest that mindfulness is an effective psychological approach for helping patients manage preoperative anxiety and enhance psychological preparedness before medical procedures. However, this study is limited by the single participant and the short duration of assessment and intervention due to hospitalization constraints.

Keyword : *mindfulness; preoperative anxiety; total hip replacement*

Abstrak

Kecemasan praoperasi merupakan respon psikologis yang umum dialami pasien yang akan menjalani pembedahan dan dapat memengaruhi kesiapan serta proses pemulihan. Meskipun mindfulness telah banyak digunakan untuk menurunkan kecemasan, penerapannya dalam konteks praoperasi pada pasien avascular necrosis femur dextra yang menjalani total hip replacement masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian mengenai efektivitas intervensi mindfulness dalam menurunkan kecemasan praoperasi. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas intervensi mindfulness terhadap kecemasan praoperasi pada pasien avascular necrosis femur dextra yang akan menjalani total hip replacement. Partisipan adalah satu pasien perempuan usia 55 tahun yang menjalani perawatan di rumah sakit. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal berbasis kerangka A-B yang terdiri dari fase baseline dan intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, serta instrumen psikologis Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) dan tes proyektif Draw-A-Person (DAP) serta House-Tree-Person (HTP). Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif untuk mengidentifikasi perubahan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan kecemasan praoperasi yang ditandai berkurangnya rasa takut, gelisah, dan gangguan tidur. Selain itu, terdapat peningkatan regulasi emosi, kesadaran diri, serta kemampuan menerima pengalaman internal. Partisipan menjadi lebih tenang dan menunjukkan kesiapan lebih baik menghadapi operasi. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness efektif sebagai pendekatan psikologis dalam membantu pasien mengelola kecemasan praoperasi dan meningkatkan kesiapan psikologis sebelum tindakan medis. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah partisipan dan durasi intervensi yang singkat.

Kata Kunci: kecemasan praoperasi; mindfulness; total hip replacement



Pendahuluan

Kecemasan menjelang operasi (*preoperative anxiety*) merupakan respons psikologis yang umum dialami oleh pasien yang akan menjalani tindakan medis. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, serta ketidakpastian terhadap prosedur operasi dan kemungkinan hasil yang akan diperoleh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesiapan psikologis serta proses pemulihan pasien (Domar et al., 1989; Taylor, 2018). Dalam konteks layanan kesehatan, kecemasan praoperasi menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan respons emosional individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman.

Pada pasien dengan kondisi medis seperti *avascular necrosis* femur dextra, tindakan *total hip replacement* merupakan salah satu intervensi utama untuk mengatasi kerusakan sendi dan meningkatkan fungsi tubuh. Namun demikian, prosedur ini sering kali memicu kecemasan situasional yang muncul secara spesifik menjelang tindakan operasi. Berdasarkan hasil asesmen pada kasus yang diteliti, kecemasan ditunjukkan melalui munculnya rasa takut, deg-degan, was-was, serta gangguan tidur, meskipun fungsi kognitif, afektif, dan sosial masih berada dalam kondisi yang adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami bersifat situasional dan berkaitan dengan ketidakpastian terhadap kondisi medis yang dihadapi.

Secara teoritis, kecemasan dalam konteks medis dapat dipahami sebagai respons adaptif terhadap situasi yang dianggap mengancam (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam batas tertentu, kecemasan berfungsi untuk meningkatkan kewaspadaan individu. Namun, apabila tidak dikelola secara efektif, kecemasan dapat berkembang menjadi kondisi yang mengganggu kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya ketegangan emosional, gangguan tidur, serta kesulitan dalam menghadapi prosedur medis secara adaptif (Beck, 2011). Selain itu, kecemasan juga dapat memengaruhi kepatuhan pasien terhadap tindakan medis serta berpotensi memperlambat proses pemulihan (Cohen & Wills, 1985).

Dalam perspektif psikologi kesehatan, intervensi psikologis menjadi komponen penting dalam membantu pasien mengelola respons emosional yang muncul akibat kondisi medis. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merujuk pada kondisi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh, tanpa memberikan penilaian (Kabat-Zinn, 1990). Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengelola pengalaman internal secara lebih adaptif dan mengurangi reaktivitas terhadap stresor.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, termasuk pada konteks praoperasi. Teknik *mindfulness* terbukti mampu membantu individu mengurangi ketegangan emosional serta meningkatkan regulasi diri dan kesiapan psikologis dalam menghadapi tindakan medis (Luqyani et al., 2025; Maharani, 2016).



Meskipun demikian, penerapan *mindfulness* pada pasien dengan *avascular necrosis* yang akan menjalani *total hip replacement* masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan praoperasi pada pasien dengan *avascular necrosis* femur dextra yang akan menjalani *total hip replacement*. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana gambaran kecemasan praoperasi pada pasien serta apakah intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan tersebut. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan praoperasi pada pasien.

Metode Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (*single-case study*) dalam kerangka A-B (baseline–intervensi). Pendekatan ini dipilih untuk memahami dinamika psikologis partisipan secara mendalam sekaligus mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi *mindfulness* (Creswell, 2014; Kazdin, 2017).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah satu orang pasien perempuan berusia 55 tahun yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit dengan diagnosis *avascular necrosis* femur dextra dan direncanakan menjalani tindakan *total hip replacement*. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, khususnya pasien yang mengalami kecemasan praoperasi dan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan (Etikan et al., 2016).

Instrumen

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, serta penggunaan instrumen psikologis. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi ekspresi emosi dan perilaku partisipan dalam konteks alami, sehingga memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis yang dialami (Reiss, 1971). Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan terkait kecemasan menjelang tindakan operasi, dengan tetap memberikan fleksibilitas dalam eksplorasi data (Reiss, 1971).

Pengukuran kondisi emosional dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21), yang terdiri dari 21 item dengan skala Likert 4 poin dan mencakup dimensi depresi, kecemasan, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). Salah satu contoh aitem pada subskala



kecemasan adalah "Saya merasa sulit untuk rileks." Instrumen ini memiliki validitas konstruk yang baik serta reliabilitas internal yang tinggi ($\alpha > 0,70$), sehingga layak digunakan untuk mengukur kondisi emosional individu. Dalam penelitian ini, DASS-21 digunakan sebagai alat skrining awal untuk mengidentifikasi kondisi emosional partisipan sebelum intervensi, bukan sebagai alat evaluasi perubahan secara kuantitatif.

Selain itu, digunakan tes proyektif *Draw-A-Person* (DAP) dan *House-Tree-Person* (HTP) untuk mengeksplorasi aspek emosional, konsep diri, serta dinamika psikologis partisipan secara lebih mendalam. Kedua instrumen ini berfungsi sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil pengukuran kuantitatif, khususnya dalam mengungkap aspek psikologis yang tidak sepenuhnya teridentifikasi melalui metode self-report (Hammer, 1997).

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, serta hasil asesmen psikologis dianalisis untuk menggambarkan dinamika kecemasan praoperasi yang dialami partisipan.

Analisis dilakukan dengan membandingkan kondisi partisipan pada fase *baseline* (A) dan setelah pemberian intervensi *mindfulness* (B). Data kuantitatif yang diperoleh dari *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan, sedangkan data kualitatif dari observasi dan wawancara digunakan untuk memahami perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Selain itu, hasil tes proyektif digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi mengenai kondisi emosional dan dinamika kepribadian partisipan.

Seluruh data kemudian diintegrasikan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan praoperasi. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, dilakukan triangulasi data dengan membandingkan hasil dari berbagai metode pengumpulan data (Donkoh & Mensah, 2023). Evaluasi efektivitas intervensi dalam penelitian ini tidak didasarkan pada perbandingan skor kuantitatif, melainkan pada perubahan kondisi psikologis partisipan yang diidentifikasi melalui triangulasi data observasi, wawancara, dan asesmen psikologis

Hasil dan Diskusi Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui integrasi data observasi, wawancara, serta asesmen psikologis menggunakan DASS-21, *Draw-A-Person* (DAP), dan *House-Tree-Person* (HTP), yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi *mindfulness*.



Pada kondisi pra-intervensi, hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan berada dalam kondisi umum yang stabil, kooperatif, dan komunikatif, tanpa indikasi kecemasan berat secara fisiologis. Namun, pada situasi tertentu, terutama saat membahas tindakan operasi, tampak adanya ketegangan emosional ringan.

Hasil wawancara mengungkapkan adanya kecemasan pra-operasi yang ditandai dengan perasaan takut, deg-degan, was-was, serta gangguan tidur. Kecemasan tersebut berfokus pada prosedur operasi dan kondisi pasca-operasi, meskipun partisipan tetap menunjukkan sikap optimis terhadap proses penyembuhan. Informasi dari *significant other* memperkuat temuan terkait gangguan tidur dan peningkatan kegelisahan menjelang operasi.

Hasil pengukuran menggunakan DASS-21 menunjukkan bahwa skor depresi, kecemasan, dan stres partisipan berada dalam kategori normal. Rincian hasil pengukuran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil DASS-21

Aspek	Skor	Kategori
Depresi	1	Normal
Kecemasan	2	Normal
Stres	8	Normal

Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara kuantitatif partisipan tidak mengalami gangguan emosional yang signifikan.

Hasil tes proyektif DAP mengindikasikan adanya ketegangan emosional, perasaan tidak aman, serta kecenderungan mempertahankan kontrol diri secara rigid. Sementara itu, hasil HTP menunjukkan adanya konflik internal ringan, rasa tidak berdaya dalam situasi tertentu, serta kebutuhan untuk mempertahankan fungsi sosial yang adaptif.

Integrasi data dari observasi, wawancara, dan asesmen psikologis menunjukkan pola dinamika kecemasan partisipan pada aspek kognitif, afektif, serta perilaku. Ringkasan hasil integrasi tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil DASS-21

Aspek	Temuan Utama
Kognitif	Memahami kondisi medis dengan baik, namun muncul kekhawatiran terkait operasi
Afektif	Kecemasan ringan berupa takut, was-was, dan ketegangan emosional
Perilaku dan sosial	Tetap adaptif, kooperatif, dan mampu mempertahankan interaksi sosial

Hasil integrasi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami partisipan bersifat situasional dan tidak mengganggu fungsi psikologis secara menyeluruh.

Pada kondisi pasca-intervensi, partisipan menunjukkan penurunan kecemasan yang ditandai



dengan berkurangnya keluhan subjektif seperti rasa tegang, khawatir, dan gangguan tidur. Partisipan melaporkan perasaan lebih tenang, damai, serta memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tindakan operasi.

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pada respons emosional, di mana partisipan tampak lebih rileks dan stabil. Selain itu, partisipan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyadari, menerima, dan mengelola pikiran serta perasaan yang muncul.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif yang konsisten pada berbagai sumber data yang mengarah pada penurunan kecemasan praoperasi setelah pemberian intervensi *mindfulness*.

Diskusi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan praoperasi pada partisipan bersifat situasional dan adaptif, yang ditandai oleh kekhawatiran terhadap prosedur operasi, gejala fisiologis ringan, serta gangguan tidur, namun tanpa disertai gangguan fungsi psikologis yang signifikan. Kondisi ini konsisten dengan teori stres-koping yang menyatakan bahwa kecemasan dalam konteks medis merupakan respons terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai mengancam, namun tetap adaptif selama individu mampu mempertahankan fungsi psikologisnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Meskipun hasil pengukuran menggunakan DASS-21 berada pada kategori normal, temuan kualitatif menunjukkan adanya dinamika kecemasan yang tidak sepenuhnya tertangkap secara kuantitatif. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan *multimethod assessment* dalam konteks klinis, terutama untuk mengidentifikasi kecemasan situasional yang bersifat subtil namun bermakna secara psikologis (Wellman et al., 2023). Dukungan dari hasil tes proyektif (DAP dan HTP) juga menunjukkan adanya ketegangan emosional dan rasa tidak aman, namun tetap diimbangi oleh kontrol diri dan kapasitas adaptasi yang memadai.

Pemberian intervensi *mindfulness* terbukti berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, yang ditunjukkan melalui peningkatan ketenangan, penerimaan diri, serta kemampuan mengelola pikiran dan emosi secara lebih adaptif. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan konsep *mindfulness* yang menekankan kesadaran non-judgmental terhadap pengalaman saat ini, sehingga mampu menurunkan reaktivitas emosional terhadap stresor (Kabat-Zinn, 1990). Perubahan ini mengindikasikan adanya peningkatan regulasi emosi dan kesiapan psikologis dalam menghadapi tindakan medis.

Dengan demikian, temuan ini memperkuat bahwa kecemasan praoperasi tidak selalu bersifat patologis, melainkan dapat berfungsi sebagai respons adaptif yang tetap memerlukan intervensi psikologis suportif. *Mindfulness* menjadi pendekatan yang relevan dan efektif dalam konteks ini, karena tidak hanya menurunkan intensitas kecemasan, tetapi juga meningkatkan kapasitas adaptif



individu dalam menghadapi situasi medis secara lebih konstruktif.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan praoperasi pada partisipan bersifat situasional dan adaptif, yang ditandai oleh kekhawatiran, ketegangan emosional, serta gangguan tidur menjelang tindakan operasi, tanpa disertai gangguan fungsi psikologis yang signifikan. Temuan dari asesmen kualitatif mengindikasikan adanya dinamika kecemasan yang tidak sepenuhnya terdeteksi melalui pengukuran kuantitatif, sehingga menegaskan pentingnya pendekatan *multimethod* dalam memahami kondisi psikologis pasien.

Pemberian intervensi *mindfulness* terbukti berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, yang ditunjukkan melalui peningkatan ketenangan, penerimaan diri, serta kemampuan partisipan dalam mengelola pikiran dan emosi secara lebih adaptif. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi pendekatan psikologis yang efektif dalam membantu meningkatkan kesiapan psikologis pasien dalam menghadapi prosedur medis.

Saran

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi kesehatan, khususnya terkait peran *mindfulness* dalam mengelola kecemasan praoperasi. Temuan ini memperkuat konsep bahwa kecemasan dalam konteks medis dapat dikelola melalui pendekatan berbasis kesadaran (*mindfulness*), yang berfokus pada penerimaan dan regulasi pengalaman internal secara adaptif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai efektivitas intervensi *mindfulness* pada kecemasan praoperasi dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *single-case experimental design* atau pendekatan kuantitatif dengan sampel yang lebih besar. Selain itu, penggunaan pendekatan *multimethod assessment* tetap direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kecemasan pada pasien medis.

Secara praktis, intervensi *mindfulness* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan psikologis yang aplikatif dalam layanan kesehatan, khususnya bagi pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Tenaga kesehatan, terutama psikolog klinis, dapat mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam proses persiapan pasien guna membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis. Selain itu, pasien juga dapat diberikan latihan *mindfulness* secara mandiri sebagai strategi coping untuk mengelola kecemasan yang muncul menjelang tindakan medis.



Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.; DSM-5)*.
- Barlow, D. H. (2014). *Anxiety and its disorders (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Domar, A. D., Everett, L. L., & Keller, M. G. (1989). Preoperative anxiety: Is it a predictable entity? *Anesthesia & Analgesia, 69*(6), 763–767.
- Donkoh, S., & Mensah, J. (2023). Application of triangulation in qualitative research. *Journal of Applied Biotechnology and Bioengineering, 10*(1), 6–9.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1–4.
- Habsara, D. K. (2023). *Penatalaksanaan intervensi psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Hammer, E. F. (1997). *The clinical application of projective drawings*. Charles C. Thomas Publisher.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Bantam Dell.
- Kazdin, A. E. (2017). *Research design in clinical psychology (5th ed.)*. Pearson.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Psychology Foundation.
- Luqyani, H. P., Azizah, A. N., & Riyadi, R. S. (2025). Effect of mindfulness meditation on anxiety in preoperative patients undergoing general anesthesia: A study at RSUD Wates. *Adult Health Nursing Journal, 2*(1), 34–41. <https://doi.org/10.33650/ahnj.v2i1.11642>
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 9*(2).
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy, 48*(1).
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia (Experience human development 2) (12th ed.)*. Salemba Humanika.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.
- Reiss, A. J., Jr. (1971). Systematic observation of natural social phenomena. *Sociological Methodology, 3*, 3–33.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. Dalam S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science (Vol. 3, pp. 184–256)*. McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sadock, B. J., Ahmad, S., & Sadock, V. A. (2019). *Kaplan & Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry (6th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (10th ed.)*. McGraw-Hill.
- Vaillant, G. E. (2011). *The wisdom of the ego*. Harvard University Press.
- Wellman, N., Tröster, C., Grimes, M., Roberson, Q., Rink, F., & Gruber, M. (2023). Publishing multimethod research in AMJ: A review and best-practice recommendations. *Academy of Management Journal, 66*(4), 1007–1011.

