



Pengembangan Komunitas Dukungan Psikologis Berbasis Aktivitas Mind Body untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa di Yogyakarta

Zulita Fismasari* , Wing Umi Latifah, Wisnu Budi Waluyo, Bagus Dwi Hendrawan, Widiani Retnaningsih

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Email: zulitafismasari@gmail.com* , wing.ul@gunabangsa.ac.id, wisnubudiwaluyo@gunabangsa.ac.id, Bdwi531@gmail.com, physioclub73@gmail.com

Kata kunci:	ABSTRAK
stres mahasiswa; dukungan psikologis; aktivitas mind–body; komunitas kesehatan mental; mahasiswa Yogyakarta	Mahasiswa merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami stres akibat tuntutan akademik, perubahan lingkungan, serta beban peran sosial yang kompleks. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh dinamika kehidupan mahasiswa di Yogyakarta sebagai kota pelajar dengan tingkat persaingan akademik yang tinggi serta tuntutan adaptasi sosial dan ekonomi yang beragam. Stres yang tidak dikelola secara adaptif berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, performa akademik, dan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa serta mengembangkan model komunitas dukungan psikologis berbasis aktivitas mind–body sebagai inovasi layanan kesehatan mental bagi mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 312 mahasiswa yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Instrumen penelitian berupa skala stres mahasiswa yang diadaptasi dari Perceived Stress Scale (PSS) dan disesuaikan dengan konteks lokal mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,9% mahasiswa berada pada kategori stres sedang dan 21,7% berada pada kategori stres tinggi. Faktor penyebab stres utama meliputi tekanan akademik, tuntutan ekonomi, serta permasalahan relasi sosial. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan yang signifikan terhadap layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, non-stigmatis, dan berkelanjutan. Model komunitas dukungan psikologis yang dikembangkan mencakup peer support, sesi aktivitas mind–body, psikoedukasi regulasi emosi, serta jalur rujukan profesional. Model ini berpotensi menjadi inovasi layanan kesehatan mental berbasis komunitas yang aplikatif dan relevan bagi mahasiswa.
Keywords: student stress; psychological support community; mind–body intervention; mental health promotion; university students	ABSTRACT <i>University students represent a population at high risk of experiencing psychological stress due to academic demands, environmental changes, and complex social role expectations. This vulnerability is further intensified in Yogyakarta as an educational hub characterized by high academic competition and adaptation challenges for students from diverse regions. This study aims to identify the level of stress among university students and to develop a mind–body–based psychological support community model as an innovative mental health service for students in Yogyakarta. This research employed a quantitative descriptive design involving 312 university students residing in the Special Region of Yogyakarta. Data were collected using an online questionnaire distributed via Google Form. The research instrument was a modified version of the Perceived Stress Scale (PSS) adapted to the local student context. The findings revealed that 68.9% of students experienced moderate stress, while 21.7% were categorized as having high stress levels. Major contributing factors included academic pressure, financial demands, and social relationship issues. The results indicate a substantial need for accessible, non-stigmatizing, and sustainable psychological support services. The developed community model integrates peer support, mind–body practices, psychoeducation on emotional regulation, and professional referral pathways. This model demonstrates strong potential as a community-based mental health innovation tailored to university students' needs.</i>

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal yang ditandai dengan proses transisi menuju kemandirian, tuntutan akademik yang meningkat, serta penyesuaian sosial yang kompleks (Bedewy & Gabriel, 2015). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai perubahan peran, ekspektasi, dan tanggung jawab yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres, terutama ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan coping yang dimiliki (Pascoe et al., 2020).

Stres pada mahasiswa dapat muncul dari berbagai sumber, antara lain beban tugas akademik, tekanan untuk berprestasi, persaingan antar mahasiswa, tuntutan keluarga, serta permasalahan finansial (Vallianatos et al., 2019). Selain itu, dinamika relasi sosial dan penyesuaian terhadap lingkungan baru juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres. Apabila stres tidak dikelola secara adaptif, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap performa akademik, menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, serta meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan burnout (Hope Center, 2024; Jong et al., 2025; Richardson et al., 2015).

Dalam konteks pendidikan tinggi, stres mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan beban akademik semata, tetapi juga berkaitan dengan tuntutan pencapaian masa depan, ketidakpastian karier, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan keluarga. Mahasiswa sering kali berada pada posisi dilematis antara tuntutan akademik, kebutuhan ekonomi, dan kebutuhan personal. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya psikologis ini dapat memperkuat persepsi stres dan menurunkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Yogyakarta sebagai kota pendidikan memiliki karakteristik akademik yang unik dan kompetitif. Banyak mahasiswa berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan harus beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, serta sistem akademik yang baru. Kondisi sebagai mahasiswa perantau menuntut kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, baik secara emosional maupun sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa perantau cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, terutama akibat keterbatasan dukungan sosial langsung, tekanan ekonomi, serta tuntutan kemandirian yang lebih besar.

Selain faktor individual dan lingkungan akademik, perubahan gaya hidup mahasiswa juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres. Pola tidur yang tidak teratur, aktivitas fisik yang rendah, penggunaan gawai yang berlebihan, serta kurangnya waktu istirahat menjadi kondisi yang umum dialami mahasiswa. Pola hidup tersebut dapat memperburuk respons stres fisiologis dan psikologis, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap kelelahan mental dan emosional.

Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan dalam pengelolaan stres adalah aktivitas mind-body, seperti pernapasan terarah, grounding, mindful stretching, dan journaling reflektif. Aktivitas mind-body menekankan keterhubungan antara proses mental dan respons tubuh, sehingga membantu individu mengenali dan mengelola respons stres secara lebih adaptif (Garland et al., 2015). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan mind-body

dapat menurunkan ketegangan fisiologis, meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki regulasi emosi, serta meningkatkan kemampuan coping terhadap stress (Holt-Lunstad et al., 2015).

Di sisi lain, dukungan sosial berbasis komunitas juga memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap stres. Keberadaan komunitas yang suportif dapat memberikan rasa keterhubungan, validasi emosional, serta ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka. Dukungan sosial terbukti mampu menurunkan persepsi stres dengan meningkatkan rasa dimengerti dan mengurangi perasaan isolasi psikologis.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki akses yang memadai terhadap layanan konseling profesional. Hambatan seperti keterbatasan biaya, keterbatasan waktu, kurangnya informasi mengenai layanan yang tersedia, serta stigma terhadap layanan kesehatan mental sering kali menjadi alasan mahasiswa enggan mencari bantuan (Pedrelli et al., 2015). Kondisi ini menyebabkan banyak mahasiswa memilih untuk menghadapi stres secara mandiri tanpa pendampingan yang memadai, yang dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan inovasi layanan dukungan psikologis yang bersifat preventif, mudah diakses, terjangkau, fleksibel, dan non-stigmatis. Salah satu alternatif yang potensial adalah pengembangan komunitas dukungan psikologis berbasis aktivitas mind–body. Komunitas ini dirancang sebagai ruang pendampingan berbasis kelompok yang mengintegrasikan dukungan sosial, psikoedukasi kesehatan mental, aktivitas mind–body, serta jalur rujukan profesional apabila diperlukan.

Pengembangan komunitas dukungan psikologis berbasis aktivitas mind–body diharapkan mampu menjawab kebutuhan mahasiswa akan layanan kesehatan mental yang lebih kontekstual dan aplikatif. Melalui pendekatan berbasis komunitas, mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional, meningkatkan keterampilan pengelolaan stres, serta membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model komunitas dukungan psikologis berbasis aktivitas mind–body serta memetakan tingkat stres dan kebutuhan mahasiswa di Yogyakarta terhadap layanan dukungan kesehatan mental. Model komunitas yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi inovasi layanan kesehatan mental berbasis kelompok yang relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa, mudah diimplementasikan, dan berpotensi direplikasi di berbagai institusi pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa serta mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa terhadap layanan dukungan psikologis berbasis komunitas. Pendekatan kuantitatif deskriptif dipilih karena sesuai untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa secara luas tanpa melakukan manipulasi variabel. Desain ini memungkinkan peneliti memetakan tingkat stres, faktor-faktor dominan yang memengaruhi stres, serta kebutuhan layanan pendukung yang dirasakan mahasiswa.

Subjek penelitian berjumlah 312 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Responden berasal dari latar belakang universitas, program studi, dan semester yang beragam. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif, (2) berusia 18–25 tahun, (3) berdomisili di wilayah

Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik convenience sampling, mengingat keterbatasan akses langsung dan untuk menjangkau partisipan dalam jumlah besar secara efisien melalui media daring. **Instrumen Penelitian**

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Skala Stres Mahasiswa yang disusun berdasarkan Perceived Stress Scale (PSS) dan dimodifikasi sesuai dengan konteks kehidupan mahasiswa di Indonesia, khususnya di Yogyakarta. Skala ini menggunakan format Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai).

Contoh item dalam kuesioner antara lain:

“Saya merasa tuntutan akademik sulit saya kendalikan.”

“Saya merasa kewalahan dengan tekanan yang saya rasakan akhir-akhir ini.”

“Saya merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat.”

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: 1) Penyusunan instrumen berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu mengenai stres mahasiswa. 2) Validasi isi instrumen melalui penilaian ahli di bidang psikologi kesehatan untuk memastikan kesesuaian item dengan konstruk stres. 3) Penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial dan jaringan mahasiswa. 4) Pengumpulan data dilakukan secara anonim untuk menjaga kerahasiaan dan kenyamanan responden. 5) Analisis data dilakukan setelah seluruh respons terkumpul dan dinyatakan layak dianalisis.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan kategorisasi tingkat stres mahasiswa. Tingkat stres diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan distribusi skor. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi stres mahasiswa serta memperkuat dasar empiris bagi pengembangan model komunitas dukungan psikologis berbasis aktivitas mind–body.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil perhitungan, kategori rendah berada pada persentase sebesar 9,4%, menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang termasuk dalam kategori ini. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan persentase 68,9%, yang berarti mayoritas berada pada tingkat sedang. Sementara itu, kategori tinggi mencatat persentase 21,7%, menggambarkan bahwa sebagian responden berada pada tingkat yang relatif tinggi dibandingkan kategori lainnya (Healthy Minds Network, 2024).

Tingkat Stres Mahasiswa di Yogyakarta

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori stres sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres merupakan kondisi psikologis yang cukup dominan dialami oleh mahasiswa. Tingginya proporsi mahasiswa dengan stres sedang dan tinggi mencerminkan adanya tekanan multidimensional yang dihadapi selama menjalani pendidikan tinggi.

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, pengambilan keputusan penting, serta tanggung jawab akademik dan sosial yang meningkat. Kombinasi antara tuntutan internal dan eksternal ini menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap stres psikologis. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa stres pada mahasiswa bukan sekadar fenomena individual, melainkan persoalan sistemik yang berkaitan dengan konteks pendidikan, sosial, dan ekonomi.

Faktor-Faktor Penyebab Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengolahan data, tekanan akademik menjadi faktor penyebab stres paling dominan dengan persentase sebesar 82%. Tekanan akademik tersebut meliputi beban tugas yang tinggi, tuntutan pencapaian prestasi, sistem evaluasi yang ketat, serta ekspektasi dosen dan institusi (Clabaugh et al., 2021). Mahasiswa sering kali dituntut untuk mampu mengelola berbagai mata kuliah secara simultan, mengikuti kegiatan organisasi, dan tetap mempertahankan performa akademik yang optimal.

Faktor ekonomi menempati posisi kedua sebagai penyebab stres dengan persentase 66%. Banyak mahasiswa di Yogyakarta berasal dari luar daerah dan harus menghadapi biaya hidup yang relatif tinggi. Keterbatasan finansial, ketergantungan pada orang tua, serta kebutuhan untuk bekerja sambil kuliah menambah beban psikologis mahasiswa (Byrd & McKinney, 2012). Tekanan ekonomi juga sering berinteraksi dengan tekanan akademik, sehingga memperkuat persepsi stres secara keseluruhan.

Masalah relasi sosial dilaporkan oleh 54% responden sebagai sumber stres. Relasi sosial yang dimaksud mencakup konflik dengan teman sebaya, kesulitan menjalin pertemanan baru, hubungan romantis yang tidak stabil, serta keterbatasan dukungan sosial. Kondisi ini semakin kompleks bagi mahasiswa perantau yang harus membangun jaringan sosial baru di lingkungan yang berbeda dari daerah asalnya (Richard et al., 2022).

Selain itu, ketidakpastian masa depan juga menjadi faktor signifikan dengan persentase 49% (Britt et al., 2017). Kekhawatiran mengenai peluang kerja, relevansi jurusan, dan kesiapan menghadapi dunia kerja sering kali memicu kecemasan yang berkelanjutan. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah perasaan kesepian dan kurangnya dukungan emosional, yang dialami oleh 41% responden. Kesepian dapat memperburuk persepsi stres dan menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Kebutuhan Mahasiswa terhadap Komunitas Dukungan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 89% responden menyatakan membutuhkan komunitas pendampingan psikologis. Kebutuhan tersebut mencerminkan adanya kesenjangan antara masalah psikologis yang dialami mahasiswa dan layanan dukungan yang tersedia. Mahasiswa mengharapkan komunitas yang fleksibel, mudah diakses, serta tidak menimbulkan stigma (Surzykiewicz et al., 2021).

Karakteristik komunitas yang diharapkan mahasiswa meliputi format online–offline yang memungkinkan partisipasi luas, pendampingan oleh fasilitator yang terlatih, serta integrasi aktivitas mind–body sebagai bagian dari proses pengelolaan stres. Selain itu, mahasiswa juga menilai penting adanya kerja sama dengan psikolog profesional sebagai bentuk jaminan kualitas layanan dan jalur rujukan yang aman apabila ditemukan permasalahan psikologis yang lebih serius (Zuo et al., 2023).

Kebutuhan akan komunitas ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan layanan konseling individual, tetapi juga ruang sosial yang aman untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan belajar strategi pengelolaan stres secara kolektif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi nasional dan internasional yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok dengan risiko tinggi mengalami stres psikologis. Tekanan akademik, tuntutan ekonomi, dan permasalahan relasi sosial merupakan determinan utama stres pada mahasiswa di berbagai konteks budaya dan pendidikan.

Dari perspektif teori stres transaksional, stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya coping yang dimiliki. Dalam konteks mahasiswa, tuntutan akademik dan sosial yang tinggi sering kali tidak diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres (Castillo-Navarrete et al., 2024).

Dukungan sosial berbasis komunitas berperan sebagai protective factor yang mampu menurunkan persepsi stres melalui peningkatan rasa keterhubungan, validasi emosional, dan makna personal. Kehadiran komunitas memungkinkan mahasiswa untuk merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, sekaligus mempelajari strategi coping dari pengalaman orang lain.

Aktivitas mind–body juga terbukti memberikan kontribusi positif dalam pengelolaan stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan, mindfulness, grounding, dan mindful movement dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik, memperbaiki regulasi emosi, serta meningkatkan kejernihan kognitif (Farb et al., 2015). Integrasi aktivitas mind–body dalam komunitas memberikan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis dan fisiologis.

Model Komunitas Dukungan Psikologis Berbasis Mind–Body

Model komunitas yang dikembangkan dalam penelitian ini mengintegrasikan tiga komponen utama, yaitu dukungan sosial berbasis kelompok, aktivitas mind–body, dan psikoedukasi regulasi emosi (Lindsay et al., 2019). Selain itu, model ini dilengkapi dengan jalur rujukan profesional melalui kerja sama dengan psikolog atau biro psikologi (Feeney & Collins, 2015).

Pendekatan integratif ini diharapkan mampu menjadi inovasi layanan kesehatan mental yang mudah diadopsi oleh institusi pendidikan. Komunitas tidak hanya berfungsi sebagai sarana penurunan stres, tetapi juga sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan kebijakan. Institusi pendidikan diharapkan dapat mempertimbangkan pengembangan komunitas dukungan psikologis sebagai bagian dari layanan kemahasiswaan. Model komunitas berbasis mind–body dapat menjadi alternatif layanan yang lebih inklusif, terjangkau, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa di Yogyakarta berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini menunjukkan

bawa stres merupakan permasalahan psikologis yang cukup signifikan dan dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Tingginya tingkat stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan akademik, tuntutan ekonomi, permasalahan relasi sosial, ketidakpastian masa depan, serta keterbatasan dukungan emosional yang dirasakan mahasiswa.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan yang kuat terhadap layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, fleksibel, dan tidak menimbulkan stigma. Sebagian besar responden menyatakan kesulitan dalam mengakses layanan konseling profesional karena kendala biaya, waktu, dan persepsi negatif terhadap layanan kesehatan mental. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan mahasiswa akan dukungan psikologis dan ketersediaan layanan yang ramah mahasiswa.

Pengembangan Komunitas Dukungan Psikologis Berbasis Aktivitas Mind–Body dalam penelitian ini dinilai sebagai inovasi yang potensial untuk menjawab kebutuhan tersebut. Model komunitas yang mengintegrasikan dukungan sosial sebaya, aktivitas mind–body, psikoedukasi regulasi emosi, serta jalur rujukan profesional dinilai mampu memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Dengan demikian, komunitas dukungan psikologis berbasis mind–body dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif layanan promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Model ini diharapkan dapat diadaptasi dan dikembangkan lebih lanjut oleh institusi pendidikan, biro psikologi, maupun pemangku kebijakan sebagai upaya sistematis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Britt, S. L., Ammerman, D., Barrett, S., & Jones, S. (2017). Student loans, financial stress, and college student retention. *Journal of Student Financial Aid*, 47(1), 25–37.
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2012). Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. *Journal of American College Health*, 60(3), 185–193. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.584334>
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Vicente, B., & Villalobos-Parada, B. (2024). Perceived stress in Chilean university students: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1299–1316. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442138>
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 628787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2015). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1683–1691. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv066>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314.

<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>

Healthy Minds Network. (2024). *The Healthy Minds Study: 2023-2024 data report*. University of Michigan.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Hope Center for College, Community, and Justice. (2024). *#RealCollege 2024: Basic needs insecurity during the COVID-19 pandemic*. Temple University.

Jong, M., Zhu, X., Yang, Y., Zeng, L., & Guo, X. (2025). The effects of mindfulness-based intervention on cognitive functions in tertiary students: A systematic review and meta-analysis. *Applied Cognitive Psychology*, 39(3), e70056. <https://doi.org/10.1002/acp.70056>

Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(9), 3488–3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>

Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Brar, S., Karia, M., Zarate, D., & Iyer, S. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open*, 12(8), e061336. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>

Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2015). The impact of tuition fees amount on mental health over time in British students. *Journal of Public Health*, 37(3), 412–418. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv003>

Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiobędzka, M., Gladysz, O., & Konaszewski, K. (2021). Resilience and mental health in the Polish population during the COVID-19 lockdown: The mediating effect of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 12, 813654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.813654>

Vallianatos, H., Friese, K., Perez, J. M., & Hurd, P. L. (2019). ACCESS open minds at the University of Alberta: Transforming student mental health services in a large Canadian post-secondary educational institution. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(Suppl. 1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/eip.12819>

Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhou, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1259250. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).