

OPTIMALISASI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA BARU JURUSAN OKUPASI TERAPI MELALUI MINDFUL-ENGAGEMENT

Haryanti¹, Endang Sri Wahyuni²

Correspondensi e-mail: haryanti.ot77@gmail.com

^{1,2}Program Studi Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

ABSTRACT

Objective: To optimize understanding of the importance of psychological well-being for improved academic achievement and to implement mindful activities that support and stimulate psychological well-being. **Method:** A pre-and post-test counseling design was conducted with 37 participants. The intervention included workshops, mindfulness training, and discussions. Open-ended and closed-ended questionnaires were administered before and after the intervention. Results: Participants included 56.76% new students from applied undergraduate study programs and 43.24% diploma III students in the emerging age phase. 81.1% were female and 75.67% were female students. The average understanding score increased significantly from 5.49 to 8.43. **Discussion:** Students described the benefits of the intervention, including feeling calmer, more comfortable, and relaxed, with a lighter mental burden on their breathing. Furthermore, when thinking about themselves, they felt happier, more self-aware, had greater self-acceptance, reduced dizziness, a sense of relief, and increased gratitude. **Conclusion:** The counseling program on psychological well-being with a mindful-engagement approach helps students understand the importance of optimizing psychological well-being to support their lecture activities.

ARTICLE INFO

Submitted: 8 Juni 2026

Revised: 23 Juni 2026

Accepted: 24 Juni 2026

Keywords:

Psychological Well-Being; New students; Occupational Therapy; Mindful-engagement

ABSTRAK

Tujuan: untuk mengoptimalkan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan psikologis agar prestasi akademik meningkat dan menerapkan aktivitas mindful yang mendukung dan menstimulasi kesejahteraan psikologis. **Metode:** Desain konseling pra dan pasca tes dengan 37 peserta. Intervensi yang dilakukan meliputi penyuluhan (workshop), training mindfulness dan diskusi. Kuesioner terbuka dan tertutup diberikan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Peserta kegiatan yaitu mahasiswa baru yang berasal dari prodi mahasiswa sarjana terapan sebesar 56,76% dan mahasiswa diploma III sebesar 43,24 yang berada pada fase emerging adulthood dengan peserta Perempuan mendominasi sebesar 81,1% dan mahasiswi Rantau sebesar 75,67%. Skor pemahaman rata – rata meningkat cukup signifikan dari 5,49 menjadi 8,43. **Diskusi:** mahasiswa memaparkan tentang manfaat dari intervensi yang dilakukan diantaranya mahasiswa merasa lebih tenang, nyaman, santai dan beban yang ada di pikirannya menjadi ringan pada meditasi napas. Sedangkan pada meditasi melepas mahasiswa merasa lebih bahagia, lebih menyadari akan dirinya sendiri (selfawareness), penerimaan diri yang lebih baik, pusing berkurang dan napas lebih lega serta rasa bersyukur meningkat. **Kesimpulan:** Program pemberian penyuluhan tentang kesejahteraan psikologis dengan pendekatan mindful-engagement membantu mahasiswa memahami tentang pentingnya mengoptimalkan psychological wellbeing untuk mendukung dalam kegiatan perkuliahan.

DOI: 10.55080/jim.v5i1.2056

Kata kunci:

Psychological Well-Being; Mahasiswa Baru; Okupasi Terapi; Mindful engagement

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu global yang mendesak, khususnya bagi mahasiswa kesehatan yang menghadapi beban akademik dan klinis secara simultan (Moix et al., 2021). Mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta berada pada fase adaptasi yang rentan. Tuntutan untuk memahami konsep okupasi manusia sambil mengelola kehidupan pribadi sering kali menyebabkan ketidakseimbangan okupasi/*occupational imbalance* (Laposhka & Smallfield, 2022). Studi menunjukkan bahwa mahasiswa terapi okupasi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan jurusan lain akibat tuntutan empati klinis yang tinggi (Carpenter et al., 2023).

Kondisi ini diperparah dengan kurangnya keterampilan regulasi emosi sejak awal perkuliahan (Gross, 2015). *Psychological Well-Being* (PWB) bukan sekadar tidak adanya penyakit mental, melainkan keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitasnya (Ryff, 1989 & WHO, 2022). Namun, berbagai studi kesehatan mental melaporkan bahwa sekitar 35% hingga 40,7% mahasiswa baru mengalami gejala kecemasan pada tahun pertama kuliah (Malebari et al., 2024; Mugotitsa et al., 2025). Dengan kondisi tersebut maka pengabdian masyarakat ini bertujuan agar kesejahteraan psikologis mahasiswa baru lebih optimal melalui *mindful-engagement* yang mendukung dan menstimulasi kesejahteraan psikologis.

Tanpa intervensi dini, rendahnya kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dapat menghambat pencapaian kompetensi klinis dan mengurangi kualitas pelayanan kepada klien disabilitas di masa depan (Chmielewski et al., 2021). Pendekatan *mindful-engagement* menawarkan solusi melalui kesadaran penuh dalam setiap aktivitas okupasi sehari-hari (Wang et al., 2026), sehingga penerapan pendekatan *mindful-engagement* pada pengabdian masyarakat bermanfaat menanamkan pondasi yang krusial bagi mahasiswa baru untuk menghadapi fase transisi perkuliahan yang penuh tekanan. Berdasarkan analisis situasi, mitra (mahasiswa baru) membutuhkan pendampingan terstruktur untuk menginternalisasi keterampilan ini.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari senin, tanggal 25 Mei 2026 di Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa baru Prodi Terapi Okupasi Program Sarjana Terapan dan Prodi Terapi Okupasi Program Diploma III. Tujuan diadakan kegiatan ini untuk mengoptimalkan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan psikologis agar prestasi akademik meningkat dan menerapkan aktivitas *mindful* yang mendukung dan menstimulasi kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini diikuti oleh 37 mahasiswa semester 2. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan instrument evaluasi berupa kuesioner dan angket, yang berisi pertanyaan terbuka dan tertutup. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan menyelenggarakan penyuluhan (*workshop*) tentang *psychological well-being* dan praktik *mindful-engagement* dengan melakukan *mindfulness training*. Kegiatan ini ditutup dengan diskusi interaktif dengan mahasiswa tentang kegiatan yang telah dilakukan dan pengisian kembali angket.

Metode yang diterapkan pada pengabdian Masyarakat ini antara lain:

1. Screening kesehatan mental dengan kuesioner
2. Pra-tes: pengukuran pengetahuan dan pemahaman tentang kesejahteraan psikologis
3. Pemberian intervensi dengan aktivitas *mindfulness training*
4. Diskusi Interaktif dengan mahasiswa
5. Pasca-tes: Pengukuran ulang tentang pengetahuan dan pemahaman tentang kesejahteraan psikologis

Data – data yang diperoleh dari pra-tes dan pasca-tes dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keefektifan dari intervensi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dengan lancar dan tujuan yang diinginkan telah tercapai. Mahasiswa–mahasiswa yang berpartisipasi menunjukkan pemahaman yang signifikan mengenai pentingnya mengoptimalkan kesejahteraan psikologis. Melalui pendekatan *mindful-engagement* yaitu dengan melakukan praktik training mindfulness mahasiswa merasakan manfaatnya. Karakteristik demografis responden (mahasiswa) yang mengikuti kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik demografis responden

Ciri	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan	Diploma III	16	43,24
	Sarjana terapan	21	56,76
Total		37	100
Usia	18 tahun	11	29,74
	19 tahun	24	64,86
	20 tahun	2	5,41
Total		37	100
Jenis Kelamin	Laki laki	7	18,9
	Perempuan	30	81,1
Total		37	100
Tempat Tinggal	Kos	28	75,67
	Tidak Kos	9	24,33
Total		37	100

Sumber data: Data Pengabdian Masyarakat (2026)

Pada Tabel 1 tentang karakteristik demografis responden merupakan gambaran penting profil mahasiswa baru yang menjadi sasaran pada kegiatan ini. Dari data tersebut mayoritas menempuh pendidikan jenjang sarjana terapan yaitu sebesar 56,76% dan jenjang diploma III sebesar 43,24%. Usia mayoritas mahasiswa baru yang mengikuti kegiatan ini yaitu 19 tahun sebesar 64,86%, hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* atau masa dewasa muda (Arnett, 2014) Pada fase ini seorang individu dituntut untuk mempunyai kemandirian akademik dan beradaptasi dengan pembelajaran yang berbeda dengan pembelajaran pada masa sekolah menengah atas yaitu pada pendidikan tinggi mempunyai kurikulum yang lebih padat daripada sekolah menengah atas (Prajapati & Khatun, 2025).

Mahasiswa Okupasi terapi, baik dari jenjang sarjana terapan ataupun diploma III tidak cukup hanya menguasai teori ilmu biomedis dan humaniora saja, tetapi juga harus mempunyai kesiapan mental untuk melakukan praktik klinis nantinya. Selain itu mahasiswa baru okupasi terapi dituntut untuk beradaptasi dari awal perkuliahan untuk beradaptasi dengan tuntutan kurikulum professional yang padat (Sjöberg & Lexén, 2024). Beban akademik yang tinggi dan spesifik ini berpotensi menimbulkan stress akademik (Rahmawati et al., 2025), sehingga intervensi *mindful-engagement* yang pada kegiatan pengabmas ini menerapkan training mindfulness sangat krusial diterapkan pada masa perkuliahan untuk membangun dan mengelola regulasi diri dan regulasi emosi yang baik (Krisdiyanto, 2022). Dengan kemampuan regulasi yang adaptif mahasiswa baru mempunyai aset untuk memitigasi tekanan akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya pada masa transisi studi (Xue & Abdullah, 2025).

Program studi vokasi kesehatan dan okupasi terapi secara historis lebih banyak diminati oleh perempuan, yang pada pengabdian masyarakat ini responden perempuan sebanyak 81,1%. Pada konteks *psychological well-being* mahasiswi perempuan sering mempunyai kecemasan dan tingkat stress akademik yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Meskipun demikian mahasiswa perempuan mempunyai kecenderungan lebih terbuka dan responsif terhadap intervensi yang berbasis *mindfulness* dan strategi koping yang bersifat sosial-emosional. Dengan demikian pendekatan *mindful-engagement* pada pengabdian ini sangat tepat sasaran untuk memfasilitasi kebutuhan adaptasi psikologis yang kebanyakan responden Perempuan (Graves et al., 2021), meskipun tidak

menutup kemungkinan responden laki-laki juga membutuhkan intervensi ini.

Menjadi mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari orang tua (anak kos) pada sebagian mahasiswa merupakan tantangan ganda/*double burden* dimana pada pengabdian ini status tempat tinggal 75,67% tinggal di kos sehingga membutuhkan perhatian khusus. Mahasiswa rantau selain harus beradaptasi dengan sistem perkuliahan yang baru, juga harus bisa mengelola kehidupan sehari – hari secara mandiri. Mahasiswa rantau harus mampu mengelola masalah finansial, pemenuhan nutrisi hingga dalam manajemen waktu sendiri. Kondisi jauh dari orang tua ini sering memicu faktor resiko utama penurunan psychological well-being mahasiswa baru (Datuchtidha & Huwae, 2024).

Tabel 2. Hasil pra tes dan paska tes penyuluhan

Evaluasi	N	Min	Maks	Mean	Deviasi Standar
Pra tes	37	4	7	5,49	1,096
Paska tes	37	7	10	8,43	0,987

Sumber: Data pengabdian Masyarakat (2026)

Dari hasil evaluasi pra-tes dan pasca-tes (Tabel 2.) menunjukkan peningkatan Tingkat pemahaman yang signifikan dan sangat konsisten, hal ini ditunjukkan pada nilai minimal responden meningkat dari nilai 4 (pra-tes) menjadi 7 (pasca-tes). Sedangkan nilai maksimal meningkat dari nilai 7 (pre-tes) meningkat menjadi 10 (pasca-tes). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa semua responden mengalami pertumbuhan batas bawah dan batas atas pemahaman yang merata.

Tabel 3. Uji Statistik paired samples

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	5.49	37	1.096	.180
	Post test	8.43	37	.987	.162

Pada nilai rata-rata (*mean*) terjadi peningkatan yang tajam (Tabel 3.), yaitu naik 2,94 poin dari nilai pra-tes 5,49 menjadi 8,43 pada pasca-tes. Pada nilai standar deviasi, nilai pra-tes 1,096 dan nilai pasca-tes 0,987. Nilai standar deviasi pada pasca-tes yang lebih kecil dari pra-tes menunjukkan bahwa sebaran data nilai setelah penyuluhan menjadi lebih homogen dibandingkan sebelum penyuluhan.

Tabel 4. Uji Statistik Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test & Post test	37	.827	.000

Berdasarkan hasil uji korelasi berpasangan (Tabel 4.), diperoleh nilai koefisien korelasi antara pra-tes dan pasca-tes sebesar 0,827 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikansi antara nilai sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan.

Tabel 5. Uji Statistik Paired Samples Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post test	-2.946	.621	.102	-3.153	-2.739	-28.847	36	.000

Pada uji statistik Paired Samples test (Tabel 5.) diketahui nilai rata rata perbedaan antara pra-tes dan pasca-tes sebesar -2,946 yang menunjukkan adanya peningkatan nilai setelah penyuluhan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t sebesar -28,847 dengan derajat kebebasan (df) 36 dan nilai signifikansi (Sig.2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh atau perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pra-tes dan pasca-tes pada responden. Peningkatan nilai mean ini merupakan indikator yang kuat bahwa penyuluhan yang dilakukan efektif dalam mentransfer pemahaman mengenai *konsep psychological well-being* kepada peserta. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa pemahaman antar mahasiswa tidak mengalami kesenjangan yang lebar, yang berarti materi penyuluhan dapat diserap dengan tingkat efektivitas yang hampir sama oleh seluruh peserta, bukan hanya beberapa mahasiswa saja.

Melalui diskusi dan sharing mahasiswa mengungkapkan permasalahan yang dihadapi sebagai mahasiswa baru. Permasalahan-permasalahan tersebut diantaranya kecemasan yang dirasakan karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, budaya yang berbeda, cemas tidak bisa menyelesaikan studi tepat waktu sampai dengan kecemasan akan masa depannya (Maharani & Karmiyati, 2021; Natasha, 2025). Permasalahan yang lain yaitu beberapa mahasiswa merasa kurang percaya diri, underestimate dengan kemampuan diri sendiri, takut membuat kecewa orang tua jika tidak bisa mengikuti perkuliahan dengan baik (Kholidin & Prasetya, 2025), kesulitan dalam berteman dan mencari peer support yang sesuai. Beberapa mahasiswa merasa mengalami bullying, people pleasure (Dasi, 2025) supaya bisa diterima di lingkungannya, *overthinking* dan sulit tidur (Ivanka et al., 2023).

Pada praktik *training mindfulness* dilakukan dua meditasi yaitu meditasi napas (*breathing mindfulness*) dan meditasi melepas (*let it go*). Hasil yang didapat dari aktivitas kedua meditasi ini adalah mahasiswa merasa lebih tenang, nyaman, santai dan beban yang ada di pikirannya menjadi ringan (Kabat-zinn, 2013). Praktik meditasi melepas (*let it go*) mengajarkan individu untuk bersikap non-judgemental atau tidak menghakimi, yang secara langsung akan memupuk kemampuan untuk menerima kondisi pada saat ini (Ruskin et al., 2017), dimana hal tersebut juga ditemukan pada mahasiswa setelah melakukan aktivitas meditasi melepas yaitu mahasiswa merasa lebih bahagia, lebih menyadari akan dirinya sendiri (*selfawareness*), bisa menerima kondisi yang ada pada dirinya, merasa lebih bersyukur dan beberapa mahasiswa merasa napasnya lebih enak dan teratur serta pusing yang ada dikepalanya hilang.

Dokumentasi pada kegiatan pengabdian Masyarakat disajikan pada gambar 1 yang menunjukkan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat untuk mahasiswa di Jurusan Okupasi Terapi.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Jurusan Okupasi Terapi

Sumber: Data Pengabdian Masyarakat (2026)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya mengoptimalkan *psychological well-being* dan strategi koping melalui pendekatan *mindful-engagement* dalam perkuliahan. Peningkatan pemahaman ini bisa dilihat dari peningkatan skor dari 5,49 menjadi 8,43. Dampak intervensi yang sudah dilakukan harus dipastikan keberlanjutannya, sehingga disarankan agar program tersebut dilaksanakan secara berkala dan diperluas di kalangan mahasiswa untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. jensen. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2ndedn). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- B. Sue Graves, Michael E. Hall, Carolyn Dias-Karch, Michael H. Haischer, C. A. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8): e02. <https://doi.org/10.1371/journal>.

- Carpenter, H. A., Edwards, C., & Richardson, S. (2023). Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice How Traits of Emotional Intelligence Affect Perceived Stress in Entry-Level Doctor of Occupational Therapy Students How Traits of Emotional Intelligence Affect Perceived Stress in Entry-Level. 22(1).
- CHMIELEWSKI, J., & ŁOŚ, KACPER ŁUCZYŃSKI, and W. (2021). Mindfulness in Helthcare Professionals and Medical Education. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 34(1), 1–14. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01542>
- D.Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Dasi, N. P. N. D. (2025). People Pleaser dan Dampak Psikologis Dalam Konteks Komunikasi Interpersonal. Daiwi Widya Jurnal Pendidikan, 12(1), 81–89.
- Datuchidha, S., & Huwae, A. (2024). Tantangan Menjalani Kehidupan di Perantauan : Studi Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di Salatiga. 15(3), 268–277.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. <http://www.jstor.org/stable/43865705>
- Ivanka, D., Putra, M., & Saragi, D. (2023). Overthinking pada Mahasiswa : Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir. 9623, 225–243.
- Kabat-zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Revised Ed). Random House Publishing Group.
- Kholidin, F. I., & Prasetia, A. T. (2025). Pengaruh Dukungan Emosional Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. 5(3). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>
- Krisdiyanto, F. J. (2022). Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa dalam Mengendalikan Perilaku Agresif Melalui Pelatihan Meditasi Mindfulness. Jurnal Psikologi Malahayati, 4(2), 104–113.
- Laposha, I., & Smallfield, S. (2022). Self-Care : An Occupational Therapy Student Perspective Self-Care : An Occupational Therapy Student Perspective. 6(1).
- Maharani, F. P., & Karmiyati, D. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Malebari, A. M., Alamoudi, S. O., AL-Alawi, T. I., Alkhateeb, A. A., Albuqayli, A. S., And, & Alothmany, H. N. (2024). Prevalence of depression and anxiety among university students in Jeddah , Saudi Arabia : exploring sociodemographic and associated factors. Frontiers in Public Health, December. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441695>
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., & Trujillo, A. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. Clinica y Salud, 32(1), 23–28. <https://doi.org/10.5093/CLYSA2020A24>
- Mugotitsa, B., Reinpeter Momanyi, Kuria, J., Amadi, D., Masai, J., Angula, E., Tsofa, B., Greenfield, J., Todd, J., & Kiragga, and A. (2025). Understanding mental health among university students in Kenya : what role do family support and age play? Frontiers in Public Health, May, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1557058>
- Neysa Natasha, M. N. M. R. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 9(2), 1025–1036. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7089>

- World mental health report: Transforming mental health for all, (2022). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Prajapati, M. P., & Khatun, J. (2025). Academic Stress and Coping Strategies Among College Students : A Literature Review. 14(7), 933–936.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. 4(1), 1–6.
- Ruskin, D., Harris, L., Stinson, J., Kohut, S. A., Walker, K., & McCarthy, E. (2017). “ I Learned to Let Go of My Pain ”. The Effects of Mindfulness Meditation on Adolescents with Chronic Pain : An Analysis of Participants ’ Treatment Experience. Children, 1–18. <https://doi.org/10.3390/children4120110>
- Sjöberg, P., & Lexén, A. (2024). Transitioning from an occupational therapy student to a clinically competent occupational therapist – A qualitative study. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 31(1). <https://doi.org/10.1080/11038128.2024.2398498>
- Wang, L., Wang, X., Su, H., & Ma, L. (2026). Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Occupational Therapy : A Systematic Review. 39(1), 34–49. <https://doi.org/10.1177/15691861251410888>
- Xue, P., & Abdullah, S. M. S. (2025). A Systematic Review of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) and Its Effects on Mental Health and Academic Performance in University Students. The Open Psychology Journal, 18. <https://doi.org/DOI: 10.2174/0118743501379520250716121048>