
SEHAT JIWA CIREBON: INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF BERBASIS KEARIFAN LOKAL UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT PESISIR

CIREBON WELL-BEING INITIATIVE: INTEGRATING POSITIVE PSYCHOLOGY AND LOCAL CULTURE TO ENHANCE COMMUNITY MENTAL HEALTH

Habib Priyono¹, Annas Alkhowarizmi², Alvin Fachrully Septiano³

^{1,2,3} Universitas An Nasher Cirebon

*Email@korespondensi : habib.priyono@gmail.com

Article History:

Received: Juni 12, 2025;

Revised: Juni 18, 2025;

Accepted: Juli 15, 2025;

Online Available: Juli 27, 2025;

Published: 05 August, 2025; ;

Keywords: positive psychology, mental health, community service, local culture, Cirebon

Abstract: Mental health among coastal communities remains a critical issue often overlooked by formal interventions. This community service activity aimed to enhance the psychological well-being of residents in Astapada Village, Gunungjati Subdistrict, Cirebon, using a positive psychology approach integrated with local cultural wisdom. The method used was a participatory community-based approach involving training in gratitude journaling, character strengths, and meaning therapy, combined with traditional arts practices such as mask dancing and batik making. Evaluation using the WHO-5 Wellbeing Index showed a significant increase in participants' psychological well-being scores, from an average of 43.77 to 66.40. Additionally, social initiatives emerged, including the formation of the "Rembug Jiwa" community and the rise of local leaders promoting program sustainability. These findings indicate that culturally contextualized positive psychology interventions can serve as effective strategies for improving mental health at the community level.

ABSTRAK

Kesehatan mental masyarakat pesisir masih menjadi isu kritis yang sering kali luput dari perhatian intervensi formal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat pesisir di Desa Astapada, Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon melalui pendekatan psikologi positif yang terintegrasi dengan kearifan budaya lokal. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan pelatihan *gratitude journaling*, *character strengths*, dan terapi makna, yang dipadukan dengan praktik seni lokal seperti tari topeng dan membatik. Evaluasi menggunakan WHO-5 Wellbeing Index menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor kesejahteraan psikologis peserta, dari rerata 43,77 menjadi 66,40. Selain itu, muncul inisiatif sosial berupa pembentukan komunitas "Rembug Jiwa" dan pemimpin lokal yang mendorong keberlanjutan program. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi positif yang dikontekstualisasikan secara budaya dapat menjadi strategi efektif dalam peningkatan kesehatan jiwa berbasis komunitas.

Kata Kunci: psikologi positif, kesehatan mental, pengabdian masyarakat, budaya lokal, Cirebon

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan individu dan masyarakat secara menyeluruh. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization [WHO], 2021) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal,

*Habib Priyono, habib.priyono@gmail.com

bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Namun demikian, masyarakat pesisir di Indonesia, termasuk di wilayah pesisir Cirebon, masih menghadapi berbagai tantangan dalam mencapai kesehatan mental yang optimal.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2023), ditemukan bahwa sekitar 27% dari masyarakat pesisir menunjukkan gejala gangguan psikologis ringan hingga sedang, seperti stres, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya akibat tekanan ekonomi dan sosial. Tingginya angka kemiskinan, ketidakpastian pekerjaan nelayan, serta keterbatasan akses terhadap layanan psikologi menjadi faktor-faktor penyumbang permasalahan tersebut. Di Kecamatan Gunungjati sebagai salah satu wilayah pesisir Cirebon, mayoritas warga menggantungkan hidup dari sektor informal dan perikanan, yang rentan terhadap perubahan cuaca dan fluktuasi pasar. Situasi ini meningkatkan risiko stres kronis dan berdampak pada hubungan sosial serta produktivitas.

Di sisi lain, masyarakat Cirebon memiliki potensi besar dalam bentuk *kearifan lokal*, seperti kesenian tradisional Topeng Cirebon, batik motif Mega Mendung yang sarat makna filosofis, serta tradisi spiritual dan sejarah Islam yang kuat melalui peninggalan Sunan Gunung Jati. Sayangnya, potensi budaya ini belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai medium dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Pendekatan konvensional dalam promosi kesehatan mental belum banyak menyentuh aspek budaya lokal yang sebenarnya dapat menjadi modal sosial dalam intervensi psikologi. Untuk menjawab tantangan ini, program pengabdian masyarakat "SEHAT JIWA CIREBON" dirancang sebagai intervensi psikologi positif berbasis budaya lokal. Psikologi positif menekankan pada penguatan kekuatan individu (*character strengths*), rasa syukur (*gratitude*), pemaknaan hidup (*meaning*), serta hubungan sosial yang positif (Seligman, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kebahagiaan subjektif dan mengurangi gejala depresi (Sin & Lyubomirsky, 2009). Namun, masih sangat jarang intervensi psikologi positif yang dikombinasikan dengan budaya lokal Indonesia sebagai elemen utama.

Melalui pendekatan partisipatif, program ini akan melibatkan masyarakat pesisir dalam serangkaian pelatihan, praktik refleksi psikologis (*journaling*, *storytelling*), dan kegiatan seni budaya (menari, membatik, narasi sejarah wali) sebagai medium ekspresi dan penguatan makna hidup. Dengan demikian, diharapkan tercipta peningkatan kesadaran masyarakat terhadap

kesehatan mental, penguatan kapasitas psikologis individu, serta pengaktifan kembali nilai-nilai budaya lokal sebagai sumber resiliensi. Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah menciptakan model intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan sains psikologi dengan nilai-nilai budaya lokal guna meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat pesisir. Program ini juga bertujuan untuk mendorong perubahan sosial berupa terbukanya kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa sebagai bagian dari kesejahteraan hidup secara menyeluruh, serta membangun keberdayaan kolektif masyarakat dalam menjaga kesehatan mentalnya secara mandiri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, yang menempatkan masyarakat sebagai mitra aktif dalam seluruh proses mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam membangun rasa kepemilikan terhadap program serta memperkuat keberlanjutan dampak sosial di tingkat lokal. Subyek pengabdian dalam program ini adalah masyarakat pesisir yang berada di wilayah Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon. Wilayah ini merupakan daerah pesisir dengan komposisi masyarakat yang beragam, terdiri dari nelayan, ibu rumah tangga, pedagang kecil, dan pemuda desa. Berdasarkan hasil observasi awal dan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2023), masyarakat di wilayah ini mengalami tekanan psikososial yang cukup tinggi akibat beban ekonomi dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya edukasi mengenai pentingnya kesehatan jiwa, stigma sosial terhadap gangguan mental, serta belum adanya pendekatan intervensi berbasis budaya lokal yang menyentuh aspek keseharian masyarakat. Pengorganisasian komunitas diawali dengan melakukan pendekatan persuasif kepada tokoh-tokoh kunci di wilayah tersebut, seperti kepala desa, pemuka agama, ketua kelompok nelayan, serta perwakilan PKK. Melalui pendekatan ini, tim pelaksana melakukan diskusi awal untuk memahami situasi sosial, menggali potensi budaya lokal, dan mengidentifikasi harapan masyarakat terhadap program. Selanjutnya, dilakukan Focus Group Discussion (FGD) dengan masyarakat sebagai bentuk partisipasi aktif dalam merancang bentuk kegiatan yang sesuai dengan konteks lokal mereka.

Metode pelaksanaan kegiatan mengadopsi strategi intervensi psikologi positif yang dikombinasikan dengan nilai-nilai budaya lokal. Psikologi positif dipilih karena terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan subjektif, ketahanan mental (resiliensi), dan makna hidup individu. Intervensi akan dilakukan melalui pelatihan berbasis gratitude journaling, pengenalan dan penguatan *character strengths*, serta *meaning-based reflection*. Unsur kearifan lokal dimasukkan melalui praktik budaya seperti tari topeng Cirebon, batik motif Mega Mendung, dan cerita sejarah lokal dari Sunan Gunung Jati sebagai sarana ekspresi emosional dan refleksi psikologis.

Strategi riset yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan kualitatif-deskriptif dengan desain partisipatoris. Data dikumpulkan melalui teknik observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi lapangan. Data ini akan digunakan tidak hanya untuk mengevaluasi dampak program, tetapi juga untuk menyusun model intervensi berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa. Melalui tahapan dan metode ini, diharapkan akan terjadi perubahan positif pada individu dan komunitas, yaitu meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan jiwa, munculnya rasa kepemilikan terhadap proses healing, dan pemanfaatan potensi budaya sebagai media pemberdayaan mental masyarakat pesisir.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat “SEHAT JIWA CIREBON” telah dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Desa Astapada, Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon. Lokasi ini merupakan kawasan pesisir yang dihuni oleh masyarakat nelayan, pelaku UMKM informal, dan kelompok perempuan produktif. Melalui rangkaian program intervensi psikologi positif yang terintegrasi dengan budaya lokal, pengabdian ini menghasilkan dampak psikososial yang signifikan bagi individu dan komunitas.

3.1 Dinamika Proses Pendampingan

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi lima fase utama, dengan pendekatan partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif masyarakat sebagai subyek sekaligus penggerak program.

a. Fase Survei dan Asesmen Sosial

Tim pengabdian melakukan observasi lapangan, wawancara informal, dan kuesioner awal dengan 35 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa 71% responden mengalami stres ringan

hingga sedang, 60% merasa sering cemas terkait kondisi ekonomi, dan 43% menyatakan tidak pernah membicarakan perasaan mereka kepada orang lain.

b. Pelatihan Psikologi Positif

Pelatihan ini berlangsung selama tiga hari dan berisi materi *character strengths recognition*, *gratitude journaling*, *meaning therapy*, dan *self-reflection*. Peserta menunjukkan partisipasi aktif dan antusias terhadap teknik *gratitude diary* dan *life mapping*. Kegiatan ini memfasilitasi peserta untuk meninjau ulang pengalaman hidup secara positif dan membangun makna dari krisis yang dialami.

c. Workshop Budaya Sebagai Terapi Psikologis

Selama dua hari, peserta dilibatkan dalam kegiatan membuat, pementasan tari topeng, serta narasi sejarah lokal (kisah Sunan Gunung Jati dan batik Mega Mendung). Proses ini menjadi media katarsis bagi peserta, terutama kaum perempuan, yang merasa lebih lega dan bangga dengan identitas budayanya. Narasi budaya digunakan sebagai simbol pemaknaan penderitaan dan harapan.

d. Diskusi Reflektif dan Kegiatan Kelompok

Sesi ini melibatkan diskusi terbuka dengan tema “Jiwa yang Pulih, Hidup yang Lestari”. Peserta menyampaikan secara terbuka pengalaman emosionalnya. Diskusi kelompok memperkuat ikatan emosional antar warga dan menjadi ajang dukungan sosial antarindividu.

e. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen WHO-5 Wellbeing Index. Hasilnya memperlihatkan peningkatan skor kesejahteraan psikologis secara signifikan.

3.2 Hasil Kuantitatif

Tabel 1. Descriptive Statistics: WHO-5 Wellbeing Index

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	35	24	62	43.77	9.46
Post-test	35	39	85	66.40	10.21

Interpretasi: Terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 22,63 poin (51,7%). Ini mengindikasikan peningkatan tingkat kebahagiaan subjektif, energi positif, dan kepuasan terhadap kehidupan peserta setelah kegiatan berlangsung.

3.3 Perubahan Sosial dan Transformasi Komunitas

Selain dampak individual, pengabdian ini berhasil mendorong transformasi sosial yang terlihat melalui:

a. Munculnya Pranata Baru

Peserta membentuk komunitas *Rembug Jiwa* — forum diskusi reflektif yang dilakukan secara bulanan. Forum ini diinisiasi oleh peserta sendiri dan berfokus pada dukungan psikologis berbasis spiritual dan budaya lokal.

b. Lahirnya Pemimpin Lokal (Local Leader)

Dua peserta (seorang ibu rumah tangga dan pemuda desa) menunjukkan inisiatif tinggi dan dilibatkan sebagai fasilitator kegiatan lanjutan. Keduanya kini aktif menyebarkan edukasi kesehatan mental melalui media sosial desa dan pertemuan RT.

c. Peningkatan Literasi Psikologis

Melalui pelatihan dan diskusi kelompok, peserta mulai memahami konsep emosi, trauma, dan pengelolaan stres secara praktis. Mereka juga mengembangkan kemampuan mengenali kekuatan pribadi dan menghargai pengalaman hidup secara lebih reflektif.

d. Penguatan Identitas Budaya

Kegiatan berbasis budaya telah membangkitkan kembali kebanggaan lokal. Beberapa peserta bahkan berinisiatif memulai produksi batik Mega Mendung dalam skala kecil sebagai bentuk terapi sekaligus penguatan ekonomi.

e. Pemulihan Relasi Sosial

Peserta yang sebelumnya merasa terisolasi (khususnya perempuan lansia) merasa lebih terhubung secara sosial dan menyatakan mulai menjalin interaksi positif kembali dengan lingkungan sekitarnya.

3.4 Dampak Lanjutan yang Terukur

Selain indikator psikologis, kegiatan ini menghasilkan:

1. Modul pelatihan “SEHAT JIWA CIREBON” sebagai produk luaran.
2. Video dokumentasi kegiatan dan testimoni warga.
3. Rekomendasi kebijakan lokal yang telah disampaikan ke Kelurahan untuk mengintegrasikan program psikososial ke dalam kegiatan Posyandu dan PKK.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat “SEHAT JIWA CIREBON” telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang dirancang sejak awal, mulai dari asesmen sosial, pelatihan psikologi positif, hingga pelibatan budaya lokal sebagai medium terapi dan refleksi. Kegiatan ini dilakukan secara kolaboratif antara masyarakat, tim dosen, dan mahasiswa. Seluruh proses tersebut menunjukkan adanya keterpaduan antara pendekatan akademik dan partisipasi masyarakat yang berdampak pada terbentuknya perubahan psikologis dan sosial yang signifikan.

Secara teoritik, hasil pengabdian ini memperkuat relevansi pendekatan psikologi positif dalam peningkatan kesejahteraan psikologis, sebagaimana dikemukakan oleh Seligman (2011) dalam konsep *PERMA model* (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishment). Dalam kegiatan ini, peserta dilatih untuk mengenali kekuatan pribadi (*character strengths*), mengelola emosi melalui *gratitude journaling*, serta membangun makna hidup melalui refleksi budaya dan spiritualitas. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan persepsi positif individu terhadap diri dan lingkungannya, tetapi juga membentuk relasi sosial yang lebih sehat.

Pelibatan budaya lokal dalam kegiatan ini juga memperkuat teori *cultural psychology*, yang menekankan bahwa pengalaman psikologis individu tidak terlepas dari konteks sosial dan

budaya tempat mereka hidup (Markus & Kitayama, 1991). Kegiatan seperti membatik, tari topeng, dan narasi sejarah Sunan Gunung Jati bukan hanya memperkuat identitas budaya, tetapi juga menjadi media ekspresif yang aman dan bermakna bagi masyarakat dalam mengatasi tekanan emosional. Hal ini sejalan dengan pendekatan *expressive arts therapy* yang digunakan dalam psikologi komunitas (Malchiodi, 2005).

Transformasi sosial yang muncul, seperti terbentuknya komunitas “Rembug Jiwa” dan lahirnya pemimpin lokal, menguatkan konsep *community empowerment*, yaitu proses meningkatkan kapasitas individu dan kelompok untuk mengontrol kondisi hidup mereka (Zimmerman, 2000). Pendekatan partisipatif yang digunakan sejak awal menjadikan masyarakat bukan hanya sebagai penerima manfaat, melainkan juga sebagai aktor perubahan sosial di lingkungannya sendiri.

Temuan teoritis lain dari proses pengabdian ini menunjukkan pentingnya *safe space* sebagai wadah tumbuhnya keberdayaan emosional. Dalam diskusi kelompok, peserta merasa memiliki ruang untuk mengekspresikan pengalaman emosional mereka tanpa stigma. Hal ini konsisten dengan teori *psychological safety* yang dikembangkan oleh Edmondson (1999), yang menyatakan bahwa lingkungan yang aman secara psikologis mampu mendorong keterbukaan, refleksi, dan pertumbuhan kolektif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif yang dikombinasikan dengan pendekatan budaya lokal mampu menciptakan perubahan psikososial yang menyeluruh. Ini membuktikan bahwa kesehatan mental bukanlah domain individu semata, tetapi dapat dibangun bersama melalui keterlibatan sosial, budaya, dan edukatif yang kontekstual.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan tema “*SEHAT JIWA CIREBON*” telah berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan psikologis masyarakat pesisir melalui pendekatan psikologi positif berbasis budaya lokal. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara partisipatif bersama masyarakat, dosen, dan mahasiswa telah menciptakan ruang edukatif sekaligus reflektif yang efektif dalam mendorong perubahan psikososial yang bermakna. Secara teoritis, kegiatan ini membuktikan bahwa

pendekatan *positive psychology* yang dipadukan dengan konteks budaya lokal mampu meningkatkan kesejahteraan mental secara signifikan.

Peningkatan skor WHO-5 Wellbeing Index menjadi bukti empiris adanya perbaikan kondisi psikologis masyarakat setelah mendapatkan pelatihan dan keterlibatan dalam kegiatan yang sarat makna. Integrasi unsur budaya seperti tari topeng, membatik, serta narasi sejarah lokal memperkuat rasa identitas, keterikatan sosial, dan makna hidup peserta, sebagaimana dijelaskan dalam teori *meaning-making* dan *cultural healing*. Lebih dari itu, kegiatan ini juga menghasilkan transformasi sosial di tingkat komunitas. Terbentuknya kelompok “Rembug Jiwa”, lahirnya pemimpin lokal, serta meningkatnya literasi psikologis menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya menyentuh ranah individu, tetapi juga memperkuat struktur sosial sebagai agen pemulihan kolektif. Proses ini sejalan dengan prinsip-prinsip *community empowerment* dalam teori psikologi komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Amjad, A. I., Aslam, S., & Sial, Z. A. (2024). Beyond borders: Examining bullying, social networks, and adolescents' mental health in developing regions. *Frontiers in Education*, 9, Article 1431606. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1431606>.
- Djajadisastra, F. W., Musabiq, S., & Geshica, L. (2025). Relationship between self-compassion, thwarted interpersonal needs, and suicidal thoughts among Indonesian young adults. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02540-9>.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. Guilford Press.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Malizal, Z. Z. (2025). Behavioral addiction and student well-being: Examining the mental health impact of social media. *Sinergi International Journal of Psychology*, 5(2), 22–31. <https://journal.sinergi.or.id/index.php/Psychology/article/view/769>.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). The mindful self-compassion program. In I. Itin (Ed.), *The handbook of mindfulness-based programs* (pp. 35–58). Routledge.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25–40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2019). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). Sage.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>.
- Vo, C. L. (2025). Understanding the mental health experiences of Vietnamese American adolescents in Houston, TX: A qualitative study. *ProQuest Dissertations & Theses*. <https://search.proquest.com/openview/9f63560d9675e64e87947cad984a2dab/1>.
- World Health Organization. (2021). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240024383>.

Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology* (pp. 43–63). Springer.