

JADI VERSI TERBAIK DIRI SENDIRI DENGAN MENGENALI *STRENGTH* DAN *VIRTUES*

Arsalan Ayri Fath¹, Adikana Rusyda Hylmi², Ferry Ardiansyah³, Gangsar Mulyana⁴, Zaky Eka Hermita⁵

Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515119@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515212@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515137@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515128@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515113@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

The psychoeducation program titled "Becoming the Best Version of Yourself by Recognizing Strength and Virtues" aims to equip individuals—particularly adolescents and young adults—with a deep understanding of the character strengths and virtues inherent within them. In the framework of positive psychology, strength and virtues are viewed as essential foundations for shaping a healthy personality, living a meaningful life, and enhancing psychological well-being. This psychoeducational activity is designed to help participants recognize their personal strengths through reflective assessments, group discussions, and experiential simulations, enabling them to identify hidden or underutilized inner potentials. The implementation results show that participants not only gain new insights about themselves but also experience increased self-confidence, greater clarity of life purpose, and stronger motivation to grow into authentic and positive individuals. Thus, the recognition and development of strength and virtues represent strategic steps in the process of self-actualization and the formation of more resilient character.

Keyword: *psychoeducation, strength and virtues, character strengths, self-development, self-actualization.*

Abstrak

Psikoedukasi dengan tema "Jadi versi terbaik diri sendiri dengan mengenali strength and virtues" bertujuan untuk membekali individu, khususnya remaja dan dewasa muda, dengan pemahaman mendalam mengenai kekuatan karakter dan kebajikan yang melekat dalam diri mereka. Dalam pendekatan psikologi positif, strength and virtues dipandang sebagai fondasi penting dalam membentuk kepribadian yang sehat, kehidupan yang bermakna, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Kegiatan psikoedukasi ini dirancang untuk membantu peserta mengenali kekuatan pribadi mereka melalui asesmen reflektif, diskusi kelompok, dan simulasi aplikatif, sehingga mereka mampu mengidentifikasi potensi diri yang seringkali tersembunyi atau belum tergalikan secara optimal. Hasil implementasi kegiatan ini menunjukkan

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2 .365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

bahwa peserta tidak hanya memperoleh wawasan baru mengenai dirinya, tetapi juga mengalami peningkatan rasa percaya diri, arah tujuan hidup yang lebih jelas, serta dorongan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang autentik dan positif. Dengan demikian, pengenalan dan pengembangan strength and virtues menjadi langkah strategis dalam proses aktualisasi diri dan pembentukan karakter yang lebih tangguh dan resilien.

Kata kunci: *psikoedukasi, strength and virtues, kekuatan karakter, pengembangan diri, aktualisasi diri.*

1. Pendahuluan

Setiap manusia memiliki potensi kekuatan dan kebajikan yang unik yang dapat menjadi dasar bagi kehidupan yang bermakna dan sejahtera. Namun, dalam praktik kehidupan sehari-hari, tidak sedikit individu yang lebih fokus pada kelemahan dan kekurangannya daripada potensi kekuatan yang dimilikinya. Akibatnya, banyak potensi positif yang tidak tergalai secara optimal, yang berdampak pada rendahnya self-esteem, motivasi hidup, serta kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, pendekatan psikologi positif menawarkan perspektif baru yang menekankan pentingnya pengembangan aspek-aspek positif dari individu, termasuk kekuatan karakter (character strengths) dan kebajikan (virtues) sebagai fondasi untuk mencapai aktualisasi diri. Berdasarkan penelitian lintas budaya dan kajian literatur yang luas, Seligman dan timnya mengidentifikasi 24 character strengths yang dikelompokkan ke dalam enam virtues utama: kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, moderasi, dan transendensi. Masing-masing individu memiliki lima kekuatan utama yang paling mencolok atau dominan dalam dirinya, yang disebut sebagai signature strengths. Melalui instrumen bernama VIA Survey of Character Strengths, seseorang dapat mengenali kekuatan khas pribadinya. Temuan ini membuka jalan bagi tiap orang untuk mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna, sesuai dengan keunikan potensi dan karakter mereka.

Melalui studi lintas budaya, Peterson dan Seligman mengidentifikasi 24 character strengths yang dikelompokkan ke dalam 6 virtues universal, yakni: 1.) Wisdom and Knowledge (kreativitas, rasa ingin tahu, penilaian, kecintaan terhadap pembelajaran, perspektif), 2.) Courage (keberanian, ketekunan, integritas, semangat), 3.) Humanity (cinta, kebaikan hati, kecerdasan sosial), 4.) Justice (keadilan, kepemimpinan, tanggung jawab sosial), 5.) Temperance (pengampunan, kerendahan hati, kehati-hatian, pengendalian diri), 6.) Transcendence (apresiasi terhadap keindahan, rasa syukur, harapan, spiritualitas).

Kekuatan dan kebajikan ini bukan hanya atribut moral, tetapi juga sumber daya psikologis yang dapat dikembangkan dan diasah melalui pengalaman hidup, refleksi, dan pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengenali dan menggunakan kekuatan karakternya secara sadar cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, lebih resilien terhadap stres, dan memiliki relasi interpersonal yang lebih baik (Niemić, 2014).

Dengan demikian, kebahagiaan autentik dalam psikologi positif tidak semata-mata ditentukan oleh faktor eksternal seperti kondisi sosial, ekonomi, atau genetika. Meskipun faktor-faktor

tersebut memiliki peran, inti dari kebahagiaan justru terletak pada bagaimana seseorang mengenali dan mewujudkan kekuatan dan kebajikannya dalam kehidupan sehari-hari. Menggunakan strengths dalam kehidupan bukan hanya sekadar kebiasaan, tetapi menjadi cara hidup yang mencerminkan siapa diri seseorang yang sebenarnya. Dengan mengenali kekuatan karakter yang dimiliki, individu dapat membangun self-awareness, menumbuhkan self-acceptance, dan memetakan langkah konkret menuju aktualisasi diri. Maka, melalui pengenalan dan penghayatan terhadap signature strengths, seseorang akan semakin dekat pada pengenalan diri sejati, yang oleh banyak filsuf disebut sebagai puncak kebijaksanaan dan kebahagiaan sejati.

2. Metodologi

Psikoedukasi dengan tema “Jadi versi terbaik diri sendiri dengan mengenai Strength and Virtues” dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2025 di tempat masing-masing, dengan melibatkan remaja usia perkuliahan yang berusia 18 - 22 tahun. Partisipan berjumlah 15 orang yang direkrut secara sukarela melalui penyebaran pamflet digital pada sosial media. Kriterianya adalah mahasiswa atau remaja yang bersedia mengikuti psikoedukasi secara penuh dan memiliki perangkat yang mendukung kegiatan daring. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk membantu remaja dan dewasa muda mengenali dan mengembangkan kekuatan karakter serta kebajikan yang dimiliki, sehingga mereka dapat meningkatkan kesadaran diri, membangun kepercayaan diri, menemukan arah hidup yang lebih jelas, serta mendorong proses aktualisasi diri menuju pribadi yang autentik, tangguh, dan sejahtera secara psikologis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain pre-eksperimental tipe one group pretest-posttest design, di mana intervensi diberikan kepada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui sejauh mana perubahan terjadi pada partisipan setelah diberikan perlakuan berupa psikoedukasi tentang strength and virtues. Desain ini sesuai digunakan dalam pengukuran efektivitas intervensi jangka pendek dengan kelompok kecil (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Metode penyampaian psikoedukasi dilakukan secara daring melalui Google Meet dengan pendekatan interaktif dan reflektif. Materi disampaikan dalam dua sesi, yaitu pengenalan konsep strength and virtues melalui presentasi dan diskusi serta sesi eksplorasi kekuatan diri melalui asesmen, refleksi pribadi, diskusi kelompok kecil, dan penyusunan rencana.

3. Pembahasan dan Hasil

Pembahasan

Teori Strength and Virtues (Peterson & Seligman, 2004)

Virtues (kebajikan) adalah enam kualitas moral universal wisdom, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence yang dihargai oleh berbagai filsuf dan tradisi agama, serta dianggap penting untuk keberlangsungan hidup manusia (Peterson & Seligman, 2004; Linley & Joseph, 2004). Character strengths merupakan aspek psikologis yang merepresentasikan kebajikan tersebut dan menjadi jalur konkret untuk mewujudkannya dalam kehidupan nyata.

Individu yang mampu menunjukkan kekuatan karakter dari setiap kelompok virtue dianggap memiliki karakter yang baik. Seligman (2002) serta Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa penggunaan kekuatan dan kebajikan ini dapat meningkatkan kebahagiaan, penerimaan diri, kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial yang suportif, serta kepuasan hidup secara keseluruhan.

Teori Self Actualization (Maslow, 1968)

Maslow menyatakan bahwa puncak perkembangan manusia adalah aktualisasi diri, yaitu menjadi diri sendiri secara penuh dan hidup sesuai dengan nilai serta potensi terbaik. Strength and virtues adalah jalan aktualisasi itu.

Manfaat Strength and Virtues

Strength and virtues memiliki berbagai manfaat penting dalam kehidupan individu. Kekuatan karakter dapat memicu emosi positif yang autentik, membantu seseorang merasa lebih bahagia secara alami, serta dihargai secara universal di berbagai budaya dan agama, sehingga memperkuat penerimaan diri dan koneksi sosial. Ketika individu mampu mewujudkan virtues dalam kehidupan sehari-hari, mereka tidak hanya “melakukan” (doing), tetapi juga “menjadi” (being), yang mengarah pada kebahagiaan yang lebih bermakna (eudaimonic happiness). Selain itu, penggunaan kekuatan karakter secara rutin membantu individu mengenali jati dirinya, yang merupakan bagian dari proses menuju kebijaksanaan dan aktualisasi diri.

Dampak hubungan positif terhadap kesehatan mental

Penerapan strength and virtues memberikan dampak signifikan bagi perkembangan individu. Kekuatan karakter membantu membentuk moralitas yang baik melalui enam kebajikan universal wisdom, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence yang dihargai lintas budaya dan zaman. Penggunaan strength juga memicu emosi positif yang autentik dan menginspirasi, sehingga tidak hanya meningkatkan kebahagiaan pribadi, tetapi juga berdampak sosial. Selain itu, individu yang menjalani hidup berdasarkan virtues cenderung mengalami kebahagiaan otentik (authentic happiness) yang ditandai dengan perasaan berkembang (flourishing) dan kehidupan yang bermakna. Dampak lainnya adalah meningkatnya penerimaan diri dan hubungan sosial yang lebih sehat, karena karakter positif yang ditampilkan membuat individu lebih dihargai dan terkoneksi dengan lingkungan secara positif.

Contoh Tindakan Strength and Virtues dalam Kehidupan Sehari-hari

1. Wisdom (Kebijaksanaan)

- Curiosity (Rasa ingin tahu): Bertanya secara aktif saat belajar hal baru.
- Love of learning (Cinta belajar): Mencari informasi tambahan di luar perkuliahan.
- Judgment: Tidak mudah termakan hoaks, menimbang informasi secara objektif.
- Perspective (Sudut pandang luas): Memberi nasihat yang bijak kepada teman.
- Creativity (Kreativitas): Menemukan solusi kreatif dalam tugas kelompok atau organisasi.

2. Courage (Keberanian)

- Bravery (Keberanian): Menyampaikan pendapat di forum umum meskipun gugup.
 - Persistence (Ketekunan): Tetap menyelesaikan skripsi meskipun mengalami kegagalan sebelumnya.
 - Integrity (Kejujuran): Tidak menyontek meskipun teman lain melakukannya.
 - Vitality (Semangat hidup): Menjaga semangat positif dalam aktivitas harian.
3. Humanity (Kemanusiaan)
 - Love (Cinta): Memberi dukungan emosional kepada sahabat atau pasangan.
 - Kindness (Kebaikan hati): Membantu teman tanpa pamrih.
 - Social intelligence: Peka terhadap perasaan orang lain dan bertindak dengan empati.
 4. Justice (Keadilan)
 - Teamwork (Kerja sama): Berkontribusi aktif dalam tugas kelompok.
 - Fairness (Keadilan): Tidak pilih kasih saat menjadi ketua panitia.
 - Leadership (Kepemimpinan): Mengarahkan tim dengan adil dan komunikatif.
 5. Temperance (Pengendalian diri)
 - Forgiveness (Memaafkan): Tidak menyimpan dendam ketika disakiti.
 - Humility (Rendah hati): Tidak menyombongkan pencapaian akademik.
 - Prudence (Berhati-hati): Berpikir matang sebelum mengambil keputusan besar.
 - Self-regulation (Pengendalian diri): Menahan diri untuk tidak melampiaskan emosi secara berlebihan.
 6. Transcendence (Transendensi)
 - Appreciation of beauty and excellence: Menghargai keindahan alam atau karya seni.
 - Gratitude (Rasa syukur): Bersyukur atas hal-hal kecil dalam hidup.
 - Hope (Harapan): Tetap optimis meskipun sedang menghadapi masalah.
 - Humor: Menggunakan candaan sehat untuk mencairkan suasana.
 - *Spirituality*: Menjaga hubungan dengan Tuhan atau nilai-nilai spiritual pribadi.

Dengan menerapkan tindakan-tindakan compassion ini, kita dapat menciptakan suasana yang bersahabat dan kooperatif, serta membangun hubungan yang harmonis dalam masyarakat.

Hasil

Berdasarkan materi yang telah di sampaikan, kami membuka forum diskusi yang menghasilkan beberapa poin penting terkait pemahaman peserta mengenai kekuatan karakter yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan.

Pertanyaan peserta	Jawaban pemateri	Pembahasan
Mengapa penting bagi individu untuk mengenali dan mengembangkan kekuatan karakternya?	Karena kekuatan karakter adalah potensi positif dalam diri yang dapat meningkatkan kebahagiaan, percaya diri, dan arah hidup. Tanpa	Menurut Peterson & Seligman (2004), kekuatan karakter adalah bagian dari virtue yang berfungsi sebagai “jalan moral” untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Dalam Positive

Pertanyaan peserta	Jawaban pemateri	Pembahasan
	<p>mengenalnya, kita sulit bertumbuh optimal.</p>	<p>Psychology, kekuatan karakter memperkuat fungsi psikologis seperti resilience, kepuasan hidup, dan hubungan sosial yang sehat. Iman Setiadi Arif (2016) menegaskan bahwa kekuatan karakter yang disadari dapat menjadi sumber kebahagiaan otentik dan pengaktifan potensi terbaik individu. Tanpa pengenalan terhadap kekuatan ini, seseorang cenderung hidup secara reaktif, bukan reflektif dan berkembang.</p>
<p>Apakah kekuatan karakter itu bawaan lahir atau bisa dikembangkan?</p>	<p>Sebagian kekuatan mungkin muncul secara alami, namun semuanya dapat dikembangkan secara sadar melalui latihan, pengalaman, dan lingkungan yang mendukung.</p>	<p>Psikologi positif memandang kekuatan karakter sebagai kapasitas berkembang. Menurut Ryan & Deci (2000), pengembangan karakter terjadi ketika kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi. Seligman (2011) juga menekankan pentingnya signature strengths yang bisa dibentuk lewat latihan terfokus. Iman Setiadi Arif (2016) menjelaskan bahwa kekuatan tidak selalu muncul secara spontan, tetapi perlu diasah melalui pengalaman dan kesadaran diri.</p>
<p>Jika lingkungan sekitar kita tidak memadai atau suportif, apa kita bisa tetap berkembang?</p>	<p>Ya, tetap bisa. Justru kekuatan seperti hope, bravery, dan persistence sering kali tumbuh kuat di situasi yang sulit atau penuh tekanan.</p>	<p>Seligman (2011) dan Peterson & Seligman (2004) menjelaskan bahwa adversity atau tantangan hidup dapat memicu munculnya kekuatan karakter tertentu, seperti keberanian, harapan, dan ketabahan. Fenomena ini disebut post-traumatic growth. Iman Setiadi Arif (2016)</p>

Pertanyaan peserta	Jawaban pemateri	Pembahasan
		mendukung pandangan ini dengan menyatakan bahwa virtues menjadi panduan moral dan eksistensial yang memberi arah hidup meskipun berada dalam lingkungan yang negatif atau minim dukungan.

1. Mengapa penting bagi individu untuk mengenali dan mengembangkan kekuatan karakternya?

Pertanyaan ini mencerminkan kebutuhan mendasar individu untuk memahami dirinya secara utuh. Jawaban pemateri menekankan bahwa mengenali kekuatan karakter adalah titik awal dari pengembangan diri yang autentik dan sadar. Hal ini sesuai dengan gagasan Peterson & Seligman (2004) bahwa character strengths merupakan komponen aktif dari virtues yang tidak hanya penting bagi moralitas, tetapi juga untuk membentuk kehidupan yang bermakna (meaningful life).

Dalam psikologi positif, karakter dianggap sebagai fondasi dari kesejahteraan psikologis. Iman Setiadi Arif (2016) memperjelas bahwa kekuatan karakter, bila dikenali dan diterapkan secara sadar, akan mendorong individu untuk hidup lebih autentik, merasa memiliki arah, dan mampu membangun relasi sosial yang sehat. Selain itu, penggunaan kekuatan karakter telah terbukti berkontribusi pada peningkatan self-efficacy, self-acceptance, serta engagement dalam aktivitas harian.

Dengan kata lain, kekuatan karakter bukan hanya atribut pasif, melainkan “alat tumbuh” yang menuntun seseorang menuju aktualisasi diri. Individu yang tidak mengenal kekuatan dirinya akan lebih rentan terhadap kebingungan identitas, rendahnya motivasi intrinsik, dan perasaan stagnan dalam menjalani kehidupan.

2. Apakah kekuatan karakter itu bawaan lahir atau bisa dikembangkan?

Jawaban ini membuka diskusi penting tentang sifat dinamis kekuatan karakter. Meskipun beberapa kekuatan mungkin muncul secara natural, psikologi positif meyakini bahwa kekuatan karakter adalah potensi berkembang (developable potentials), bukan entitas statis.

Teori Self-Determination oleh Ryan & Deci (2000) memberikan landasan kuat bagi argumen ini. Mereka menyatakan bahwa jika tiga kebutuhan psikologis dasar—otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi, maka kekuatan dalam diri akan muncul dan berkembang secara optimal. Dengan kata lain, kekuatan karakter tidak hanya tergantung pada faktor internal, tapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks lingkungan dan kualitas pengalaman hidup.

Seligman (2011) bahkan mengembangkan konsep signature strengths, yakni kekuatan utama dalam diri individu yang dapat ditemukan dan dilatih secara sistematis. Latihan kekuatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga menguatkan makna hidup dan hubungan sosial.

Dalam konteks pendidikan dan remaja usia kuliah, ini berarti pentingnya memberikan ruang yang mendukung eksplorasi kekuatan diri, baik melalui asesmen, refleksi, maupun penerapan langsung dalam kehidupan harian.

3. Jika lingkungan kita tidak memadai atau suportif, apakah kita bisa tetap berkembang?

Pertanyaan ini sangat relevan dalam konteks sosial-kultural masyarakat yang mungkin tidak selalu mendukung pertumbuhan psikologis. Jawaban pemateri menekankan bahwa perkembangan tetap mungkin, bahkan justru dalam kondisi yang sulit.

Psikologi positif mengakui adanya post-traumatic growth, yaitu kemampuan individu untuk menemukan makna dan kekuatan baru setelah melalui kesulitan atau krisis (Tedeschi & Calhoun, 2004). Peterson & Seligman (2004) juga menyoroti bahwa kekuatan seperti keberanian (bravery), harapan (hope), dan ketekunan (persistence) sering kali tumbuh sebagai respons terhadap tantangan hidup.

Iman Setiadi Arif (2016) memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa keutamaan seperti keberanian dan ketabahan menjadi panduan etis dan eksistensial ketika individu merasa kehilangan arah atau dukungan eksternal. Lingkungan yang tidak mendukung bisa menjadi “cermin” untuk menemukan nilai-nilai intrinsik yang selama ini tersembunyi. Individu yang mampu merespons tekanan dengan kekuatan positif menunjukkan tingkat resilience yang tinggi dan kemampuan adaptif yang luar biasa.

Dengan demikian, kekuatan karakter tidak hanya berkembang di lingkungan ideal, tetapi juga bisa muncul dalam kondisi yang penuh tekanan asal individu memiliki kesadaran, refleksi, dan motivasi untuk bertumbuh dari dalam.

Secara keseluruhan, pengenalan dan pengembangan kekuatan karakter merupakan langkah penting dalam perjalanan individu menuju aktualisasi diri. Melalui sesi diskusi ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, tetapi juga alat untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, terlepas dari kondisi lingkungan yang mereka hadapi.

4. Simpulan

Psikoedukasi ini menunjukkan bahwa pengenalan dan pengembangan strength and virtues merupakan langkah strategis dalam proses aktualisasi diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya bagi remaja dan dewasa muda. Melalui pendekatan psikologi positif, peserta diarahkan untuk merefleksikan potensi terbaik dalam dirinya, memahami nilai-nilai karakter yang selama ini mungkin belum tergal, serta belajar mengaplikasikannya dalam kehidupan nyata. Diskusi interaktif dalam forum tanya jawab menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya kekuatan karakter sebagai fondasi identitas yang sehat, yang dapat tumbuh meskipun dalam lingkungan yang kurang suportif. Kekuatan seperti persistence, hope, kindness, dan bravery tidak hanya dapat dikenali, tetapi juga dibentuk melalui kesadaran, latihan, dan pengalaman hidup. Dengan demikian, psikoedukasi ini tidak hanya memberi informasi, tetapi juga menginspirasi transformasi personal mendorong peserta untuk menjadi versi terbaik dirinya, dengan kekuatan yang bersumber dari dalam. Program ini

menjadi bentuk preventif sekaligus promotif dalam membangun generasi muda yang resilien, reflektif, dan penuh makna.

Lampiran



Daftar Referensi

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Iman Setiadi Arif. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Wiley.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand.
- Niemiec, R. M. (2014). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe Publishing.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- 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.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.