

# **MENJADI REMAJA PALING BAHAGIA**

## **BAB I**

### **Pendahuluan**

Setiap manusia pasti ingin merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan itu sendiri adalah luapan perasaan positif yang dirasakan secara mental datang dari lubuk hati pada setiap manusia akan sebuah kesejahteraan, kenyamanan, dan kepuasan hati dari tujuan yang dicapainya Dewi (2016).

Ada beragam alasan kebahagiaan. Penelitian kebahagiaan mulai berkembang sejak dua dekade terakhir. Beberapa penelitian menyatakan bahwa kekayaan akan memberikan kebahagiaan. Namun ada juga yang membantah hal tersebut, bahwa kekayaan tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Ada pula penelitian yang menjelaskan jika kebahagiaan dipengaruhi oleh spiritualitas yang tinggi. Ada banyak hal yang sebenarnya dapat membuat seseorang merasa bahagia.

Pada sebuah artikel yang ditulis disitus <http://www.indopositive.org/> yang mengutip hasil penelitian yang dilakukan oleh Primasari dan Yuniarti yang dipublikasikan pada tahun 2012 dengan judul, *“What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach.”* Penelitian tersebut bercerita tentang sejumlah hal yang membuat remaja bahagia. Terdapat tiga poin penting yang menjadi temuan dalam penelitian tersebut. Temuan pertama, sebanyak 50,1% mengemukakan bahwa hal yang membuat mereka bahagia adalah hubungan dengan orang lain yang meliputi peristiwa bersama keluarga, hubungan dengan teman-teman, serta kegiatan yang terkait dengan cinta dan dicintai. Temuan kedua, sebanyak 32,67% mengatakan bahwa self-fulfillment menjadi hal yang penting untuk membuat mereka bahagia. Hal itu terdiri kegiatan yang berhubungan dengan prestasi, penggunaan waktu luang, dan uang. Temuan ketiga, 9,63% memberikan jawaban akan hubungan dengan Allah mampu memberikan kebahagiaan. Hal tersebut berkaitan dengan peristiwa spiritual yang melibatkan remaja dan Tuhan.

Menjadi remaja yang bahagia bukanlah sesuatu yang sulit, sebab bahagia bukanlah tujuan hidup, namun bahagia bisa dikatakan sebuah cara sederhana mengenai bagaimana berfikir dan berasumsi tentang sesuatu. Namun untuk menjadi remaja yang bahagia perlulah mengenal masa-masa remaja agar mengenali jati diri, oleh karenanya, remaja perlu mengenali diri sendiri, mengenal efikasi diri untuk berkembang dan meraih cita-cita.

Menurut Anantasari (2010) masa remaja dikatakan sebagai masa transisi karena belum mempunyai pegangan, sementara kepribadiannya masih mengalami suatu perkembangan, remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisiknya. Remaja masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya.

Peran orang tua sangat penting bagi perkembangan remaja, dimana masa remaja membutuhkan perhatian, kepercayaan dari orang sekitar dan terutama orang tua harus lebih mengenal dan berperan aktif dalam mengarahkan, membimbing anaknya yang mulai memasuki masa remaja, sebab masa remaja adalah masa transisi, oleh karenanya masa remaja adalah masa-masa yang perlu dikontrol dari beberapa aspek baik dari teman bermain, sekolah dan lingkungan sekitarnya, sehingga remaja tersebut tadap tumbuh dan berkembang menjadi remaja yang bahagia dapat diterima, dibanggakan dan dipercaya oleh orang tua, sahabat dan orang-orang sekitar yang pada akhirnya remaja tersebut menjadi remaja yang berbahagia dimasanya.

## BAB II

### Mengenal Diri Sendiri Lingkungan Sekitar

1. Diri Sendiri
2. Orang Tua
3. Keluarga
4. Sahabat,
5. Sekolah,

## BAB III

### Tujuan Hidup

## BAB III

### Pentingnya Hidup Bahagia

## BAB IV

### Hal yang Membuat Bahagia

## BAB V

Bahagia Secara Materi dan Spiritual

## BAB VI

Cara Memperoleh Kebahagiaan

## BAB VII

Penutup