**MENJADI REMAJA PALING BAHAGIA**

**Bab I Karakteristik Remaja**

Bab I memaparkan pengertian remaja, kemudian penjelasan karakteristik remaja berdasarkan setiap aspek perkembangannya, yaitu aspek perkembangan fisik-motorik, kognitif, dan sosio-emosional, berdasarkan teori-teori psikologi perkembangan. (Estimasi halaman 40)

1. Pengertian Remaja
2. Perkembangan Fisik-Motorik Remaja
3. Perkembangan Kognitif Remaja
4. Perkembangan Sosio-Emosional Remaja

**Bab II Hakikat Kebahagiaan**

Bab II berisi pembahasan tentang makna kebahagiaan menurut sejumlah tokoh, dan pendekatan, komponen-komponen yang mejadi pondasi kebahagiaan seseorang, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. (Estimasi halaman 40)

1. Pengertian Kebahagiaan
2. Komponen Kebahagiaan
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

**Bab III Permasalahan Remaja**

Bab III memaparkan permasalahan-permasalahan yang umumnya dihadapi remaja. Permasalahan-permasalahan ini dikelompokkan berdasarkan aspek perkembangan yang dipengaruhinya. (Estimasi halaman 40)

1. Permasalahan Fisik-Motorik Remaja
2. Permasalahan Kognitif Remaja
3. Permasalahan Sosio-emosional Remaja

**Bab IV Strategi Pemecahan Masalah Remaja**

Bab IV berisi tentang strategi yang dapat digunakan remaja untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi. Strategi-strategi ini dikelompokkan berdasarkan pendekatan teori yang menjadi landasan pemikiran strategi-strategi tersebut. (Estimasi halaman 40)

1. Pola Hidup Sehat
2. Modifikasi Pemikiran
3. Modifikasi Perilaku

**Bab V Kebahagiaan bagi remaja**

Bab V berfungsi sebagai bab yang merangkum isi dari keempat bab sebelumnya, dan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjadi remaja paling bahagia. (Estimasi halaman 40)

1. Bahagia dengan mengenal diri
2. Bahagia dengan perubahan
3. Bahagia dengan konsistensi