Remaja merupakan periode perkembangan yang diyakini sebagai periode *storm and stress.* Hal ini dikarenakan remaja mengalami banyak perubahan dalam seluruh aspek perkembangan mereka. Dalam aspek perkembangan fisik-motorik, periode remaja merupakan periode perkembangan dimana pubertas terjadi sehingga secara fisik, mereka mengalami begitu banyak perubahan. Dalam aspek perkembangan kognitif, remaja masuk dalam tahapan perkembangan kognitif formal operasional dimana mereka mulai mencari jati diri, memperhatikan lebih jauh norma-norma yang berlaku di masyarakat, dan menetapkan tujuan hidup. Dalam aspek sosio-emosional, peran teman sebaya semakin besar bagi remaja, dan ketertarikan terhadap lawan jenis menjadi isu penting. Seluruh perubahan-perubahan tersebut membuat sumber stress tersendiri bagi remaja. Oleh karena itu, sumber bacaan tentang kebahagiaan bagi remaja menjadi penting.

Buku ini ditulis bagi remaja, para orang tua, dan pendidik yang bekerja bersama remaja. Dengan membaca buku ini, pembaca diharapkan mendapat gambaran tentang perubahan-perubahan yang dilalui remaja, baik secara fisik, kognitif, maupun sosio-emosional. Selain itu, buku ini juga diharapkan mampu menjadi rujukan tentang alternatif strategi-strategi yang dapat digunakan remaja, atau diajarkan oleh orang tua/pendidik kepada remaja untuk mampu melalui perubahan-perubahan yang mereka alami dengan baik.