Prolog (Menjadi Remaja Paling Bahagia)

Siapa yang tidak kenal remaja? Masa remaja selalu menjadi masa yang paling indah, begitu kata-kata dari seorang musisi yang pernah membawakan lagu kisah cinta SMA bernama Chrisye. Tidak salah memang jika dikatakan bahwa masa remaja adalah masa-masa yang indah, mulai bergaul dengan teman-teman sebaya, mulai memikirkan indahnya kebebasan, bisa melakukan banyak hal tanpa perlu difikir dengan panjang dan juga tentunya mulai naksir naksiran dengan lawan jenis. Banyak yang akan dialami pada masa remaja, walupun berbeda-beda pula kisahnya tiap masing-masing orang.

Remaja zaman sekarang katanya sudah makin berbeda dengan zaman dulu? Wah, tidak bisa dipungkiri. Faktor kemajuan teknologi salah satunya yang mejadi alasan berbedanya remaja masa kini dan masa dulu. Tahun 2021 bukan lagi tahun yang dapat mengekang anak remaja untuk melakukan hal yang mereka sukai. Kecanggihan teknologi, pengetahuan yang terus maju, kebebasan berpendapat pun di mana-mana. Para remaja akan selalu menuntut kebebasan untuk bertindak dan melakukan hal yang disukai.

Tentu tidak mudah menjadi remaja dimasa sekarang, apakah tetap bisa menjaga etika dan norma-norma yang sudah seharusnya? Atau tidak? Remaja kini juga banyak mengabaikan hal-hal penting yang bersifat pengetahuan tentang diri mereka. Akibatnya, banyak remaja yang sering gagal dan merusak masa remaja mereka. Tidak bisa dipungkiri, berapa banyak kasus seperti narkoba, pergaulan bebas, tawuran dan kekerasan fisik yang dilakukan oleh remaja.

Buku ini ditulis berdasarkan banyaknya pengalaman para remaja yang telah gagal dalam merawat masa remaja mereka. Untuk itu, di dalam buku ini penulis menyajikan cara dan solusi bagi para remaja khususnya dalam merawat diri secara lahir dan bathin agar menjadi remaja yang bahagia. Remaja yang bahagia adalah remaja yang mampu mejaga masa remajanya dengan fisik yang sehat, mental yang kuat dan kreatifitas yang dapat menghasilkan karya. Penulis berharap remaja masa kini bukanlah remaja yang hanya mementingkan kebebasan saja, ettapi remaja yang sehat secara fisik dan mental. Banyak menjadi faktor pendukung bagi remaja untuk terus menjadi remaja yang bahagia, selain bisa merawat diri sendiri dengan benar, juga adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan yang sehat. Semoga remaja masa kini bukanlah remaja gagal, tetapi remaja yang paling bahagia.