



# SINOPSIS

JUDUL BUKU : THE HAPPINESS PROJECT  
PENULIS : GRETCHEN RUBIN

*The Happiness Project* adalah buku yang ditulis oleh Gretchen Rubin yang menggali perjalanan penulis dalam mengeksplorasi dan meningkatkan tingkat kebahagiaannya sendiri. Berdasarkan pada pengamatan dan penelitian psikologis mengenai apa yang membuat orang bahagia, Rubin memutuskan untuk melakukan eksperimen selama satu tahun untuk menerapkan berbagai strategi dan prinsip kebahagiaan ke dalam hidupnya.

Buku ini dibagi menjadi bulan-bulan, di mana Rubin fokus pada tema kebahagiaan tertentu setiap bulan. Ia menjelajahi aspek-aspek penting dari hidup, seperti hubungan pribadi, kesehatan, pekerjaan, dan kreativitas. Selama perjalanan ini, Rubin mencatat keberhasilan dan tantangan yang ia hadapi, serta wawasan yang ia dapatkan dari berbagai sumber, termasuk literatur kebahagiaan, penelitian ilmiah, dan wawancara dengan orang-orang yang dianggapnya bahagia.

Melalui pendekatan yang jujur dan menyenangkan, Rubin mengajak pembaca untuk merenungkan definisi kebahagiaan masing-masing dan mempertimbangkan tindakan kecil yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Ia menekankan bahwa kebahagiaan tidak dihasilkan dari mencapai tujuan besar, tetapi lebih dari bagaimana kita menghargai momen sehari-hari dan mengembangkan kebiasaan positif.

*The Happiness Project* tidak hanya menjadi panduan praktis, tetapi juga inspirasi bagi banyak pembaca untuk mengeksplorasi jalan mereka sendiri menuju kebahagiaan. Dengan gaya naratif yang menyentuh dan relatable, Rubin berhasil menunjukkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang bisa dicapai melalui refleksi dan usaha yang konsisten, mengubah



Dr. EKO BUDI S, S.H., M.H.  
NO. SERDIK 202409002018  
POKJAR. IV