

The background of the book cover is a soft, painterly illustration. It features a woman from behind, wearing a light green hijab and a dark blue garment. She is standing in a field of green grass. To her left are several bright yellow sunflowers and a cluster of small white daisies. The sky above is a mix of light blue and pinkish-purple, with several small white stars scattered across it. The overall mood is peaceful and hopeful.

Zhafira Khairunnisa

KBM
INDONESIA

*Dari
Hari-hari Berat
Menuju
Hari-hari
Bermanfaat*

Sebuah Catatan Harian

Zhafira Khairunnisa

Dari Hari-Hari Berat
Menuju Hari-Hari
BERMANFAAT

Sebuah Catatan Harian

PENERBIT KBM INDONESIA Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

**DARI HARI-HARI BERAT
MENUJU HARI-HARI BERMANFAAT
Sebuah Catatan Harian**

*Copyright @2026 By Zhafira Khairunnisa
All right reserved*

Penulis

Zhafira Khairunnisa

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

[@penerbit.kbmindonesia](https://www.instagram.com/penerbit.kbmindonesia)

[@penerbitbukujogja](https://www.instagram.com/penerbitbukujogja)

ISBN: 978-634-278-260-6

Cetakan ke-1, Maret 2026

15,5 x 23 cm, vi + 73 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Kata Pengantar

Jujur, ini pertama kalinya aku menulis di buku ini. Sebenarnya ada banyak sekali yang ingin aku ungkapkan. Namun aku tidak tahu cara terbaik untuk menyuarakannya kecuali dengan menulis. Aku tidak berharap ada siapapun yang membaca ini nantinya. Namun, bila seseorang membaca tulisan ini, kuharap dia mengerti bahwa aku tidak berusaha menyudutkan pihak manapun. Aku hanya ingin mengungkapkan apa yang ada di kepalaku belakangan ini. Tentang bagaimana suara-suara itu memengaruhiku untuk mengakhiri hidup. Aku tidak berbohong. Sama sekali tidak. Suara itu tetap ada. Meskipun aku telah menelan puluhan butir obat, suara itu masih tetap sama. Ia tidak mendorongku maju, namun tidak juga menarikku mundur. Dia hanya diam disana, dengan seluruh bisikkan yang terus terdengar dalam pikiranku. Terkadang saat aku tertekan, bisikan itu berubah jaditeriakkan. Membuatku ketakutan sampai menggigil. Dialah yang terus membuatku ingin menyerah. Dia terus menyuarakan betapa lelahnya diriku, dan betapa sia-sianya hidupku. Suara itu, nyaring sekali. Bergema dalam otakku, mencapai telingaku hingga hampir membuatku berpikir bahwa suara itu nyata.

Beberapa orang mungkin akan mengatakan bahwa aku berlebihan, bahwa semua itu hanya ada di kepalaku saja. Andai mereka tahu, bahwa aku sangat ingin semua kata-kata mereka menjadi kenyataan. Aku juga berharap semua ini hanyalah kebohongan, hanyalah sikapku yang berlebihan. Bahwa mungkin saja semua ini hanya terjadi dalam kepalaku, bahwa aku baik-baik saja. Aku sungguh berharap semua spekulasi mereka adalah kenyataan.

Tapi tidak, mereka salah. Semua ini, bukanlah sekedar khayalan. Aku tidak baik-baik saja. Tidak sedikitpun. Aku lelah. Sangat kelelahan. Aku tahu ada banyak sekali orang yang jauh lebih lelah daripada diriku. Ada banyak sekali orang yang jauh lebih menderita daripada aku. Seharusnya aku bersyukur, kaki dan tanganku lengkap, wajahku sempurna, seluruh inderaku berfungsi dengan baik. Aku masih bisa makan dan minum dengan normal, masih banyak yang mencintaiku. Aku sungguh hidup dalam kondisi yang benar-benar sempurna. Tapi kenapa... Kenapa aku malah merasa hancur? Kenapa aku malah berusaha menyakiti diri? Kenapa aku malah ingin menghilang dari muka bumi? Apa yang salah? Apa yang terjadi padaku? Tidakkah semua yang diberikan kepadaku sudah lebih dari cukup? Lantas, apa yang kurang? Apa yang kurang dariku hingga aku merasa sehancur ini? Apa aku kurang bersyukur? Kurang iman? Kurang beribadah? Kenapa? Apa yang salah hingga suara-suara itu menetap dalam kepalaku?

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii

☞ Untuk Satu Hari	1
☞ Manusia	2
☞ Sakit	3
☞ Jatuh	4
☞ Bagaimana Jika Aku Tidak Baik-Baik Saja	5
☞ Aku	7
☞ Sesak	9
☞ Aku Menangis	10
☞ 9 Desember 2025	11
☞ Goresan Indah	13
☞ Dunia	14
☞ 11 November 2025	16
☞ 11 Desember 2025	18
☞ Rindu Matahari	20
☞ 13 Desember 2025	22
☞ Apa yang Salah	24
☞ Arti Diriku	26
☞ Belum Cukup Baik	27
☞ Bernapas	28
☞ Membisu	29
☞ Cinta	31
☞ Sulit	33

☞ Selamatkan Aku _____	35
☞ Ingin Menghilang _____	37
☞ Tak Bisa Tidur _____	39
☞ 25 Desember 2025 _____	41
☞ Lelah _____	42
☞ 27 Desember 2025 _____	44
☞ Pemalas _____	45
☞ Doaku _____	46
☞ Kebingunganku _____	50
☞ Perasaanku _____	51
☞ Rindu _____	53
☞ Satu Hal _____	54
☞ Tak Layak _____	57
☞ Tidak Baik Saja _____	59
☞ Senandung _____	60
☞ Waktu _____	62
☞ Untuk Hati Yang Patah _____	64
☞ Sepotong Senja _____	67
☞ Di pintuMu Aku Mengetuk _____	68
☞ Dunia Lucu _____	70
☞ Neraka Dunia _____	71
☞ Si Bisu yang Bersuara _____	72
Profil Penulis _____	73



*Di dunia yang selalu membuatku
ingin menghilang,
Aku hanya ingin ditemukan..*



Untuk Satu Hari

Untuk satu hari..

Aku hanya ingin diam

Di pojok ruangan

Tanpa memikirkan hal-hal yang belum kulakukan

Aku ingin diam

Tanpa pertanyaan orang-orang

Tanpa malam yang dipenuhi pikiran

Hanya untuk satu hari

Bisakah aku menjadi manusia

Diizinkan merasa lelah

Dibiarkan tanpa suara

Dibebaskan dari segala yang menimbulkan luka

Satu hari saja

Hanya satu hari

Setelahnya, aku janji akan berjuang sampai waktuku terhenti..

Profil Penulis

ZHAFIRA KHAIRUNNISA, lahir di Jakarta pada 12 Desember 2002. Ia mulai menyukai buku sejak duduk di bangku sekolah dasar, ketika membaca menjadi cara sederhana untuk menemukan dunia lain di antara halaman-halaman cerita. Sejak saat itu, buku tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga teman yang setia menemani berbagai fase hidupnya.

Ketertarikannya pada dunia menulis mulai tumbuh sejak SMP. Menulis menjadi ruang baginya untuk menuangkan pikiran, perasaan, dan hal-hal yang sering sulit diucapkan secara langsung. Melalui kata-kata, ia belajar memahami dirinya sendiri dari berbagai pengalaman yang ia jalani.

Buku ini merupakan salah satu bentuk catatan perjalanan pribadinya—tentang proses, perasaan, dan upaya untuk tetap bertahan di tengah berbagai keadaan. Ia berharap tulisan-tulisan di dalamnya dapat menemani pembaca yang mungkin pernah merasakan hal yang serupa.

Dari Hari-hari Berat Menuju Hari-hari Bermanfaat

Bagaimana rasanya jatuh dari ketinggian? Bagaimana rasanya kalau aku bisa menghilang? Apa dunia akan baik-baik saja tanpaku? Alasan macam apa yang membuatku bertahan di dunia yang mengerikan ini? Apakah aku bisa menemukan jawabannya?

“Bersamaku, mari memeluk duka dan tangisan, menjadi harapan”.

Kumpulan cerita dan puisi kecil
seorang gadis Gen Z.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / 0353 3234 874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta

 @penerbitbukujogja

@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-260-6

