



Senyum Aja Dulu

There is Always a Reason To Smile

Amelia Icha Bujang

Senyum Aja Dulu

"There is always a reason to Smile"

Amelia Icha Bujang



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

Senyum Aja Dulu

There is always a reason to Smile

Copyright @ 2026 By Amelia Icha Bujang

All right reserved

Penulis

Amelia Icha Bujang

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., MSc.

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

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-255-2

Cetakan ke-1, April 2026

14,8 x 21 cm, iv + 156 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

- i. 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).
- ii. 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).
- iii. 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).
- iv. 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).



Pengantar

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala penyertaan yang telah diberikan hingga akhirnya naskah ini dapat hadir dalam bentuk buku berjudul *Senyum Aja Dulu*, yang menjadi ruang bagi Fragmen Kabut Rasa di Balik Senyum untuk tersampaikan.

Buku ini bukan sebuah panduan hidup, bukan pula kumpulan solusi dari pertanyaan-pertanyaan rumit yang sering muncul dalam kepala dan hati. Tidak ada kebenaran mutlak yang ditawarkan, tidak ada pula jawaban atas segala rasa yang menggantung. Yang ada hanyalah potongan kecil dari pengalaman, pemikiran, dan perasaan yang pernah hadir dalam perjalanan hidup, lalu dipilih untuk direkam, ditulis dan disusun ulang agar tak hilang begitu saja.

Judul *Senyum Aja Dulu* bukan sekadar ungkapan ringan. Ia adalah cara kecil untuk bertahan di tengah gelombang yang kadang tak terlihat oleh orang lain. Sebuah senyum sering kali menjadi tameng, tapi juga bisa menjadi titik awal untuk berdamai, menjadi jembatan untuk bernapas lebih pelan, dan mencoba melihat dunia dengan sisa tenaga. Sementara tagline

Always There is a Reason To Smile hadir bukan untuk memaksa ceria, bukan juga ajakan untuk menutupi luka. Ia adalah pengingat halus bahwa dibalik segala retak dan rasa yang belum pulih, selalu ada alasan sekecil apapun yang membuat kita mampu bertahan satu hari lagi.

Isi buku ini tidak dimaksudkan untuk menjadi pelajaran bagi siapa pun. Hanya ada kejujuran, kesendirian, dan upaya memahami diri dalam bentuk tulisan. Jika ada bagian di antara halaman-halaman ini yang terasa dekat, semoga itu bisa menjadi pengingat bahwa setiap rasa berhak untuk hadir, untuk dipahami, dan untuk sembuh dengan caranya sendiri.

Terima kasih yang tulus ditujukan kepada semua sosok yang hadir, baik dalam bentuk dukungan nyata maupun kehadiran yang diam-diam memberi kekuatan. Terima kasih pula untuk setiap momen sunyi yang telah memberi ruang untuk merenung, menulis, dan perlahan menyembuhkan.

Semoga buku ini bisa menjadi teman yang menemani, bukan menggurui. Menjadi pengingat bahwa tak mengapa jika belum ada jawaban. Kadang, senyum adalah langkah pertama yang cukup.

Hormat dan hangat,

Amelia Icha Bujang





Daftar Isi

Pengantar -----	i
Daftar Isi -----	iii
Senyum Yang Terpahat -----	1
“Menyambut Hari Meski Tak Ingin”-----	2
“Ketika Senyum Jadi Pilihan, Bukan Cerminan”-----	9
“Kopi dan Senyum: Dua Cara Bertahan”-----	15
“Tak Ingin Mengeluh, Juga Tak Ingin Bohong”-----	21
Bayang-Bayang Kabut -----	26
“Ketika Dunia Tidak Memberi Ruang”-----	27
“Diri Sendiri yang Tak Punya Pilihan”-----	35
“Harapan, Kewajiban, dan Waktu yang Terasa Sempit”-----	40
“Rasa Lelah yang Tidak Berwujud”-----	47
“Mengira Kabut Akan Lenyap Sendiri”-----	52
Gema Yang Hilang -----	58
“Bicara Pada Keheningan”-----	59
“Aku Ada, Tapi Tak Menyatu”-----	64
“Malam-Malam Tanpa Bunyi, Tapi Kepala Berisik”-----	69



“Menulis Untuk Memahami Diriku” -----	75
“Maafkan Diri yang Terlalu Kuat” -----	81
“Aku Mulai Mendengar Diriku Lagi” -----	85
Aku Dan Diriku -----	90
“Aku dan Segala Isi Pikiranku” -----	91
“Aku Dan Malam-Malam Tanpa Bintang” -----	96
“Aku dan Doa yang Tak Tersampaikan” -----	100
“Aku Dan Luka Yang Tak Terlihat” -----	105
“Aku dan Sakit yang Aku Pilih” -----	115
Fragmen Rasa Dan Kenangan -----	121
“Melangkah Meski Setengah Waras” -----	122
“Hari Ini Berat, Tapi Aku Pernah Lebih Berat” -----	126
“Tak Perlu Dimengerti Untuk Bertahan” -----	131
“Pelajaran Dari Mereka Yang Datang dan Pergi” -----	136
“Terima Kasih untuk yang Tidak Bisa Kupahami” -----	143
Epilog Untuk Diri yang Bertahan -----	151
Penutup -----	155
Profil Penulis -----	156



Senyum Yang Terpahat

“Menyambut Hari Meski Tak Ingin”

*Pagi tak selalu berarti awal yang baru.
Kadang, ia hanya pengulangan dari lelah yang sama.
Tapi kita tetap membuka mata,
karena ada hal-hal yang harus dijalani,
hal yang tak bisa ditunda terus.
Bukan soal semangat,
melainkan cukup niat untuk memulai.*



Seperti rutinitas pada umumnya,
saat sang surya sudah waktunya menggantikan tugas
sang rembulan di atas langit sana,
alam nyata mulai menggantikan alam mimpi.
Itu tandanya aku harus membuka mata dan beranjak dari
tempat tidur, meski kepala dan hati ingin tetap bertahan
dalam kehangatan selimut.

Pagi selalu datang dengan cara yang sederhana,
tanpa pengumuman besar atau janji manis.
Hanya getaran alarm yang setia membangunkan, dan
sekeliling yang mulai dipenuhi cahaya perlahan.
Rasanya hanya menutup mata sebentar,
nyatanya malam pun berlalu.
Dan pagi sudah datang membawa terang yang
kadang terasa terlalu jujur.

Di luar sana, dunia sudah lebih dulu bergerak,
Langkah-langkah orang berlalu di jalan,
Suara kendaraan bersahutan,
Seakan mengingatkan bahwa hidup tidak
pernah benar-benar berhenti.

Sekali lagi...

Hari-hari datang tanpa meminta persetujuan,
tidak ada tawar menawar, hanya hadir,
tidak lupa membawa tuntutan.

Bangun dan hadapi.

Bukan karena kuat, bukan karena ingin,
tapi karena memang hidup tidak selalu menunggu kesiapan.

Hanyaa datang...



Kadang, merasa pagi adalah ujian kecil.
Ujian untuk melawan rasa malas yang merayap,
untuk meyakinkan diri bahwa hari ini tetap harus dijalani.
Meskipun bukan hari yang selalu dinantikan, tapi
nyatanya aku harus menyambutnya.

Aku duduk ditepi sejenak,
Mencobaa mengumpulkan sisa-sisa mimpi yang
masih menempel dikepala.
Beberapa terasa indah, beberapa lainnya ingin
segera kulupakan.

Ada juga pagi yang harus disambut dengan kesal.
Beberapa mimpi memang ikut memudar Bersama pagi,
Tapi ada juga yang tertinggal, seperti potongan cerita
yang masih mencari jawaban.

Dan... kenapa dari sekian panjangnya malam untuk
bermimpi, kenapa hanya mimpi-mimpi yang rasanya tidak
memungkinkan lagi dicapai yang selalu teringat sebelum
membuka mata?
Mimpi-mimpi yang lain ke mana?
Kenapa potongan mimpi itu-itu terus yang selalu
membekas?
Potongan mimpi yang selalu mengingatkan pada sesuatu
yang tak kunjung selesai.

Terkadang juga bertanya-tanya,
Apakah semua orang merasakan hal yang sama?
Berjuang menyapa pagi dengan langkah berat tapi tetap
harus berjalan. Rasanya aneh, ketika orang lain terlihat
mudah dan cerah, sedangkan aku berusaha menata pagi
yang berantakan.

Namun, aku sadar satu hal meski berbeda
cara dan ceritanya, kita semua punya perjuangan
masing-masing.
Dan pagi adalah momen kecil yang menguji seberapa kuat
kita tersenyum untuk menyambut hari.

Ada pagi-pagi tertentu yang rasanya familiar.
Bukan karena aku menyukainya,
tapi karena semuanya terasa sama.
Bangun, duduk diam sebentar, lalu memaksa diri
untuk mulai melangkah.

Kadang aku berpikir,
Andai saja pagi bisa dimulai tanpa harus melewati bagian
di mana harus membujuk diri sendiri untuk bangun,
untuk melangkah.
Tapi ternyata,
Tidak semua pagi butuh semangat besar.
Kadang cukup sadar bahwa aku masih di sini,
masih bisa membuka mata, itu saja sudah cukup jadi
alasan untuk pelan-pelan bergerak.

Proses hidup seperti iklan di Spotify non-premium.
Tidak bisa dilewati, hanya bisa didengar sampai selesai,
Sebelum memutar lagu pilihan,
Tidak ada pilihan melewati,
Hanya menunggu, atau tidak lagi menikmati.

Besok pagi mungkin akan terasa sama.
Atau mungkin sedikit berbeda.
Tapi apa pun bentuknya,
Hidup tetap berjalan, kan ?

Meski harus melewati hari yang kabut
dan akan terus seperti itu.
Nyatanya memang harus tetap berjalan
meski tak selalu ingin.

Jadi yah udah,
Senyum aja dulu,
Meski selalu tidak ingin bangun pagi.





Profil Penulis

Amelia Icha Bujang, telah menggemari dunia menulis sejak duduk dibangku SD. Ketertarikan berawal dari kebiasaan sederhana menulis diary harian; mencatat perasaan, kejadian kecil, dan hal-hal yang tidak selalu sempat diucapkan.

Memasuki masa SMA, kebiasaan itu berkembang menjadi tulisan cerita pendek. Beberapa cerpen pernah diikutsertakan dalam perlombaan menulis. Dari sanalah ia mulai menyadari bahwa menulis bukan sekedar hobby, tetapi juga cara untuk memahami hidup dan mengekspresikan perasaan yang sering tersembunyikan.

Ia mengambil langkah lebih jauh dengan menerbitkan buku setelah menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah. Buku 'Senyum Aja Dulu' dirangkai dengan potongan-potongan pengalaman, perasaan dan refleksi hidup ke dalam kata-kata yang sederhana.

Menulis adalah ruang untuk merawat ingatan, memelihara perasaan, dan menemukan kembali bagian-bagian diri yang pernah hilang di sepanjang perjalanan hidup.

~ Caca.



Pernah merasa lelah tanpa alasan yang jelas?
Pernah menangis diam-diam, lalu tersenyum di
hadapan dunia seolah tak ada yang terjadi?

Buku ini bukan kumpulan jawaban.
Bukan pula kisah yang rapi dan selesai.
Bukan untuk penyembuhan diri,
Hanya fragmen rasa yang pernah mampir,
Hanya untuk mengagumi diri,
Tentang lelah yang tersembunyi, tanya yang tak
dijawab, dan alasan untuk selalu tersenyum.

**“Sesekali perlu mengagumi wajah sendiri,
betapa hebatnya ia bisa menutupi segala kabut
dalam diri, betapa hebatnya ia bisa mengukir
senyum di balik semua duka.”**

Senyum Aja Dulu
adalah ruang untuk diam,
untuk merasa,
dan untuk memahami bahwa bertahan pun adalah
bentuk keberanian.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / (0353) 3234874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta
@penerbitbukujogja
@penerbit.kbm

