

Daftar Isi

PATAH HATI, PENGKHIANATAN, KEHILANGAN

1. Akhirnya, Kita Berpisah	1
2. Dia; Kacang Lupa Kulitnya	11
3. Aku Ingin Jadi Egois	13
4. Jadi, untuk Apa Kita Bertemu?	19
5. I Wake Up with Tears, Still Missing You	23
6. Apa Kabar yang Tak Pernah Terkirim	25
7. Aku Rindu Diriku Sebelum Mengenal Cinta	27
8. Selamat Tinggal Adalah Senja yang Usang	31
9. Dia Sudah Bersama yang Lain	35
10. Dia Memutuskan Semua Kontak	41
11. But I'll Never Fall in Love Again	45
12. Plot Twist: Dia Ingin Berteman Kembali	49
13. Bagaimana Mau Melupakan Kalau Memiliki Saja Tak Pernah?	51
14. Adakah yang Lebih Baik Darinya?	55

LETTING GO:MELEPASKAN

15. My Mental Health After the Leaving	59
16. Tapi, Alam Semesta Masih Peduli	63
17. Cara Melupakan Seseorang yang Pernah Berarti	67
18. Dan, Aku Berdamai dengan Masa Lalu	71
19. Hari Ini, Aku Melepasmu	79
20. Aku Melepaskanmu Karena Allah	83
21. Aku Butuh Seorang Sahabat	87

22. Maaf, Aku Menjauh	91
23. Allah Pasti Bantu, Kok	95
24. Saat Kesedihan Mengetuk Pintu Kamarku	97
25. Aku Nggak Mau Kehilangan Lagi...	99

KEBAHAGIAAN YANG TELAH LAMA HILANG

26. Aku Ingin Bahagia Seperti Orang Lain	103
27. Kapan Aku Bisa Bahagia Seperti Mereka?	107
28. Aku Cuma Ingin Bahagia, Itu Saja	111
29. Kita Semua Tidak Baik-Baik Saja, Kok	115
30. Bahagia Juga Punya Risiko	119
31. Tujuan Hidup Bukan Kebahagiaan	127
32. Aku; Seseorang yang Mencoba Baik-Baik Saja	131
33. Lalu, Tujuan Hidup Itu Apa?	137
34. Bagaimana Cara Tulus kepada Allah?	143
35. Jujur, Hatiku Masih Terasa Hampa	147
36. Tapi, Jangan Meminta Mati	155
37. Tapi, Aku Capek Disuruh Sabar Terus	159
38. Hidup Tak Semengerikan Itu, Kok	163
39. Cara Bahagia di Dunia yang Tak Membahagiakan	165

SELF-LOVE

40. Kehidupan Influencer Bukan Goals	171
41. Aku Tidak Minta Banyak, Kok	175
42. Tak Ada Sedih yang Sia-Sia	179
43. Tahun Paling Emosional	183
44. Caraku Mencintai Diri Sendiri	185
45. Jika Kita Tak Pernah Baik-Baik Saja	193