



Diari
Depresi

Santi Fresti

Penerbit
Qauli Publisher



Diari Depresi

Penulis: Santi Fresti Qauli

Diterbitkan melalui:

Qauli Publisher

Prof. Dr. Hamka Gaga Larangan
Tangerang, Banten

Telp: 087781053332

email: santiq@xlfutureleaders.com

Cetakan 1, Juni 2020

Tangerang, Qauli Publisher 2020

13 x 19 cm, 100 Halaman.

ISBN:

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All right reserved

Contents

Pengantar.....	4
Dedication Page.....	5
Aku dan Tuhanku.....	6
Aku dan masalah.....	12
uka-uka.....	13
jeda.....	14
Rehat.....	15
Dunia itu Adilkah?.....	16
Mas Salah.....	18
Bukan Untuk Umum.....	19
Aku melawan dunia.....	23
Hakim Dadakan.....	24
Tanah Liat.....	27
Tutup Telinga.....	30
Tutup Telinga II.....	32
you will never be enough for someone who think you are not good enough.....	34
me vs. me.....	41
I Miss Me.....	42
Berdamai dengan Badai.....	45
Penerimaan.....	46
Aku dan cinta.....	57
Dear Putet.....	65

PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb.

Terimakasih para pembaca yang sudah meluangkan waktunya membuka dan membaca buku ini. Perkenalkan dengan saya Santi. Saya ingin menyampaikan bahwa saya bukan seorang ahli bidang psikologi ataupun ahli bidang kejiwaan. Saya tidak mempunyai wewenang untuk mendeklarasikan diri saya sebagai orang yang mengidap depresi, atau menyimpulkan bahwa seseorang mengalami depresi. Bukan, itu bukan wewenang saya.

Pada tahun 2019, saya bertekad untuk belajar tentang kesehatan jiwa. Belajar lebih peduli tentang kesehatan jiwa orang-orang disekitar saya. Penyebabnya tidak lain karena saya pernah merasakan sedih berkepanjangan dan membutuhkan proses penyembuhan dalam jangka panjang. Dalam proses penyembuhan itu, saya gunakan media menulis sebagai terapi pemulihan jiwa.

Saya ingin berbagi tentang isi kepala saya yang berisik ini. Semoga niat baik saya diterima oleh para pembaca. Saya mohon maaf yang sebesar-besarnya untuk silap, sikap, khilaf saya dalam penulisan buku ini.

Wassalamualaikum wr.wb

Tangerang, 9 Juni 2020

Santi Fresti Qauli

DEDICATION PAGE

Depression,

A motivational letter from inner self.

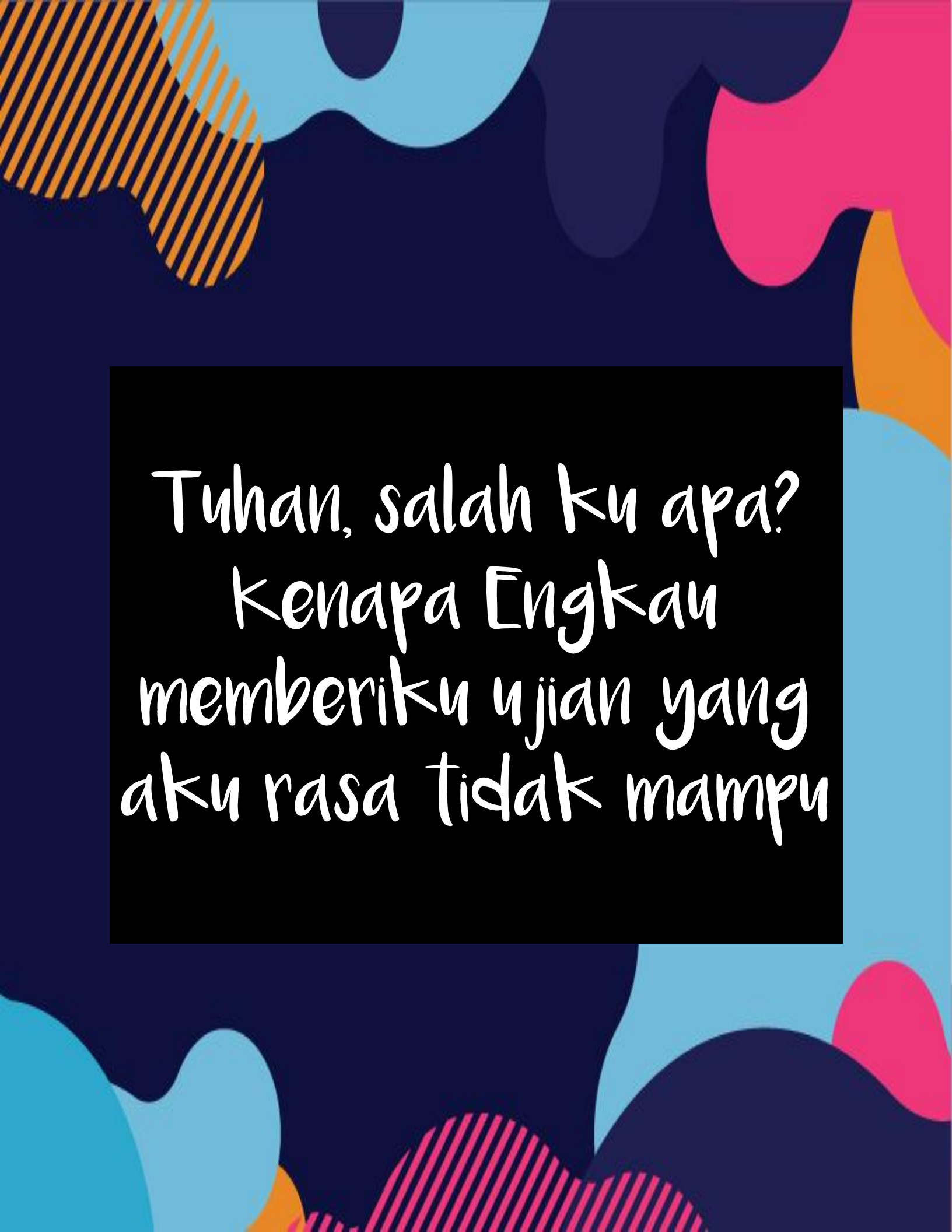
Self reminder to love yourself first.

Sincerely,


Yours



AKU DAN TUHANKU



Tuhan, salah ku apa?
Kenapa Engkau
memberiku ujian yang
aku rasa tidak mampu

The background features a dark navy blue field with various abstract shapes in light blue, bright pink, and orange. Some shapes are filled with diagonal hatching patterns in orange and black, and others in pink and black. The shapes are irregular and organic, creating a vibrant, modern aesthetic.

*Ya Tuhan
Apa mau Mu?*

The background features a dark navy blue field with various organic, wavy shapes in light blue, bright pink, and orange. Some of these shapes are filled with diagonal hatching patterns in orange and pink. A central grey rectangular box contains white text.

Ya Tuhan..
Kenapa harus aku?

The background features a dark blue base with various abstract shapes in light blue, pink, orange, and dark blue. Some shapes have diagonal hatching patterns in orange or pink. The text is centered in a teal rectangular box.

*harapan tak
sesuai
kenyataan*