



Buku Harian Ibu

Cynthia Maria Siwi, S.Sos. MAP | Clifford Rafael Kevin Kindangen | Alfian Lumi



BUKU HARIAN IBU

Penulis:

Cynthia Maria Siwi, S. Sos. MAP

Cliford Rafael Kevin Kindangen

Alfian Lumi S.Pd



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

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 Rp100.000.000,00 (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 Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BUKU HARIAN IBU

Cynthia Maria Siwi, S. Sos. MAP
Cliford Rafael Kevin Kindangen
Alfian Lumi S.Pd

EDITOR :
Alfian Lumi
Vinny Gracella

TATA LETAK:
Muhammad Adhar

DESAIN SAMPUL:
Muhammad Adhar

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

ISBN:
978-634-7363-75-6

CETAKAN PERTAMA:
November 2025

UKURAN:
vi + 81 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dan penyertaan-Nya, sehingga buku harian ini dapat disusun.

Buku harian ini dirancang secara khusus untuk mendampingi para ibu dalam menjalani hari-hari mereka, bukan sebagai batasan, tetapi sebagai ruang untuk bertumbuh, merenung, dan menyampaikan suara hati. Melalui tulisan-tulisan sederhana, diharapkan buku ini menjadi sahabat yang setia—yang mendengarkan tanpa menghakimi, mencatat setiap perjalanan perasaan, dan menyalakan kembali semangat untuk terus melangkah.

Manado, 21 April 2025

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
Pengertian Dan Pengenalan Buku	1
Menurut Ibu, Apa Peran Mu?.....	6
Dari Rasa Bersalah ke Rasa Syukur	20
Afirmasi Positif: Kata-Kata yang Menyembuhkan	21
Doa di Tengah Malam.....	22
Pesan Untuk Anakku.....	23
Tips Mengatasi Stres.....	28
Surat Untuk Masa Depan	30
Harapan Yang Ditulis Ulang	32
Harapan Saya Setelah Bebas Nanti.....	33
Harapan Saya Setelah Bebas Nanti.....	34
Harapan Saya Setelah Bebas Nanti.....	35
Gelas Rasa Syukur	36
Gelas Rasa Syukur	37
Gelas Rasa Syukur	38
Coret Lembar Ini Saat Sedih	39
Coret Lembar Ini Saat Sedih	40
Coret Lembar Ini Saat Sedih	41
Bagaimana Cara Mengelola Emosi	42
Warna sebagai Bahasa Hati	44
Warna sebagai Bahasa Hati	45

Warna sebagai Bahasa Hati	46
Dari Rasa Takut ke Keberanian	47
Afirmasi Positif	48
Refleksi Diri.....	50
Hati yang Kembali Pulih.....	52
Ruang Kreasi Ibu.....	53
Ruang Kreasi Ibu.....	54
Ruang Kreasi Ibu.....	55
Ruang Kreasi Ibu.....	56
Ruang Kreasi Ibu.....	57
Wajah Baru Dicermin	58
Suara yang Menguatkan Sesama	62
Saat Suara Menjadi Cahaya	63
Lagu Penyemangat	64
Harapan Yang Menghidupkan	66
Dari Air Mata Ke Harapan.....	67
Pangan Bergizi Anak	68

Pengertian Dan Pengenalan Buku

Buku harian ini adalah ruang kecil yang disiapkan khusus untuk Ibu—tempat bercerita, mencatat perasaan, mengenali diri, dan menyalakan lagi cahaya harapan di dalam hati. Kami tahu, menjadi seorang ibu bukan hal yang mudah, apalagi dalam situasi seperti ini. Tapi kami percaya, di balik semua rasa sedih, rindu, dan penyesalan, Ibu tetap punya kekuatan luar biasa untuk bangkit dan jadi versi terbaik dari diri Ibu.

Lewat buku ini, kita akan belajar bersama. Bukan dengan cara menggurui, tapi dengan saling berbagi. Kita akan bicara tentang menjadi ibu, tentang anak-anak yang kita cintai, dan tentang harapan baru yang bisa kita rangkai dari hari ke hari. Buku ini bukan hanya soal teori, tapi juga praktik—tentang bagaimana Ibu bisa lebih

memahami diri, mengelola emosi, dan tetap punya tujuan hidup yang baik.

Buku ini milik Ibu sepenuhnya. Tulislah apa pun yang ingin Ibu bagi. Tidak ada yang salah. Tidak ada yang akan menghakimi. Semoga lewat buku ini, Ibu bisa merasa didengar, dipahami, dan dikuatkan. Karena Ibu berharga. Ibu pantas bahagia. Dan kami ada di sini untuk menemani Ibu menjalaninya.