

**Batas dan Makna:  
Cara Bertahan dan  
Berkembang di Dunia  
Kerja yang Tak Pernah  
Berhenti**

---

*Alfar*

# Hak Cipta & Disclaimer

---

**Batas dan Makna: Cara Bertahan dan Berkembang di Dunia Kerja yang Tak Pernah Berhenti**

Copyright © 2026 Alfar. Hak cipta dilindungi undang-undang.

Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi, didistribusikan, atau ditransmisikan dalam bentuk atau cara apa pun, termasuk fotokopi, perekaman, atau metode elektronik atau mekanis lainnya, tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, kecuali untuk kutipan singkat dalam ulasan kritis dan penggunaan non-komersial tertentu yang diizinkan oleh undang-undang hak cipta.

Untuk permintaan izin, hubungi penulis melalui penerbit.

## Disclaimer

Buku ini ditulis dengan tujuan memberikan wawasan, panduan reflektif, dan strategi praktis bagi para profesional yang menghadapi tantangan burnout di lingkungan kerja korporat. Seluruh isi buku ini bersifat informatif dan edukatif, serta tidak dimaksudkan sebagai pengganti diagnosis, konsultasi, atau penanganan medis maupun psikologis secara profesional. Jika Anda mengalami gejala yang mengganggu fungsi sehari-hari—termasuk namun tidak terbatas pada gangguan tidur berkepanjangan, kecemasan berat, depresi, atau pikiran untuk menyakiti diri sendiri—sangat disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter, psikiater, atau psikolog klinis berlisensi.

Hasil yang diperoleh dari penerapan strategi dan saran dalam buku ini dapat berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada kondisi pribadi, lingkungan kerja, riwayat kesehatan, dan faktor-faktor lain yang bersifat

unik. Penulis dan penerbit tidak bertanggung jawab atas keputusan yang diambil pembaca berdasarkan informasi dalam buku ini, termasuk keputusan yang berkaitan dengan hubungan kerja, karier, atau kesehatan. Pembaca dianjurkan untuk menggunakan pertimbangan pribadi yang matang dan, bila perlu, mendiskusikan langkah-langkah pemulihan dengan profesional yang relevan.

Seluruh nama, kisah, dan contoh kasus yang digunakan dalam buku ini—kecuali yang secara eksplisit disebutkan sebagai kisah nyata dengan izin yang bersangkutan—merupakan ilustrasi yang dibuat berdasarkan pola umum yang ditemukan di lingkungan kerja, dan tidak merujuk pada individu atau organisasi tertentu. Kesamaan dengan situasi atau pengalaman pribadi pembaca semata-mata bersifat kebetulan dan mencerminkan universalitas pengalaman burnout di dunia kerja modern.

# Daftar Isi

---

Pendahuluan	6
Bab 1. Mengenal Burnout: Lebih dari Sekadar Kelelahan Biasa	10
Bab 2. Akar Masalah: Budaya Kerja dan Tekanan Sosial di Lingkungan Korporat Indonesia	26
Bab 3. Pemulihan dari Dalam: Strategi Membangun Kembali Energi dan Makna	42
Bab 4. Menetapkan Batasan Sehat di Tempat Kerja Tanpa Merusak Karier	58
Bab 5. Membangun Ketahanan Jangka Panjang: Hidup Berkelanjutan di Dunia Korporat	72
Kesimpulan	88
Catatan	92

# **Itu Saja Preview-nya**

Sisanya — 100 halaman lagi.

**[Beli buku ini di bukudigi.com](https://bukudigi.com)**