

Tiga Puluh dan Utuh: Panduan Perempuan Menemukan Dirinya di Dekade Paling Jujur

Elena M

Hak Cipta & Disclaimer

Tiga Puluh dan Utuh: Panduan Perempuan Menemukan Dirinya di Dekade Paling Jujur

Copyright © 2026 Elena M. 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 semata-mata untuk tujuan informasi, inspirasi, dan pengembangan diri secara umum. Seluruh isi buku, termasuk pandangan, saran, dan refleksi yang termuat di dalamnya, tidak dimaksudkan sebagai pengganti nasihat profesional di bidang kesehatan mental, psikologi klinis, medis, hukum, atau keuangan. Setiap pembaca dianjurkan untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional yang berkualifikasi apabila menghadapi permasalahan yang memerlukan penanganan khusus, termasuk namun tidak terbatas pada gangguan kecemasan, depresi, trauma psikologis, atau kondisi kesehatan fisik tertentu.

Pengalaman dan proses pengembangan diri bersifat sangat individual. Apa yang berhasil bagi satu orang belum tentu memberikan hasil yang sama bagi orang lain. Penulis tidak memberikan jaminan atas hasil tertentu yang mungkin diharapkan pembaca setelah membaca dan

menerapkan isi buku ini. Setiap perjalanan pribadi memiliki ritme, tantangan, dan konteks yang unik, sehingga pembaca diharapkan untuk menggunakan pertimbangan dan kebijaksanaan pribadi dalam mengadaptasi gagasan-gagasan yang ditawarkan dalam buku ini sesuai dengan situasi dan kebutuhan masing-masing.

Beberapa kisah, ilustrasi, dan contoh yang digunakan dalam buku ini merupakan gabungan dari berbagai pengalaman yang telah disamarkan dan diubah untuk menjaga privasi individu yang bersangkutan. Kesamaan dengan pengalaman pribadi pembaca yang mungkin terjadi adalah kebetulan semata dan mencerminkan universalitas pengalaman manusia, khususnya perempuan, dalam menjalani proses pertumbuhan dan pencarian makna hidup.

Daftar Isi

Pendahuluan	6
Bab 1. Menyambut Usia 30 dengan Kesadaran Penuh	11
Bab 2. Mengenal Diri Lebih Dalam: Nilai, Luka, dan Kekuatan	24
Bab 3. Karier dan Ambisi Tanpa Rasa Bersalah	38
Bab 4. Hubungan yang Menyehatkan: Cinta, Persahabatan, dan Keluarga	51
Bab 5. Tubuh, Pikiran, dan Energi: Merawat Diri Secara Menyeluruh	65
Bab 6. Merancang Kehidupan yang Bermakna di Dekade Mendatang	78
Kesimpulan	91

Itu Saja Preview-nya

Sisanya — 104 halaman lagi.

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