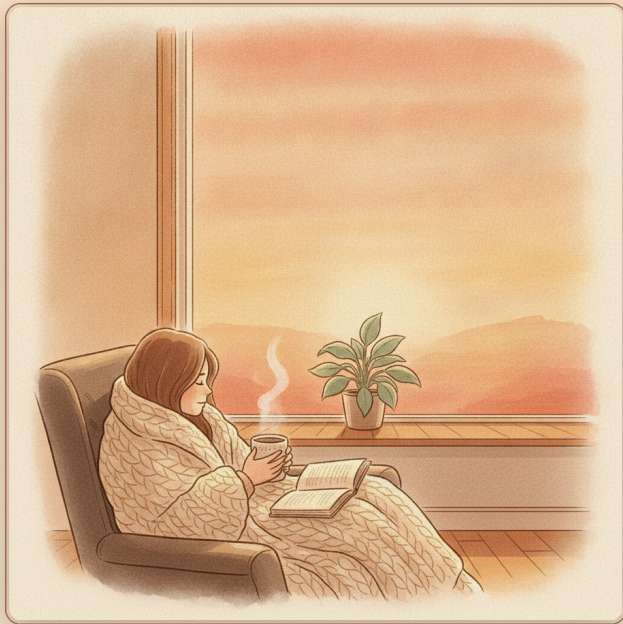


GPTP . MY . ID

# *Bukan Lemah,* Kamu Hanya Perlu Istirahat

*Sebuah Pelukan untuk Kamu yang Sedang Lelah*



EDISI YANG DIPERBARUI · 2026

# Bukan Lemah, Kamu Hanya Perlu Istirahat

*Sebuah Pelukan untuk Kamu yang Sedang Lelah*

**PRATINJAU GRATIS**

*Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 7 Bab*

GPTP.MY.ID



## **Bukan Lemah, Kamu Hanya Perlu Istirahat**

Diterbitkan oleh

**GPTP.MY.ID**

Hak Cipta © 2026 GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang undang.

Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh diperbanyak, disebarluaskan, atau dialihbentukkan dalam bentuk apa pun, baik elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman, atau lainnya, tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta.

Cetakan Pertama, 2026

[www.gptp.my.id](http://www.gptp.my.id)

# Daftar Isi

**Pembuka** Surat untuk Kamu yang Hampir Menyerah *(Tersedia)*

**Bab 1** Dunia Tidak Berhenti, Tapi Kamu Boleh Berhenti  
Sebentar *(Tersedia)*

**Bab 2** Itu Bukan Malas, Itu Tubuhmu Berbicara *(Versi Lengkap)*

**Bab 3** Kenapa Kamu Susah Berhenti Meski Sudah Lelah *(Versi  
Lengkap)*

**Bab 4** Istirahat Bukan Berarti Berhenti Seterusnya *(Versi  
Lengkap)*

**Bab 5** Batas Itu Bukan Tembok, Itu Pintu *(Versi Lengkap)*

**Bab 6** Orang Orang yang Menguras Energimu *(Versi Lengkap)*

**Bab 7** Mulai Lagi, Tapi Versi yang Lebih Baik *(Versi Lengkap)*

**Penutup** Kamu Tidak Harus Baik Baik Saja Setiap Hari *(Versi  
Lengkap)*

Pembuka

# Surat untuk Kamu yang Hampir Menyerah

Halo, kamu.

Aku tidak tahu sedang di mana kamu membaca ini. Mungkin di kasur yang sudah terlalu lama tidak kamu rapikan. Mungkin di pojok kantor yang lampunya terlalu terang. Mungkin di dalam kendaraan umum yang ramai, sambil pura-pura sibuk supaya tidak ada yang mengajak ngobrol. Mungkin di kamar mandi, satu-satunya tempat yang rasanya benar-benar milikmu sendiri.

Di mana pun kamu sekarang, aku ingin kamu tahu satu hal lebih dulu sebelum membaca yang lain. Kamu tidak sedang gila. Kamu tidak sedang lebay. Kamu tidak sedang

cari perhatian. Kamu hanya sedang lelah, dan kelelahan itu nyata.

Aku menulis buku ini bukan karena aku punya semua jawaban. Aku menulisnya justru karena aku pernah ada di titik itu. Titik ketika bangun pagi terasa seperti tugas paling berat seharian. Ketika senyum harus dipaksa dan air mata harus ditahan di tempat yang tidak seharusnya. Ketika semua orang melihatmu baik baik saja dan kamu sendiri yang tahu bahwa di dalam dada ada yang sedang pelan pelan retak.

Buku ini bukan ceramah. Aku tidak akan menyuruhmu lebih bersyukur, lebih tegar, atau lebih dewasa. Aku tidak akan bilang bahwa orang lain ada yang lebih susah darimu. Aku tahu kamu sudah cukup sering mendengar kalimat itu dari orang lain, bahkan mungkin dari diri sendiri.

Aku menulis ini sebagai teman duduk. Aku ingin menemanimu pelan pelan, satu bab satu bab, sampai kamu bisa menarik napas lebih panjang dari sebelumnya.

Tidak perlu buru buru. Tidak ada target. Kalau kamu hanya kuat membaca satu halaman hari ini lalu menutupnya, itu sudah cukup. Buku ini akan tetap di sini menunggumu kembali kapan pun kamu siap.

Yang ingin aku tanyakan duluan, sebelum kita mulai, sederhana saja. Kapan terakhir kali kamu benar benar istirahat? Bukan rebahan sambil scroll. Bukan tidur yang langsung diisi mimpi tentang pekerjaan. Maksudku, istirahat yang sungguh sungguh, yang membuat kamu bangun dan berkata, oh, ternyata aku masih bisa merasa segar.

Kalau jawabannya kamu sudah tidak ingat, tidak apa apa. Itu sebabnya kita berdua ada di sini sekarang.

Sebelum membalik halaman, coba lakukan satu hal kecil. Tarik napas pelan dari hidung, tahan sebentar, lalu buang lewat mulut sampai habis. Ulangi tiga kali. Tidak ada yang melihat. Tidak ada yang menilai. Hanya kamu dan tubuhmu sendiri yang sudah lama tidak diajak bicara.

Selesai? Bagus.

Kita mulai pelan pelan.

### **Jeda Refleksi**

- *Apa kalimat pertama yang muncul di kepalamu saat membaca surat ini?*
- *Bagian mana yang paling terasa seperti menggambarkan dirimu sekarang?*

## Bab 1

# **Dunia Tidak Berhenti, Tapi Kamu Boleh Berhenti Sebentar**

Coba perhatikan satu hari saja. Dari membuka mata pagi, tanganmu kemungkinan besar langsung menyambar handphone. Belum sempat sadar penuh, otakmu sudah dijejali notifikasi, kabar buruk, pesan yang harus dibalas, dan gambar kehidupan orang lain yang terlihat lebih rapi dari kehidupanmu sendiri.

Belum mandi, sudah lelah. Belum sarapan, sudah ada lima hal yang menunggu dikerjakan. Belum sempat melihat langit, kamu sudah harus jadi versi terbaik dari dirimu.

Begitu setiap hari. Pelan pelan, tanpa kamu sadari, hidupmu berubah jadi daftar tugas yang tidak pernah selesai.

Ada satu hal yang sedikit demi sedikit hilang dari hidup orang banyak di zaman ini, dan namanya jeda. Bukan liburan mahal. Bukan resign. Bukan healing yang harus diunggah ke story. Tapi jeda yang sederhana. Berhenti sebentar untuk merasakan bahwa kamu sedang hidup, bukan hanya bertahan.

Dulu, orang tahu kapan harus berhenti karena tubuh memberi tanda. Mata mengantuk, pinggang pegal, telinga rindu sepi. Sekarang, semua tanda itu langsung kita matikan dengan kopi, kafein, scroll tanpa tujuan, atau marah pada hal hal kecil yang sebenarnya bukan pemicu utama.

Mungkin kamu bertanya, kalau aku berhenti sebentar, bagaimana dengan kerjaan? Bagaimana dengan cicilan? Bagaimana dengan orang orang yang bergantung

padaku? Pertanyaan pertanyaan ini valid. Tidak ada yang salah dengan mengkhawatirkannya.

Tapi coba pikir ulang. Mesin yang dipakai terus tanpa pernah dimatikan, cepat atau lambat akan rusak. Dan ongkos memperbaikinya jauh lebih mahal daripada ongkos memberinya jeda. Tubuhmu, hatimu, pikiranmu, mereka bekerja dengan logika yang sama.

Berhenti sebentar bukan berarti gagal. Berhenti sebentar bukan berarti malas. Berhenti sebentar adalah cara cerdas untuk tetap bisa berjalan lebih lama. Atlet profesional pun tidak berlari tanpa istirahat. Mereka istirahat justru karena mereka serius dengan tujuannya.

Dunia memang tidak akan berhenti untukmu. Itu fakta yang harus kita terima. Tapi kabar baiknya, kamu tidak perlu menunggu dunia berhenti untuk istirahat. Kamu boleh menarik diri sebentar dari hiruk pikuk. Boleh tidak membalas pesan setelah jam tertentu. Boleh mematikan notifikasi. Boleh tidak hadir di satu acara yang sebenarnya

membuatmu lelah. Boleh tidur lebih awal walau pekerjaan belum selesai.

Yang membuat kita susah berhenti biasanya bukan karena pekerjaan benar benar tidak bisa ditinggal. Yang membuat kita susah berhenti adalah rasa bersalah. Perasaan bahwa kalau kita berhenti, kita mengecewakan seseorang. Padahal seringkali, orang yang paling kita kecewakan dengan terus memaksakan diri adalah diri kita sendiri.

Ada satu pertanyaan yang dulu mengubah caraku melihat hal ini. Kalau orang yang paling kamu sayangi sedang selelah dirimu sekarang, apa yang akan kamu katakan padanya? Apakah kamu akan memarahinya dan menyuruhnya lanjut bekerja? Atau kamu akan menyuruhnya tidur, makan yang enak, dan istirahat dulu?

Kalau jawabannya yang kedua, kenapa kamu memperlakukan dirimu dengan cara yang berbeda?

Kamu pantas mendapatkan kebaikan yang sama dari dirimu sendiri. Bahkan jauh lebih pantas, karena tidak ada yang lebih lama tinggal di dalam tubuhmu selain kamu sendiri.

Hari ini, kalau kamu sedang sangat lelah, kamu tidak perlu menyelesaikan apa apa. Cukup baca sampai sini saja. Tutup bukunya. Lalu tidurlah lebih awal sedikit dari biasanya. Itu sudah merupakan kemajuan.

Dunia akan tetap berputar besok pagi. Yang kita ingin pastikan adalah kamu juga ikut berputar di dalamnya, bukan tergilas olehnya.

### **Jeda Refleksi**

- *Kapan terakhir kali kamu memberi dirimu jeda tanpa merasa bersalah?*
- *Apa hal kecil yang bisa kamu lakukan hari ini untuk memberi jeda pada dirimu?*

Pratinjau Selesai

## Perjalanan Masih Berlanjut...

Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1 dari buku ini. Masih ada 6 bab dan satu penutup yang akan menemanimu lebih jauh, satu per satu, pelan pelan.

### **Bab 2 — Itu Bukan Malas, Itu Tubuhmu Berbicara**

*Kenali 6 tanda burnout yang sering disalahartikan sebagai “malas”, dan kenapa tubuhmu sebenarnya sedang berusaha menyelamatkanmu.*

### **Bab 3 — Kenapa Kamu Susah Berhenti Meski Sudah Lelah**

*6 alasan tersembunyi di balik kebiasaan memaksakan diri, dari perfeksionisme sampai takut mengecewakan orang lain.*

## **Bab 4 — Istirahat Bukan Berarti Berhenti Seterusnya**

*7 cara sederhana mengistirahatkan pikiran, tubuh, dan jiwa, tanpa perlu liburan mahal.*

## **Bab 5 — Batas Itu Bukan Tembok, Itu Pintu**

*Cara membangun batasan yang sehat tanpa merasa bersalah atau dianggap egois.*

## **Bab 6 — Orang Orang yang Menguras Energimu**

*Mengenali pola hubungan yang melelahkan, dan cara menjaga energimu tanpa drama.*

## **Bab 7 — Mulai Lagi, Tapi Versi yang Lebih Baik**

*8 langkah kecil untuk bangkit pelan pelan, dengan cara yang lebih sehat dari sebelumnya.*

## **Penutup — Kamu Tidak Harus Baik Baik Saja Setiap Hari**

*Surat penutup yang akan kamu ingat setiap kali butuh pelukan lewat kata kata.*

GPTP.MY.ID

# Siap Melanjutkan Perjalanan Istirahatmu?

Dapatkan versi lengkap “Bukan Lemah, Kamu Hanya Perlu Istirahat” dan nikmati seluruh 7 bab beserta penutup, lengkap dengan jeda refleksi di setiap bagian, dirancang untuk menemanimu pelan pelan menuju versi dirimu yang lebih tenang.

**Dapatkan Versi Lengkap di [GPTP.MY.ID](https://gtp.my.id)**

*Terima kasih sudah membaca pratinjau ini. Sampai bertemu di halaman halaman selanjutnya.*

— GPTP.MY.ID · Edisi yang Diperbarui, 2026 —