

opusdei.org

Buku Elektronik: Kelelahan & Istirahat

11-09-2025

Buku *Kelelahan dan Istirahat* mengajak pembaca menata kembali irama kerja dan rehat.

Bagian I menyingkap sumber kelelahan fisik dan psikologis, tandatandanya, serta pencegahan yang realistis. Ia menekankan kebebasan dari rasa “harus selalu sanggup,” kebijaksanaan menolak beban

berlebih, dan pentingnya ekosistem kerja yang sehat.

Bagian II menawarkan cara beristirahat yang manusiawi: *sleep hygiene*, jeda kecil yang teratur, olahraga, perubahan suasana, dan rekreasi yang membangun keluarga serta persahabatan. Semua diarahkan oleh pandangan iman: menerima keterbatasan, memelihara sukacita, dan bersandar pada Tuhan agar kerja menjadi persembahan, bukan pelarian.

Gaya buku praktis, hangat, dan bertumpu pada Kitab Suci serta nasihat St. Josemaría.

PDF

epub

pdf | dokumen dibuat secara otomatis
dari [https://opusdei.org/id-id/article/
buku-elektronis-kelelahan-istirahat/](https://opusdei.org/id-id/article/buku-elektronis-kelelahan-istirahat/)
(06-04-2026)