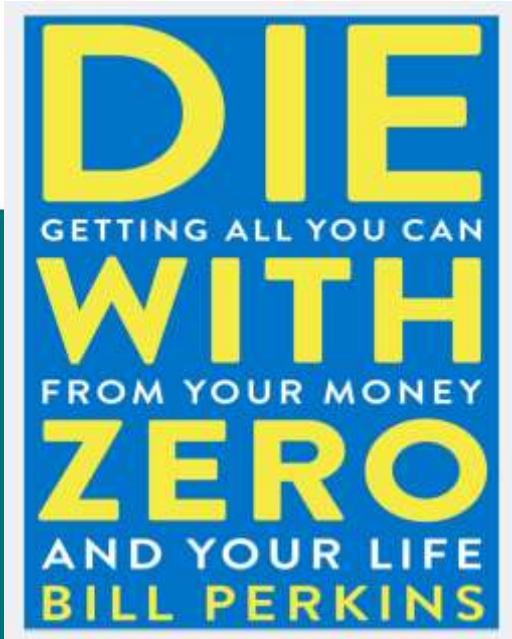


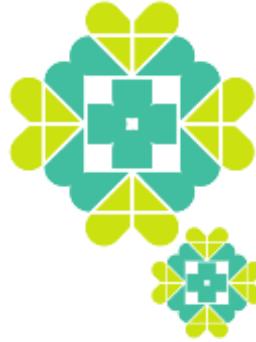
## **"Die With Zero": Burn Out & Work Life Balance**

**Refleksi-analitis buku karya Bill Perkins (2020) Judul *Die With Zero: Getting All You Can From Your Money and Your Life***



**MIRANTY NOVIA WARDHANI  
RS MARZOEKI MAHDI**





# TOPIK

- 1. Gambaran Umum**
- 2. Isi dan Gagasan Utama**
- 3. Refleksi**
- 4. Die With Zero, Burnout dan Ilusi Work-Life Balance**

# BAHASAN

- 1. Gambaran Umum**
- 2. Isi dan Gagasan Utama**
- 3. Refleksi Buku**
- 4. Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance**





## Gambaran Umum

Bill Perkins melalui bukunya Die With Zero menyajikan sudut pandang tak lazim tentang uang, waktu dan makna hidup. Perkins menantang paradigma klasik yang memprioritaskan menabung sebanyak mungkin untuk masa tua. Ia mengajak pembaca untuk menjalani hidup seoptimal mungkin dengan mengonversi uang menjadi pengalaman bermakna di waktu yang tepat. Tujuannya bukan mati sebagai orang yang memiliki banyak harta dan kekayaan, melainkan mati dengan kenangan dan pengalaman yang penuh makna – “die with zero”



## Gambaran Umum

Buku ini menggugat asumsi secara frontal : Bagaimana jika menabung terlalu banyak justru membuat hidup menjadi miskin pengalaman? Karena dalam budaya modern, menabung sering diposisikan sebagai kebaikan utama. Semakin besar tabungan dan asset yang dikumpulkan, semakin dianggap berhasil seseorang menjalani hidup. Perkins tidak menolak prinsip kehati-hatian finansial. Ia mengajak pembaca untuk mengoptimalkan sumber daya yang terbatas, bukan hanya dari sisi uang, tetapi terutama dari sisi waktu, kesehatan dan energi.

# BAHASAN

1. Gambaran Umum
2. Isi dan Gagasan Utama
3. Refleksi Buku
4. Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance





## Isi dan Gagasan Utama

Perkins menegaskan bahwa **hidup adalah kumpulan pengalaman**, dan nilai hidup didasarkan pada seberapa optimal pengalaman tersebut dapat dinikmati dan dimaknai sepanjang siklus kehidupan. Ia menekankan bahwa waktu dan kesehatan adalah sumber daya yang sangat berbatas dibandingkan dengan uang, sehingga menunda pengalaman demi menabung berlebihan justru berisiko membuat seseorang kehilangan kesempatan untuk menjalani hidup yang bermakna dan tak dapat diulang.



# Gagasan Kunci

## OPTIMALISASI HIDUP

Bagaimana memaksimalkan pengalaman positif dengan sumber daya terbatas (prinsip optimasi)

## INVESTASI PENGALAMAN

Nilai emosional yang terbayar di ingatan, bahkan saat seseorang sudah tak aktif lagi secara fisik (*memory dividend*)

## TIMING MATTERS

Pengalaman tertentu lebih bernilai saat dilakukan di usia muda, Ketika energi dan kesehatan masih optimal (pengalaman terkait usia ideal)



## Gagasan Kunci

### KESEIMBANGAN

Menabung penting, tetapi hidup “sepenuhnya” juga penting. Ia mengkritik budaya kerja dan penundaan kenikmatan yang terlalu berlebihan/ekstrem.

### FEAR OF RUNNING OUT OF MONEY

Perkins secara konsisten membedakan ketakutan rasional dan irasional akan kondisi kehabisan uang. Target pembaca bukunya adalah mereka yang sesungguhnya mampu namun terlalu takut untuk menikmati hasil jerih payahnya sendiri.

# BAHASAN

1. Gambaran Umum
2. Isi dan Gagasan Utama
3. Refleksi Buku
4. Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance





## Refleksi Buku

Buku ini ditulis dengan gaya naratif, reflektif dan persuasive. Bill Perkins meramu kisah pribadi, cerita orang lain, analogi ekonomi serta logika matematis sederhana dan membuat topik berat seperti kematian, penuaan dan persoalan uang menjadi terasa lebih membumi dan relevan dengan pembacanya. Ia mengajak pembaca berpikir ulang tentang asumsi kehidupan yang selama ini dianggap lumrah dan wajar tanpa terkesan menggurui.



## Refleksi Buku

Die with zero menggugah kesadaran bahwa hidup bukan sekedar bertahan dan mengumpulkan melainkan tentang mengalami dan mengingat. Buku ini cocok untuk mereka yang ingin menata ulang prioritas hidup, terutama yang sudah bekerja keras namun merasa belum benar-benar “hidup”. Perkins mengingatkan bahwa uang hanya alat – dan nilai sejatinya terletak pada pengalaman yang dihadirkannya sebelum waktu habis



## Refleksi Buku

Buku ini memberi perspektif segar tentang hubungan uang dan makna hidup. Menggabungkan logika finansial dengan refleksi eksistensial secara seimbang. Buku ini cocok bagi professional, pekerja keras dan individu yang terjebak dalam budaya menunda hidup. Buku ini juga memiliki keterbatasan karena kurang relevan bagi pembaca dengan keterbatasan ekonomi yang nyata. Tidak memberikan panduan teknis keuangan yang rinci karena fokusnya pada filosofi bukan strategi investasi. Sejumlah argumen juga sangat bergantung pada asumsi Kesehatan dan stabilitas masa depan.



# BAHASAN

- 1. Gambaran Umum**
- 2. Isi dan Gagasan Utama**
- 3. Refleksi Buku**
- 4. Die With Zero, Burn Out dan Illusi Work-Life Balance**



## Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance

Buku Die With Zero karya Bill Perkins memberikan lensa alternatif untuk memahami mengapa burnout begitu mudah terjadi – bukan semata karena beban kerja, tetapi karena cara kita memaknai kerja, waktu dan kehidupan. Benang merah utama antara konsep burnout dan gagasan die with zero adalah fenomena penundaan hidup. Dalam budaya kerja yang menekankan produktivitas, banyak orang hidup dengan pola pikir “nanti” : nanti berlibur, nanti istirahat, nanti menikmati hidup- setelah target tercapai, setelah naik jabatan, setelah pensiun.



## Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance

### Burnout sebagai Akibat Hidup yang Ditunda

Menurut Perkins pengabaian kenyataan bahwa energi, kesehatan dan kapasitas menikmati hidup menurun seiring waktu adalah logika yang berbahaya. Burnout sering muncul bukan hanya karena bekerja terlalu keras, tetapi karena bekerja keras tanpa pengalaman pemulihan dan makna yang seimbang. Ketika hidup direduksi menjadi kerja dan persiapan masa depan, individu kehilangan akses pada pengalaman yang memberi energi psikologis



## Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance

### Work-Life Balance : Bukan Soal Waktu, tapi Nilai

Work life balance sering dipahami secara kuantitatif hanya sekedar berapa jam kerja versus berapa jam istirahat, bukan tentang **keseimbangan nilai**. Perkins mengkritisi kehidupan yang dijalani secara autopilot, dimana waktu kerja diperpanjang karena dianggap masuk akal secara ekonomi meski nilai tambah untuk kualitas hidup semakin kecil. Dalam konteks ini, work life balance bukan tentang mengurangi jam kerja semata, tetapi tentang keberanian untuk bertanya: Apakah tambahan kerja ini masih meningkatkan kualitas hidup saya, atau justru menggerogotnya?



# Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance

## Investasi Pengalaman Sebagai Antitesis Burnout

Perkins berargumen bahwa pengalaman positif baik Bersama keluarga, sahabat, alam, maupun diri sendiri memberikan memory dividend yang berfungsi sebagai Cadangan psikologis. Individu yang memiliki simpanan pengalaman positif cenderung lebih resilien terhadap stress kronis.

## Burnout pada Profesional “Berprestasi”

Mereka bukan kekurangan uang tetapi kekurangan ruang hidup. Menurut Perkins, burnout sering berakar pada kegagalan berhenti tepat waktu. Fenomena ini sangat relevan di sektor kesehatan dan pelayanan publik, dimana etos pengabdian sering membuat individu terus mendorong diri melewati batas, bahkan saat manfaat tambahan dari kerjanya justru semakin kecil dibanding biaya psikologisnya.



## Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance

### Menuju Work-Life Integration yang Lebih Sehat

Die With Zero mendorong pendekatan dinamis : Integrasi hidup dan kerja yang sadar fase kehidupan. Ada masa bekerja keras, tetapi juga ada masa menikmati hasilnya. Pesan kuatnya adalah hidup yang dijalani secara sengaja, dengan sebaran pengalaman bermakna sepanjang hidup, jauh lebih berkelanjutan dari pada hidup yang menumpuk kerja di awal dan berharap kebahagiaan datang di akhir



## Die With Zero, Burn Out dan Ilusi Work-Life Balance

Die With Zero tidak menawarkan solusi instan untuk burnout, tetapi memberikan kerangka berpikir yang radikal dan relevan. Buku ini mengingatkan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh kemampuan bertahan terhadap stres, tetapi juga oleh keberanian untuk hidup sepenuhnya—sebelum energi, waktu, dan kesempatan itu habis.

Bagi mereka yang terjebak dalam kelelahan kronis, buku ini mengajukan pertanyaan reflektif yang penting: **apakah kita sedang bekerja untuk hidup, atau justru menunda hidup demi bekerja?**



Jl. Dr. Sumeru Nomor 114, Bogor 16111



@pkjn\_rsjmbogor



[www.rsjmbogor.com](http://www.rsjmbogor.com)



rsjmbogor

