

generasi cemas vs. emas

HIDUP BIMBANG vs. SEIMBANG



HOLIP SOEKAWAN

*Kuatir dengan **A.I. ?**
pakai Balanced Pillar bersiap diri*

HIDUP BIMBANG VS SEIMBANG - Generasi Emas VS Cemas

Penulis:

Holip Soekawan

ISBN:

Editor:

Holip Soekawan

Penyunting:

Holip Soekawan

Desain Sampul dan Tata Letak:

Holip Soekawan

Penerbit:

PT Balpil Nusantara Indonesia

Redaksi:

Jl. TB Simatupang No.18C Level 12, RT.7/RW.9,
Cilandak Barat Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12430
Email: adm@balpil.com

Cetakan pertama, Agustus 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin
tertulis dari penerbit.

"Buku ini hadir di saat yang tepat,
ketika generasi muda kita dihadapkan pada pilihan:

Menjadi generasi cemas
atau bertransformasi menjadi Generasi Emas.

Melalui metode Balanced Pillar—spiritual, sosial, fisik, dan intelektual — Mas Holip Soekawan memberikan peta jalan yang sederhana namun mendalam untuk hidup yang lebih seimbang, bermakna, dan penuh keberkahan.

Sebagai seorang pengusaha dan juga pelayan publik, saya percaya keseimbangan hidup bukan sekadar teori, tetapi fondasi utama untuk mencetak generasi tangguh yang mampu membuka peluang usaha, menciptakan lapangan kerja.”

SANDIAGA SALAHUDDIN UNO

Pengusaha,

Menteri Pariwisata & Ekonomi Kreatif 2020-2024

Hidup Bimbang vs. SEIMBANG

Gunakan metode

Balanced Pillar

untuk ubah

CEMAS menjadi EMAS

*“Balance is not everything,
but without balance,
everything becomes nothing.”*

Holip Soekawan

Daftar Isi

PROLOGUE - Mengapa Buku Ini?	7
Bagian I – Dunia Gen Z dan Kecepatan Hidup	12
• Bab 1 – Gen Z dan Hidup Serba Cepat	13
• Bab 2 – Pilar Seimbang = Hidup yang Tahan Lama	21
Bagian II – Fisik & Intelektual	29
• Bab 3 – Fisik: Dari Gym ke Gizi	30
• Bab 4 – Intelektual: Pikiran sebagai Kompas	38
Bagian III – Sosial	44
• Bab 5 – Keluarga sebagai Lingkaran Sosial Pertama	45
Bagian IV – Spiritual	56
• Bab 7 – Spiritualitas: Jangkar di Tengah Badai	57
• Bab 8 – Saat Sukses Tetap Hampa	70
Bagian V – Hidup yang Utuh: Balance Sampai Akhir	80
EPILOGUE – A Love Letter for Gen Z	100
FOOTNOTE - Data agregat Tes Balanced Pillar	105

Tentang Buku Ini

"Hidup seimbang adalah rahasia saya untuk terus maju dan berkembang dalam kehidupan. Saya seorang pribadi, perencana ketibaan senasni dari pilar spiritual terlahir dahulu, satu pilar yang lainnya akan ditambahkan" -
SARITA, SARITA

FISOS: 4 Sisi Rahasia Hidup Utuh

Buku ini memperkenalkan metode Balanced Pillar (FISOS) - Fisik, Intelektual, Sosial, dan Spiritual - sebagai kerangka sederhana namun kuat untuk mengubah generasi 'cemas' menjadi 'emas'. Ditulis dengan gaya populer, data riset, dan kisah nyata anak muda Indonesia, buku ini menjawab tantangan era AI dan media sosial: dari gym ke gizi, dari like ke loyal (dengan keluarga sebagai inti), dan dari sukses yang hampa menuju hidup yang bermakna melalui faith, self-awareness, dan integrity. Hasil akhirnya: Anda menjadi Balanced Pillar yang kokoh - mampu menopang life-goal pribadi, keluarga, komunitas, bahkan bangsa. Mulailah dari diri sendiri, hari ini.

Apa yang Anda dapat di buku ini:

- Checklist praktis memperkuat 4 sisi FISOS.
- Panduan anti-baper untuk era AI & media sosial.
- Latihan self-awareness dan integritas yang bisa langsung dipakai.

