

# PENSIUN BUKAN AKHIR SEGALANYA



Siti Irene Astuti D

# APA ITU PENSIUN?

- Tampaknya menjadi “momok” bagi pegawai/karyawan
- Bermakna Purna Bhakti/  
Purna Tugas/Retire
- Sering disalah artikan tak punya penghasilan, kedudukan/jabatan, peran, kegiatan, status, harga diri
- Pensiun **bukan** berhenti berusaha dan bekerja dibidang atau kegiatan lain

# APA ITU PENSIUN?

- Pensiun hanya sebatas berhenti dari pekerjaan formal dan rutin pada perusahaan milik orang lain atau atasan anda, bukan berhenti berusaha dan bekerja pada bidang atau kegiatan lain
- Masa Pensiun adalah masa bebas menjadi tuan atas diri sendiri, mengisi hidup yang selama ini terlewatkan

# MENGHADAPI PENSIUN

- Mempersiapkan pekerjaan pengganti dengan kata lain tidak pernah pensiun
- Jangan bergantung pada program persiapan pensiun
- Tidak perlu mengikuti hasil penelitian orang barat
- MPP bukannya (Masa Persiapan Pensiun) tetapi Mati Pelan Pelan ?
- Kumpulkan informasi yang relevan

“Never, never, never retire, change careers, do  
Something entirely different, but never retire”

“Jangan pernah pensiun!, Alihkan profesi, Kerjakan  
apa saja biarpun berbeda, tetapi jangan pernah  
pensiun!!”

Winston Churchill

# PENSIUNAN YANG TERUS BEKERJA

- Rata rata usia lebih panjang
- Lebih sehat
- Lebih sejahtera



# PERSIAPAN DAN KESIAPAN PENSIUN

- Dilakukan sejak awal mulai bekerja
- Inventarisasi :
  - Sumberdaya apa yang dimiliki
  - Sumberdaya apa saja yang diperlukan
  - Sumberdaya lain yang harus dicari

# PERSIAPAN DAN KESIAPAN PENSIUN

- Kesiapan materi finansial
- Kesiapan fisik
- Kesiapan mental dan emosi
- Kesiapan seluruh keluarga
- Ada 75% pekerja yang membuat persiapan akan menikmati masa pensiunnya dibanding 25% lainnya yang tidak mempersiapkannya
- Mulailah melatih sikap dan gaya hidup terutama dalam hal **pengeluaran**

# PERSIAPAN DAN KESIAPAN PENSIUN

- Tanpa materi, tanpa uang, sedikit sekali yang dinikmati
- Namun demikian banyak temuan membuktikan bahwa cukup materi, kesehatan dan kebebasan tidak menjamin ketenteraman, dan kebahagiaan dimasa lansia
- Buah dari pohon yang lebih dahulu ditanam akan lebih dahulu dipanen
- Rutinitas yang tidak menantang akan menjadi musuh utama seorang lansia

# CARA MEMILIKI PERSPEKTIF DAN PERSEPSI TENTANG LANSIA

- Bermimpilah yang indah tentang masa pensiun anda
- Bangunlah impian indah, sejahtera dan bahagia tentang masa pensiun anda
- Ciptakan gambaran kebahagiaan yang akan anda jalani bersama keluarga anda
- Gambarkan dalam pikiran anda kebahagiaan kala melihat tawa dan senyum cucu-cucu ketika anda membawa mereka jalan jalan ke tempat rekreasi

# CARA MEMILIKI PERSPEKTIF DAN PERSEPSI TENTANG LANSIA

- Visualisasikan kebahagiaan diri anda ketika dapat membantu sanak saudara yang membutuhkan
- Lihatlah tawa dan senyum manis pasangan anda ketika sedang melakukan perjalanan
- Senyumlah ketika anda telah berhasil mendampingi anak anak anda menjadi manusia sukses

# CARA MEMILIKI PERSPEKTIF DAN PERSEPSI TENTANG LANSIA

- Belilah kado ulang tahun bagi cucu-cucu anda
- Berbahagialah karena anda masih segar bugar melakukan jogging dirumah anda yang asri dan bersih bersama pasangan
- Cerialah anda saat melakukan hobi dan kesenangan dengan leluasa dan nyaman
- Lakukan segala kebahagiaan dan keindahan lain yang anda inginkan

# MASA KRITIS, KONFLIK BATIN

- Memasuki dunia baru sebagai pensiunan
- Memasuki dunia baru yang serba informal
- Harus lebih berperilaku dan merespon positif lingkungan
- Beradaptasi dengan lingkungan yang jauh berbeda dengan ditempat kerja
- Jangan terburu buru mengambil kesimpulan atau memutuskan terhadap lingkungan yang baru

# MASA KRITIS, KONFLIK BATIN

- Kenyataan yang ditemui ketika pensiun perlu disikapi dengan pikiran jernih dan ketenangan
- Program program baru meskipun mulai disusun, bukan berarti harus segera dilaksanakan.
- Waktu yang ada lebih baik dimanfaatkan untuk menjalin hubungan dengan masyarakat sekitar atau mengembangkan jaringan relasi melalui kegiatan olahraga atau organisasi yang ada
- Siapkan pekerjaan pengganti

# MASA KRITIS, KONFLIK BATIN

- Saat masih bekerja bekerjalah seperti untuk Tuhan
- Senantiasa bersikap emphati kepada atasan, kawan dan bawahan
- Bila bekerja satu hari 8 jam, bekerjalah 9 jam bila perlu
- Ikuti bermacam macam olahraga dan salah satu mungkin ada yang sama dengan hobi atasan

# MASA KRITIS, KONFLIK BATIN

- Olahraga merupakan salah satu dari beberapa cara pendekatan untuk memperoleh atau membangun hubungan personal yang lebih mantap dengan atasan atau orang lain.
- Dampak lain yang diperoleh adalah kesehatan tubuh, kebugaran, kegembiraan, dan menjauhkan diri dari stress kehidupan

# MASA KRITIS, KONFLIK BATIN

- Masa kritis yang dialami setiap orang yang pensiun bervariasi kadarnya.
- Udara segar yang menyehatkan dan menyegarkan tidak perlu dibeli, alam telah menyediakan secara berlimpah, anda boleh mengambilnya melalui olahraga atau aktivitas berkeringat lainnya
- Mencegah lebih baik daripada mengobati

# SITUASI DISANA BAGAIMANA?

## Situasi Global:

- Tahun 2025 jumlah pensiunan Indonesia akan meningkat 414% dibanding tahun 1993(Bureau of the Sensus USA'93)
- Jumlah total penduduk negara negara didunia akan turun, tetapi jumlah lansia akan meningkat.
- Di negara maju 70 %lansia tinggal di Panti Jompo dan mendapatkan santunan dan berbagai fasilitas dari pemerintah

# SITUASI DISANA BAGAIMANA?

- Di negara berkembang dan asia hidup bersama keluarga besarnya. Mereka dihormati sebagai sesepuh.
- Di Korea, orang orang tua dihormati dan disegani para muda. Pada usia 60 tahun mereka diberi penghargaan semacam ulang tahun yang diadakan secara khusus

# SITUASI DISANA BAGAIMANA?

- Bangsa Jepang sangat menghormati lansianya.
- Tiap bulan September mereka mengadakan hari khusus bagi para lansia
- Diberikan hadiah hadiah menarik untuk lansia dengan usia usia tertinggi
- Di negeri Belanda semua lansia(65 thn keatas) diberi kartu pas '65 untuk berbagai keperluan dengan potongan harga sd 50%

# SITUASI DISANA BAGAIMANA?

- Di China ada aturan yang memberikan gratis biaya pengobatan dan ongkos naik kendaraan umum bagi orang berusia 60 tahun keatas
- TNI salah satu instansi yang memperlakukan lansianya dengan sangat solid dan terstruktur( pembekalan, penyaluran tenaga kerja, pemukiman dsb)

# SITUASI MASA KINI ?

- Istilah **Malanu**(manusia lanjut usia) kemudian diubah menjadi **Manula (manusia usia lanjut)**, kemudian menjadi **lansia** (lanjut usia), menurut ahli tata bahasa istilah “lanjut usia” ini kurang pas karena harusnya “usia” sebagai kata benda harusnya didepan “lanjut” jadi kalau konsisten harusnya menjadi”usia lanjut” dan disingkat “sialan” ?.....

# SITUASI MASA KINI ?

- Usia pensiun makin tinggi, bahkan Mahkamah Agung mempensiuinkan Hakim Agungnya pada usia 70 tahun yang masih kontroversial.
- Para pensiunan bukan lagi “barang bekas” yang mengganggu pemandangan tetapi merupakan masa depan bagi setiap pegawai/karyawan yang masih aktif

# SITUASI MASA KINI ?

- Lembaga Lembaga Pensiun dikembangkan diberbagai instansi dan departeman(TNI, Perkebunan, Bank, Pegawai Negeri dll)
- Penanganan masalah pensiun makin baik dan modern terutama dimulai di kota kota besar
- Dengan belum adanya konsep pensiun yang jelas, dan mengingat keuangan negara yang belum stabil, setiap pegawai-karyawan perlu menyusun sendiri rancangan persiapan pensiun secara mandiri

# MASA DEPAN PENSIUNAN

- Kehidupan sebagai lansia
- Periode pensiunan akan dijalani selama waktu 20 – 30 tahun setelah pensiun
- Pensiunan perlu memahami inflasi yang menggerogoti uang simpanan pensiunan
- Lapangan kerja semakin sulit
- Perlu mempersiapkan pekerjaan sambilan saat masih aktif sebagai karyawan

# MULAI PENSIUN

- Anda menjadi tuan atas diri anda sendiri
- Anda memiliki kebebasan seutuhnya untuk meraih tujuan hidup dihari tua
- Kita kehilangan kawan kawan lama, berkenalan dengan kawan baru yang masih asing
- Masa lampau tampak lebih baik dari masa kini

# MULAI PENSIUN

- Merasa kehilangan peran
- Merasa tidak dibutuhkan
- Lingkungan pergaulan menyempit
- Perasaan tersingkirkan
- Kesepian

# MENYIKAPI DATANGNYA PENSIUN

- Berfikir positif
- Kecerdasan emosi
- Membuat rencana kedepan yang konkrit
- Jangan pernah berhenti melakukan aktivitas apapun (olahraga, organisasi, pekerjaan baru)
- Rancangan anggaran rumah tangga diperbaharui
- Bersikap sebagai orang kaya

# BEDA ORANG KAYA DAN ORANG MISKIN

**Orang kaya** : Menabung lebih dahulu dari penghasilannya, baru kemudian menggunakan sisanya untuk berbagai keperluan rutin.

**Orang miskin** sebaliknya

**Orang miskin** mengatakan secara sinis :” Bagaimana bisa menabung, sedangkan untuk kehidupan sehari haripun masih belum cukup”

**Orang kaya** berkata :” Bisa dan harus”

Menabung bukannya menimbun kekayaan, tetapi mengumpulkan sedikit demi sedikit dari penghasilan yang terbatas, guna cadangan menghadapi hari hari sulit atau dalam rangka pengembangan investasi

# MENYESUAIKAN GAYA HIDUP

- Pengelolaan keuangan
- Kepemilikan asset
- Hobi
- Penghematan
- Gaya hidup sehat

**Semewah apapun hidup seseorang,  
bila memboroskan, menghamburkan  
sia sia apa yang dikaruniakan Tuhan  
kepadanya akan memanen hasil  
tanamannya:**

**Kebangkruatan !**

# PENGHEMATAN

- Penertiban kran kran air
- Lampu lampu yang menyala siang
- Jumlah pembantu
- Makan tidak berlebihan, basi
- Penggunaan kendaraan
- Undangan-sumbangan

# GAYA HIDUP SEHAT

- Makan secara benar
- Berhenti merokok dan alkohol
- Olahraga sesuai ukuran
- Ketenangan batin
- Jangan hidup dimasa lalu, tapi jalani dan nikmati hidup dimasa kini, ditempat ini
- Berfikir positif dan tetap memiliki pengharapan

**Dokter terbaik adalah  
diri sendiri**

**Obat terbaik adalah  
pencegahan**

**Kondisi terbaik adalah  
ketenangan batin**

**Menambah usia harapan  
hidup bukanlah tujuan  
Tetapi memperpanjang  
kenikmatan menjalani hidup  
dalam keadaan sehat  
itulah yang lebih diperlukan**

# SEHAT BUGAR TANPA PENGobatan

- Makan makanan cukup dan bergizi
- Minum teh setiap hari
- Mengonsumsi buah dan sayuran
- Mengonsumsi kalsium secukupnya
- Mengonsumsi bawang putih secukupnya
- Mengurangi lemak
- Mengonsumsi toge
- Olahraga sesuai kebutuhan

# AWET MUDA & PANJANG USIA

- Pembawaan yang gembira
- Faktor ekonomi
- Masalah masalah hidup tertunda datangnya
- Terus memiliki aktivitas dan interaksi sosial
- Seks teratur
- Faktor keberuntungan

# OLAH RAGA OTAK

- Membaca
- Mengisi teka teki silang, catur, scrabble, main kartu
- Mempelajari sesuatu yang baru
- Menghadiri pertemuan, ceramah, seminar

# KRITERIA RUMAH PENSIUN

- Sebagai rumah tempat menetap dihari tua
- Sebagai tempat kegiatan usaha yang menghasilkan uang
- Berada didaerah strategis, mudah mengakses jalan besar, kendaraan, terminal,
- Lingkungan sesuai keinginan
- Harga terjangkau