

# Rahasia Pensiun Bahagia

Anda tetap bisa  
 aktif dan produktif,  
 sekalipun  
 sudah pensiun.



Bpk. Atcep, 74 tahun, nasabah KC Bogor. Mengisi masa pensiunnya dengan bernyanyi dan menulis puisi.

## Anggapan Umum

- Tambah usia berarti terlambat untuk memulai kebiasaan olahraga & hidup sehat
- Tambah usia berarti daya ingat berkurang
- Tambah usia berarti kehidupan yang sepi dan tidak produktif

## Penelitian Membuktikan

- Olahraga meningkatkan harapan hidup 50 – 75 %.
- Pengapuran berkurang karena banyak olahraga.
- Dengan banyak berlatih, maka ingatan pun dapat tetap berfungsi dengan baik.
- Masih banyak pensiunan yang masih dapat aktif berkarya dan beraktivitas, seperti: menulis buku, mengajar, berkebun, dll.



## Masa Pensiun Bisa Bahagia?

Bertambah tua  
adalah tahap  
kehidupan yang tidak  
bisa dihindari. tetapi  
bisa dikendalikan  
dan dipersiapkan  
tergantung  
bagaimana kita  
menyikapinya !!





## ASPEK PSIKOLOGIS

Aspek psikologis punya peran penting !

Perlu kesiapan mental untuk menghadapi masa pensiun.

Jika diabaikan maka dapat menyebabkan stress, kesepian, merasa tidak berguna, mengisolasi diri. Stres yang tidak ditanggulangi: **DEPRESI**

Penelitian mengatakan :

30 % usia kita ditentukan oleh faktor keturunan,  
dan 70 % ditentukan oleh pilihan hidup kita.



## Masa Pensiun Yang Bahagia?

bagaimana cara kita  
menyesuaikan diri dan  
mengelola perubahan  
hidup yang terjadi  
sehingga hidup kita bisa  
**OPTIMAL, AKTIF,**  
**SEHAT.**

# 3 Rahasia Pensiun Bahagia

**A** tasi stress dengan cara yang positif.

**B** erpikir aktif setiap saat.

**C** arilah teman sebanyak – banyaknya.

# Tanda – tanda Stress

**Stres adalah reaksi terhadap tuntutan lingkungan yang dirasakan mengganggu/memberatkan.**

## Stres Bertaraf Ringan

Ciri – ciri : marah / cemas sesaat. Misal : gigit - gigit kuku, berkeringat dingin, dsb.

## Stres Bertaraf Menengah

Ciri – ciri : kuatir terus menerus. Akibatnya : sakit kepala, migren, hipertensi.

## Stres Bertaraf Berat

Ciri – ciri : merasa tidak ada harapan, menyerah, memicu stroke, jantung, dan kematian dini → DEPRESI



## Dampak Stress

### NEGATIF

- Merasa Gagal
- Ragu - ragu
- Tertolak, Marah
- Sakit Kepala
- Maag, Stroke
- Hipertensi

### POSITIF

- Termotivasi, mau berubah
- Melakukan suatu hal baru, semangat, antusias
- Aktif, produktif



tasi stress dengan cara yang positif.

**H**itunglah hal – hal positif yang Anda miliki dan mengucapkan syukur.

**A**wasi emosi Anda, tingkatkan rasa humor.

**P**erhatikan gangguan fisik yang dirasakan.

**P**ertahankan kesehatan tubuh Anda.

**Y**akinlah Anda bisa melewatinya.

# Berpikir aktif setiap saat



Apa yang kita  
PIKIR tentang  
diri kita, maka  
seperti ITULAH  
JADINYA kita.

# Berpikir aktif setiap saat

1. Asah otak Anda untuk terus berpikir aktif (misalnya : baca buku, main teka - teki silang, mencari kegiatan baru, dsb).
2. Cari terus kegiatan yang baru (mis : bepergian melalui rute baru, mengikuti kegiatan seminar/ dialog, berkebun, dsb).
3. Jaga kesehatan tubuh karena dengan tubuh yang sehat maka pikiran dapat diaktifkan untuk memikirkan hal2 positif, antara lain dengan: [Senam Otak](#).

# **Carilah teman sebanyak – banyaknya.**



Interaksi yang teratur  
dengan keluarga, teman,  
dan lingkungan sekeliling  
akan membuat kita  
merasa dibutuhkan dan  
dicintai =  
**BAHAGIA**





## arilah teman sebanyak – banyaknya.

1. Tetap utamakan hubungan dengan keluarga dekat.
2. Terbukalah terhadap semua orang di sekelilingmu.
3. Terlibat menjadi sukarelawan untuk kegiatan sosial.
4. Tetap aktif di berbagai organisasi lingkungan sekitar.



Terima kasih