

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 : khawatir 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.

Hitunglah hal – hal positif yang Anda miliki dan ucap syukur.

Awasi emosi Anda, tingkatkan rasa humor.

Perhatikan gangguan fisik yang dirasakan.

Pertahankan kesehatan tubuh Anda.

Yakinlah 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



Carilah 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