

SIAP PENSIUN BAHAGIA

Persepsi Terhadap Masa Pensiun

- Imbalan karena sudah bekerja keras
- Kesempatan untuk bebas
- Periode emas



Akibatnya :
OPTIMIS

- Cemas / khawatir
- Tidak punya penghasilan
- Tidak berguna



Akibatnya :
PESIMIS



Fase Pra- Pensiun

JAUH

- Masih lama
- Tidak ada persiapan

MENDEKAT

- Mulai sadar
- Mulai merencanakan

Fase Pensiun

BULAN MADU

- Senang karena bebas
- Jalan2, hobi

KECEWA

- Sepi, bosan
- Kehilangan

RE - ORIENTASI

- Membangun identitas baru
- Mencari makna hidup

Fase Pasca Pensiun

STABIL

- Memilih aktivitas rutin

AKHIR

- Tidak mampu sendiri
- Fisik melemah

SKALA STRESS menurut Holmes & Rahe

Peringkat	Peristiwa
1	Kematian pasangan
2	Perceraian
3	Pernikahan dengan hidup terpisah
4	Dipenjara
5	Kematian kerabat keluarga
6	Sakit parah / kritis
7	Pernikahan
8	Dipecat dari pekerjaan
9	Rujuk pernikahan
10	PENSIUN

PENSIUN

TIDAK BEKERJA

**TIDAK PUNYA
IDENTITAS DIRI**

**MASALAH
PSIKOLOGIS**

Tantangan Pensiun

Kesehatan :
Perkembangan fisik menurun

Kuangan :
Kehilangan income tetap

Relasi Sosial :
Kehilangan kontak dengan rekan kerja

Psikologis :
Konsep diri goyah, merasa tidak berguna, Post Power Syndrome

Fakta Membuktikan

Masalah disebabkan keadaan sebelum pensiun . Pensiun bisa berdampak baik karena tidak ada stress soal pekerjaan

55 dari 100 orang yang memulai karirnya pada usia 65 tahun → pendapatan rata – rata taraf menengah

Lebih banyak waktu untuk menjalin relasi dengan komunitas & keluarga

Pola penyesuaian diri yang biasa dilakukan menentukan kondisi psikologis

Faktor – faktor yang mempengaruhi **PENYESUAIAN DIRI MASA PENSIUN**

Penerimaan lingkungan

Kepuasan hidup

PERSEPSI terhadap PENSIUN

Kemampuan bekerja

Kekuatan Fisik



Faktor – faktor yang mempengaruhi **PENYESUAIAN DIRI MASA PENSIUN**

Siap Pensiun ?



Seleksi minat dan potensi Anda

ingatlah untuk **FOKUS** mengembangkan kemampuan Anda

atur langkah untuk mewujudkan harapan

Putuskan dan **persiapkan** mulai **sekarang**

Seleksi minat dan potensi Anda





ingatlah untuk FOKUS mengembangkan kemampuan Anda.



- **Realistis**
- **Prioritas**
- **Sederhana**
- **Bermakna**



tur langkah untuk mewujudkan harapan



- A** = Ambil waktu untuk berkomunikasi dengan seluruh keluarga (pasangan, anak, dsb)
- T** = Tetaplah bergaul dan carilah orang yang memiliki minat / bidang yang sama
- U** = Usahakan yang terbaik untuk meningkatkan wawasan Anda di bidang tersebut
- R** = Rencanakan keuangan yang Anda butuhkan (sesuai dengan harapan Anda)

Putusan dan persiapan mulai sekarang



E = Emosi positif + Gaya hidup sehat

M = Menabung / berinvestasi sejak dini

A = Aktivitas yang diminati

S = Sosialisasi sebanyak mungkin

IBU KASUR



”

Para Lanjut Usia Indonesia jangan terlalu banyak istirahat, agar tidak berkarat...

”

- Ibu Kasur (Sandiah Suryono), pada usianya yang ke 73, masih aktif mencipta lagu anak-anak dan menjadi pembawa acara di televisi.
- Karyanya mencapai 30 lagu anak-anak, aktif memimpin Yayasan Setia Balita, dan mengelola lima Taman Kanak-Kanak

ANDHY BR



Kita harus aktif, tidak boleh terus menunggu sampai akhirnya hanya terdiam menunggu gaji pensiunan. Apa yang kita miliki di masa bekerja adalah modal utama untuk melanjutkan hal-hal yang kita sukai.

- Andhy BR, Nasabah Kantor Cabang Palembang. Pensiunan PNS Dinas Tenaga Kerja di bagian penanggulangan pengangguran (53 tahun).
- Dengan bermitra usaha bersama salah seorang pemasok mie; ia membina para pengangguran yang ingin berusaha sampai mereka paham dan mengerti mengenai usaha sampai bagaimana cara membuat mie yang enak.
- Dari tahun 2007, total para gerobak penjual Mie Berkah semakin meningkat dari 50an menjadi 200an, dan di 2010 bisa mencapai 500an di Palembang.



SYAMSIR ALAM



*Atur umur kita dengan menyiasatinya.
 ” Jika tidak mempersiapkan pensiun maka usia 55
 akan terasa sangat cepat dan mengejutkan. Siasati
 umur kita dengan pengaturan objektif (tujuan) hidup.*

- Syamsir Alam, adalah salah satu nasabah BTPN cabang Padang. Pensiunan PNS Tata Kota (59 tahun).
- Jika di masa muda objektifnya kepada karir dan pendidikan, maka di masa pensiun objektifnya fokus kepada kehidupan sosial dan religi.
- Sampai 2010, Pak Syamsir sangat aktif diberbagai kegiatan sosial dan organisasi, antara lain menjadi ketua PWRI cabang Padang, beliau menjadi ketua Satria Nusantara wilayah Sumatera Barat, ketua senam jantung lansia; serta berbagai pengurus keagamaan dan dakwah.



The background of the slide is a dark gray surface, likely a desk. In the top left, a portion of a laptop is visible, showing its keyboard and trackpad. Below the laptop, there is a spiral-bound notebook with a dark cover. A small, dark green rectangular object, possibly a pen or a small notepad, is tucked into the notebook. In the bottom left corner, a silver metal paperclip is visible. The overall lighting is soft, creating a professional and organized workspace atmosphere.

SAYA SIAP PENSIUN !