

MEMPERSIAPKAN MASA PENSIUN

Oleh Akrim Wasniyati

Akhir-akhir ini di media nasional tidak sedikit memberitakan tentang banyaknya pencari kerja yang tidak sebanding dengan jumlah lowongan kerja. Bahkan diantaranya ada yang sampai terinjak-injak hingga terluka karena bejibunnya para pencari kerja. Selain itu juga berita tentang pemutusan kerja yang tidak hanya di Indonesia bahkan pemutusan hubungan kerja juga menimpa perusahaan raksasa dunia. Mencari kerja masih merupakan tantangan yang luar biasa. Menikmati pekerjaan yang sudah diperoleh merupakan wujud syukur. Sekian tahun bekerja akan menjadi tidak terasa saat kemudian tiba waktunya untuk “pensiun”. Mungkin sebagian besar orang masih ingat ribetnya melamar pekerjaan, masih terbayang di pelupuk mata, masih terbayang juga bagaimana saat menjadi pegawai baru. Dan tiba-tiba pensiun sudah di depan mata.

Dulu di awal memasuki dunia kerja, bahkan sebelumnya, kita berpikir bahwa seolah kita memiliki waktu yang tak terbatas. Namun ternyata seteeleh dijalani masa depan seperti ada kadaluwarsanya. Ketika sampai pada pemikiran ini baiknya kita sudah harus memikirkan kehidupan setelahnya. Bukan dalam arti bahwa pensiun adalah berhentinya roda kehidupan, namun pensiun adalah masa untuk memulai lagi hal baru. Bagi pekerja pasti sudah ada *warning* kapan (usia) pensiun. Namun bagi seorang wiraswasta, pengusaha, atau siapapun yang mengelola pekerjaan secara mandiri mungkin sudah mempertimbangkan waktu untuk “berhenti/mendelegasikan pekerjaan”. Bahkan persiapan pensiun sebaiknya sudah dilakukan sejak awal mulai bekerja. Persiapan pensiun sebenarnya bukan hanya milik seseorang yang dari segi usia masuk dalam kategori pensiun. Merubah pemikiran bahwa persiapan pensiun sebaiknya juga dilakukan oleh siapapun, terutama ketika sudah memiliki penghasilan. Jadi dari awal sebagai pekerja sebaiknya juga sudah mempersiapkan masa pensiun terutama agar mendapatkan kestabilan finansial di masa-masa keputusan untuk pensiun.

Di Cina banyak pemuda usia produktif yang merasakan *burn out* memilih rehat sementara dari pekerjaan untuk memulihkan kondisi mentalnya karena tuntutan pekerjaan. Mereka memilih tinggal di panti jompo wilayah pedesaan yang memang khusus ditempati oleh para pensiunan. Di sini mereka menemukan hal-hal baru yang baru diketahui setelah mereka tinggal dan berinteraksi dengan penduduk di tempat itu.

Mereka merasakan sebuah ketenangan, keramahan, kebahagiaan murni atas dasar interaksi dan hubungan yang sehat. Semacam *slow living*, menikmati hidup dengan berfokus pada diri dan lingkungan yang menyenangkan. Melakukan hal-hal ringan namun membahagiakan tanpa tekanan. Keuntungan pemuda yang tinggal di sini diantaranya adalah biaya yang lebih murah dari pada tinggal di perkotaan.

Ada pula seorang perempuan di Australia yang memilih *resign* dari pekerjaan di bahkan usia sebelum 40 tahun untuk tinggal di panti jompo. Tinggal di sini ia menemukan perspektif baru tentang panti jompo yang berbeda dari persepsinya selama ini. Di sini ia merasa “tinggal di rumah” yang menjadikannya memiliki cara pandang yang berbeda tentang arti penuaan, menemukan kedamaian dan mengubah definisi kehidupannya, bahwa usia kepala 6, 7 atau 8 tidak seburuk yang dibayangkannya selama ini. Rata-rata penduduk di sana tetap memiliki kebebasan hidup, memulai hobi baru, mengembangkan hubungan sosial yang menyenangkan dengan para tetangga. Berkumpul bersama di waktu-waktu tertentu, minum teh, membuat kopi, merayakan sesuatu meski dengan acara sederhana, melakukan aktifitas-aktifitas fisik untuk menunjang kebugaran, bergabung dengan komunitas tertentu, melakukan hobi seperti bercocok tanam, memelihara ternak.

Namun di Korea tidak demikian. Banyak pekerja yang menginginkan masa kerja lebih lama karena masih ingin mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sekitar 70% responden usia 55-79 tahun masih ingin bekerja dan berharap usia pensiun diperpanjang.

Mempersiapkan masa pensiun (dari muda) dapat dari aspek dari fisik, mental, finansial. Karena bagaimanapun selagi kita masih bisa bernafas, kita membutuhkan kesehatan. Jangan lupa bahwa 90% penyakit disebabkan karena pikiran dan 10% dari makanan. Untuk itu jangan pula menunggu akumulasi umur untuk menjadi sehat fisik dan mental.

Untuk memperlambat proses degeneratif, secara fisik dapat melakukan hal-hal seperti, tidur yang cukup. Untuk usia pensiun (>60) kuantitas tidur dapat tercukupi 4-6 jam dengan mempertimbangkan kualitas tidur. Melakukan olah raga ringan seperti jalan kaki mengelilingi rumah sambil berkunjung ke rumah tetangga, mengikuti senam atau aktifitas lain yang tidak terlalu berat bagi. Menjaga makan dengan konsumsi gizi seimbang dengan asupan energi, protein, mineral, vitamin, serat, tercukupi cairan. Perhatikan pula makanan yang harus dibatasi karena penyakit tertentu. Bagi perokok sebaiknya mulai mengurangi konsumsi rokoknya. Menjaga

pola hidup sehat akan meningkatkan kualitas hidup. Melakukan aktifitas yang bisa membantu mengaktifkan kerja otak. Mengisi teka teki silang, mewarnai, membaca novel, mengobrol tentang hal-hal terbaru, atau mengobrol tentang hal-hal yang menyenangkan dapat pula dilakukan agar otak tetap terasah. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala minimal sekali setahun menjadi penting dilakukan sebagai upaya prevensi terhadap kemungkinan adanya perubahan status kesehatan.

Menjaga kesehatan mental menjadi hal penting bagi calon pensiunan atau yang sudah pensiun. Pensiun adalah hal yang alami yang akan dialami oleh semua orang di semua sektor pekerjaan. Mungkin bukan hal mudah untuk mampu menerima. *Mindset* bahwa pensiun adalah waktu menunggu kematian sebaiknya ditinggalkan. Tanamkan bahwa ini adalah *third gold phase* untuk memulai hidup agar menjadi jauh lebih bermakna. Penerimaan diri yang baik akan menghindari kita dari kondisi *post power syndrom*. Namun ini pun bukan hal yang mudah. Memahami bahwa proses kehidupan selalu berputar, ada awal ada akhir. Bersyukur adalah kuncinya. Fokus pada yang akan dijalani di depan. Jika terlalu banyak menengok ke belakang, maka orang bisa terjebak pada kehidupan yang mundur, sedang apa yang sudah dilewati tidak akan kembali lagi. Tetapkan tujuan personal yang dapat diwujudkan dalam jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang. Lakukan kegiatan yang menyenangkan, bergabung dengan komunitas tertentu, menjadi relawan sehingga hidup akan terasa lebih bermanfaat. Sekali dua kali lakukan rekreasi, berkunjung ke tempat wisata, teman akrab, reuni tipis-tipis, atau mengundang teman-teman lama untuk makan bersama di rumah. Hubungan sosial yang menyenangkan akan meningkatkan kualitas berbagai aspek kehidupan. Untuk menghindari kondisi *stressfull* usahakan untuk selalu memiliki *mindset* yang positif terhadap banyak hal. Ingat bahwa *you are what you think*. Lakukan *self suggestion* positif.

Aspek keuangan menjadi salah satu faktor pendukung kesejahteraan. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang bekerja adalah untuk mendapatkan penghidupan yang layak, untuk mendapatkan uang (yang bisa digunakan untuk apa saja). Meskipun kebahagiaan tidak ditentukan oleh banyaknya uang yang dimiliki, namun keseimbangan financial dan kebahagiaan emosional bisa menjadi jalan untuk kehidupan yang yang memuaskan. Memiliki materi yang dapat dimanfaatkan secara bijak dan tidak sekedar berpikir untuk kepentingan duniawi namun juga untuk kehidupan abadi sebagai bentuk rasa syukur atas segala nikmat. Bagi calon pensiunan dan pensiunan kestabilan keuangan perlu sekali dipertimbangkan. Penghasilan yang

diperoleh tentunya akan berbeda jika dibandingkan dengan sebelum pensiun. Pikirkan pengelolaan keuangan yang ada, pertimbangkan untuk memiliki penghasilan tambahan dengan usaha dagang *online* maupun *offline*, menjadi penulis *freelance* di media massa, atau mungkin membuat *chanel* media sosial untuk berbagi ilmu dan pengalaman. Bisa juga dengan mencari pekerjaan sampingan yang pas dan sesuai umur. Mulai sisihkan 75%-80% dari pengeluaran sehari-hari saat ini untuk dana pensiun. Pertimbangkan juga inflasi.

Persiapan pensiun sebaiknya tidak dikonotasikan dengan usia-usia mendekati pensiun. Namun bagi siapapun, bahkan sejak muda usia dan memiliki penghasilan. Karena bagaimanapun untuk hidup kita butuh makan, tempat tinggal, pakaian, dan hubungan sosial. Itu semua membutuhkan dana. Bagi yang berpenghasilan pas-pasan, kurangi biaya untuk memenuhi gaya hidup. Penuhi kebutuhan, hindari memenuhi keinginan.

Sebuah lembaga layanan pensiun di Amerika menyarankan bahwa sebaiknya 45% dana pensiun berasal dari tabungan pribadi. Untuk usia kurang dari 30 tahun mulailah menabung sebesar 15% dari penghasilan. Jika diatas usia itu prosentase bisa ditambah, begitu pula jika mendapatkan kenaikan gaji, bonus, atau kenaikan tunjangan.

Ikuti juga program pensiun yang diadakan oleh pemerintah atau lembaga lain. Hindari hutang yang tidak perlu agar tidak menjadi stressor tersendiri di belakang hari. Secara spiritual religi dekatkan diri pada Allah SWT untuk lebih mendapatkan ketenangan hidup dalam situasi apapun

Jadi persiapkan secara dini masa pensiun kita. Jangan tunggu besok pensiun baru sekarang kita pikirkan apa yang akan dilakukan saat pensiun. Rencanakan dari jauh-jauh hari agar kita dapat menikmati masa rehat dengan sehat dan memiliki kehidupan yang lebih membahagiakan dari sebelumnya.

**untuk pembelajaran diri*