



PERSIAPAN MASA PURNA BAKTI “PENSIUN BAHAGIA, SUKSES MULIA”



Pensiun?
Siapa Takut?



All about me.....

Veny Hidayat, M.Psi., Psikolog

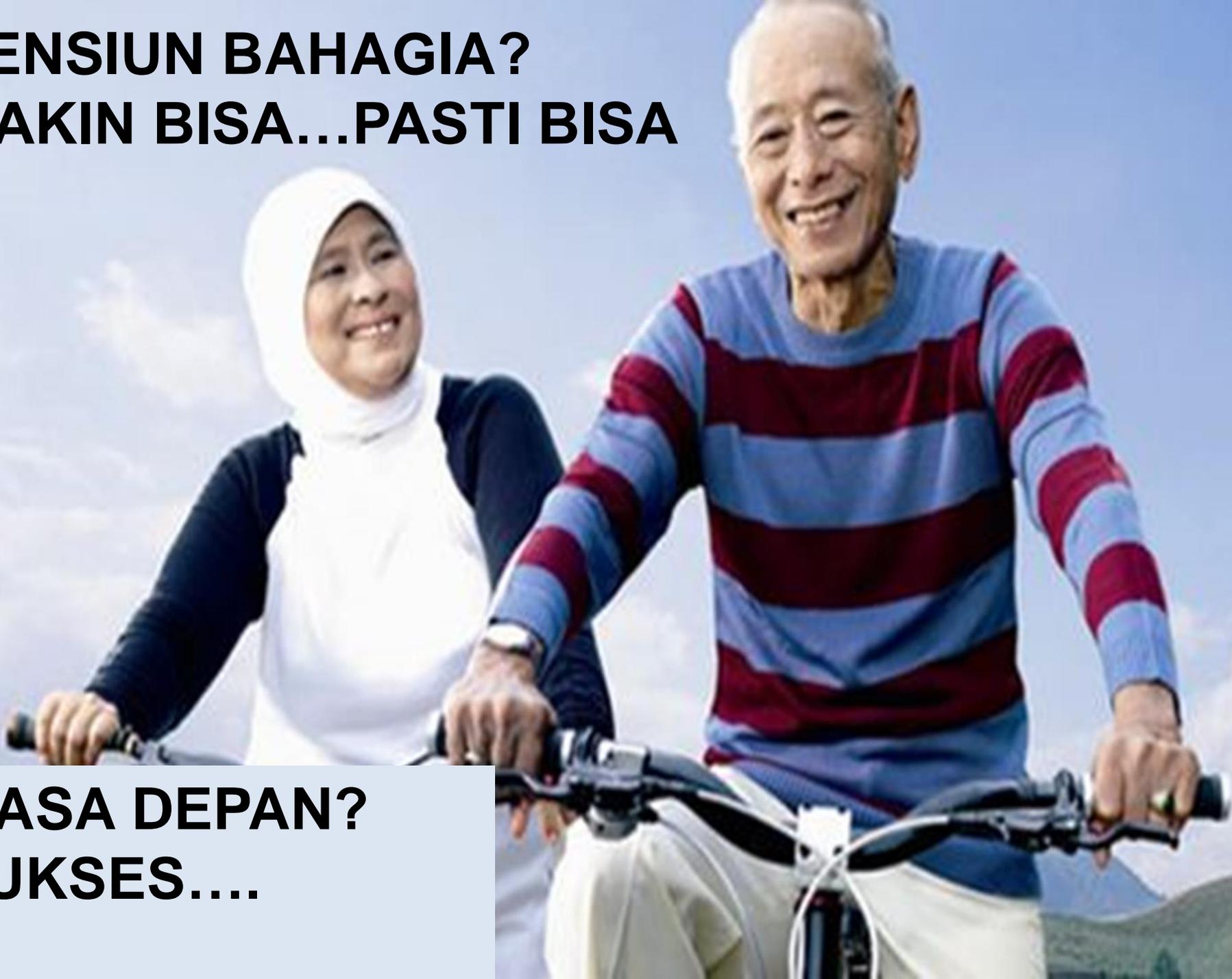
**Psikolog, Asesor, Trainer dan
Konsultan SDM PT.Mitra
Optima Talenta**

081230717130

venyhidayat@gmail.com



**PENSIUN BAHAGIA?
YAKIN BISA...PASTI BISA**



**MASA DEPAN?
SUKSES....**

MENGAPA ADA PENSIUN YANG...





G. K. Chesterton



Aku wes PENSIUN,
arep ngopo yo?

Sumber Problem Psikologis Di Masa Purna Bakti

• Keluarga

- Masa depan anak belum jelas ketika masa purna bakti tiba
- Tempat tinggal (rumah) yang mungkin belum selesai

• Finansial

- Penurunan pendapatan
- Meningkatnya pengeluaran misal: kesehatan, belanja

• Pekerjaan

- Perubahan status dari pegawai menjadi pensiunan
- Aktifitas dan kesibukan menjadi berkurang

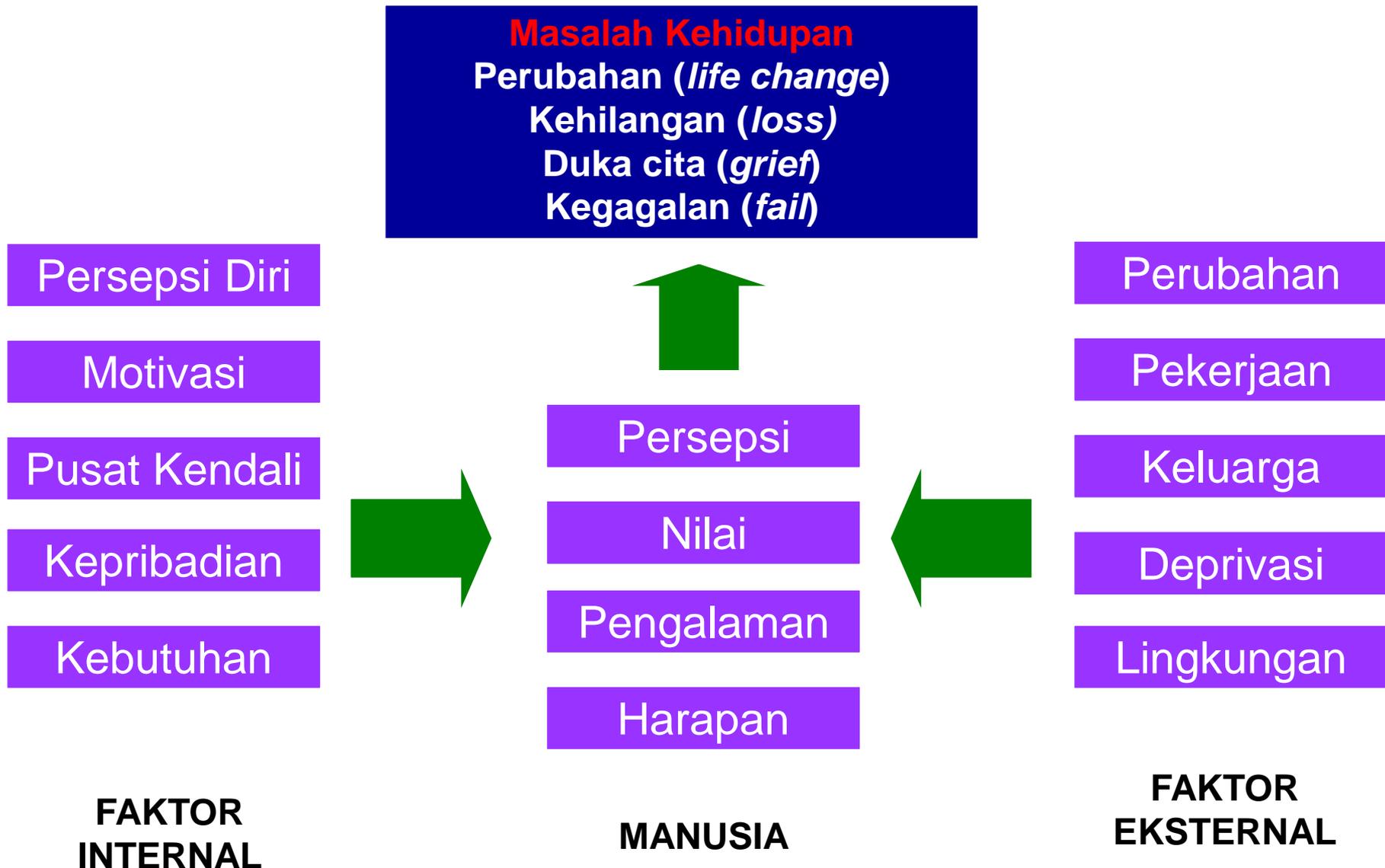
• Kesehatan

- Kemunduran fisik akibat penuaan
- Potensi untuk menderita gangguan dan penyakit
- Penyakit kambuhan yang mungkin muncul

• Lingkungan

- Lingkungan Sosial
 - Interaksi dengan teman sejawat menjadi berkurang
- Lingkungan Fisik
 - Toleransi terhadap kondisi fisik menurun (cuaca, penerangan dsb)

Proses Munculnya Problem Psikologis



Dampak Problem Psikologis

- **Selera makan hilang**
- **Insomnia/hipertensi**
- **Agitasi motor (gerakan menjadi lambat)**
- **Kehilangan minat**
- **Hasrat seksual menurun**
- **Kehilangan tenaga (kelelahan)**
- **Merasa tidak berharga dan menyalahkan diri**
- **Menurunnya kemampuan berpikir dan konsentrasi**
- **Emosi Ekstrim seperti Mudah sedih/marah**

Dampak Problem Psikologis yang Tidak Teratasi

Fisiologis	gangguan kardiovaskuler, hipertensi, sakit kepala, maag
Perilaku	Performa kerja, kecelakaan, absen, <i>burn out</i> , lemah dalam mengambil keputusan
Psikologis	Ketidakpuasan, tergantung pada mood, depresi, <i>emotional fatigue</i>

BAGAIMANA MENJAGA KESEHATAN MENTAL MENJELANG PENSIUN?



YANG TIDAK BISA AKU KONTROL

(maka, aku TIDAK AKAN memfokuskan diriku kesitu)



JODOH

UJIAN
DARI ALLAH

YANG BISA AKU KONTROL

(Aku akan FOKUS melakukan ini)



CUACA

CARA AKU
MENYIKAPI
MASALAH

RASA
SYUKURKU

BERPIKIR
POSITIF

MEMANTASKAN
DIRI AGAR ALLAH
MELIHAT AKU
PANTAS UNTUK
MENIKAH

PERILAKU
ORANG
LAIN

KEMATIAN

MENCARI HIKMAH
DI BALIK
SUATU KEJADIAN

MEMUTUSKAN
UNTUK TIDAK
MENYERAH

KEBAHAGIAANKU

MASA
LALU

OMONGAN

ORANG

LAIN TENTANG
AKU

BAGAIMANA AKU
MEMPERLAKUKAN
ORANG LAIN

USAHAKU
UNTUK
BERPROSES
LEBIH BAIK

MEMAAFKAN
ORANG YANG
MENYAKITIKU

UCAPANKU

PERUBAHAN
SESEORANG

PENDAPAT
ORANG LAIN

BAGAIMANA ORANG LAIN
MEMPERLAKUKANKU

KEBAHAGIAAN/KESUKSESAN
ORANG LAIN

HASIL AKHIR USAHAKU



MENGUBAH POLA PIKIR

Retirement
Are you ready?



Change Your Mindset
Change Your Life

MINDSET ?

Sinonimnya: Paradigma/Pola Pikir

MAKNA ISTILAH:



***Mindset*: Pola pikir yang telah menjadi KEYAKINAN**

Contohnya :

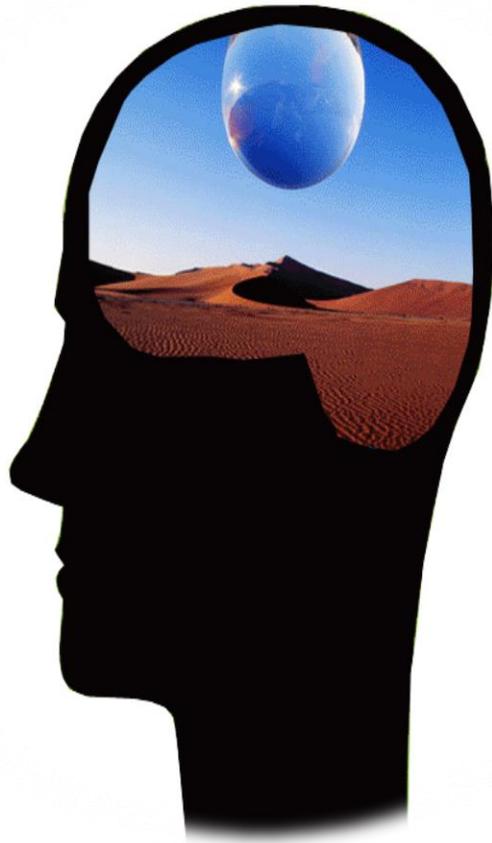
Kalau kamu berfikir bisa, maka pasti bisa.

Kaya dan miskin (pandai dan bodoh) itu sudah *ginaris* (sudah ditakdirkan oleh yang disana).

**KEYAKINAN AKAN IMPIAN
KARIR KE 2 SUKSES
itu dimulai dari**

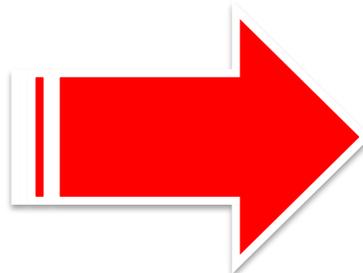


**PERUBAHAN
MINDSET**



Mindset

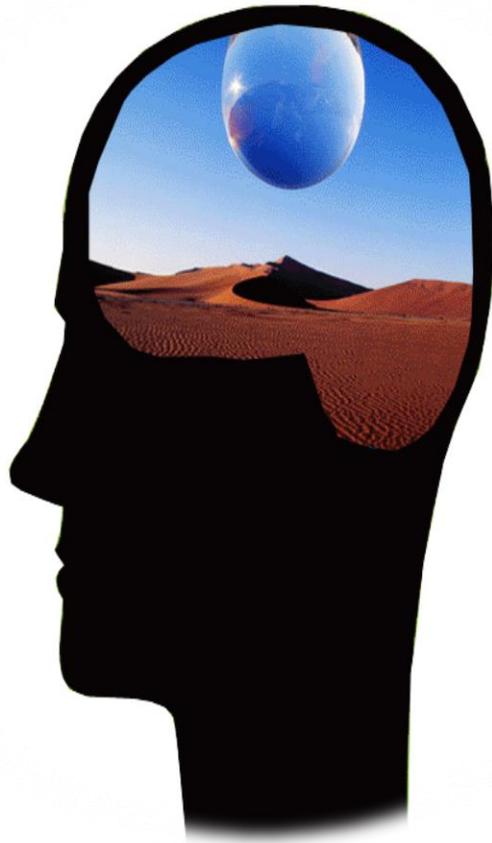
NEGATIF



POSITIF

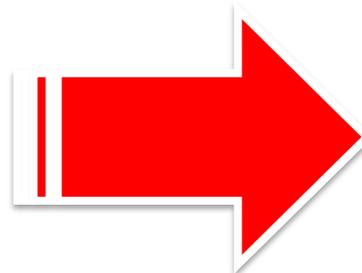
**Nasib orang
YG NEGATIF
THINKING
Bro...**





Mindset

**CARI-CARI
MASALAH**



SOLUTIF

PROBLEM

SOLUTION

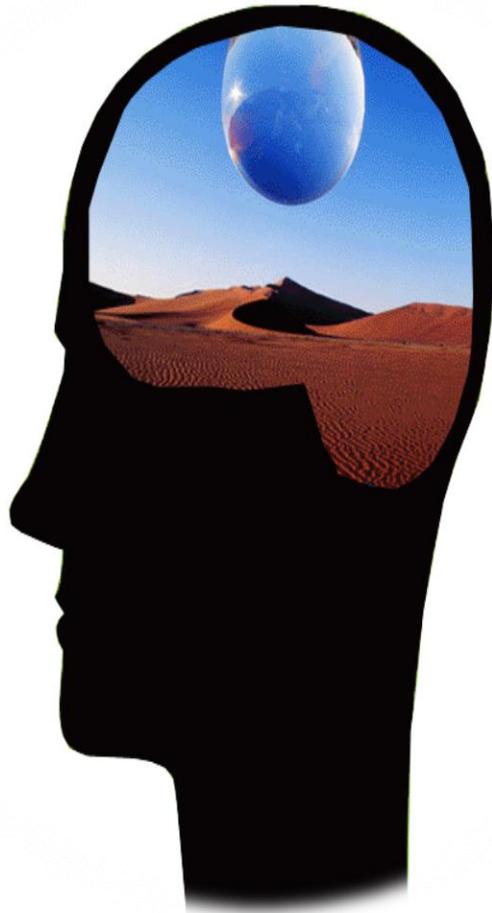






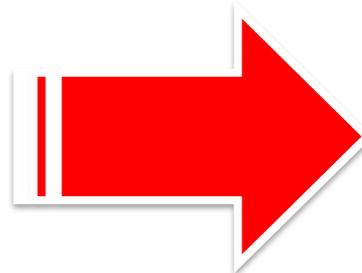
H2N

- **HADAPI**
- **HAYATI**
- **NIKMATI**



Mindset

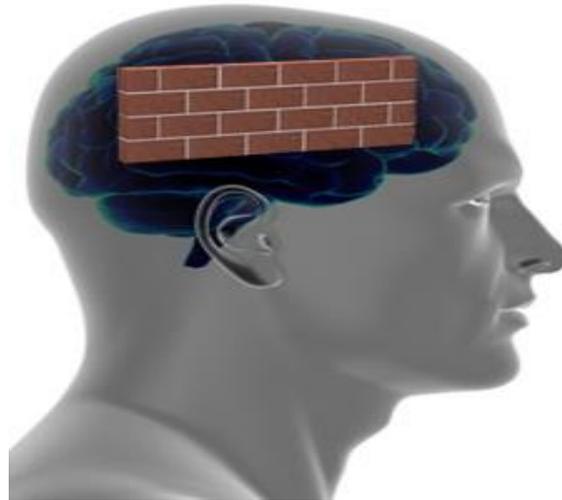
PESIMIS



OPTIMIS

FAILURE





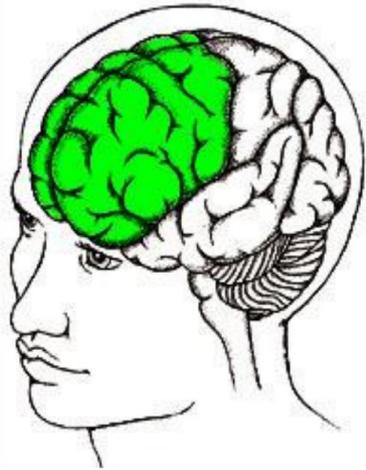
**LIMITING
BELIEF**



Hukum Pikiran 1

- Kita akan mengalami / menjadi seperti apa yang kita persepsikan”

(Prof. Korzibsky)



SEMUA BERASAL DARI PIKIRAN

HUKUM TUHAN

*“Aku sesuai dengan
persangkaan hamba-Ku .”
(HR. Tirmidzi)*



**BAGAIMANA CARA KITA MENIKMATI
PENSIUN SUKSES DAN BAHAGIA ?**



PENSIUN **BUKAN AKHIR SEGALANYA!!!!!!.....**

CARA CERDAS **Menghadapi** **Saat Pensiun.....**

Memberi makna
pada
KESUKSESAN
HIDUP



Pastikan sebagian Dana anda menjadi **"Berkah di hari tua"**

MAKNA SUKSES ??





**MENDAYAGUNAKAN POTENSI DIRI
SEHINGGA MENJADI LEBIH MANFAAT**

**JIKA KITA MAMPU MEMBUAT ORANG LAIN
SUKSES DENGAN PERAN KITA DISANA**



MENGHASILKAN KARYA YANG USIA MANFAATNYA MELEBIHI USIA KITA



17/05/200

MENJADI RAHMATAN LIL'ALAMIN





Teruslah **MEMBANGUN** **IMPIAN**

**TULISLAH IMPIAN
BAPAK IBU SEKALIAN**

PENSIUN dan HIDUP dengan *Dream & Passion...*



Semangat



Antusias



Happy

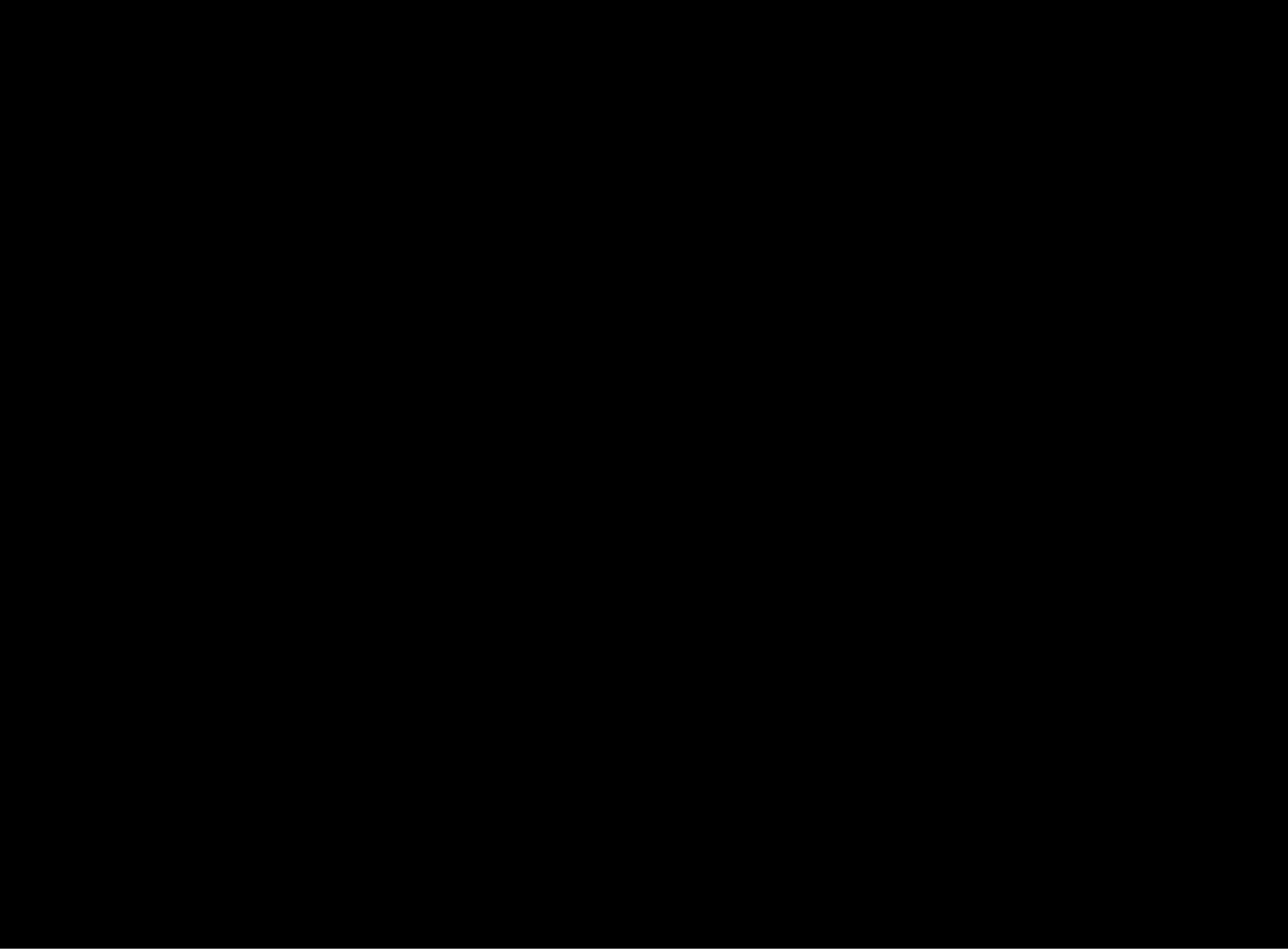
KENALI MINAT KITA



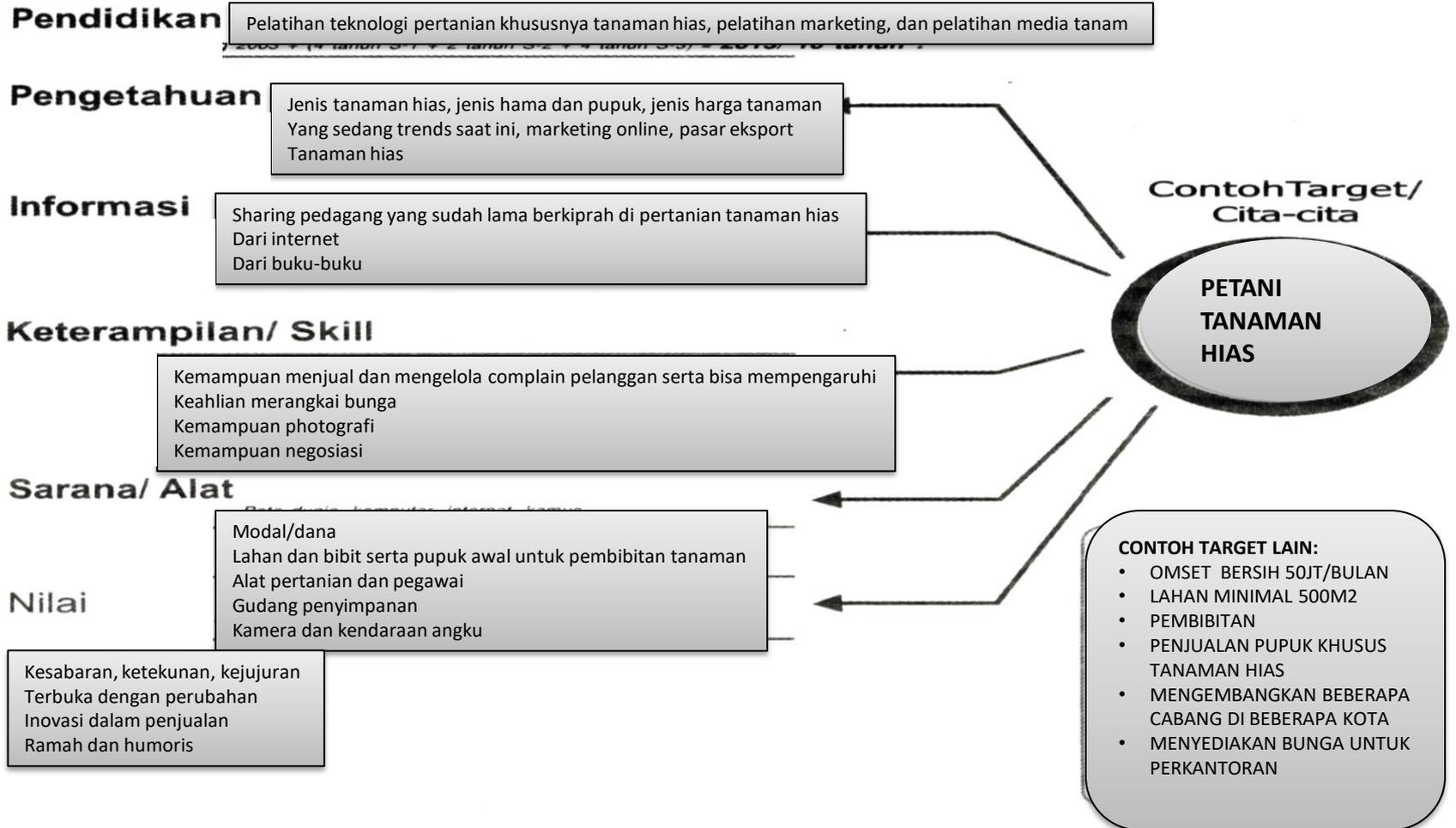
Orang yang **berminat** pada suatu hal akan **memberi perhatian**, **mencarinya**, **mengarahkan diri**, **berusaha mencapai/** **memperoleh** sesuatu itu

Cara mengetahui Minat Kita:
Lakukan wawancara/asesmen diri
untuk Temukan Talenta , Hoby,
Ketrampilan,
Profesionalisme,
MISI HIDUP kita...

Katakanlah, "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing." Maka Tuhan kalian lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (Al-Isra: 84)



Mengurai Rencana Sampai Detail Dari Akhir Ke Awal





**HADIRKAN HORMON-HORMON
KEBAHAGIAAN**





**Membuat Perbedaan dengan
Kehadiran Kita**





**Orang yang tidak memaknai HIDUPnya,
diakhir hari kerjanya akan merasa kelelahan dan merasa
menghabiskan energi untuk hal-hal yang tidak ia nikmati**

Orang yang memaknai
HIDUPnya, maka di akhir hari,
akan merasa puas telah
menginvestasikan energi
untuk hal-hal yang berharga
bagi dunia dan akhiratnya.



- Daripada **GUGUP** lebih baik **TENANG**
- Daripada **MARAH** lebih baik **DAMAILAH** dengan diri sendiri
- Daripada **BERTENGGKAR** lebih baik **TERKENDALI**
- Daripada **MUDAH TERGONCANG** Lebih baik **SEGARKAN** dan perbaharui diri
- Daripada **KELELAHAN** lebih baik **LEBIH NIKMATI HIDUP**

Akhirnya...

sukses itu untuk siapa?

Menjadi SUKSES MENGHADAPI

PENSIUN →

Esensinya untuk Siapa ?

Sebaliknya →

Saat kita Menjadi LEMAH KARENA

PENSIUN ?

**PASTIKAN KITA TIDAK MENYESALI
CARA KITA MENGHABISKAN USIA**





**PENSIUN BAHAGIAAAA ?!!...
YAKIN BISA,
PASTI BISAAAAA**

