

KIAT-KIAT DALAM MENGHADAPI PENSUN

Sudarilah
STIE Kusumanegara

ABSTRACT

Retirement is new phase in life when employees have no work any longer for many reasons but most likely because they finished their jobs untill they reach pension ages. The objective of this article is to discuss the retirement phase which can be prepared before in order to avoid the misserable things.happen during the time. The method used library research and analized descriptively. It is concluded that people need to have preparation for entering the retirement phase properly in their own ways economically, mentally and phisically in order to avoid the psychologic effects, like post power syndrome.

PENDAHULUAN

Menurut kamus Indonesia (*wikipedi.2009.1*), Pensiun adalah seseorang yang sudah tidak bekerja lagi karena di antaranya telah mencapai batas umur yang sudah ditentukan menurut Undang-undang atau karena alasan lain sehingga seseorang terpaksa memutuskan atau diputuskan dari pekerjaannya. Pensiun dapat pula atas permintaan sendiri sebelum masanya yang disebut pensiun dini. Dengan pemberhentian dari jabatan/pekerjaan tersebut maka diikuti dengan hilang atau berkurangnya peran, kedudukan maupun fasilitas, pendapatan, lingkup pergaulan serta perlakuan protokoler yang sangat erat hubungannya dengan penghormatan dan harga diri. Apabila belum dipersiapkan secara fisik maupun mental kekurangan/kehilangan seperti itu sering menimbulkan kekecewaan yang lama-kelamaan akan menumpuk dan membekas serta berpengaruh terhadap sisi kejiwaan secara emosional yang disebut *Post Power Syndrome*.

Tujuan penulisan makalah ini untuk membahas masalah pensiun, kapan mulai dipikirkan, apa dan bagaimana harus mempersiapkan sehingga tidak mengakibatkan penderitaan. Metode yang dipergunakan adalah dengan melalui studi analisis berdasarkan fakta, pengalaman, ajaran agama serta referensi kepustakaan.

PEMBAHASAN

PostPowerSyndrom e

Post Power Syndrome merupakan gejala kejiwaan yang

terjadi pada seseorang di mana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya baik karena karir, kecantikan, ketampanan, kecerdasannya, atau hal yang lain (Angelfire-1). Dalam hal ini yang bersangkutan tidak mampu menerima realita. Penderita selalu ingin mengungkapkan betapa bangga ia akan masa lalunya dan beranggapan bahwa dirinya masih merasa dapat memberi kontribusi yang signifikan. Ia tidak menyadari kenyataan bahwa keadaannya sudah berbeda, tenaga dan daya ingat berkurang, semakin rapuh, lekas capai, sehingga tidak lagi produktif dan buah pikiran maupun kegiatan sudah tidak sesuai dengan situasi yang berkembang.

Secara umum gejala penderita *Post Power Syndrome* dapat dilihat dari gejala:

1. **Fisik**; menjadi jauh lebih cepat tua dibandingkan waktu ia menjabat. Rambut semakin beruban, kulit keriput, otot mengendor, mudah capai dan jatuh sakit, sehingga badan menjadi lemah.
2. **Emosi**; cepat tersinggung, mudah kecewa, merasa tidak berharga. Kalau ada kesempatan dapat sebaliknya ingin selalu diperhatikan, ingin menyerang dan menang sendiri.
3. **Perilaku**; lebih bersifat dan bersikap tertutup (*Introvert*), malu bertemu orang lain, membatasi diri dan lebih suka untuk menarik diri dari pergaulan .
4. **Susah Tidur**; banyak angan-angan/berandai-andai, mengenai masa lalunya ketika masih jaya.

Ciri-ciri orang yang rentan menderita *Post-Power Syndrome*:

1. Orang yang terlalu senang dihargai dan dihormati orang lain, permintaannya senantiasa minta terlaksana/diturut, suka dilayani.
2. Orang yang membutuhkan dan menuntut pengakuan orang lain, kurang percaya diri dan harga diri, merasa bahwa hanya dengan jabatan yang dimiliki, ia lebih diakui orang lain.
3. Orang yang meletakkan arti hidupnya pada prestise jabatan dan kemampuan mengatur, berkuasa atas diri orang lain.

Dengan adanya sikap yang dimiliki penderita *Post Power Syndrome* tersebut, lama-kelamaan berdampak pada banyak teman yang merasa bosan, enggan bergaul dengannya dan semakin menjauh, akhirnya yang bersangkutan akan merasakan semakin kesepian dan sangat bosan. Beberapa kasus *Post Power Syndrome* yang berat sering diikuti oleh gangguan jiwa seperti tidak dapat berpikir rasional dalam jangka waktu tertentu, depresi yang berat. Kondisi kejiwaan seperti itu apabila tidak segera ditangani akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik, seperti mudah capai, yang mengakibatkan daya tahan tubuh mulai menurun. Satu-persatu penyakit akan mulai bermunculan, seperti asma, merasa pegal-pegal di semua persendian, kesemutan, jantungan, pusing-pusing dan sebagainya. Namun kalau diperiksa secara medis ternyata tidak ada gejala yang menunjukkan adanya penyakit tersebut. Kondisi seperti ini disebut *Psychosomatic* yaitu suatu jenis penyakit yang disebabkan beban emosi/kejiwaan yang tidak tersalurkan. Apabila hal ini tidak segera diwaspadai akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik, kekecewaan yang mendalam mengakibatkan hilangnya nafsu makan, emosional, pusing-pusing, gangguan tekanan darah tidak stabil, komplikasi penyakit yang semua itu akan merupakan penderitaan bagi yang bersangkutan.

Post Power Syndrome kebanyakan dialami terutama orang yang sudah lanjut usia dan belum siap menghadapi masa pensiun, diderita baik oleh pria maupun wanita, terutama bagi para pribadi-pribadi *introvert* (tertutup). Penderitaan tersebut harus diwaspadai dan diperhatikan jauh sebelum masa pensiun tiba, dengan memperhitungkan dan mempersiapkan serta menyusun perencanaan sejak awal mulai bekerja baik segi

segi mental, fisik maupun sosial ekonomi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain:

- 1. Dari Segi Waktu;** Perlu dipikirkan untuk mempersiapkan masa pensiun. Menurut Jimmy Kurnia Indradjaya (2009:2) dari hasil survei yang diadakan majalah SWA terhadap 32 responden yang terdiri dari pekerja profesional independen di Jakarta menunjukkan bahwa:
 - a. Mayoritas 28,13% belum merancang pensiun hingga kini.
 - b. 25% merancang pensiun justru di usia yang sudah tua, yaitu 41- 45 tahun.
 - c. 3,13% responden yang berumur 30 tahun baru akan mulai mempersiapkan pensiun .
 - d. Dikalangan para pengusaha dari 34 responden yang disurvei, menyatakan bahwa mayoritas (38,24%) mengaku belum merancang pensiun.

Sebenarnya semakin awal mempersiapkan pensiun maka semakin banyak waktu, sehingga perencanaan akan semakin matang. Seandainya sewaktu-waktu pensiun sebelum sampai batas usia tiba, ia sudah siap menghadapinya. Perencanaan yang disusun bukan semata-mata dari segi keuangan saja, tetapi juga menyangkut perencanaan aktifitas yang akan dilakukan, sehingga tetap ada kesibukan, banyak teman, tidak kesepian bahkan kemungkinan dapat memberikan tambahan penghasilan. Hal-hal tersebut tidak mengakibatkan rasa kecewa dan dapat menikmati masa pensiun dengan tenang, tenteram dan bahagia .

- 2. Dari Segi Fisik;** perlu melakukan pembinaan pemeliharaan fisik jauh sebelumnya, karena hal ini tidak dapat dilakukan secara instan. Untuk itu sebaiknya memperhatikan beberapa hal antara lain sebagai berikut:
 - a. Makan dengan Gizi yang Sehat;** Semakin lanjut usia maka makan harus semakin dijaga dan apabila kurang beraktifitas, kurang olah raga, sementara pencernaan sudah tidak sebaik dulu, akan mudah gemuk ke arah obesitas, kebanyakan lemak, kelestoral tinggi, mudah kena penyakit. Perlu dilakukan perubahan pola makan antara lain dengan:

- 1) Mengurangi makanan yang berlemak, mengandung

gula, garam, banyak mengandung karbohidrat, alkohol.
2) Perlu memperbanyak makan makanan yang berserat sayur dan buah-buahan lebih baik yang segar dari pada yang diblender kecuali memang pencernaan sudah tidak mampu.

3) Makan tidak menunggu lapar, dilakukan secara teratur, tidak terlalu kenyang, menyudahi sebelum kenyang, tidak menuruti keinginan karena semata-mata hanya untuk mengejar kenikmatan, disesuaikan dengan kebutuhan gizi menurut kesehatan bagi kaum manula.

Pemenuhan gizi yang dikonsumsi tidak seimbang dengan kebutuhan maka akan memperburuk kondisi. Sutrisno Koswara (1989:3), menyatakan bahwa dengan berkurangnya massa otot dan aktivitas yang dialami pada kebanyakan manula akan mengakibatkan kecepatan metabolisme pada orang-orang berusia lanjut menurun (sekitar 15 sampai 20 persen). Kebutuhan energi tiap orang berbeda-beda tergantung ukuran tubuh dan aktivitasnya, umumnya orang dewasa membutuhkan sekitar 1000 sampai 2700 Kal per harinya. Sedangkan untuk manula membutuhkan energi 1960 Kal untuk laki-laki dan 1700 Kal untuk manula wanita. Bila jumlah kalori yang dikonsumsi berlebihan, maka sebagian energi akan disimpan berupa lemak, sehingga akan timbul kegemukan (obesitas). Sebaliknya bila terlalu sedikit, cadangan energi tubuh akan digunakan, sehingga tubuh akan menjadi kurus, kondisi seperti inilah yang akan mempercepat timbulnya penyakit degeneratif.

Dikaitkan dengan ajaran Islam, untuk menjaga kesehatan hendaknya makan secukupnya sebagaimana Firman Tuhan dalam Qs 7/Al A'raf 31: *Makanlah dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan, Allah tidak mengasihi sesuatu yang berlebihan/melampaui batas*” (Mahmud Yunus 1971:139). Roasullah Muhammad Saw menegaskan dalam hadis bahwa:

Cukuplah jika seseorang itu makan beberapa suap saja untuk menguatkan tulang punggungnya, jika mungkin sepertiga untuk makanan, sepertiga lagi untuk minuman dan sepertiga lagi untuk nafasnya. (Hadis riwayatkan oleh an-Nasa'i dan at-Tarmidzi-JalaludinAbdurrahman As-Suyuthiy,1994:22).

Di antara kelemahan orang tua adalah adanya kekentalan darah, dimana kondisi seperti ini akan mengakibatkan aliran darah tidak lancar, sehingga sisa-sisa pembakaran tubuh maupun pasokan sari makanan dan oksigen tidak lancar, akhirnya akan menyebabkan

endapan dalam darah yang dapat menjadi sumber berbagai jenis penyakit. Untuk menghindarinya, agar banyak minum air. D. Lumban R (1997:29,31-32) menyatakan minum yang baik secara kesehatan antara lain:

1) Minum air putih hangat lebih baik, karena akan mudah menyerap dalam tubuh, mudah berkeringat sehingga badan akan terasa lebih segar. Sebaliknya bila minum air dingin/es akan kehilangan energi, karena panas badan menghangatkan air dingin dalam lambung sehingga dapat mengurangi tenaga dan daya tahan tubuh.

2) Minimum 2 liter atau 8 gelas sehari: dilakukan setelah bangun tidur antara satu - dua jam sebelum makan pagi 2 gelas besar, Kemudian di antara makan pagi dan makan siang 2 gelas, selanjutnya diantara makan siang dan makan malam 2 gelas besar, terakhir menjelang tidur malam 2 gelas besar. Sehabis makan tidak perlu banyak minum karena akan mengakibatkan perut terlalu penuh, dapat merusak enzim dan mengakibatkan tidak nyaman.

3). Hindari sekali minum satu tegukan besar, Rosululloh Muhammad SAW mengajarkan minum 3 kali tegukan satu kali ambil nafas, sehingga tidak akan terengah-engah dan tidak mudah tersedak dan batuk.

b. **Olah Raga yang Seimbang**; Selalu berusaha untuk memelihara kesehatan dengan baik, berolah raga sesuai dengan porsi, dapat menjaga stamina tubuh secara stabil, tidak mudah sakit-sakitan, massa tulang padat dan tidak mudah keropos, syaraf selalu lentur tidak mudah capai, istirahat teratur- cukup waktu. Pada umumnya penyakit pada lansia sebagian besar disebabkan oleh proses degeneratif karena kondisi tubuh tidak lagi tergolong lentur, otot sudah mulai tidak elastik, persendian mulai kaku, masa tulang berkurang-cenderung pengkapuran. Harus diperhatikan memilih jenis olah raga agar tidak mudah cidera, yaitu jenis olah raga ringan, tidak yang bersifat kompetitif karena dapat merangsang emosi, tetapi yang lebih santai seperti jalan kaki, senam lansia dan sebagainya. Olah raga cukup dilakukan secara rutin 2 atau 3 kali seminggu.

Berbagai penelitian tentang hubungan *exercise* dengan usia antara lain oleh Andriana Dewi Riani (2088:1) dalam sebuah studi menguji kekuatan cardiovascular lansia dengan sampel 101 pria dan wanita rata-rata

diminta mengikuti kelas aerobik, yoga dan *waiting list control group*. Program ini dijalankan selama 4 bulan. Selama kurun waktu tersebut, para lansia menjalani pemeriksaan fisiologis secara komprehensif. Dalam kelas acrobis, mengikuti 3 sesi per minggu selama 16 minggu. Setiap sesi terdiri dari 10 menit pemanasan, 30 menit latihan lanjutan dengan *stationary bicycle*, 15 menit jalan cepat/jogging, dan 5 menit pendinginan. Di kelas yoga mengikuti 60 menit latihan 2 kali seminggu dalam 16 minggu. Hasilnya setelah 4 bulan, kekuatan cardiovascular (konsumsi oksigen, tingkat kolesterol, dan tekanan darah) untuk kelas aerobik meningkat secara signifikan, sedangkan pada kelas yoga dan *waiting list* tidak meningkat.

Beberapa kesimpulan hasil penelitian para ahli tentang exercise olah raga:

- 1). Olah raga dapat memperkecil perubahan fisiologis dan memberikan kontribusi pada kesehatan. Perubahan fisiologis yang dapat diperkecil terdiri dari koordinasi motorik, fungsi kardiovaskular, *metabolisme*, *oxidative stress*, fungsi otak, *attention span*, dan *kekuatan kognitif*.
- 2). Olah raga dapat mengoptimalkan komposisi tubuh, dan meningkatkan massa otot dan tulang, sehingga mengurangi resiko kerapuhan tulang.
- 3). Olah raga dihubungkan dengan perbaikan dalam *treatment* berbagai penyakit. seorang pasien menunjukkan gejala perubahan ke arah lebih baik. Merupakan pencegahan penyakit kronik, dapat mengurangi resiko terkena kardiovaskular, diabetes, osteoporosis, stroke, dan kanker payudara dan sebagainya.

Di samping itu perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan secara umum (*general chek-up*) secara rutin sehingga apabila ada hal yang mencurigakan/ ada kemungkinan timbulnya penyakit dapat segera dilakukan pengobatan secara dini .

3. Mempersiapkan Segi Finansial .

Pada masa pensiun secara otomatis sesuai dengan peraturan yang berlaku penghasilan akan berkurang, dengan masa kerja maksimum penerimaan gaji hanya sekitar 75% dari gaji pokok. Sebagaimana dalam Penjelasan Umum butir 9 (Undang-undang Nomor 11 :1969:31) tentang Pensiun Pegawai & Pensiun Janda/duda Pegawai bahwa: "*Selanjutnya,*

untuk menjamin kehidupan yang cukup layak sebagai penerima pensiun, telah diadakan pula ketentuan bahwa besarnya pensiun-pegawai dan pensiun-janda sebulan berturut-turut adalah sekurang-kurangnya sama besar dengan dan 75% dari gaji-pokok terendah menurut peraturan gaji pegawai negeri yang berlaku. Dengan demikian, maka sistim penggajian pegawai negeri atau dasar prinsip "Kebutuhan Fisik Minimum" (K.F.M.) diperhatikan juga untuk pensiun."

Dilihat dari besaran dana untuk pemenuhan *Kebutuhan Fisik Minimum (FKM)* sebagaimana tersebut di atas sebenarnya sangat relatif. Setiap orang tidak akan sama sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi masing-masing. Namun apabila diukur pada umumnya perimbangan antara banyaknya kebutuhan dengan besarnya gaji pensiun masih dirasakan belum memadai. Masih banyak kebutuhan rumah tangga setelah pensiun yang harus dipenuhi di antaranya untuk kebutuhan makan, perawatan rumah, kebutuhan sosial, bahkan kemungkinan biaya pemeliharaan kesehatan akan bertambah banyak. Untuk mengatasi semua itu jauh sebelumnya harus diperhitungkan antara pendapatan dan pengeluaran agar seimbang dan tidak mengalami defisit dengan mengupayakan kiat-kiat antara lain:

a. Tidak Boros, Berhemat; yang dapat ditempuh dengan cara antara lain:

- (1). Menyusun rencana anggaran sesuai dengan skala prioritas dengan membedakan antara kebutuhan pokok /*primair*, kebutuhan tambahan (baik *sekunder*, *tersier* dan seterusnya). Dana setiap kebutuhan tersebut disisihkan dalam masing-masing amplop agar tidak mudah tercampur.
- (2). Disiplin dalam berbelanja, sesuai dengan rencana anggaran yang telah disusun. Diupayakan agar dapat mencatat semua kebutuhan yang akan dibeli dan sedapat mungkin ditepati. Untuk menghindari semua itu tidak perlu membawa uang terlalu berlebihan.
- (3). Mengurangi jalan-jalan di pasar, atau pusat perbelanjaan bila tidak perlu.

b. Pendapatan yang Diterima Dibagi 3:

- (1.). Bagian pertama untuk memenuhi biaya hidup misalnya untuk makan, pakaian, perumahan /tempat tinggal, biaya pendidikan.
- (2.). Untuk berjaga-jaga apabila sewaktu-waktu dibutuhkan misalnya untuk berobat .
- (3). Sisanya ditabung, dimana apabila tidak terpaksa sekali tidak dipakai. Agar lebih aman apabila sudah

mencapai jumlah tertentu secara bertahap dapat digunakan untuk berinvestasi

c. Tidak membiasakan berhutang atau berbelanja dengan Sistem Kredit,

Belanja secara kredit harganya tentu jauh lebih mahal dibandingkan dengan membayar tunai. Kondisi ini antara lain disebabkan adanya kekhawatiran penjual yang memperhitungkan kemungkinan ada kerugian akibat ada yang tidak membayar sama sekali, dan dibebankan kepada pembeli lainnya dengan harga lebih mahal yang biasanya lebih kurang 15-20 % dari harga dasar tunai. Kerugian lainnya yakni apabila sudah jatuh tempo dan belum dapat membayar, maka kondisi ini dapat menimbulkan ketegangan, tidak tenang dan mudah meningkatkan emosi .

4. Usaha Mencari Tambahan Penghasilan.

Dengan melakukan berbagai usaha secara halal, yang tidak bertentangan dengan ketentuan, misalnya berdagang atau menyalurkan bakat keahliannya seperti mengajar, memberi les privat, penterjemah, membuat kerajinan tangan, masak-memasak dan sebagainya. Dari hasil keuntungan tersebut, dapat dipergunakan untuk mengembangkan usaha atau diinvestasikan yang dinilai aman misalnya melalui *property*, membuat rumah sewa/kontrakan sehingga dapat memperoleh tambahan penghasilan.

5. Dari Segi Sosial /Pergaulan.

Memasuki masa pensiun dirasakan komunitas semakin berkurang, termasuk protokoler serta pengakuan masyarakat sekitar terhadap dirinya. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan rasa kesepian dan kekecewaan, Bila berlangsung dalam jangka waktu panjang dan tidak segera menyadari kondisi tersebut akan membahayakan segi kejiwaan antara lain, mudah bosan, emosional, tersinggung dan akhirnya dapat mengganggu kesehatan. Untuk menghindari hal tersebut sebaiknya sebelum memasuki masa pensiun sudah dipersiapkan dengan memperbanyak pergaulan antara lain dengan:

a. Mencari Aktifitas/Kegiatan yang Positif .

Kegiatan yang positif tidak berarti selalu yang harus menghasilkan uang, kegiatan positif adalah kegiatan yang dapat memberi manfaat bagi orang lain sebagaimana disampaikan dalam Hadis sahih At Tabrani bahwa

“*Sebaik-baik orang adalah mereka yang bermanfaat bagi orang lain*”.(Islam:2011:1):

Kegiatan yang positif antara lain dapat ditempuh dengan:

- (1) Mendirikan/ membantu Panti Asuhan anak yatim, anak jalanan, rumah jompo.
- (2) Menyelenggarakan lembaga pendidikan nirlaba seperti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Majelis Taklim , Pesantren dan sebagainya.
- (3) Ikut membina kesehatan masyarakat di lingkungan dimana ia berada.

Dengan kegiatan tersebut diharapkan dapat menimbulkan perasaan bahwa hidup itu masih mempunyai arti dan bermanfaat bagi sesama sehingga merasa senang, puas, bersyukur serta dapat lebih membangkitkan semangat dan bergairah hidup yang akan berpengaruh pada kesehatan lebih baik dan berumur panjang.

b. Melakukan Hobi yang Sehat .

Pada waktu senggang dapat dilakukan kegiatan yang *rekreatif* (bersifat menghibur, menyenangkan) dan tidak membutuhkan biaya banyak, seperti olah raga, kesenian, *traveling*, berkebun, pelihara ikan, mancing dan sebagainya. Sedapat mungkin dilakukan bersama keluarga sehingga selain dapat menghilangkan kejenuhan/kebosanan juga dapat menambah rasa kedekatan, kebersamaan, serta dapat membina hubungan kasih sayang di antara sesama. Kegiatan seperti tentu saja harus diukur agar kesemuanya seimbang dengan kondisi dan situasi baik dari segi finansial maupun potensi fisik yang sudah tidak muda lagi, sehingga dapat memberikan manfaat bagi yang bersangkutan.

c. Memperdalam Ajaran Agama.

Jika pada waktu masih dinas /aktif banyak kesibukan biasanya intensitas untuk memelihara hubungan dengan Tuhan secara relatif agak kurang, maka pada waktu memasuki masa pensiun hendaknya intensitas ditambahkan. Mengingat keimanan manusia itu pasang surut maka perlu selalu dipupuk, dengan selalu berupaya untuk meningkatkan keimanan antara lain dengan:

- (1) Banyak mengasah dan meningkatkan pemahaman ajaran agama, selanjutnya menghayati serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

(2) Selalu berusaha untuk menjalin hubungan banyak bersilaturahmi dengan para ulama, antara teman dengan tetangga, *Saling asih* (saling berkasih sayang, saling membantu, bergotong-royong), *Saling asah* (saling bertukar pengetahuan dan pengalaman), *Saling asuh* (saling membina, menjaga serta mengingatkan), demi terciptanya kesejahteraan bersama.

Kondisi seperti ini menyadarkan bahwa hidup ini tidak sendirian masih banyak teman yang membantu meringankan beban. Meskipun tidak harus berupa materi tetapi hanya berupa saran pendapat, namun hal itu sangat berharga dalam kehidupan bermasyarakat. Di sinilah makna pertemanan sejati sehingga akhirnya akan menimbulkan rasa tenang, senang dan tentram dan panjang umur. Dengan bersilaturahmi dapat menambah rejeki dan Insya Allah dapat memperpanjang umur. *Barangsiapa yang senang untuk dilapangkan rizkinya dan diakhirkan ajalnya(dipanjangkan umurnya), maka hendaklah ia menyambung (tali) silaturahmi."* (Zkholid:2009:1)

d. Banyak Berinfak, Sedekah dan Zakat

Sesuai dengan keyakinan agama yang menyatakan bahwa sebagian harta yang dimiliki merupakan hak orang lain. Untuk itu harus dibagikan kepada yang berhak di antaranya fakir, miskin, musyafir, orang yang sedang jatuh pailit. Bahwa keberhasilan yang diperoleh seseorang bukan semata-mata dari usaha yang dilakukan, selain karena ridho Allah juga berkat bantuan dan doa dari saudara maupun handai taulan. Untuk itu sudah sepantasnyalah apabila membagikan sebagian rejeki yang dimilikinya, sehingga akan banyak manfaat yang akan diperoleh antara lain: (1) Dapat lebih mendekatkan rasa persaudaraan (2) Saling mendoakan untuk mendapatkan kemudahan. (3) Siap membantu sesama apabila sewaktu-waktu membutuhkan pertolongan secara tulus ikhlas.

Dengan memberikan sebagian harta kekayaan yang dimiliki secara ikhlas semata-mata untuk mendapatkan keridhoan Illahi, Insya Allah akan mendapatkan kemudahan dalam mencari rejeki, sebagaimana firman Allah bahwa:

"Adapun orang yang membelanjakan hartanya di jalan Allah dan bertaqwa dan membenarkan adanya pahala yang terbaik, maka Kami (Allah) akan menyiapkan baginya jalan yang mudah. Adapun orang yang bakhil (tamak) dan merasa dirinya cukup serta

mendustakan pahala yang terbaik, maka kelak Kami (Allah) akan menyiapkan baginya jalan yang sukar dan hartanya tidak bermanfaat baginya apabila ia telah binasa (mati) . (Syekh Ahmad bin Muhammad Atillah: 1995:456).

e. Menerima Keadaan dan Syukur kepada Illahi

Dengan masih adanya kesempatan untuk menikmati masa pensiun dalam keadaan sehat, maka dapat menikmati makan tanpa banyak pantangan, dapat tidur nyenyak tanpa beban, banyak teman yang saling menyayang dan mampu berbuat kebajikan amal sholeh bagi sesama. Untuk itu wajib mensyukuri atas segala nikmat yang dianugerahkan. Syukur adalah merupakan pernyataan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang *diaplikasikan* dengan lebih banyak berbuat kebajikan, Insya Allah dengan bersyukur maka Tuhan akan menambah kenikmatan, (hadis dari Syekh Ahmad bin Muhammad Atillah, 1995:134). *"Jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah rezekimu"* Rezeki dalam arti tidak hanya materi tetapi segala kenikmatan adalah rejeki, ikhlas menerima apa yang menjadi ketetapan Allah dan bersyukur dengan hati, melalui lisan dan perilaku untuk ditindak lanjuti dengan memperbanyak amal sholeh kepada sesama umat, Insya Allah hidup akan tenang dan tentram.

6. Selalu Berdoa Kepada Tuhan Yang Maha Esa,

Sekuat apapun usaha manusia, namun tidak akan berhasil tanpa ridho Allah, Tuhan Maha kaya, Maha Kuasa yang menetapkan atas kehendakNya. Untuk itu kita wajib berserah diri dan tidak lupa untuk selalu berdoa, semoga apa yang diberikan menjadi berkah dan manfaat untuk kehidupan. Sesuai janjiNya, sebagaimana terdapat dalam firman Allah: *"Berdoalah kepadaKu akan Aku kabulkan doamu"* (SQ40/ S.Mu'min 60). Agar doa cepat dikabulkan maka harus diiringi dengan: (1) Perbuatan baik mematuhi segala perintah dan menjauhi laranganNya, (2) Tidak sombong, (3) Berbuat baik dengan sesama insan hamba Tuhan, saling berkasih-sayang, (3) Memelihara lingkungan dan tidak berbuat kerusakan maka alam akan memberi berkah.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Masa pensiun cepat maupun lambat pasti akan tiba, namun pensiun tidak berarti berhenti berkarya, masih banyak kegiatan yang dapat dilakukan yang bermanfaat

bagi kehidupan bermasyarakat.

2. Memasuki masa pensiun tidak berarti bahwa sudah terlepas dari segala macam tantangan yang dapat mengusik ketentraman dan ketenangan.

Saran-saran

1. Pensiun perlu dipersiapkan dengan menyusun perencanaan jauh sebelumnya meliputi fisik, mental maupun materi.

2. Perlu mencari kiat-kiat dalam menghadapi pensiun, sehingga dapat memasuki masa pensiun dengan penuh kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan antara lain:

a. Perlu ada kemampuan dan ketrampilan untuk mengatasi segala tantangan bahkan dapat memanfaatkan tantangan menjadi peluang sehingga lebih menguntungkan.

b. Melakukan pembinaan phisik, seperti olah raga dan menjaga makanan supaya seimbang sesuai dengan kebutuhan gizi sehingga tidak mudah terkena penyakit.

c. Mempersiapkan di bidang finansial secara bertahap, mampu mengendalikan diri setiap pengeluaran dengan baik, sehingga tidak mengalami defisit.

d. Tidak membiasakan berhutang, sedapat mungkin menabung dan berinvestasi.

e. Melakukan persiapan mental dengan penuh kedewasaan, ikhlas, sabar banyak bersyukur dan berdoa.

f. Banyak berbuat kebajikan, mendekatkan persaudaraan, sehingga dapat menimbulkan rasa senang, aman, bahagia terteram dan penuh kedamaian .

DAFTAR PUSTAKA

Angelfire.lycos.com/mt/matrixs/psikologi.htm#Memahami%20Post-Power%20 Syndrome

Andriana Dewi Ariani. AT.01:02. *Olah raga bagi Lansia*. Ensiklopedio Islam, *Ichtiar Baru Van Hoeve* Jakarta. 1997. *Edeardpo Aksara, wordpress.com/2009/04/02/Post Power Syndrome*

Islam2u.net/index.php.option=com_content&view=article&id=155:44-terjemahan-hadits-shahih-muslim-kitab-kebajikan-dan-adab-sopan-antun&catid=8:hadis-shahih-muslim&Itemid=58

Jalaludin Abdurrahman As Suyuthy. *Pengobatan Cara Nabi SAW*. Pustaka Hidayah. Bandung.1997.

Jimmykurniaindradjaya.com -2009/Sudah Siapkah anda untuk Pensiun

Mahmud Junus. *Terjemahan Al Qur'an Al Karim*.AS1 Ma'rif. Bandung.1989

Rush Michael & Phillip Althoff. *Pengantar Sosiologi Politik*. Raja Grafindo. Persada. Jakarta. 1997.

Simamora Henry . *Managemen Sumberdaya Manusia* Edisi ke II. STIE YKPN. Jakarta. 2001

Soeryono Sukanto. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Edisi ke 14. Rajawali.Jakarta.1964

Sondang P.Siagian. *Managemen Sumber daya Manusia*. Bumi Aksara Jakarta.2007.

Syeh Ahmad Atailah. *Mutu Manikam dari Kitab Al Hikam*. Mutiara Ilmu.Surabaya.1995.

Undang-undang Nomor 11 Tahun 69 tentang Pensiun Pegawai & Pensiun Janda Pegawai

http://ustadzkholid.com/akhlaq/keutamaan-silaturahmi/2009
www.Ebook.pangan.com Sutrisno Koswara. Menu Sehat Bagi Manula,1989.

www.Dreams conretraela.org. Cara -cara mencegah Power syndrome.

**PENSIUN ADALAH
KENISCAYAAN
TIDAK PERLU DI HINDARI
NAMUN PERLU DIPERSIAPKAN
SECARA MATANG**