



PERSIAPAN PSIKOLOGI SELEPAS BERSARA

Hasdiana binti Hussin, K.B., P.A. (Mal.)

Pegawai Psikologi Kanan

Pusat Kaunseling

UTM Kuala Lumpur

ADAKAH ANDA TAHU

Faktor kesejahteraan psikologi boleh memaksima atau membahayakan kualiti kehidupan pada setiap peringkat dewasa.

Amat mempengaruhi pengalaman kehidupan usia tua.

- Identiti dan personaliti
- Spiritual
- Kawalan personal
- Pemikiran
- Kecekapan
- Kestabilan emosi
- Keupayaan mengendalikan stress
- Keadaan fizikal



SOALAN-SOALAN BERKAITAN PERSIAPAN MENGHADAPI PENUAAN

1. Adakah anda bersedia untuk berhenti dari melakukan pekerjaan anda sekarang?
2. Apakah ekspektasi anda apabila anda bersara kelak?
3. Kenang dan fikirkan apakah sumbangan anda terhadap organisasi sehinggakan satu kehilangan kepada organisasi dengan persaraan anda?
4. Bagaimanakah anda akan menggunakan pengalaman dan kebijaksanaan yang telah anda kumpul sepanjang pengalaman anda bekerja dan dalam kehidupan apabila anda bersara kelak?
5. Apakah langkah-langkah yang anda akan ambil untuk memaksima dan mengekalkan fungsi-fungsi kognitif semakin anda meningkat usia, seperti memori dan kemampuan menyelesaikan masalah?

SOALAN-SOALAN BERKAITAN PERSIAPAN MENGHADAPI PENUAAN

6. Apakah yang akan membahagiakan anda dalam menjalani kehidupan bersara?
7. Adakah anda telah membuat persiapan yang lengkap atau sewajarnya untuk meniti usia tua sebelum bersara?
8. Apakah anda tahu tentang hak-hak anda atau kemudahan-kemudahan yang boleh diperolehi selaku warga pencen?
9. Apakah anda sanggup untuk meluangkan masa dan tenaga untuk menyumbang kepada masyarakat dan generasi akan datang atau sekadar menghabiskan masa yang ada selepas bersara?
10. Adakah anda masih mempunyai isu yang belum diselesaikan di tempat kerja atau dalam kehidupan sebelum bersara?

PERINGKAT USIA BERSARA



INTEGRITI EGO

.VS.



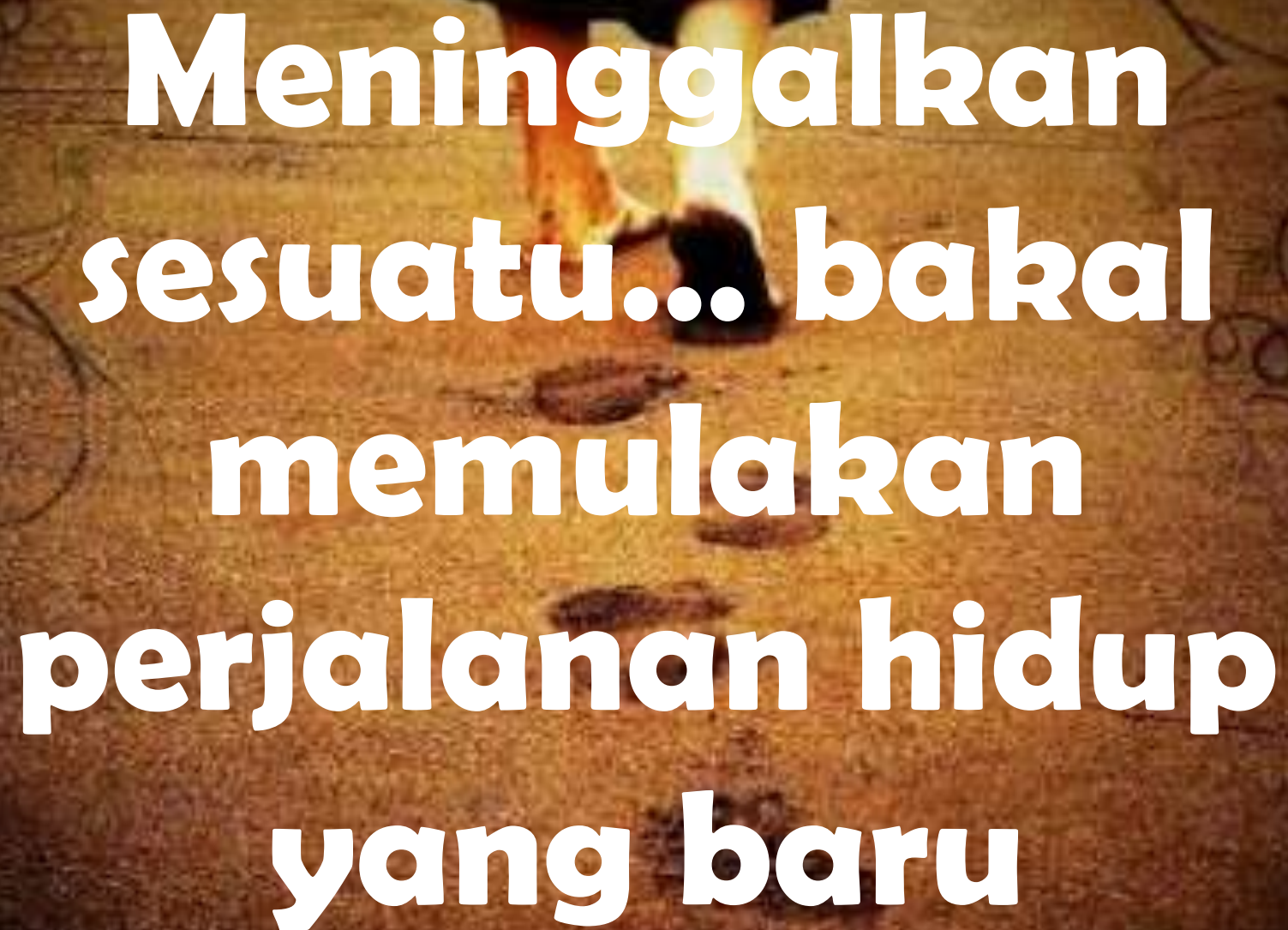
PUTUS ASA

- Mula memasuki era “warga emas”.
- Semakin berusia seseorang, semakin berkurangan produktiviti, berlaku perubahan fizikal yang ketara, semakin lemah daya ingatan, pendengaran, penglihatan dan ketajaman pemikiran.
- Merupakan waktu untuk merenungkan semula segala pencapaian, seterusnya membentuk integriti diri sekiranya melihat diri sebagai seorang yang berjaya dalam hidup, samada dalam kerjaya mahupun kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat.
- Ahli psikologi, Erik Erikson percaya bahawa sekiranya seseorang individu melihat diri semasa usia bekerjanya sebagai seorang yang tidak produktif, individu itu akan berasa bersalah kerana tidak mencapai matlamat hidupnya, berasa tidak berpuas hati dan hidup dalam keadaan berputus asa. Perasaan ini akhirnya sering membawa kepada kemurungan dan putus harapan.
- Sebaliknya, kejayaan pada peringkat usia sebelum ini menjadikan individu seorang yang “bijaksana atau arif” (*wise*). Kebijaksanaan atau kearifan yang dimiliki membolehkan seseorang itu melihat ke belakang kehidupannya yang lepas dengan rasa puas hati, lengkap serta tanpa sebarang kekesalan.

- Ramai yang beranggapan bahawa individu yang berusia lebih daripada 65 tahun akan mengalami masalah pemikiran secara progresif, iaitu Alzheimer atau demensia.
- Kemampuan kognitif bagaimanapun boleh dikekalkan atau diputarbalik.
- **Diet Sihat, Aktif dan Aktiviti Mental** membantu menghalang kehilangan ingatan dan demensia.



ALAM PERSARAAN

A person's legs in black pants and shoes are shown stepping on a path of footprints on a textured brown surface. The text is overlaid in white, bold font.

**Meninggalkan
sesuatu... bakal
memulakan
perjalanan hidup
yang baru**

TAHAP TRANSISI KE ALAM PERSARAAN

Peningkatan
minat



Keterujaan
awal



Sedikit
tekanan



Penyesuaian
diri



Penerimaan

Victor (1994)



ISU-ISU PERSARAAN

- kerjaya - kesesuaian waktu persaraan, kepuasan kerja, perancangan bersara, ekspektasi terhadap persaraan
- menjaga cucu
- perkahwinan
- penjagaan diri
- kematian
- kesihatan
- kewangan
- dementia
- mengisi masa terluang
- sarang kosong (*empty nest*)
- matlamat kehidupan

SENARIO PERSARAAN

- Perlu memikirkan persaraan sebagai perubahan kerjaya.
- Kajian oleh Prof. Norman Abeles mendapati bahawa mereka yang gembira dan berpuas hati dengan kehidupan selepas persaraan adalah mereka yang menikmati pelbagai bentuk aktiviti seperti kerja-kerja berpersatuan, kebajikan, senaman, meneruskan pengajian dsbnya.
- Kajian pada tahun 1999 yang dibentangkan oleh Dr. Moen and Jungmeen Kim, dalam mesyuarat tahunan American Psychological Association (APA) mendapati bahawa persaraan memberi tahap kepuasan yang berbeza kepada pasangan suami dan isteri terutama sekiranya pasangan ini bersara pada jangkawaktu yang berbeza.
- Jenis pekerjaan dan waktu persaraan memberi kesan terhadap kepuasan dan hubungan perkahwinan.
- Wanita yang baru bersara lebih berkecenderungan untuk mengalami **kemurungan** berbanding wanita yang telah atau belum bersara, terutama sekiranya suami mereka masih bekerja.

SENARIO PERSARAAN

- Lelaki yang baru bersara lebih berkecenderungan untuk mengalami **konflik perkahwinan** berbanding lelaki yang belum bersara.
- Lelaki yang baru bersara dan mempunyai isteri yang masih bekerja lebih berkecenderungan untuk mengalami **konflik perkahwinan** berbanding lelaki yang baru bersara dengan isteri yang tidak bekerja.
- Bagaimanapun, lelaki yang bersara dan bekerja semula dengan isteri yang tidak bekerja **lebih bersemangat dan berkeyakinan** berbanding kedua-dua pasangan suami isteri yang tidak bekerja.
- Individu yang bersara tetapi melakukan kerja-kerja sampingan, aktiviti sukarela atau apa-apa sahaja aktiviti serta meletakkan matlamat baru dalam kehidupannya lebih berpuas hati dengan usia tua mereka berbanding individu yang sesudah bersara tidak melakukan apa-apa bentuk aktiviti.

PENDEKATAN TERHADAP PERSARAAN

Terdapat 6 jenis pesara :

- **Orang yang meneruskan (Continuers)** menggunakan kemahiran dan minat yang ada;
- **Orang yang berminat pada cabaran (Adventurers)** dengan memulakan usaha yang baru;
- **Orang yang mencari (Searchers)** meneroka pilihan atau peluang-peluang baru menerusi kaedah mencuba;
- **Orang yang meluncur dengan mudah (Easy Gliders)** menikmati setiap hari masa berlalu tanpa merancang;
- **Orang yang memerhati dengan melibatkan diri (Involved Spectators)** amat mengambil berat mengenai apa yang berlaku dalam persekitaran, tetapi kurang aktif melibatkan diri;
- **Orang yang mengundurkan diri (Retreaters)** dengan tidak memperdulikan atau mengambil tahu tentang persekitarannya.

PERSOALANNYA??



SARANAN PENDEKATAN MENITI USIA PERSARAAN

- Melabur tenaga dan masa dengan mengambil berat dalam membangunkan generasi muda dari segi idea, pandangan dan nilai-nilai kehidupan.
- Melibatkan diri dalam aktiviti sukarelawan yang menurut kajian boleh meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup, mengurangkan kadar simptom-simptom kemurungan dan hipertensi (Horner, 2012; James et al., 2012; Cohen & Sneed; 2013)
- Kekal dan pelihara hubungan baik dan mesra dengan rakan-rakan, saudara mara, ahli keluarga dan jiran-jiran agar mempunyai sumber sokongan moral dan emosi yang pelbagai dan kukuh.
- Bina atau jalin hubungan atau ukhwah dengan orang-orang baru agar mempunyai jaringan kenalan yang luas.
- Kekal aktif secara mental dan fizikal untuk mengekalkan kemahiran kognitif dan kekalkan kesihatan secara keseluruhan.

SARANAN PENDEKATAN MENITI USIA PERSARAAN

- Tanamkan minat dan mengambil tahu tentang persekitaran terutama berkaitan perkara-perkara baru, seperti seni, sains, politik, budaya dan sosial.
- Tanam minat atau punyai hobi dan kemahiran yang digemari dan boleh digunakan sepanjang usia bersara.
- Fokus pada punca-punca yang mendatangkan kegembiraan, harapan dan makna dalam kehidupan.
- Laksanakan peranan dan aktiviti-aktiviti yang mempunyai perkaitan dengan kepercayaan dan nilai-nilai personal.
- Tinggalkan legasi personal atau profesional, iaitu samada di tempat kerja atau dalam kehidupan seharian.
- Suburkan aspek-aspek spiritual kerana mempunyai waktu terluang selepas bersara.

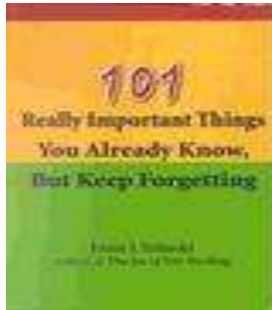
SARANAN PENDEKATAN MENITI USIA PERSARAAN

- Berbangga dengan pencapaian dan sumbangan diri terhadap organisasi.
- Terima perubahan-perubahan yang berlaku pada diri secara terbuka sebagai kitaran kehidupan manusia atau natural.
- Fahami dan terima pandangan-pandangan baru serta corak kehidupan terkini apabila berlaku pertembungan idea, pandangan dan nilai antara generasi muda dan generasi tua.
- Pelajari kaedah-kaedah untuk menangani stress samada secara sendiri atau bersama orang lain.
- ‘Makan angin’ secara bersendirian atau bersama orang tersayang.
- Luangkan masa dan bergembira bersama ahli keluarga serta orang-orang tersayang.

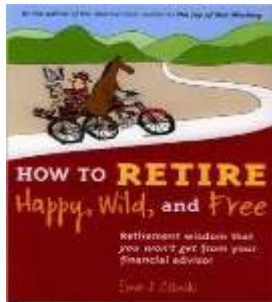
NASIHAT!!

- Perancangan persaraan perlu dilakukan seawalnya dan semakin kerap dikemaskini semakin menjelang waktu-waktu persaraan.
- **Perancangan perlu meliputi kesihatan, kewangan, spiritual, hobi dan aktiviti-aktiviti lain.**

BUKU-BUKU YANG BOLEH DIBELI MENERUSI mph online.com UNTUK PEMBACAAN



101 Really Important Things You Already Know, But Keep Forgetting
[Zelinski, Ernie J.](#)



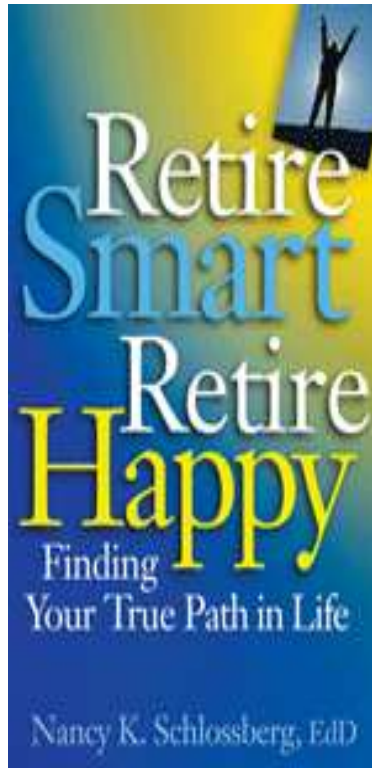
How to Retire Happy, Wild, and Free: Retirement Wisdom That You Won't Get from Your Financial Advisor
[Zelinski, Ernie J.](#)

[Career Success Without a Real Job: The Career Book for People Too Smart to Work in Corporations](#)

Author : Zelinski, Ernie J.

[Joy of Not Working: A Book for the Retired, Unemployed and Overworked](#)

Author : Zelinski, Ernie J.



Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life

- Antara salah satu buku yang pertama memberi bimbingan mengenai penyesuaian psikologi dan emosi yang perlu dilakukan selepas bersara.
- Topik termasuklah membuat personal inventori, meneroka segala hubungan yang ada, menyelidik mengenai peranan-peranan dan aktiviti-aktiviti baru yang boleh dilakukan dan memandu arah masa hadapan sendiri.
- *Wajar dibaca oleh individu yang baru bersara dan bakal bersara.

20 inspirational, Funny & Learning Retirement Quotes



A Presentation of Dear 401k J

where

Retirement planning help is only a few clicks away.

POWERED BY

author **STREAM**



Akhir kalam ...

www.katakamutiaralogs.com



Lihatlah kebelakang
dengan penuh kepuasan,
dan
pandanglah kedepan
dengan penuh keyakinan

Sekian, terima kasih.