

Bahagia Memasuki Masa Pensiun



Wuri Soedjatmiko



Pengantar

Memasuki masa pensiun dapat diartikan bermacam-macam. Ada orang yang memilih pensiun dini, sebelum ia memasuki usia pensiun. Pilihan ini mestinya sudah dipertimbangkan dengan baik sebelumnya. Ia kemudian terjun dalam bisnis atau mengembangkan hobi. Bagi yang lain, masa pensiun diterima dengan perasaan khawatir dan sedih. Ia mungkin tidak dapat mengatasi masalah keuangan, dan makin dipikir makin stress akibatnya.

Kehendak untuk hidup bahagia adalah pilihan. Untuk beralih dari anak menjadi remaja, dan dari remaja menjadi orang dewasa dan menjadi ayah-ibu tidak ada sekolahnya.

Menjadi pensiunan juga tidak ada sekolahnya. Bedanya, apabila anak menjadi

remaja, atau remaja menjadi orang dewasa atau menjadi ayah dan ibu, mereka masih melakukan perjalanan bersama serta bisa melihat model kakak, ayah dan ibu mereka. Menjadi pensiunan berkelana seorang diri tanpa ada model.

Setiap pensiunan dan calon pensiunan harus mempertimbangkan sendiri. Dalam hal ini *Life review* (tinjauan hidup) menjadi penting.

Tulisan pendek ini saya persembahkan khususnya bagi Pra-Lansia (45-59 tahun) dan Lansia Muda (60-70 tahun), meskipun siapa saja yang tertarik dapat memafaatkannya.

Wuri Soedjatmiko
Agustus 2023

Pensiun berarti menjajagi hidup baru dengan Semangat baru

Pensiun bukan berarti hidup menganggur di rumah, bergerak hanya dari kamar tidur, kamar makan dan dapur, tanpa bekerja maupun kesibukan. Bagi mereka yang suka menjelajahi tempat-tempat baru, bisa saja sekarang menjadi turis. Yang suka memasak dan membuat kue-kue, bisa mencoba berbagai resep baru atau bahkan menciptakan resep baru untuk dibagikan di media sosial atau di blognya. Yang masih ingin bisnis, atau menulis atau mengajar, atau yang ingin terjun berkarya untuk orang lain di gereja atau di masyarakat RT/RW atau karya sosial lain, bisa melakukannya sekarang dengan rasa bebas

sesuai tujuan hidup baru yang diharapkan menjadikannya manusia baru.

Justru dengan pensiun, kita memulai sesuatu perjalanan baru. Jika sebelumnya kita bekerja untuk orang lain, sekarang tiba kesempatan bagi kita untuk bekerja bagi diri sendiri. Karena itu timbul semangat baru.

Inilah saat kita memikirkan hidup dengan profesi baru dewasa matang dengan identitas diri, tujuan hidup baru. Agar sukses pensiunnya, seseorang disarankan secara psikologis menjauh dari pekerjaan penuh-



waktu yang menjadi sumber utama identitas diri mereka, dengan secara emosional, psikologis, dan spiritual melakukan aktivitas lain yang mendukung harga diri barunya.

Nilai Pensiun: Umat Katolik yang memasuki masa pensiun, perlu secara personal mencari atau menatapkan makna penting bagi hidupnya. Tidak seharusnya kita menjadikan masa pensiun seolah waktu matahari terbenam, melainkan suatu awal hari baru. Kita songsong matahari yang terbit dari Timur. Dengan pensiun kita memulai pertumbuhan spiritual yang benar-benar baru, yang dimaksudkan untuk mengubah setiap segi kehidupan individu.

Pensiun adalah saat kita dapat menjalani hidup mandiri yang bebas dengan kreatif.

Pensiun adalah akhir bekerja bagi orang lain dan awal dari hidup untuk menjadi manajer diri sendiri.



Menemukan Tujuan Hidup setelah Pensiun

Memaknai pensiun ini penting sekali karena banyak orang masih keliru ketika menyebut dirinya “pensiunan” ketika sudah tidak lagi bekerja lagi di tempat semula, atau, ketika ia menutup bisnisnya. Dengan memberi diri identifikasi “pensiunan,” orang tersebut sekaligus membatasi diri bahwa dirinya sudah tertutup bagi segala kesempatan untuk hidup yang bisa produktif, kata Brian Skrobonja, Konsultan Finansial Profesional. Masa pensiun bukanlah siapa kita, atau di mana kita berada dalam hidup, melainkan transisi waktu dan uang kita. Dengan kata lain, inilah proses yang kita lalui... bukan identitas kita.

Apabila kita ditanya, “Apa tujuan hidup Anda?” mestinya kita akan teringat, di masa kita sudah dipanggil Tuhan, kita ingin dikenang orang sebagai siapa? Santo Ignatius dari Loyola melalui pengalaman pertobatan dan peziarahannya yang luar biasa merumuskan tujuan hidupnya yang kemudian diajarkan sebagai bahan Latihan Rohani sebagai berikut:

Manusia diciptakan Tuhan untuk memuji, menghormati serta mengabdikan Allah Tuhan kita, dan dengan itu menyelamatkan jiwanya (LR 23)

Bagaimana kita setelah mendengar Injil Yohanes:

“Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang Tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal” (Yoh. 3:16).

Bersyukur kepada Allah atas anugerah-Nya bahwa kita boleh mengalami paruh-kedua hidup kita? Apakah kita tidak ingin di masa yang akan datang dikenang sebagai murid Kristus yang menghormati Allah (melalui merawat diri dengan baik) dan mengabdikan-Nya (dengan melanjutkan karya Kristus di dunia)?

Ini dapat kita jawab dengan menelusuri riwayat hidup diri sendiri dan merenungkan saat-saat mana kita merasakan kasih Allah dalam karya kita¹.

1

Dapat dibaca di Buku saku, *Tinjauan Hidup Spiritual dan Relasi dengan Tuhan*. Mei 2023.

Menyongsong Masa Depan Penuh Harapan

Umat Katolik yang memasuki masa pensiun mulai mempertajam pilihan-pilihannya. dan membuat rencana masa depan. Inilah saatnya bagi kita untuk mulai mengarahkan diri kita dalam membuat rencana dan keputusan untuk masa pensiun. Kita tidak menyerah pada kata orang atau teman; juga tidak pada budaya, atau arahan masyarakat melalui media sosial tentang pensiun yang sukses itu seperti apa.

Dalam waktu dekat, makin sedikit yang berpendapat bahwa “pensiunan tidak perlu bekerja.”

Karir Tahap-Dua yang baru ini adalah sesuatu yang kita lakukan untuk memenuhi

kebutuhan kita sendiri. Kita bekerja atau ikut pelayanan atau apa saja ... yang penting adalah kita memilih karena kegiatan tersebut:

1. bermakna.
2. memberi kita tujuan (dan identitas).
3. menawarkan interaksi sosial dan rasa berkomunitas.
4. sangat menarik bagi kita.
5. kita dapat menikmatinya!



Bekerja setelah pensiun bukan hanya demi kecukupan finansial, tapi juga agar keterampilan berpikir kita tidak cepat menurun. Juga agar kita ada kesibukan yang kita sukai untuk mengisi kehidupan dan karenanya kita hidup bahagia. Dan lebih lagi apabila karya Tahap-Dua ini juga dapat mendekatkan kita kepada Tuhan. Kita bukan cuma ke Gereja pada hari Minggu, tetapi mulai membuka hati kita akan cinta Allah dan mengalami sebagai murid dan sahabat yang mencintai Tuhan Yesus, dan karenanya mencintai sesama. Alangkah bahagianya kita ketika di usia senja kita masih bisa mewariskan kebijakan kepada yang muda dan anak-cucu, memberikan pelayanan di Gereja atau masyarakat, dan lain-lain.



Konsep Spiritualitas

Manusia terdiri dari badan dan jiwa. Spiritualitas dalam hal ini adalah nilai-nilai kehidupan yang melibatkan perasaan, kesadaran dan kebijaksanaan yang dalam, seringkali religious. Ada lima hal yang dapat kita jadikan pertanyaan tentang spiritualitas kita:

1. Sejauh mana saya lebih memikirkan diri sendiri (ego) daripada orang lain?
2. Sejauh mana saya bersedia berkorban bagi orang lain?
3. Sejauh mana saya mau memberikan diri melayani orang lain?
4. Sejauh mana saya bersedia taat atau berserah diri kepada kehendak Allah bagi saya?

5. Sejauh mana saya mau menderita, seperti Yesus, yang memberikan nyawanya (Yoh.15:13), bagi sahabat-sahabat saya?

Spiritualitas Katolik ditopang oleh lima pilar, yaitu (1) Ekaristi, (2) Doa Spontan, (3) Sabda Bahagia, (4) Didorong Roh Kudus Allah, membawa damai, inspirasi dan transformasi, dan (5) Didorong Roh Kudus merasakan Sukacita (konsolasi) dan Kegundahan (desolasi) Rohani.

Hidup Doa

Pertumbuhan spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari hidup doa kita. Dalam berdoa, pada awalnya kita diajar berdoa lisan dengan teks yang sudah dibuatkan untuk kita. Dalam Katekismus Gereja Katolik, “*Doa adalah pengangkatan jiwa kepada Allah atau satu permohonan, yang ditujukan kepada Allah untuk memperoleh hal-hal yang benar*” (Yohanes Damaskus, f.o. 3,24). Ini adalah definisi menurut Katekismus Baltimore.

Menurut Thomas H. Green,² definisi tersebut terlalu mengandalkan kekuatan pendoa. Ia kemudian mengajukan definisi lain yang menunjukkan keinginan Yesus untuk bertemu secara pribadi dalam doa, seperti tertulis dalam Kitab Wahyu 3:20,

“Lihatlah! Aku berdiri di depan pintu dan mengetuk. Jika ada orang mendengar suara-Ku dan membukakan pintu, Aku akan masuk kepadanya dan makan bersamanya, dan dia bersama-Ku”

dan makna doa menjadi, *“Doa adalah membuka hati dan budi kepada Allah”*. Dengan pengertian bahwa Tuhan Yesus mencintai kita, bahkan sebelum kita mencintai-Nya. Dengan membuka hati dan budi kita, kita dapat merasakan cinta tersebut. Dengan demikian doa berarti suatu pertemuan personal dengan Allah, berkomunikasi timbal-balik, bukan satu arah.

² Romo Thomas H. Green, SJ dalam bukunya *Opening to God* dan *Experiencing God*.

Dalam pertumbuhan imannya, orang berdoa lebih dari sekedar doa lisan yang berbicara dengan Tuhan melalui kata-kata yang disusun oleh orang lain. Dengan makin mendekatkan diri, kita bersyukur atau berterima kasih bukan hanya lewat doa lisan, tetapi setiap merasakan tersentuh oleh kasih Allah, kita menghaturkan syukur kita.

Sewaktu saya sekolah di SMA Sedes Sapientiae Semarang di tahun 1958, saya tinggal di rumah tante saya yang guru Sejarah di sekolah tersebut. Saya saat itu kagum



bahwa di rumah mereka ada sebuah bangku persis bangku di gereja untuk doa satu orang. Saya pikir betapa saleh keluarga adik ibu saya ini.

Ternyata kemudian saya baru paham bahwa sudah seharusnya dalam keluarga Katolik kita punya tempat berdoa, dan punya jadwal berdoa. Bahkan dengan pertumbuhan iman, saya kemudian dapat berdoa di mana-mana dalam kesempatan apa pun. Ini karena saya mengikuti juga Romo Green yang menulis bahwa doa adalah perjumpaan kita dengan Tuhan Allah.

Fleksibilitas Pribadi

Untuk bertumbuh secara spiritual kita butuh juga kesehatan fisik dan mental karena ketiganya saling mempengaruhi. Apabila kita tidak sehat fisik bagaimana kita dapat menjadi berkat bagi orang lain. Dengan mental yang kurang sehat, bagaimana kita bisa menjadi murid Kristus.

Ukuran bagi kesehatan mental termasuk kemampuan untuk melihat situasi dan kondisi, menerima pendapat orang lain, dan/atau mudah belajar sesuatu yang baru. Pensiun mewajibkan perubahan di setiap gelanggang pergulatan hidup kita. Yang tidak dapat berubah, tidak bisa bertumbuh karena untuk bertumbuh kita harus siap dan berani menggunakan akal sehat untuk menerima yang baru.





Penutup

Setiap pensiunan Katolik memerlukan pengalaman akan terang Kristus. Kristus datang ke dunia dan menanamkan terang— yang menyelamatkan kita dari kegelapan dosa, dan kita dimohon agar cahaya kita bersinar. Bila kita melakukannya, kita akan ikut membawa terang Kristus kepada orang lain, dan kita menemukan bahagia dan damai yang tak terhingga.

“Akulah terang dunia; barangsiapa mengikuti Aku, ia tidak akan berjalan dalam kegelapan, melainkan ia akan mempunyai terang hidup.” (Yoh. 8:12)

Pensiunan perlu melihat proses pematangan (penuaan) mereka sebagai saat penuh daya dan semangat, emosional dan spiritual, adanya kemampuan bagi bertumbuh pribadi yang dinamis dan berkelanjutan

Sikap **negatif** tentang penuaan atau *ketakutan akan penuaan*, sekali pun tidak mereka sadari, menjadi beban yang tidak seharusnya ada.

Pensiunan Katolik perlu mengandalkan suara batin sendiri dalam membuat rencana dan keputusan untuk masa pensiun mereka. Jangan dibiarkan begitu saja (tanpa rencana) atau ikut-ikutan.

“Rumah, jantung hati kita.”

Kehidupan di rumah yang bahagia memberikan pengalaman pensiun yang indah dan penuh sukacita. Namun, masa pensiun yang kurang dipersiapkan dapat menggoncang dan menimbulkan huru-hara di rumah yang sebagus apa pun. Tinggal di rumah sepanjang hari, tujuh hari seminggu dapat mempertajam hal-hal kecil menjadi api pertengkaran,

“Tidak ada yang lebih menyenangkan seperti pulang ke rumah Kembali.”



Bacaan lebih lanjut

- Johnson, R. P. (2019). *A New Vision of Parish Ministry for Maturing Adults* (2nd. ed.). St. Louis, MO: AGES Press.
- Ryan, R. (2018). *Retirement Reinvention*. New York, USA: Penguin Books. doi:ISBN 9780525503675 (ebook)
- Schnurr, D. M. (1999, November). Pastoral Message on Growing Older within the Faith Community, A Statement of the U.S. Catholic Bishops. *Blessing of Age*.
- Schultz, K. S. (2016). *Happy Retirement The Psychology of Reinvention*. Dorling Kindersley Ltd. US.
- Spencer, O. B. (2008). *New Frontiers in Aging*. (A. C. Freitag, Ed.) Westport, Connecticut: Prager Publishers.
- Spitzer SJ, R. (2008). *Five Pillars of the Spiritual Life, A Practical Guide to Prayer for Active People*. San Francisco: Ignatius Press.

Catatan:
