

KESEIAPAN DIRI MENGHADAPI MASA PENSIUN DITINJAU DARI ASPEK SPIRITUAL

Muzakkir

*Guru Besar Tasawuf Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*

e.mail: muzakkirsyahrul@yahoo.com

الملخص

قيمة عمر الإنسان في الحقيقة ليست في طولها أو قصرها ● ولكن في بركاتها وكيفية الاستفادة منها للعمل الصالح. ولا قيمة لطول عمر المرء إلا إذا استعمله في الخير وينتفع به لنفسه ولغيره ● كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير الناس من طال عمره وحسن عمله وشر الناس من طال عمره وساء عمله» (رواه أحمد). ومن هذا الحديث يمكن القول بأن في الإسلام لا يعرف «سن التقاعد عن العمل» ● نعم قد يتوقف المرء عن العمل في الشركة أو في غيرها رسمياً وفق قانون العمل ● ولكنه في حقيقة الأمر مطالب بأن يجتهد في العمل الصالح حتى آخر لحظة من حياته ● لأن خير الناس أنفعهم للناس. وهذه الرسالة تبين كيف ينبغي أن يستعد المرء قبل الدخول في سن التقاعد عن العمل رسمياً.

Abstract

The value of human life is actually not determined by the length or short, but by the quality of charity that is done during his life. The longevity of a person will not be valued if it is not filled with good deeds and is beneficial to oneself and others. As said by the Messenger of Allah; “The best of human beings are those who have a long life and many of their acts of worship, and as bad as humans are those who have a long life but with little charity.” (H.R.Ahmad). from this, it can be said that Muslims have no retirement in their lives, in the sense that the word does not work. Place of employment is formally retired, yes, but informally humans are demanded to continue to do good deeds until the end of their lives, because the best of humans is that which is beneficial to other humans. This article reviews how to prepare someone for retirement formally.

Abstrak

Nilai umur manusia sebenarnya tidak ditentukan oleh panjang atau pendeknya, melainkan oleh kualitas amal yang diperbuat semasa hidupnya. Panjangnya umur seseorang tidak akan bernilai jika tidak diisi dengan perbuatan-perbuatan baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana sabda Rasulullah saw.; *“Sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya dan banyak amal ibadahnya, dan seburuk-buruk manusia adalah yang panjang umurnya tetapi sedikit amalnya.”* (H.R.Ahmad). dari sini, dapat dikatakan bahwa umat Islam tidak ada istilah pensiun dalam kehidupannya, dalam arti kata tidak bekerja. Tempat bekerja secara formal pensiun ya, tetapi secara informal manusia dituntut terus beramal salih hingga akhir hayatnya, sebab sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat kepada manusia lainnya. Artikel ini mengulas tentang bagaimana persiapan seseorang menghadapi pensiun secara formal.

Kata Kunci : kesetaraan diri, masa pensiun, aspek spiritual

Pendahuluan

Masa pensiun dipersepsikan sebagai suatu masalah karena tidak semua orang siap menghadapinya. Ketidaksiapan menghadapi masa pensiun pada umumnya muncul karena adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentusehingga akan menyebabkan stres, cemas, dan depresi.”

Setiap karyawan pasti akan mengalami masa pensiun, masa dimana seorang karyawan meninggalkan rutinitas dunia kerja karena sudah mencapai usia kerja tertentu. Banyak orang yang menganggap pensiun adalah akhir segalanya, sehingga masa. pensiun dipersepsi sebagai situasi yang tidak menyenangkan karena hilangnya kegiatan rutin, menurunnya penghasilan, hilangnya wewenang yang selama ini dimiliki (*post power syndrome*), hubungan sosial berkurang, dan kondisi kesehatan menurun disebabkan pensiun biasanya seiring dengan masuk ke lanjut usia. Namun demikian, banyak juga orang yang berhasil memasuki masa pensiun dengan hidup nyaman karena mereka menghadapinya dengan sikap positif.

Ini yang menjadi patokan untuk memasuki masa pensiun adalah faktor usia dimana karyawan dianggap mulai kurang produktif. Masa pensiun di berbagai negara berbeda-beda. Di negara barat, seseorang baru memasuki masa pensiun jika ia berusia 65 tahun. Secara sudut pandang psikologi perkembangan, ketika seseorang memasuki masa usia tersebut ia sudah berada pada kategori “dewasa akhir” (*late adulthood*) atau yang lebih dikenal dengan istilah *manula*. Artinya dari segi produktivitas kerja sudah menurun, dan dari tugas perkembangan pun mereka telah dipersiapkan untuk menikmati kehidupan mereka. Sedangkan di Indonesia situasinya berlainan, seseorang memasuki masa pensiun pada umumnya ketika ia berusia 55 hingga 60 tahun (meskipun bagi golongan Pegawai Negeri Sipil tertentu batas usia tersebut ditambahkan, karena keahliannya). Usia 55 tahun secara psikologis masuk dalam kategori “dewasa menengah” (*middle adulthood*), mereka masih cukup produktif dan belum dapat digolongkan orang manula. Meskipun kekuatan fisik maupun kekuatan mental seseorang pada masa ini mulai menurun, namun pada masa inilah seseorang mulai mencapai prestasi puncak baik itu karir, pendidikan dan hubungan interpersonal. Tetapi keadaan ini tidak akan berlangsung lama khususnya untuk orang di Indonesia karena sudah harus pensiun. Tidak heran jika hal ini bisa menimbulkan konsekuensi psikologis tertentu; disatu pihak mereka masih mampu bekerja tapi dipihak lain harus berhenti bekerja karena peraturan perusahaan. Dapat difahami bahwa pada masa ini sebetulnya masa yang penuh tantangan khususnya untuk pensiunan di Indonesia. Terlebih lagi jika pensiunan yang masih harus membiayai kuliah anak-anak mereka, padahal dengan status pensiun keadaan keuangan mulai menurun. Menurut penelitian Dinsi pada tahun 2006 (Suseno, 2012) di Indonesia, pihak yang paling takut menghadapi masa pensiun adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Para PNS yang telah habis masa purnabaktinya atau pensiun mengalami *mental shock* (guncangan kejiwaan). Ketika menjelang akhir masa kerjanya, mereka tampak kurang beraktivitas dan sering sakit-sakitan. *Mental shock* ini terjadi karena adanya ketakutan tentang

apa yang harus dihadapi kelak, ketika masa pensiun tiba. Terasa ada sesuatu yang hilang dari dirinya, karena pekerjaan dan jabatan yang selama ini dipegang harus ditinggalkan. Data itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (Pradomo & Purnamasari, 2010) menjelaskan bahwa PNS di Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan didapatkan hasil sebanyak 64% PNS mengalami kecemasan ketika menghadapi masa pensiun dikarenakan tidak adanya sumber pemasukan yang memadai setelah memasuki masa pensiun.

Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Contohnya adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuannya (Anggorowati & Purwadi, 2007). Dalam hal ini seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat mungkin merasa bahwa masa pensiun merupakan suatu ancaman bagi dirinya. Secara biologis, perubahan terjadi dengan drastis dari yang semula aktif bekerja menjadi tidak bekerja, sehingga menimbulkan persepsi bahwa tidak lagi memberikan manfaat terhadap lingkungannya. Secara ekonomi, seseorang yang memasuki masa pensiun, maka pendapatan penghasilannya menurun sementara beban yang harus ditanggung secara ekonomi tidak kunjung menurun. Secara emosional, dengan pensiun seseorang menjadi banyak menganggur, sehingga dapat menimbulkan kebosanan. Hal-hal itu memungkinkan seseorang yang akan memasuki masa pensiun mengalami suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang disebut kecemasan. Jika kita meninjau siklus dunia pekerjaan dari sudut pandang psikologi perkembangan, pensiun dapat dikatakan masa titik balik (*turning points*) karena masa ini adalah masa peralihan dari seseorang memasuki dewasa akhir atau manula. Pensiun juga merupakan titik krisis (*crisis point*) karena terjadi akibat ketidakmampuan seseorang untuk mencari pekerjaan atau merupakan langkah akhir dalam perjalanan karir seseorang. Seperti yang dikemukakan Turner & Helms (Handayani & Putri, 2008) bahwa pensiun merupakan peran baru dalam hidup seseorang yang berhenti dari pekerjaan formal dan tidak bekerja lagi serta mengalami perubahan ekonomi berupa pendapatan yang berkurang

dari sebelumnya. Sehingga dibutuhkan aspek kesiapan mental dalam menghadapi perubahan sosial serta membutuhkan penerimaan diri yang baik agar tidak menimbulkan depresi, frustrasi dan stres pada diri individu tersebut. Eyde (Eliana, 2003) mengungkapkan bahwa dengan memasuki masa pensiun, seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, prestise, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri akan berubah juga karena kehilangan peran.

Perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh masa pensiun ini memerlukan penyesuaian diri. Oleh sebab itu maka menjelang masa pensiun mestilah ada persiapan yang matang dan terukur, bukan hanya dari segi finansial, sosial, fisik dan mental, namun kemantapan spiritual juga sangat diperlukan guna mengantisipasi berbagai macam kemungkinan yang terjadi di masa pensiun.

Pada makalah ini pembahasan persiapan menjelang masa pensiun dibatasi pada aspek spiritual. Dengan adanya spiritualitas maka akan memberikan penerimaan yang tulus atas kondisi-kondisi atau keadaan yang dihadapi para pensiunan. Selain itu, spiritualitas dapat pula mengurangi tekanan psikologis, serta membantu dalam menemukan makna yang positif dari pengalaman dan kehidupannya.

Berdasarkan gambaran hasil-hasil penelitian yang telah dikemukakan pada uraian sebelumnya, ternyata masih ada sebahagian karyawan yang belum siap memasuki dan menjalani masa-masa pensiunnya dengan baik dan menganggap pensiun adalah sesuatu yang menakutkan. Penulis menganggap sangat penting untuk mempersiapkan diri memasuki masa pensiun dengan pemahaman yang memadai tentang nilai-nilai ajaran agama, merenungkan hati yang senantiasa terkoneksi dengan Tuhan, serta mengasah dan membangun potensi kecerdasan spiritual yang dimiliki setiap individu, sebagai landasan dasar pembentukan karakter yang siap menghadapi segala persoalan yang terbentang pada babak hidup selanjutnya yakni masa pensiun. Karena dengan agama, hati yang senantiasa terhubung dengan Allah, serta potensi kecerdasan spiritual inilah hidup akan

menjadi terarah, setiap individu mampu memiliki pola pikir, sikap yang benar dan realistis tentang pensiun; mampu mengubah semua kekhawatiran menjadi sesuatu yang positif, mampu menyikapi dan mengatasi problematika yang ada dengan baik, lebih percaya diri menghadapi dan menjalani masa-masa pensiunnya dalam kedamaian, kebahagiaan dan kebermaknaan hidup.

Paradigmakehidupan Masa Pensiun

Secara umum arti kata pensiun merupakan seseorang yang sudah tidak lagi bekerja secara formal karena usianya yang sudah lanjut dan harus diberhentikan sesuai prosedurnya. Sedangkan berdasarkan pandangan psikologi perkembangan, Agustina (Surbakti, 2008) mengemukakan bahwa pensiun dapat dijelaskan sebagai suatu masa transisi ke pola hidup yang baru ataupun merupakan akhir pola hidupnya karena usianya sudah lanjut dan harus diberhentikan. Masa pensiun ini bisa menimbulkan masalah karena tidak semua orang siap untuk menghadapinya. Pensiun akan memutuskan seseorang dari aktivitas rutin yang telah dilakukan selama bertahun-tahun, selain itu akan memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerja.

Batasan yang jelas dikemukakan oleh Laswell (Raz, 2009) bahwa pensiun adalah proses pemisahan individu dari pekerjaannya dimana dalam menjalankan perannya seseorang mendapat gaji. Pensiun mengakibatkan hilangnya prestise, tidak mempunyai peran dalam situasi yang cocok atau paling tidak didefinisikan secara jelas sebagai hilangnya posisi sosial dan peranan yang diharapkan agar terkenal. Hurlock (Raz, 2009) juga mengemukakan bahwa efek dari goncangan karena pensiun secara mendadak paling sering setelah pensiun, yaitu pada waktu individu menyesuaikan diri terhadap perubahan keteraturan dan harus memutuskan hubungan sosial yang selama ini ia yakini.

Fase-Fase Penyesuaian Diri Pada Saat Pensiun

Agustina (Surbakti, 2008) berpendapat bahwa pensiun merupakan pola masa transisi dari tahap ke tahap yang selanjutnya bertujuan untuk membentuk pola hidup yang baru maupun akhir dari pola hidupnya. Penyesuaian diri pada saat memasuki dan menjalani masa pensiun merupakan saat yang sulit. Setiap orang tentu akan mengalami hal tersebut walaupun setiap individu akan berbeda-beda pengalamannya.

Dan untuk mengetahui bagaimana penyesuaian seseorang ketika memasuki masa pensiun, Robert Atchley (Eliana, 2003) mengemukakan fase-fase proses masa pensiun tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Pre-retirement Phase (Fase Pra Pensiun).*

Fase ini bisa dibagi pada 2 bagian lagi, yaitu "*remote*" dan "*near*". Pada "*remote phase*", masa pensiun masih dipandang sebagai suatu masa yang jauh. Biasanya fase ini dimulai pada saat orang tersebut pertama kali mendapat pekerjaan dan masa ini berakhir ketika orang tersebut mulai mendekati masa pensiun. Sedangkan pada "*near phase*", biasanya orang mulai sadar bahwa mereka akan segera memasuki masa pensiun dan hal ini membutuhkan penyesuaian diri yang baik. Ada beberapa perusahaan yang mulai memberikan program persiapan masa pensiun.

2. *Retirement Phase (Fase Pensiun).*

Fase ini terbagi dalam 4 *fase besar*, dan dimulai dengan tahapan pertama yakni "*honeymoon phase*". Periode ini biasanya terjadi tidak lama setelah orang memasuki masa pensiun. Sesuai dengan istilah "*honeymoon*" (bulan madu), maka perasaan yang muncul ketika memasuki fase ini adalah perasaan gembira karena bebas dari pekerjaan dan rutinitas. Biasanya orang mulai mencari kegiatan pengganti lain seperti mengembangkan hobi. Kegiatan ini pun tergantung pada kesehatan, keuangan, gaya hidup, dan situasi keluarga. Lamanya fase ini tergantung pada kemampuan

seseorang. Orang yang selama masa kegiatan aktifnya bekerja dan gaya hidupnya tidak bertumpu pada pekerjaan, biasanya akan mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan kegiatan lain yang juga menyenangkan. Setelah fase ini berakhir, maka akan masuk pada fase kedua yakni "**disenchantment phase**". Pada fase ini pensiunan mulai merasa depresi, merasa kosong. Untuk beberapa orang pada fase ini, ada rasa kehilangan baik itu kehilangan kekuasaan, martabat, status, penghasilan, teman kerja, aturan tertentu (Jacob, 1989). Pensiunan yang terpuak pada fase ini akan memasuki "**reorientation phase**", yaitu fase dimana seseorang mulai mengembangkan pandangan yang lebih realistis mengenai alternatif hidup. Mereka mulai mencari aktivitas baru. Setelah mencapai tahapan ini, para pensiunan akan masuk pada "**stability phase**", yaitu fase dimana mereka mulai mengembangkan suatu set kriteria mengenai pemilihan aktivitas, dimana mereka merasa dapat hidup tenang dengan pilihannya.

3. Termination Phase - End of Retirement Role (Fase Pasca Masa Pensiun).

Biasanya fase ini ditandai dengan penyakit yang mulai menggerogoti seseorang, ketidakmampuan dalam mengurus diri sendiri dan keuangan yang sangat merosot. Peran saat seorang pensiun digantikan dengan peran orang sakit yang membutuhkan orang lain untuk tempat bergantung.

B. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Akibat Masa Pensiun

Menurut Turner dan Helms (Eliana, 2003) ada beberapa hal yang mengalami perubahan dan menuntut penyesuaian diri yang baik ketika menghadapi masa pensiun :

1. Masalah keuangan.

Pendapatan keluarga akan menurun drastis, hal ini akan mempengaruhi kegiatan rumah tangga. Masa ini akan

lebih sulit jika masih ada anak-anak yang harus dibiayai. Hal ini menimbulkan stres tersendiri bagi seorang suami karena merasa bahwa perannya sebagai kepala keluarga tertantang.

2. Berkurangnya harga diri (*self esteem*).

Bengston (1980) mengemukakan bahwa harga diri seorang pria biasanya dipengaruhi oleh pensiunnya mereka dari pekerjaan. Untuk mempertahankan harga dirinya, harus ada aktivitas pengganti untuk meraih kembali keberadaan dirinya. Dalam hal ini berkurangnya harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti *feeling of belonging* (perasaan memiliki), *feeling of competence* (perasaan mampu), dan *feeling of worthwhile* (perasaan berharga). Ketiga hal tersebut sangat mempengaruhi harga diri seseorang dalam lingkungan pekerjaan.

3. Berkurangnya kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan.

Kontak dengan orang lain membuat pekerjaan semakin menarik. Bahkan pekerjaan itu sendiri bisa menjadi reward sosial bagi beberapa karyawan, misalnya seorang sales, resepsionis, customer services yang meraih kepuasan ketika berbicara dengan pelanggan. Selain dari kontak sosial, orang juga membutuhkan dukungan dari orang lain berupa perasaan ingin dinilai, dihargai, dan merasa penting. Sumber dukungan ini dapat diperoleh dari teman sekerja, atasan, bawahan, dan sebagainya. Tentunya ketika memasuki masa pensiun, waktu untuk bertemu dengan rekan seprofesi menjadi berkurang.

4. Hilangnya makna suatu tugas.

Pekerjaan yang dikerjakan seseorang mungkin sangat berarti bagi dirinya. Dan hal ini tidak bisa dikerjakan saat seseorang itu mulai memasuki masa pensiun.

5. Hilangnya kelompok referensi yang bisa mempengaruhi "self image".

Biasanya seseorang menjadi anggota dari suatu kelompok bisnis tertentu ketika dia masih aktif bekerja. Tetapi ketika dia pensiun, secara langsung keanggotaan pada suatu kelompok akan hilang. Hal ini akan mempengaruhi seseorang untuk kembali menilai dirinya lagi.

6. Hilangnya rutinitas.

Pada waktu bekerja, seseorang bekerja hampir 8 jam kerja. Tidak semua orang menikmati jam kerja yang panjang seperti ini, tapi tanpa disadari kegiatan panjang selama ini memberikan “*sense of purpose*”, memberikan rasa aman dan pengertian bahwa kita ternyata berguna. Ketika menghadapi masa pensiun, waktu ini hilang, orang mulai merasakan diri tidak produktif lagi (Longhurst, Michael, 2001).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada saat pensiun tersebut tentunya membutuhkan penyesuaian diri yang baik pada setiap individu. Penyesuaian yang kurang baik berdampak pada gangguan psikologis maupun fisiologis, yang sering disebut oleh para ahli dengan istilah “*retirement syndrome*” atau “*postpower syndrome*”.

C. Tipe-Tipe Kepribadian Individu Memasuki Masa Pensiun

Calon pensiunan yang tidak matang, akan terperangkap tanpa persiapan, merasa hampa dan akhirnya membuat diri sendiri dan keluarganya menderita. Menurut buku *Kurikulum dan Modul Pelatihan Pra Purnabakti yang Sehat, Mandiri dan Produktif* yang diterbitkan oleh Pusat Inteligensia Kesehatan Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, secara umum tipe-tipe kepribadian individu dalam menyikapi masa pensiun terbagi ke dalam 5 (lima) kategori, yaitu :

1. *Individu Matang.*

Individu yang matang adalah individu yang menghadapi masa pensiun dengan perencanaan yang realistis, berpandangan konstruktif dan menguasai situasi, serta dengan mudah dapat

menyesuaikan diri dengan statusnya yang baru sebagai pensiunan.

2. Individu Kursi Goyang.

Individu kursi goyang adalah mereka yang menghadapi pensiun dengan pendapat: “Ah, giliran saya bekerja sudah selesai, sekarang giliran anak-anak yang mengurus saya”. Ia cenderung menggampangkan, sebisanya segala hal diurus orang lain.

3. Individu Berbaju Zirah.

Yang berbaju zirah ini adalah tipe orang yang tidak dapat menerima kenyataan bahwa ia sudah pensiun. Kemauannya besar sekali untuk tetap aktif di pekerjaannya, sehingga kadang-kadang ia mengganggu tempatnya bekerja dulu.

4. Individu Pencari Kambing Hitam.

5. Yang paling tak enak adalah keluarga individu ini karena harus berhadapan dengan orang yang memasuki usia pensiun dengan marah-marah, frustrasi dan kecewa, serta menyalahkan orang lain untuk segala masalah yang dihadapinya. **Individu Banting Kaca.**

Ini kebalikannya dari “pencari kambing hitam” karena individu banting kaca justru menyalahkan diri sendiri, tenggelam didalam perasaan mengasihani diri sendiri yang menurut dia bernasib buruk.

Pemantapan

Nilai-Nilai ajaran Agama Islam & Potensi Kecerdasan Spiritual

1. Pentingnya Peran Agama dan Kemantapan Spiritual dalam Menghadapi Masa Pensiun

Sikap kekhawatiran berlebihan yang bisa menimbulkan stres, cemas, depresi, rasa kehilangan, kesepian, seperti yang telah diuraikan sebelumnya disebabkan karena

individu tersebut mengalami kehampaan spiritual. Spiritual mampu memberi kekuatan tersendiri bagi tiap manusia baik dalam keadaan terbaik maupun keadaan terburuk. Spiritual membukakan pemahaman kepada manusia akan makna hidup dibalik peristiwa. Spiritualitas mengubah makna hidup ke arah kehidupan yang positif dan menilainya sebagai pengalaman hidup yang bermakna.

Seperti apa yang dikemukakan Garlick (Kinasih & Hadjam, 2010), yakni aspek spiritual merupakan potensi utama dalam diri manusia, aspek spiritual juga diyakini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang seperti kesehatan fisik meningkat, menjadi lebih bahagia serta hidup lebih bermakna.

Spiritualitas dibutuhkan individu dalam mengkonstruksi makna atas pengalaman hidup, dengan adanya kepercayaan pribadi untuk memberikan makna luar biasa kepada realitas kehidupan. Agama akan mampu mengarahkan individu untuk memberikan penerimaan tulus atas keadaan yang dialami. Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk memaknai kembali hidupnya dengan membuat perencanaan atas setiap kemungkinan yang terjadi untuk mencapai suatu tujuan tertentu pada masa yang akan datang.

Robert A. Emmons (Adami, 2012) mengungkapkan bahwa spiritualitas bermanfaat dalam upaya memecahkan berbagai permasalahan dalam kehidupan, spiritualitas dapat memprioritas-ulkan tujuan-tujuan (*reprioritization of goals*) dalam kehidupan. Terlebih lagi, individu yang spiritual lebih mudah untuk menyesuaikan diri pada saat mengalami keadaan-keadaan sulit, mereka pun lebih bisa menemukan makna dalam setiap keadaan dan memperoleh panduan untuk memutuskan hal-hal tepat apa saja yang harus dilakukan. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Satria & Fakhurrozi (2009) yang menemukan bahwa banyak perubahan

yang dirasakan oleh seseorang pada masa pensiunnya, seperti perubahan dalam hal status ekonomi, ditariknya banyak fasilitas, dan banyak berkurangnya aktivitas yang dilakukan oleh subjek, terutama aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan. Namun demikian, dengan memiliki spiritualitas yang tinggi, hal ini mampu memberi kesejahteraan psikologis yang tampak dari beberapa perilaku, seperti mampu bersikap ramah dengan siapa saja, tetap dekat dengan lingkungan sekitar, kreatif, dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi karena subjek memiliki niat dan keteguhan hati untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan sehingga dapat mengembangkan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.

Mowat (2006) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa persepsi penuaan berakar pada tujuan individu sebagai sebuah perjalanan spiritual. Penuaan adalah bagian terpenting dari perjalanan spiritual yang menawarkan kesempatan untuk tumbuh dan menemukan jati diri melalui berbagai cobaan yang dapat diatasi dengan perhatian diri yang kreatif.

2. Kecerdasan Spiritual Sebagai Solusi Mengatasi Persoalan Hidup

Rasa cemas yang melanda pikiran membuat orang sulit berpikir secara jernih. Kecerdasan spiritual sebagai sebuah solusi yang menawarkan ketenangan ruhaniyah maupun batiniah. Kecerdasan spiritual memfasilitasi suatu dialog antara akal dan emosi, antara pikiran dan tubuh, serta menyediakan titik tumpu bagi pertumbuhan dan perubahan (Dincer, 2007).

Zohar & Marshall (2000) menjelaskan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan lebih kaya. Dengan terus berpikir positif terhadap masalah hidup, maka bukan suatu hal yang mustahil bila segala problematika hidup dapat teratasi, karena kecerdasan spiritual dapat menjadi

acuan sikap hidup yang arif dan bijaksana secara spiritual.

Keuntungan memiliki kecerdasan spiritual ialah menjadikan manusia yang benar-benar utuh secara intelektual, emosional dan spiritual. Kecerdasan spiritual mampu menggabungkan tiga kecerdasan dasar manusia yaitu intelektual, emosional dan spiritual. Kecerdasan spiritual adalah landasan yang diperlukan untuk dapat memfungsikan kecerdasan emosional dan intelektual. Peranan kecerdasan spiritual dapat dilihat ketika kita secara pribadi merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran atau rasa cemas, dan masalah masa lalu akibat penyakit atau kesedihan (Ary Ginanjar Agustian, ESQ).

Individu yang mampu untuk mengendalikan kecerdasan spiritualnya dapat melakukan pengaturan diri dengan baik yang ditandai dengan kesadaran yang tinggi sehingga memandang suatu masalah lebih bermakna dan lebih positif. Kemampuan memahami masalah yang sedang dihadapi menjadikan individu lebih siap dalam menerima kenyataan yang ada, sehingga individu dapat mengantisipasi ketegangan atau kecemasan dalam diri sendiri (Sukidi, 2002).

3. Konsep Ajaran Agama Islam dan Kecerdasan Spiritual

Pada esensinya ajaran agama Islam mengandung dua pokok ketentuan, yaitu ketentuan yang menggariskan tentang hubungan manusia dengan *Khaliq* dan hubungan manusia dengan manusia. Hubungan manusia dengan Tuhan melahirkan aktivitas ibadah, sedangkan hubungan manusia dengan manusia melahirkan pranata sosial yang selalu dapat direlevansikan dengan situasi dan kondisi. Kedua hubungan tersebut tidak dapat dipisahkan, karena keduanya merupakan totalitas ajaran Islam yang harus dilaksanakan.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim menjelaskan bahwa keberagamaan seorang muslim meliputi

tiga hal, yakni: *Islam*, *Iman*, dan *Ihsan*. Tidak disebut beragama seseorang yang hanya ber-Islam, beriman, atau hanya ber-Ihsan. Ketiganya merupakan bagian agama yang sangat mendasar, dan tidak satupun darinya yang dapat diabaikan. Islam, Iman, dan Ihsan adalah tiga pilar agama. Islam menggambarkan perilaku seorang muslim, Iman berkaitan dengan kepercayaan dan akidahnya, dan Ihsan mengacu pada keadaan hati yang menentukan apakah keislaman dan keimanan seseorang itu akan membuahkan hasil di kehidupan ini dan kehidupan akhirat atau tidak. Pilar pertama mewakili sisi praktis agama, termasuk ibadah, amaliah, dan kewajiban-kewajiban lainnya. Pilar itu merupakan aspek lahir yang berkaitan dengan diri seseorang dan masyarakat (Syariat). Pilar kedua berkaitan dengan kepercayaan yang terletak dalam hati dan pikiran (Tauhid). Adapun pilar yang ketiga mewakili Tasawuf.

Manusia memiliki tiga potensi kecerdasan, yaitu intelektual, emosional dan spiritual yang membedakannya dengan makhluk lain. Kecerdasan spiritual merupakan landasan yang diperlukan untuk dapat memfungsikan kecerdasan emosional dan intelektual. Kecerdasan spiritual dalam pandangan Islam adalah kemampuan seseorang untuk yakin dan berpegang teguh (*istiqamah*) terhadap nilai spiritual Islam, selalu berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Islam dalam hidupnya, dan mampu menempatkan dirinya dalam kebermaknaan diri yaitu ibadah dengan merasakan dirinya selalu dilihat Tuhan, sehingga ia dapat hidup dengan mempunyai jalan dan kebermaknaan yang akan membawanya terhadap kebahagiaan dan keharmonisan yang hakiki.

Menurut Ary Ginanjar Agustian, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui pemikiran dan langkah-langkah yang bersifat *fitrah*, menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*) dan memiliki pemikiran Tauhid (*integralistik*), serta

berprinsip “*hanya karena Allah*”. Dalam Islam inti kecerdasan spiritual terdapat dalam ajaran tentang keimanan (Rukun Iman) dan ajaran tentang ibadah ritual (Rukun Islam). Semakin tinggi kualitas penghayatan, pemahaman, dan pengamalan Rukun Iman dan Rukun Islam, maka semakin tinggi pula kecerdasan spiritual seseorang.

Ibadah-ibadah ritual yang tercakup dalam Rukun Islam jika dilaksanakan secara konsekuen dengan pemahaman dan penghayatan akan menghasilkan kecerdasan spiritual. Sementara itu amal-amal atau kegiatan sosial juga akan menghasilkan kecerdasan spiritual jika dilakukan secara ikhlas dengan niat hanya karena Allah dan memandangnya semata-mata sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Salah satu contoh ibadah ritual adalah ibadah puasa. Dalam sebuah Hadis Qudsi Allah Swt. berfirman, “*Puasa adalah untuk-Ku semata, dan Akulah yang menanggung pahalanya*”. Hadis ini mengisyaratkan bahwa puasa secara esensial hampir sepenuhnya bersifat ruhani, menyangkut hubungan spiritual kita sebagai hamba dengan Allah Swt. Al-Quran menggambarkan maksud kewajiban puasa adalah agar kita menjadi takwa. Ketakwaan yang berarti kita merasakan hadirnya Tuhan dalam hidup sehari-hari, yang kemudian mendorong kita untuk berempati terhadap mereka yang hidup dalam kekurangan adalah salah satu wujud kecerdasan spiritual itu.

Jika seseorang hanya mementingkan kecerdasan intelektual dan emosional saja, maka lambat laun ia akan mengalami jalan buntu, sebab bagaimanapun pintarnya seseorang dan pandainya ia bergaul, tidak semua persoalan hidup mampu ia temukan jawabannya. Akal manusia mempunyai keterbatasan-keterbatasan, demikian pula relasi antara manusia dengan manusia lainnya. Pada akhirnya manusia dapat saja menjadi frustrasi, cemas, tertekan, dan sebagainya. Sebaliknya jika seseorang hanya mementingkan

zikir dan mengasah kecerdasan spiritual belaka, maka ia akan *teralienasi* dari lingkungan dan tertinggal dengan berbagai kemajuan yang telah dicapai oleh orang lain. Agar kualitas kehidupan kita benar-benar maksimal dan bermakna, baik untuk kepentingan dunia maupun akhirat, maka kecerdasan intelektual dan emosional perlu diimbangi dengan kecerdasan spiritual atau sebaliknya.

Dalam sebuah hadis Rasul Saw. bersabda: *“Bukanlah se baik-baik kamu orang yang bekerja untuk dunianya saja tanpa akhiratnya, dan tidak pula orang-orang yang bekerja untuk akhiratnya saja dan meninggalkan dunianya. Dan sesungguhnya, sebaik-baiknya kamu adalah orang yang bekerja untuk (akhirat) dan untuk (dunia).”*

1. Menurut Dadang Hawari (2004), ciri-ciri manusia yang memiliki kualitas kecerdasan spiritual tinggi adalah sebagai berikut : Beriman dan bertakwa kepada Allah Sang Pencipta dan beriman terhadap malaikat-Nya, kitab-kitab Allah, rasul-rasul-Nya, hari Akhir, serta Qadha' dan Qadar. Hal ini membuatnya selalu bersandar kepada ajaran Allah dan merasa bahwa dirinya selalu diawasi, dicatat perbuatannya, akhirnya ia selalu menjaga perbuatan dan hatinya. Ia juga berusaha agar selalu berbuat kebajikan.
2. Selalu memegang amanah, konsisten dan menganggap tugas yang diembannya adalah tugas mulia dari Allah, ia juga berpegang pada *amar ma'ruf nahi munkar*, sehingga ucapan dan tindakannya selalu mencerminkan nilai-nilai luhur, moral dan etika agama.
3. Membuat keberadaan dirinya bermanfaat untuk orang lain, dan bukan sebaliknya. Ia bertanggung jawab dan mempunyai kepedulian sosial.
4. Mempunyai rasa kasih sayang antar sesama sebagai pertanda seorang yang beriman.

5. Bukan pendusta agama atau orang zhalim. Mereka mau berkorban, berbagi, dan taat pada tuntunan agama.
6. Selalu menghargai waktu dan tidak menyia-nyiakannya, dengan cara selalu beramal shalih dan berlomba-lomba untuk kebenaran serta kesabaran.

Penerapan kecerdasan spiritual oleh individu dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan terutama kecemasan menghadapi pensiun adalah sebagai potensi modal utama yang baik dalam menjalani masa transisi dari bekerja ke tidak melakukan aktivitas bekerja rutin. Kecerdasan spiritual juga sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi adanya perubahan dan cobaan-cobaan hidup, karena adanya kecerdasan spiritual seorang individu senantiasa akan menemukan jawaban dalam menghadapi suatu permasalahan yang sering dikenal dengan suara hati (Ginjar, 2003).

Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi salah satunya ditandai dengan kemampuan bersikap fleksibel (mampu beradaptasi dengan perubahan). Suatu perubahan akibat pensiun dianggapnya sebagai peluang untuk mengasah potensi yang dimilikinya yakni dengan melakukan penyesuaian diri dengan segera. Sehingga dalam dirinya timbul keyakinan bahwa semakin sering dirinya mendapat masalah, maka potensi dirinya akan semakin terasah sehingga situasi sesulit apapun mampu dia hadapi.

Kiat-Kiat Menghadapi & Menyikapi Problematika Dinamika Kehidupan Masa Pensiun

Seiring dengan bertambahnya usia, masa pensiun pastilah akan datang dan tidak ada seorangpun yang dapat menghindarinya. Masa pensiun merupakan suatu keniscayaan bagi para karyawan. Dan tidak ada satupun yang tidak mengetahui batas masa usia pensiunnya yang berlaku pada instansinya. Jadi sebenarnya setiap karyawan tidak perlu kaget bila dipensiunkan karena sejak awal ia bekerja pada instansi tersebut seharusnya dia sudah tahu peraturan

tentang batas usia pensiun yang ditetapkan di instansi manapun ia bekerja. Pensiun bisa jadi merupakan istilah yang menakutkan atau menyenangkan. Menakutkan jika seseorang itu tidak memiliki rencana dan persiapan yang matang, serta tidak memiliki pola pikir yang positif dalam menyikapi masa-masa pensiun tersebut.

Pada bab ini penulis menguraikan beberapa kiat untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi dan menyikapi problematika dinamika kehidupan masa pensiun yang berlandaskan pada nilai-nilai luhur kesempurnaan dan kebenaran ajaran Agama Islam dengan bersumber pada al-Quran dan al-Hadis.

Kiat Pertama; Tanamkan pada hati dan pikiran Anda bahwa pensiun bukanlah akhir segalanya. Pensiunan adalah profesi baru yang menjanjikan kebahagiaan hakiki.

Susunlah rencana-rencana masa depan yang cemerlang, berkualitas dan membahagiakan yang sarat dengan kebaikan dan kebermanfaatannya.

Kiat Kedua; Fahami dan implementasikan nilai-nilai ajaran Agama Islam dengan sebenar-benarnya, serta asah dan mantapkan potensi kecerdasan spiritual yang telah dianugerahkan Allah padadiri kita agar hidup tetap terarah dan dapat dijalani dengan sebaik-baiknya.

Kiat Ketiga; Berupaya Senantiasa Membangun dan Memelihara Keterhubungan dengan Allah: Istiqamah dalam tauhid (keimanan), mujahadah dalam menyucikan jiwa, serta senantiasa mendekatkan diri (taqarrub) pada Allah.

Persoalan-persoalan hidup serta krisis multidimensi yang terjadi sesungguhnya adalah sebagai akibat jalinan hubungan yang tidak harmonis dengan Allah Swt., Dzat yang Maha Agung :QS. at-Thalaaq [65]: 2 – 4; QS. al-A'raaf /7: 96; al-Anfal/8:29.

Upaya Membangun Keterhubungan dengan Allah.

- Mantapkan tauhid.
- Fahami hakikat tujuan penciptaan manusia.

- Kenali potensi dimensi ruhaniah manusia.
- Sucikan jiwa (menata qalbu).

Kiat-Kiat Memelihara Keterhubungan dengan Allah.

- Zikrullah.
- Menjaga amanah Allah.
- Implementasi tauhid dan ihsan.
- Memperdalam ilmu-ilmu agama.
- Muhasabah, istighfar, dan doa.

Dari Abu Hurairah r.a. dia berkata, Nabi Saw. bersabda: "Allah Ta'ala berfirman, 'Aku tergantung persangkaan hamba kepadaKu. Aku bersamanya kalau dia mengingat-Ku. Kalau dia mengingatkan pada dirinya, maka Aku mengingatkannya pada diriKu. Kalau dia mengingatkanKu di keramaian, maka Aku akan mengingatkannya di keramaian yang lebih baik dari mereka. Kalau dia mendekat sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Kalau dia mendekat kepada diri-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Kalau dia mendatangi-Ku dengan berjalan, maka Aku akan mendatangnya dengan berlari.'" (HR bukhari, no. 7405 dan Muslim, no. 2675).

Ketauhidan yang kuat dan *istiqamah* mempunyai penguasaan yang besar atas diri manusia, meningkatkan kemampuannya untuk kuat menanggung derita kehidupan, membangkitkan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menimbulkan kedamaian hati dan memberikan perasaan bahagia. Ketauhidan harus disertai dengan takwa, dalam arti memegang teguh keadilan, amanah, kebenaran, berinteraksi dalam kebaikan dan menjauhi permusuhan. Ketauhidan yang mantap dan teguh adalah akar solusi utama yang akan mengatasi segala persoalan-persoalan dalam kehidupan ini, karena kita yakin sepenuhnya bahwa hanya Allah satu-satunya Dzat Penguasa yang Mengatur dan Mengurus kehidupan kita, dan kepada-Nyalah tempat segala "urusan/persoalan" dikembalikan. Dengan penanaman sikap seperti inilah diharapkan seseorang mampu membangkitkan harapan dan menyingkirkan perasaan khawatir, gelisah, cemas, stres yang

merupakan akar dari gangguan kejiwaan. Renungkanlah beberapa petikan terjemahan ayat-ayat Alquran dan Hadis berikut. Itulah kebenaran Janji Allah Dzat yang Maha Agung kepada hamba-hambanya yang bertakwa, mukmin yang senantiasa berupaya menyucikan jiwanya, mendekatkan diri pada-Nya, dan melakukan amal shalih. Perhatikan QS. asy-Syams/91: 1–10; al-Ankabut/29:69; Al-A'raaf/7:56; al-Baqarah/2:112;

Berimansertaterus-menerusberupaya memelihara “koneksitas” dengan Allah berarti memilih gaya hidup ideal karena didalamnya ada unsur kejujuran, konsistensi, keteguhan, keberpihakan kepada kebenaran, dan nilai-nilai luhur lainnya. Gaya hidup seperti akan berimplikasi positif, baik bagi pemiliknya maupun bagi orang lain. Itu sebabnya, Islam menunjukkan kepada pemeluknya implikasi-implikasi positif tersebut, baik di dunia maupun di akhirat.

Implikasi sikap hidup seorang *mukmin* :

1. Allah akan memberi kehidupan dunia dan rizki kepadanya serta membukakan keberkahan dari langit dan bumi.
2. Menimbulkan ketenangan jiwa.
3. Menimbulkan rasa kasih sayang kepada sesama.
4. Menjadi kunci dibukakannya kehidupan yang lebih baik, adil dan makmur.
5. Diberikan kekuasaan dengan mengangkatnya sebagai khalifah di muka bumi.
6. Mendapat pertolongan dan kemudahan dari Allah dalam memecahkan problematika.

Kiat Keempat: Menerima realitas bahwa masa pensiun ataupun masa usia lanjut adalah kenyataan yang telah menjadi Sunnatullah. Perhatikan Q.S.al-Haj/22:5; an-Nahl/16:70; Yasin/36:68.

Agama Islam telah menjelaskan proses kejadian manusia mulai dari asal mulanya, sampai pada masa dewasa, tua, meninggal,

dan dibangkitkan kembali setelah kematian. Sadarilah dan *ridha* lah terhadap Sunnatullah tersebut. Tugas kita hanyalah menghadapi dan melalui setiap masa dalam proses kehidupan ini, berperan “*secara amanah*” pada masa-masa tersebut sebagaimana na yang diinginkan Allah.

Penciptaan kita di kehidupan dunia ini bukanlah tanpa maksud. Fahami tujuan penciptaan kita dan tugas-tugas “kekhalfahan” yang diamanahkan Allah di setiap proses tahapan siklus kehidupan. Bagaimanakah seharusnya kita melakonkan peran pada masa kecil, pada masa remaja, pada masa dewasa, dan pada masa lanjut usia. Berperanlah dengan sebaik-baiknya.

Kiat Kelima;Menyikapi waktu dan umur yang panjang sebagai anugerah dan amanah dari Allah Swt. yang harus dimanfaatkan dan dijaga dengan sebaik-baiknya serta wajib disyukuri.

Menyadari sikap ini akan menciptakan masa-masa pensiun yang indah melalui amal, ibadah, dan menebar manfaat bagi orang lain. Perhatikan Q.S.al-‘Ashr/103:1-3; al-Hadid/57:20; al-Furqaan/25:62; al-Hajj/22:38. al-Hasyr/59: 18; Hidup bagaikan roda yang berputar. Siklus kehidupan kita mengalami pergantian siang dan malam, pergantian hari, minggu, bulan, dan tahun. Secara kuantitatif matematis, pergantian itu menandai bertambahnya umur seseorang. Namun, secara hakiki, pergantian itu sebenarnya lebih tepat disebut sebagai berkurangnya umur seseorang. K e m a n a gerangan kita akan diantar oleh pergantian hari atau pergantian siang dan malam itu? Al-Quran dengan jelas memberikan jawaban dalam surat al-Insyiqaaq ayat 6 : Umur adalah barang paling berharga yang diamanahkan Allah Swt. kepada hamba-Nya. Namun pada kenyataannya, barang berharga ini banyak disia-siakan begitu saja tanpa manfaat yang dapat diraih. Maha Suci Allah yang telah menganugerahkan panjang umur bagi seseorang. Beruntunglah mereka yang berkesempatan meningkatkan amal ibadah dan amal sholehnya sebagai bekal di kehidupan akhirat kelak.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. yang paling sempurna dan mulia, perlu menjaga umurnya dengan bertakwa agar kemuliaan itu tetap bertahan menjadi hak nya. Rasulullah Saw. menegaskan: *“Tidaklah bergerak kaki seseorang di padang mahsyar sampai ia mampu mempertanggungjawabkan empat perkara: berkenaan dengan umurnya, kemana ia habiskan?; dan berkenaan dengan usia muda, kemana ia pergunakan?; berkenaan dengan hartanya, darimana ia dapatkan dan kemana ia belanjakan?; dan berkenaan dengan ilmunya, apa yang sudah ia amalkan?”* (HR. at-Tirmidzi dari Ibnu Mas’ud r.a.).

Dalam pengembaraan perjalanan hidup ini, gunakanlah hati untuk memahami ayat-ayat Allah Swt., gunakan mata untuk melihat dan menyaksikan tanda-tanda Kekuasaan dan Keagungan Allah, dan gunakanlah telinga untuk mendengarkan ayat-ayat Allah Swt. Umur manusia sepenuhnya ditentukan oleh Allah Swt. Manusia hanya dapat menerima keputusan Allah tentang umurnya. Manusia juga tidak dapat mengetahui sampai kapan ia akan hidup di dunia ini. Hanya Allah Swt lah yang mengetahui.

Nilai umur manusia sebenarnya tidak ditentukan oleh panjang atau pendeknya, melainkan oleh kualitas amal yang diperbuat semasa hidupnya. Panjangnya umur seseorang tidak akan bernilai jika tidak diisi dengan perbuatan-perbuatan baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Rasulullah Saw. bersabda: *“Sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya dan banyak amal ibadahnya, dan seburuk-buruk manusia adalah yang panjang umurnya tetapi sedikit amalnya.”* (HR. Ahmad).

Kiat Keenam; Hiasilah hati dengan sifat Qana’ah.

Senantiasalah merasa cukup dan mensyukuri rizki dan nikmat yang telah diberikan Allah Swt. Menyadari sikap ini, disamping menciptakan rasa syukur juga menghindari dari sikap boros; pengeluaran disesuaikan dengan skala prioritasnya: “kebutuhan” bukan “keinginan”.

- Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah Saw. bersabda: *"Yang namanya kaya bukanlah dengan memiliki banyak harta, akan tetapi yang namanya kaya adalah hati yang selalu merasa cukup."* [HR. Bukhari no. 6446, Muslim no. 1051, Tirmidzi no. 2373, Ibnu Majah no. 4137].
- Nabi Saw. bersabda: *"Jadilah orang yang wara', maka engkau akan menjadi hamba yang paling berbakti. Jadilah orang yang qana'ah, maka engkau akan menjadi hamba yang paling bersyukur."* [HR. Ibnu Majah no. 4357].
- Dari 'Abdullah bin 'Amr bin Al 'Ash, Rasulullah Saw. bersabda: *"Sungguh beruntung orang yang diberi petunjuk dalam Islam, diberi rizki yang cukup, dan qana'ah (merasa cukup) dengan rizki tersebut."* [HR. Ibnu Majah no. 4138].
- Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah Saw. bersabda: *"Lihatlah pada orang yang berada di bawah kalian dan janganlah perhatikan orang yang berada diatas kalian. Lebih pantas engkau berakhlak seperti itu sehingga engkau tidak meremehkan nikmat yang telah Allah anugerahkan -kata Abu Mu'awiyah- padamu."* [HR. Ibnu Majah no. 4138].
- Dari Ibnu Mas'ud r.a. beliau berkata, Nabi Saw. biasa membaca doa: *"Allahumma inni as-alukal huda wat tuqo wal 'afaf wal ghina."* [HR. Muslim no. 2721]. *"Ya Allah, aku meminta kepada-Mu petunjuk, ketakwaan, serta diberikan sifat 'afaf (menjauhkan diri dari perbuatan haram) dan ghina (merasa cukup dengan harta yang halal)."*

Kiat Ketujuh;Siap menghadapi dan mengatasi berbagai kemungkinan yang bisa terjadi.

Kita boleh saja membuat persiapan rencana yang matang untuk menghadapi masa pensiun sebagai sikap antisipatif kita, namun kita juga harus meyakini, bahwa hanya Allah yang mengetahui kejadian-

kejadian di masa depan. Dalam menjalani hidup ini yang perlu kita waspadai bukanlah peristiwa atau kejadian yang akan, sedang atau telah terjadi menimpa diri kita. Yang perlu kita waspadai adalah sikap kita manakala menghadapi setiap peristiwa tersebut. Karena dalam hidup ini, peristiwa yang terjadi tidak akan selalu cocok dengan keinginan kita, ada peristiwa yang menyenangkan, dan ada pula yang tidak menyenangkan.

Salah satu kunci agar kita bisa menghadapi persoalan hidup adalah siap menghadapi yang cocok dan siap menghadapi yang tidak cocok dengan keinginan kita. Sedia payung sebelum hujan, artinya siap jikalau turun hujan dan siap jikalau tidak turun hujan. Kenapa harus siap? Karena hidup ini mustahil selalu sesuai dengan keinginan kita. Mengapa harus siap menghadapi segala kemungkinan? Karena yang kita inginkan belum tentu yang terbaik menurut Allah Swt. untuk kita.

Allah Swt. berfirman, *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.”* (QS. al-Baqarah [2]: 216).

Oleh karena itu, wilayah kemampuan kita itu ada tiga. *Pertama*, pandai-pandailah meluruskan niat. *Kedua*, sempurnakan ikhtiar sesuai dengan kemampuan pikiran dan hati kita. *Ketiga*, pasrahkan hasilnya kepada Allah Swt. Apapun yang sudah terjadi adalah takdir Allah. Jika sudah takdir, maka sikap terbaik kita adalah ridha. Jika kita memiliki sikap kesiapan ini, maka kita akan ringan menghadapi setiap peristiwa. Bahkan peristiwa seberat dan sepahit apapun. Ketenangan yang hadir di dalam hati kita dalam menjalani hidup ini tiada lain adalah karena kekuasaan Allah Swt. Hanya Allah yang kuasa menghadirkan rasa tenang di dalam hati kita. Dan, rasa tenang itu datang jikalau kita bersungguh-sungguh mengingat Allah dalam setiap helaan nafas dan langkah kita.

Penutup

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat dikatakan bahwa nilai umur manusia sebenarnya tidak ditentukan oleh panjang

atau pendeknya, melainkan oleh kualitas amal yang diperbuat semasa hidupnya. Panjangnya umur seseorang tidak akan bernilai jika tidak diisi dengan perbuatan-perbuatan baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana sabda Rasulullah saw.; “*Sebaik-baik manusia adalah yang panjang umurnya dan banyak amal ibadahnya, dan seburuk-buruk manusia adalah yang panjang umurnya tetapi sedikit amalnya.*” (H.R.Ahmad). dari sini, dapat dikatakan bahwa umat Islam tidak ada istilah pensiun dalam kehidupannya, dalam arti kata tidak bekerja. Tempat bekerja secara formal pensiun ya, tetapi secara informal manusia dituntut terus beramal salih hingga akhir hayatnya, sebab sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat kepada manusia lainnya.

Daftar Pustaka

- A.G. Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, Cet. X, Jakarta: Arga, 2003.
- _____, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, Jakarta: Arga, 2003.
- Ardiman Adami, *Terapi Psiko-Spiritual Mengantisipasi Stres Pasca Bencana Gempa*, 2012.
- Budi Wahyu Satria, *Kecerdasan Spiritual Pada Perwira Tinggi TNI Yang Akan Menghadapi Pensiun*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.
- E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Furqan F, *Pembinaan Mental Spiritual Bagi Lansia*, Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan, 2012.
- J.W Santrock, *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 2002.

Kurikulum & Modul Pelatihan Pra Purnabakti Yang Sehat, Mandiri & Produktif, Jakarta: Pusat Inteligensia Kesehatan Kemenkes RI, 2013.

M. Farid Nasution, *Tua Itu Indah*, Cet. I Medan: Perdana Publishing, 2011.

Materi Pembinaan Karakter Berbasis Spiritual Karyawan Muslim: Bekerja Lillah, Bandung: SCM, 2013.

Mowat, *Ageing, Spirituality, and Health*. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*, Vol.8 No.1, 1-12, 2006.

Muzakkir, *Mengenal Diri Menggapai Ilahi: Studi Dinamika Urban Sufism Masyarakat Perkotaan*, Cet. I, Jakarta: Gaung Persada Press, 2009.

_____, *Implementasi Praktek Zuhud Dalam Tarekat Kadirun Yahya Ditinjau Dari Segi Ajaran Islam*, Cet. I, Bandung: Citapustaka, 2014.

Rika Eliana, *Konsep Diri Pada Pensiunan (Artikel)*, Medan: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 2003.

Syekh Muhammad Hisyam Kabbani, *Self Purification And The State of Excellence Encyclopedia of Islamic Doctrine*, terj. A.Syamsu Rizal, Cet.II, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2014.