

Panduan Persiapan Pensiun

1. Health / Kesehatan
 2. Perbanyak Skill / Keahlian & Koneksi
 3. Perbanyak Sertifikasi dan Sertifikat
 4. Meniru usaha orang lain
 5. Investasi, Tabungan & Asuransi
 6. Menghitung kebutuhan hidup setelah pensiun
 7. Persiapan, Perencanaan, Pengelolaan dan Memonitor hasil
- PP No. 45 Tahun 2015. Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun atau PP 45/2015, usia pensiun karyawan swasta 2023 adalah 57 tahun. Usia ini selanjutnya bertambah 1 tahun untuk setiap 3 tahun berikutnya sampai mencapai usia pensiun 65 tahun.
 - 2022 - 2024 = 58 tahun
 - 2025 - 2027 = 59 tahun
 - 2028 - 2030 = 60 tahun
 - 2031 - 2033 = 61 tahun
 - 2034 - 2036 = 62 tahun
 - 2037 - 2039 = 63 tahun
 - 2040 - 2042 = 64 tahun
 - 2043 - 2045 = 65 tahun

PEMBERHENTIAN KARENA MENCAPAI BATAS USIA PENSIUN

58 tahun

1. Pejabat administrasi,
2. Pejabat fungsional ahli muda,
3. Pejabat fungsional ahli pertama,
4. Pejabat fungsional keterampilan

60 tahun

1. Pejabat pimpinan tinggi
2. Pejabat fungsional madya

65 tahun

1. Pejabat fungsional ahli utama

Dasar Hukum :

- Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen PNS
- Surat Kepala BKN Nomor : K.26-30/V.105-2/99 tentang Batas Usia Pensiun bagi PNS yang menduduki Jabatan Fungsional

bkpsdm.baritoselatankab.go.id | bkpp.barito.selatan@gmail.com | BKPSDM Kab. Barsel

1. Health / Kesehatan

1. Multivitamin untuk Lansia:

- Beberapa lansia mungkin kesulitan untuk memenuhi asupan gizi yang diperlukan agar tubuhnya tetap sehat. Selain dengan pola makan yang sehat, kebutuhan gizi lansia ini juga bisa dipenuhi dengan suplemen multivitamin.
- Vitamin dan mineral yang baik untuk lansia antara lain: vitamin D, vitamin A, vitamin C, vitamin B6, vitamin B9 (folat), vitamin B12, vitamin K, kalsium, zat besi, zinc, kalium, dan magnesium.

2. Menu Makanan untuk Manula:

- Manula sebaiknya mengonsumsi makanan yang kaya serat, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya.
- Batasi makanan tinggi gula olahan, lemak jenuh, trans, serta garam.

3. Olahraga untuk Manula:

- Latihan Kekuatan: Membangun otot agar lebih kuat dan meningkatkan metabolisme tubuh.
- Latihan Kardiovaskular: Seperti berjalan, bersepeda, atau berenang untuk menjaga kesehatan jantung dan sirkulasi darah.
- Ingatlah selalu untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengonsumsi suplemen atau mengubah pola makan dan aktivitas fisik, **jika dokter mahal gunakan Artificial Intelligent seperti ChatGPT, Copilot dan sejenisnya**

2. Perbanyak Skill / Keahlian & Koneksi

1. Soft Skill: adalah keterampilan non-teknis yang berhubungan dengan cara seseorang bekerja dan berinteraksi dengan orang lain.

Contoh soft skill :

1. Kemampuan Komunikasi: Mampu berbicara dengan jelas, menulis, dan berinteraksi dengan baik.
2. Kepemimpinan: Kemampuan memimpin tim atau mengelola proyek.
3. Kerja Sama: Kemampuan bekerja dalam tim dan berkolaborasi dengan orang lain.
4. Manajemen Waktu: Kemampuan mengatur waktu dengan efisien.
5. Perhatian terhadap Detail: Kemampuan memperhatikan detail kecil dalam pekerjaan.
6. Adaptasi dan Fleksibel: Kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan situasi yang berbeda.
7. Inisiatif: Kemampuan mengambil tindakan tanpa menunggu instruksi.
8. Menyelesaikan Masalah: Kemampuan mengatasi tantangan dan menemukan solusi.

2. Hard Skill: adalah keterampilan teknis yang diperlukan untuk melaksanakan tugas tertentu. Keterampilan ini dapat diperoleh melalui pendidikan formal, pelatihan, dan pengalaman kerja. Contoh hard skill :

1. Bahasa Asing: Kemampuan berbicara, menulis, dan memahami bahasa asing.
2. Keterampilan Komputer: Penguasaan perangkat lunak, perangkat keras, pemrograman dan analisis data.
3. Keterampilan Pemasaran: Memahami strategi pemasaran dan promosi.
4. Desain Grafis: Kemampuan menggunakan perangkat lunak desain seperti Adobe Photoshop atau Canva dsb.
5. Keterampilan Menulis: Kemampuan menulis dengan baik dan efektif.

3. Koneksi : Mengikuti komunitas, paguyuban, asosiasi, organisasi yang positif dan tidak melanggar UU RI

3. Perbanyak Sertifikasi dan Sertifikat

- Sertifikasi dan sertifikat memiliki perbedaan yang penting dalam hal fungsi dan cara memperolehnya.
1. Sertifikasi:
 - Sertifikasi adalah pengesahan resmi dari lembaga berwenang terhadap individu atau organisasi yang telah memenuhi standar tertentu.
 - Tujuan sertifikasi adalah membuktikan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas atau pekerjaan tertentu. Bagi organisasi, sertifikasi juga menunjukkan tingkat jaminan kualitas bagi karyawan mereka.
 - Sertifikasi diperoleh dengan lulus ujian yang diadakan oleh lembaga uji sertifikasi yang sah.
 2. Sertifikat:
 - Sertifikat mengonfirmasi partisipasi dalam pelatihan, kegiatan, atau prestasi dalam perlombaan.
 - Cara memperoleh sertifikat melibatkan mengikuti kursus, seminar, atau lokakarya².
- Berikut beberapa contoh sertifikasi dan sertifikat:
 - Contoh Sertifikasi:
 - CompTIA A+: Sertifikasi IT yang menguji pengetahuan tentang perangkat keras dan perangkat lunak komputer.
 - Cisco Certified Network Associate (CCNA): Sertifikasi untuk profesional jaringan yang menguasai konfigurasi dan manajemen perangkat jaringan Cisco³.
 - Microsoft Certified Solutions Associate (MCSA): Sertifikasi untuk menguji kemampuan administrasi sistem Windows Server dan SQL Server³.
 - Certified Information Systems Security Professional (CISSP): Sertifikasi keamanan informasi yang menguji pengetahuan tentang keamanan jaringan dan sistem³.
 - Contoh Sertifikat:
 - Setelah mengikuti kursus atau pelatihan, kamu akan memperoleh sertifikat sebagai bukti partisipasi dan pencapaian dalam bidang tertentu. Contoh sertifikat meliputi sertifikat magang, sertifikat pelatihan, dan lainnya.

4. Meniru usaha orang lain

- Meniru usaha orang lain secara legal memerlukan pendekatan yang etis dan mematuhi hukum yang berlaku. Berikut adalah beberapa cara yang bisa Anda lakukan untuk meniru usaha orang lain secara legal:
1. Analisis Pasar dan Model Bisnis:
 - Studi Kasus: Pelajari usaha yang ingin Anda tiru sebagai studi kasus. Analisis model bisnis mereka, strategi pemasaran, segmentasi pasar, dan keunikan produk atau layanan mereka.
 - Benchmarking: Lakukan benchmarking untuk mengidentifikasi praktik terbaik dari usaha tersebut dan bagaimana Anda bisa menerapkannya dalam bisnis Anda.
 2. Dapatkan Lisensi atau Waralaba:
 - Waralaba (Franchise): Jika usaha tersebut menawarkan waralaba, Anda bisa membeli lisensi untuk menjalankan bisnis dengan model yang sama. Ini adalah cara yang paling legal dan sering kali menguntungkan karena Anda mendapatkan dukungan dan pelatihan dari perusahaan induk.
 - Lisensi Produk: Jika mereka memiliki produk yang dipatenkan atau merek dagang yang terkenal, pertimbangkan untuk mendapatkan lisensi untuk menjual atau memproduksi produk mereka.
 3. Pengamatan dan Modifikasi:
 - Modifikasi Inovatif: Alih-alih meniru persis, buatlah modifikasi atau inovasi yang membuat bisnis Anda unik. Misalnya, tambahkan fitur baru, ubah cara penyampaian layanan, atau fokus pada segmen pasar yang berbeda.
 - Model Bisnis yang Sama, Eksekusi Berbeda: Anda bisa menjalankan model bisnis yang serupa dengan eksekusi yang berbeda, seperti pendekatan pemasaran atau saluran distribusi yang berbeda.
 4. Belajar dari Pengalaman:
 - Konsultasi dengan Ahli: Diskusikan dengan konsultan bisnis atau mentor yang memiliki pengalaman dalam industri yang sama untuk mendapatkan wawasan dan nasihat tentang cara mengadaptasi model bisnis yang ada dengan cara yang sah.
 - Jaringan dan Komunitas: Bergabung dengan komunitas bisnis atau asosiasi industri untuk belajar dari orang lain yang memiliki pengalaman serupa.
 5. Hindari Pelanggaran Hak Kekayaan Intelektual:
 - Hak Paten, Merek Dagang, dan Hak Cipta: Pastikan Anda tidak melanggar hak paten, merek dagang, atau hak cipta. Selalu lakukan pengecekan terhadap produk, layanan, atau ide yang ingin Anda adopsi.
 - Perjanjian Hukum: Jika perlu, konsultasikan dengan pengacara untuk memastikan bahwa rencana bisnis Anda tidak melanggar hak kekayaan intelektual orang lain.
 6. Membeli Bisnis:
 - Akuisisi: Pertimbangkan untuk membeli bisnis yang sudah ada. Ini memungkinkan Anda untuk langsung menjalankan bisnis yang sukses dengan struktur, merek, dan basis pelanggan yang sudah ada.
- Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, Anda bisa meniru model bisnis orang lain dengan cara yang legal dan etis. Ini tidak hanya membantu Anda menghindari masalah hukum, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat untuk keberhasilan bisnis Anda.

5. Investasi, Tabungan dan Asuransi

- Ilmu, Amal kebaikan, Sedekah, Olahraga, Silaturahmi, membuat pertemanan, Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun, Sabar, Perduli dengan orang lain, Empati, Jujur, Cepat tanggap, Peka, Rela tanpa diminta tolong, tidak mengharap imbalan jasa, tidak mengingat bantuan yang sudah diberikan, tidak baper, positif+negative thinking = balance, berfikir sebelum bicara, open mind, move on, perkataan dan perbuatan selaras, kerja cerdas, memberikan yang terbaik, mengingat kematian, esok harus lebih baik, berteman dengan kegagalan, menikmati proses, puas akan hasil adalah meracuni pikiran, bersyukur, istighfar, Ingat hidup hanya satu kali jangan jadi orang biasa biasa saja dengan lakukan yang terbaik, Kejar akhirat maka dunia akan mengikuti.

6. Menghitung kebutuhan hidup saat pensiun

- **Kebutuhan Pokok (Primer)**

1. **Makanan dan Minuman:** Bahan makanan harian (seimbang dan bergizi), Air minum dan kebutuhan cairan lainnya, Biaya makan di luar atau pesan antar makanan
2. **Pakaian:** Pakaian sehari-hari yang nyaman, Pakaian untuk kegiatan sosial dan formal, Pakaian musiman (jaket, mantel, pakaian musim panas), Aksesori dan alas kaki
3. **Tempat Tinggal:** Sewa rumah/apartemen atau cicilan KPR (jika belum lunas), Pajak properti (jika memiliki rumah), Utilitas (listrik, air, gas), Perawatan rumah, IPL (Sampah, satpam & pemeliharaan)

- **Kebutuhan Sekunder**

1. **Kesehatan dan Kebersihan:** Asuransi kesehatan dan obat-obatan, Kunjungan dokter dan pemeriksaan rutin, Perawatan medis khusus (terapi fisik, check-up rutin), Produk kebersihan pribadi (sabun, sampo, pasta gigi, dll.)

2. **Transportasi:** Biaya bahan bakar, Biaya perawatan kendaraan (servis, perbaikan, asuransi), Biaya transportasi umum (tiket bus, kereta, dll.), Parkir dan tol
3. **Komunikasi dan Teknologi:** Tagihan telepon dan internet, Pembelian dan perawatan perangkat (handphone, laptop, tablet), Perangkat lunak atau aplikasi berlangganan
4. **Rekreasi dan Hiburan:** Biaya rekreasi (tiket bioskop, taman hiburan, konser), Liburan dan perjalanan, Keanggotaan klub atau langganan hiburan (gym, streaming service), Aktivitas sosial (klub pensiunan, komunitas hobi)

- **Kebutuhan Sosial dan Lainnya**

1. **Sosial dan Kegiatan Keagamaan:** Donasi atau sumbangan, Biaya kegiatan sosial atau keagamaan, Hadiah dan perayaan (ulang tahun, hari raya)
2. **Tabungan dan Investasi:** Tabungan

darurat, Investasi (saham, obligasi, reksa dana, properti), Dana pensiun atau asuransi jiwa

- **Kebutuhan Tak Terduga :** Darurat dan Kebutuhan Khusus: Biaya perbaikan darurat (kendaraan, rumah), Pengeluaran medis tak terduga, Kebutuhan mendesak lainnya (misalnya, perbaikan alat rumah tangga)
- **Rencana Masa Depan :** Perencanaan Keuangan: Dana pensiun tambahan, Pembelian aset jangka panjang (mungkin untuk peningkatan kualitas hidup, seperti mobil baru atau renovasi rumah), Warisan atau perencanaan keuangan untuk keluarga
- **Kesehatan dan Kesejahteraan :** Aktivitas Fisik dan Mental: Keanggotaan pusat kebugaran atau kelas olahraga ringan (yoga, pilates), Buku, teka-teki, atau kegiatan yang menjaga kesehatan mental, Aktivitas sosial yang mendukung kesejahteraan emosional

Persiapan, Perencanaan, Pengelolaan dan Memonitor hasil

- Pertama- tama tentukan usaha yang akan kita jalani, persiapkan kebutuhannya, buat perencanaan dari kebutuhan yang kita persiapkan tadi, buat cara pengelolaannya dan bila sudah berjalan harus bisa dimonitor hasilnya dan di improve di masa depan.
- Contoh:
- Persiapan : toko, barang / jasa yang dijual, kesehatan.
- Perencanaan : Buat Jadwal, list yang akan dilakukan.
- Pengelolaan : Catat jadwal dan list yg sudah dilakukan beserta statusnya (Done, pending, not yet, cancel)
- Monitoring : Lakukan ulang selama status belum Done
- Improve : Modifikasi, Kreativitas dan tambah skill

Demo

Tanya Jawab

www.berilmu.com