

Program Persiapan Purna Bakti



Sentot E. Baskoro

PROGRAM PERSIAPAN PURNA BAKTI

----- Sentot E. Baskoro



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

PROGRAM PERSIAPAN PURNA BAKTI

Copyright @2025 by Sentot E. Baskoro

All rights reserved

KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

NO. IKAPI 279/JTI/2021

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

081357517526 (Tlpn/WA)

Penulis

Sentot E. Baskoro

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Ara Caraka

Editor Naskah

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc

14,8 x 21 cm, vi + 91 halaman

Cetakan ke-1, Agustus 2025

ISBN 978-634-202-686-1

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di
DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan ijin, rohmat dan barokah buku yang sudah lama dipersiapkan ini akhirnya dapat diselesaikan.

Salah satu tantangan dari para pensiunan atau purna baktian adalah mempersiapkan diri dalam memasuki masa pensiun tersebut. Hal yang sama juga berlaku untuk perusahaan yang memiliki karyawan yang sudah memasuki masa pensiun tersebut. Sebagai gambaran, perusahaan berkorelasi dengan karyawan dimulai dari program *on-boarding* (rekrutmen dan seleksi), *retention* (remunerasi, promosi dan bonus), *growing* (pengembangan, pelatihan dan karir) dan harus diakhiri dengan *off-boarding* (pensiun dan pemeliharaan jaringan).

Buku ini disusun dengan pendekatan teori maupun praktek yang dijumpai penulis selama menjadi dosen, penasehat hukum maupun pendamping UMKM, sehingga diharapkan dapat mengisi kekosongan wawasan tersebut. Tantangan terbesarnya adalah bagaimana menjadikan program persiapan pensiun yang kompleks tersebut menjadi topik-topik bahasan sederhana dan aplikatif, tanpa terjebak hanya pada pemberian uang pension dan pelatihan bisnis belaka.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu sehingga dapat diterbitkannya tulisan ini. Buku ini pasti masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala masukan baik berupa saran maupun kritik yang membangun sangat diharapkan.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pekerja dimanapun berada, maupun perusahaan yang benar-benar menghargai tenaga kerjanya sebagai aset yang berkelanjutan, dengan pemahaman bahwa purna bakti adalah fase alamiah yang terus bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
01 RINTANGAN DAN TANTANGAN PURNA BAKTI.....	1
A. Tantangan Kesehatan Mental dan Emosional	2
B. Tantangan Kesehatan Fisik.....	5
C. Tantangan Kesehatan Finansial	8
D. Tantangan Perubahan Rutinitas.....	11
E. Tantangan Perubahan Hubungan Sosial	12
F. Tantangan Tujuan dan Makna Hidup	14
G. Tantangan Adaptasi terhadap Perubahan	17
H. Tantangan Keterampilan dan Pendidikan	18
I. Tantangan Perencanaan Jangka Panjang	18
J. Kesimpulan.....	19
DAFTAR PUSTAKA	20
02 MERUMUSKAN ORIENTASI DAN TUJUAN HIDUP.....	27
A. Memahami Orientasi dan Tujuan Hidup.....	28
B. Purna Bakti: Sebuah Pergeseran Paradigma	31
C. Mengelola Dampak Emosional Purna Bakti.....	32
D. Refleksi Diri: Fondasi Tujuan Hidup Baru.....	34
E. Merumuskan Tujuan Hidup	34
F. Mengatasi Tantangan Transisi Purna Bakti	36
G. Rutinitas Baru Pembangkit Semangat	37
H. Kesimpulan.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
03 KESEHATAN MENTAL PURNA BAKTI.....	41
A. Memahami Kesehatan Mental Purna Bakti.....	42
B. Perubahan Identitas Pasca-Purna Bakti.....	43

C.	Strategi Mengelola Kesehatan Mental Pasca-Purna Bakti ...	43
D.	Perencanaan Aktivitas Pendukung Kesehatan Mental	45
E.	Kesimpulan.....	46
	DAFTAR PUSTAKA	47
04	KESEHATAN FINANSIAL PURNA BAKTI	49
A.	Tantangan Purna Bakti secara Finansial	50
B.	Pentingnya Kesehatan Finansial di Masa Purna Bakti.....	52
C.	Komponen Kunci Perencanaan Keuangan Purna Bakti.....	53
D.	Menghadapi Biaya Kesehatan di Masa Purna Bakti.....	55
E.	Kesimpulan.....	56
	DAFTAR PUSTAKA	57
05	LITERASI KEUANGAN	59
A.	Pentingnya Literasi Keuangan di Masa Purna Bakti	60
B.	Sumber Pendapatan Pasca-Purna Bakti.....	61
C.	Pengelolaan Anggaran Pasca-Purna Bakti	62
D.	Perencanaan Keuangan Jangka Panjang	62
E.	Kesimpulan.....	63
	DAFTAR PUSTAKA	65
06	MENGELOLA PERUBAHAN DAN KETAHANAN DIRI	67
A.	Memahami Stres dan Adaptasi	68
B.	Sumber Stres Menjelang dan Setelah Purna Bakti.....	69
C.	Strategi Manajemen Stres untuk Purna Baktian	69
D.	Keterampilan Adaptasi Pasca-Purna Bakti	71
E.	Kesimpulan.....	72
	DAFTAR PUSTAKA	73
07	PERAN MANAJEMEN PERUSAHAAN	75
A.	Peraturan dan Regulasi.....	76
B.	Memahami dan Mengatasi Berbagai Tantangan Purna Bakti	79

C. Strategi Manajemen Persiapan oleh Perusahaan	82
D. Kesimpulan.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
PROFIL PENULIS	91

PROFIL PENULIS

Sentot E Baskoro adalah seorang praktisi di bidang hukum korporasi. Pendidikan formalnya dimulai dari Sarjana Matematika dari ITS Surabaya. Selanjutnya sembari bekerja sebagai profesional ia menempuh pendidikan lagi. Saat ini ia memiliki beberapa gelar sarjana dan Magister yaitu Sarjana Hukum (Advokat) dari UPN Veteran Jakarta, Magister Manajemen Internasional dari MM-UI dan Magister Hukum dari UGM Yogyakarta.

Selain aktif di dalam kegiatan kemasyarakatan, ia juga mengikuti beberapa program pengayaan keilmuan dengan berbagai sertifikasi di beberapa bidang, yaitu Audit Hukum, Manajemen Risiko maupun Tata Kelola Perusahaan. Kini, ia aktif sebagai Asessor Kompetensi, Senator Ikatan Alumni ITS, Ketua Bidang Hukum Asosiasi Agen & Broker Penjamin Indonesia, Wakil Sekretaris Jenderal Asosiasi GRC Indonesia, Rotary Club District 3410, sebagai Juri dari kegiatan Top Human Capital, TopCSR maupun TopBUMD Award, dan kegiatan pada berbagai organisasi lainnya.