



TERBITAN  
79

2023  
17 OKT

## SIDANG REDAKSI

Penasihat:  
**Ooi Kee Beng**

Penyunting:  
**Izzuddin Ramli**

Penolong Penyunting:  
**Sheryl Teoh**

Pereka Grafik:  
**Nur Fitriah**

© Hak cipta adalah milik  
pengarang.

Segala fakta dan pendapat  
adalah di bawah  
tanggungjawab pengarang.  
Pandangan dan tafsiran  
pengarang tidak semestinya  
mencerminkan pandangan  
rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini  
adalah dengan izin  
pengarang.

**PENANG**  
INSTITUTE  
making ideas work

10 Brown Road  
10350 George Town  
Penang, Malaysia

(604) 228 3306  
www.penanginstitute.org  
suaranadi@penanginstitute.org

# SUARANADI

PENANG INSTITUTE

## Merancang Persaraan

Rahida Aini

PERTEMUANKU dengan ibu saudaraku, Mashitah Othman ketika bertandang bersama ibu di rumahnya baru-baru memberi nafas baru kepadaku. Aku lebih banyak mendengar memberi ruang kepada perbualan di antara ibu dan ibu saudaraku itu, maklumlah sudah sekian lama mereka tidak bertemu. Pelbagai topik yang mereka bualkan, bermula dengan perkhabaran terkini tentang keluarga yang jauh dan dekat, sehinggalah ke topik yang menarik perhatianku iaitu dunia persaraan.

Suatu ketika dahulu, Mashitah yang lebih dikenali dengan Mak Jan merupakan seorang guru dan seorang yang “tidak boleh duduk diam.” Sejak dulu, selepas pulang dari sekolah pada hari-hari tertentu, jika Mak Jan tidak terlibat dengan aktiviti sekolah pada waktu petang, dia akan memberi tuisyen di rumah. Sekumpulan kecil anak-anak jiran tetangga dari pelbagai bangsa termasuk aku dan tiga anaknya akan turut serta belajar.

Pada waktu terluang yang lain, Mak Jan mengambil upah menjahit pakaian. Bila Mak Jan menjahit pakaian untuk anak perempuannya, dia juga tidak lupa menghadihkan juga untukku. Ramai kenalan dan sahabat handai yang menjadi pelanggan tetap bertandang ke rumah Mak Jan untuk mengukur badan dan menempah baju. Bila direnung kembali, aku bertanya

dalam diri, bagaimanakah Mak Jan membahagikan masa ketika itu? Terbukti dia seorang yang bijak membahagikan masa dan merancang masa depan.

Setelah Mak Jan bersara daripada perkhidmatannya sebagai seorang guru, dia aktif dalam kegiatan sosial. Pagi-pagi selepas solat subuh, dia memandu kereta Volkswagen kuning antiknya ke Taman Rimba, sebuah taman rekreasi di Alor Setar untuk aktiviti senaman ringan seperti menari, Tai Chi, dan Yoga bersama rakan-rakan seangkatan dari pelbagai bangsa selain mengikuti pelbagai aktiviti keagamaan yang dianjurkan di masjid.

Hobi yang diminati, iaitu mengambil upah menjahit dan memberi tuisyen masih diteruskan sama seperti sewaktu masih berkhidmat. Cuma setelah bersara, Mak Jan menambah ilmu mengaji dan berguru sehinggalah dia ditauliahkan untuk mengajar mengaji Al-Quran. Ilmu itu kemudiannya diturunkan pula kepada anak jiran tetangga, saudara-mara, dan taulan yang datang berguru di rumahnya.

Mak Jan, pada hematku bijak merancang sedari sebelum persaraan. Dia mengatur strategi bagaimana mengekalkan semangat dan mengenal pasti apa yang ingin dia sumbangkan apabila bersara nanti. Selepas bersara, Mak Jan masih mempunyai semangat

dan keupayaan untuk bekerja. Tidak seperti sesetengah orang, Mak Jan sedari awal sudah menyesuaikan diri dalam “dunia transformasi baharu” kerana dia telah berpuluh tahun “mengasah bakat semulajadi” dan membina rangkaian “pelanggan” dengan aktiviti sampingan iaitu menjahit. Maka setelah bersara, lebih mudahlah Mak Jan mengatasi tekanan akibat kehilangan peranan sebagai seorang guru dan mengalihkan perhatian terhadap hobinya iaitu menjahit baju, suatu “perniagaan baharu” yang bermula dari rumah.

Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh universiti tempatan, ramai rakyat Malaysia dalam kumpulan umur ini kekal komited untuk bekerja selepas bersara. Ramai yang menyifatkan keputusan untuk bekerja selepas bersara bukanlah berdasarkan wang, sebaliknya ingin berkongsi pengalaman dan kepakaran selama berpuluh tahun dalam industri, institusi, mahupun organisasi tertentu. Mereka melihat ini sebagai peluang yang baik untuk mendapat pendedahan kerjaya yang lebih meluas mengikut trend semasa dan kekal aktif selepas bersara.

Penuaan aktif merupakan antara intipati penting dalam inisiatif wawasan Penang2030. Inisiatif tersebut memberi penekanan terhadap peranan warga emas sebagai individu untuk terus kekal sihat, positif, aktif, produktif, dan mampu berdikari untuk meningkatkan kualiti hidup. Secara tidak langsung, peranan ini dapat menangkis perspektif negatif keluarga dan masyarakat terhadap warga emas sebagai golongan yang lemah dan membebankan.

Kajian menunjukkan bahawa warga emas yang aktif secara sosial dan sering berinteraksi dengan orang lain mengalami peningkatan kesihatan yang lebih baik berbanding dengan warga emas yang kurang terlibat dalam masyarakat. Selain itu, mereka memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menjaga dan memelihara kesihatan berbanding warga emas yang kurang aktif secara sosial.

Apa yang aku pelajari daripada pertemuan bersama Mak Jan adalah, betapa pentingnya seseorang pekerja memiliki kemahiran kerana kelebihan ini akan memperluaskan peluang individu tersebut untuk terus memberi sumbangan kepada ahli keluarga dan masyarakat di hari tua kelak. Kepuasan diri seorang warga emas boleh ditingkatkan kerana diri mereka masih bertenaga dan berguna, kemahiran serta pengalaman mereka adalah tidak ternilai harganya dan khidmat mereka masih diperlukan oleh masyarakat sekeliling pada masa tersebut.

Kesimpulannya, penuaan aktif amat penting untuk kesihatan yang lebih baik. Selain itu, ia membantu negara mengurangkan perbelanjaan dalam aspek kesihatan, penyediaan kemudahan, dan perkhidmatan sosial seperti bantuan kewangan, penyediaan rumah orang tua, perubatan dan keperluan-keperluan lain. Hal sedemikian sangat penting kerana Pulau Pinang dan Malaysia umumnya berhadapan dengan kelompok masyarakat yang semakin tua. Pulau Pinang adalah negeri kedua yang memiliki bilangan penduduk paling cepat tua selepas Perak, dan penduduknya yang berumur 60 tahun ke atas diunjurkan menjadi 26.2% daripada jumlah penduduknya menjelang 2040.<sup>1</sup>

Bayangkan apakah cabaran-cabaran yang akan dibawa bersamanya sekiranya isu ini tidak dibendung dari awal. Maka dengan itu, setiap individu digalakkan mempelajari sebanyak mungkin kemahiran, mempersiapkan diri untuk hari tua, kekal bersemangat untuk terus aktif memberi sumbangan kepada keluarga dan masyarakat, serta menambah tabungan dan pelaburan jika jangka hayat panjang sambil menikmati kualiti hidup dengan selesa dan bahagia.

<sup>1</sup> Yeong Pey Jung & Chan Xin Ying. (2022). A Sustainable Active Ageing Policy for Penang. <https://penanginstitute.org/wp-content/uploads/2022/10/A-Sustainable-Active-Ageing-Policy-for-Penang.pdf>



Dr. Rahida Aini merupakan lulusan Ph.D dalam bidang Pengurusan Awam dari Universiti Utara Malaysia. Kini, beliau bertugas sebagai Pegawai Penerbitan di Penang Institute.