

KESEJAHTERAAN & PERSARAAN YANG TERHORMAT

disunting oleh
NORAZILA MAT
ROSMAH MAT ISA
RASIDAH ARSHAD

PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
BANGI • 2024
www.ukm.my/penerbit

Cetakan Pertama / *First Printing*, 2024
Hak Cipta / *Copyright* Universiti Kebangsaan Malaysia, 2024

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit UKM terlebih dahulu.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Penerbit UKM.

Diterbitkan di Malaysia oleh / *Published in Malaysia by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA
www.ukm.my/penerbit
e-mel: penerbit@ukm.edu.my

Penerbit UKM adalah anggota / *is a member of the*
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA /
MALAYSIAN SCHOLARLY PUBLISHING COUNCIL
PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA /
MALAYSIAN BOOK PUBLISHERS ASSOCIATION
No. Ahli / *Membership No.* 198302

Atur huruf oleh / *Typeset by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA

Dicetak di Malaysia oleh / *Printed in Malaysia by*
PEWARIS GEMILANG SDN. BHD.
No. 27G, Jalan Putra 8, Taman Kajang Putra,
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA.



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia
ISBN 978-629-486-287-6

Kandungan

Senarai Jadual & Rajah ... 7

Prakata ... 9

BAB 1 Mencapai Persaraan yang Terhormat ... 11

Norazila Mat, Rosmah Mat Isa & Rasidah Arshad

BAB 2 Perancangan Prapersaraan ... 30

Zizah Che Senik & Ridzuan Md Sham

BAB 3 Kelestarian Kewangan dan Ekonomi Semasa Persaraan ... 49

Nor Liza Abdullah & Mohamad Rohieszan Ramdan

BAB 4 Keusahawanan Setelah Persaraan ... 61

Noor Azuan Hashim

BAB 5 Kesihatan Psikologi dan Kesejahteraan Pesara ... 76

Rasidah Arshad & Norulhuda Tajuddin

BAB 6 Kesejahteraan Kerohanian Pesara ... 90

Rosmah Mat Isa, Khairul Akmaliah Adham & Rosnia Masruki

BAB 7 Pengurusan Masa untuk Kesejahteraan Pesara ... 107

Norazila Mat & Jamsari Alias

Rujukan ... 125

Senarai Penyumbang ... 135

Indeks ... 139

Prakata

Bismillahirrahmanirrahim

Salam sejahtera buat pembaca yang budiman,

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas terbitnya buku karya suntingan bertajuk *Kesejahteraan dan Persaraan yang Terhormat*. Buku ini amat bersesuaian dan bertepatan dijadikan sebagai panduan untuk bakal pesara dalam merancang dan mengisi masa persaraan mereka bagi mencapai kesejahteraan dan persaraan yang terhormat. Negara kita pula sedang menuju ke arah negara menua menjelang 2030. Justeru, persediaan perlu dirancang dari awal dengan menyediakan pelbagai pelan jangka pendek untuk memastikan kesejahteraan semasa persaraan secara khususnya dan plan jangka panjang untuk melalui hari-hari tua secara umumnya.

Bab-bab dalam buku ini mengupas isu dan cabaran yang berkaitan dengan persaraan dan mengutarakan strategi bagi memastikan kesejahteraan semasa bersara dapat dicapai. Pencapaian kesejahteraan secara holistik berupaya merealisasikan persaraan yang terhormat dapat dinikmati. Buku ini secara khususnya memperihalkan tentang perancangan prapersaraan, kelestarian kewangan dan ekonomi pesara, keusahawanan di alam persaraan, penjagaan kesihatan dan kesejahteraan psikologi, pengurusan masa yang berkesan dan kebahagiaan kerohanian ke arah mencapai persaraan yang terhormat. Persaraan yang terhormat tercapai apabila seseorang pesara bebas daripada masalah kewangan, sejahtera dari segi sosial dan mempunyai kehidupan yang berkualiti sepanjang tempoh persaraan mereka. Buku ini adalah berdasarkan penyelidikan Modal Holistik untuk Kesejahteraan Pesara B40 (GGP-2019-003) oleh gabungan penulis-penulis yang berlatarkan pendidikan pengurusan perniagaan di samping kepakaran, pemerhatian dan pengalaman mereka. Di bahagian akhir setiap bab, beberapa strategi diutarakan untuk diamalkan bukan sahaja oleh bakal pesara, tetapi juga mereka yang telah bersara demi melakukan perubahan agar mereka dapat menikmati kesejahteraan dan persaraan yang terhormat.

Setinggi penghargaan terutamanya kepada Pusat Penciptaan Nilai dan Kesejahteraan Insan (INSAN) dan Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang sentiasa memberi sokongan kepada para penulis dalam menjayakan penerbitan buku ini. Begitu juga dengan geran-geran penyelidikan yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam penghasilan karya suntingan sama ada dari Fakulti Ekonomi dan Pengurusan dan Pusat Pengurusan Penyelidikan dan Instrumentasi UKM (CRIM) seperti GGP-2019-003 dan UKM-FEP-2024-001. Terima kasih diucapkan kepada pembiaya-pembiaya tersebut kerana tanpa bantuan ini tidak mungkin buku karya suntingan ini dapat dihasilkan dengan jayanya.

Akhir kata, diharapkan dengan terbitnya buku karya suntingan ini, pelbagai pihak sama ada organisasi, kerajaan dan individu terutamanya pesara dapat memanfaatkannya untuk sama-sama merancang dan menyumbang kepada kesejahteraan kehidupan pesara yang semakin mencabar. Tanpa ilmu dan persediaan yang mencukupi, pesara berkemungkinan berhadapan dengan pelbagai masalah fizikal, emosi dan rohani yang mengekang pencapaian kesejahteraan dan persaraan yang terhormat.

Norazila Mat

Rosmah Mat Isa

Rasidah Arshad