



Rencana dana darurat

Berapa lama tabungan kita bisa memenuhi kebutuhan utama?



Manfaatnya bagi kita

Lihat berapa bulan tabungan kita bisa bertahan kalau terjadi hal tak terduga, lalu tentukan target dana darurat yang realistis untuk dicapai.

Cara menggunakan lembar kerja ini dalam tiga langkah mudah

1

Jumlahkan biaya kebutuhan pokok bulanan.



2

Isi berapa dana darurat yang sudah ada.



3

Pilih target dana darurat dan jumlah yang akan disisihkan setiap bulan.



Tidak punya banyak waktu? Cukup dua angka: kebutuhan pokok sebulan dan berapa yang sudah disisihkan.

Langkah 1. Hitung biaya kebutuhan pokok bulanan

Jumlahkan biaya yang tetap harus dibayar meskipun penghasilan kita terhenti untuk sementara waktu. Perkiraan kasar saja sudah cukup.

Biaya kebutuhan pokok

Per bulan

Sewa atau cicilan rumah	Rp
Makan dan belanja dapur	Rp
Listrik, air, telepon dan internet	Rp
Transportasi	Rp
Uang sekolah dan biaya pendidikan	Rp
Bantuan untuk orang tua, kerabat, atau anggota keluarga	Rp
Gaji asisten rumah tangga	Rp
Biaya kesehatan (mis. dokter, obat)	Rp
Cicilan minimum pinjaman dan kartu kredit	Rp
Premi asuransi (mis. BPJS, asuransi swasta)	Rp
Lainnya:	Rp
Biaya kebutuhan pokok sebulan	Rp

Langkah 2. Cek dana darurat

Apa saja yang termasuk dana darurat?

Uang yang bisa cepat dicairkan. Tidak termasuk tabungan pensiun, properti, investasi yang mungkin perlu dijual dulu, atau dana arisan yang belum bisa diambil.

Berapa dana darurat yang sudah ada?

Rp

Dana yang ada cukup untuk selama

Total dan hasil terisi otomatis di Adobe Acrobat Reader. Di aplikasi PDF lain, hitung lalu ketik sendiri.

Lembar kerja ini disediakan semata-mata sebagai referensi dan dimaksudkan sebagai panduan awal untuk membantu Anda memahami alokasi keuangan pribadi dan keluarga dengan lebih baik. Seluruh contoh, asumsi, angka, dan hasil perhitungan yang disajikan dalam lembar kerja ini bersifat ilustratif. Informasi tersebut tidak dapat dianggap sebagai nasihat atau rekomendasi keuangan, dan lembar kerja ini juga tidak dimaksudkan sebagai sarana pemasaran atau penjualan.

Anda tetap bertanggung jawab untuk mempertimbangkan kondisi, kebutuhan, tujuan, dan kemampuan keuangan Anda dalam mengambil keputusan keuangan.

Di mana posisi kita pada skala ini? Inilah gambaran posisi kita saat ini.

Kurang dari 1 bulan
Target awal akan membantu

1 sampai 3 bulan
Awal yang baik

3 sampai 6 bulan
Cadangan yang cukup

6 bulan atau lebih
Perlindungan yang kuat

Target yang tepat tergantung pada kestabilan penghasilan, seberapa besar tanggungan keluarga, dan kondisi keuangan. Jangan khawatir kalau tabungan belum cukup untuk mencapai target penuh. Tujuannya adalah mencapai kemajuan yang konsisten seiring berjalannya waktu.

Langkah 3. Target dana darurat

Pilih target yang terasa bisa dicapai. Dana cadangan awal berarti menyisihkan uang dalam jumlah kecil dulu, misalnya jumlah yang cukup untuk melunasi satu tagihan tak terduga.

Pilih target

☐ cadangan awal ☐ 1 bulan ☐ 3 bulan ☐ 6 bulan

Cadangan awal (jika dipilih)	Rp
Target dana darurat	Rp
Jumlah yang masih dibutuhkan	Rp
Yang bisa disisihkan setiap bulan	Rp
Waktu yang diperlukan untuk mencapai target	
Jumlah yang masih dibutuhkan ÷ tabungan per bulan	

☆ Langkah selanjutnya

Mana yang akan dicoba?

☐ Transfer otomatis setiap gaji

☐ Menyisihkan sebagian THR mendatang

☐ Menyisihkan sebagian bonus mendatang

☐ Mengurangi satu pengeluaran bulanan

Tanggal akan memulai

HH/BB/TTTT

Contoh cara mengisi lembar kerja ini	
Biaya kebutuhan pokok sebulan	Rp12.400.000
Dana darurat yang sudah disisihkan	Rp8.000.000
Tabungan tersebut bisa menutup kebutuhan selama	Kurang dari 1 bulan
Target yang dipilih	Kebutuhan pokok 1 bulan, Rp12.400.000
Jumlah yang masih dibutuhkan	Rp4.400.000
Tambahan yang perlu disisihkan setiap bulan	Rp250.000
Waktu yang diperlukan untuk mencapai target (jumlah yang masih dibutuhkan ÷ tabungan per bulan)	Sekitar 18 bulan

Apa yang ditunjukkan contoh ini

Biaya kebutuhan pokok untuk enam bulan, Rp74.400.000, mungkin terasa cukup besar. Target awal satu bulan bisa dicapai dalam waktu sekitar 1,5 tahun dengan menyisihkan Rp250.000 sebulan, dan penambahan dari THR atau bonus bisa membantu lebih cepat mencapai target.

Langkah selanjutnya: Atur transfer otomatis Rp250.000 setiap gaji, mulai 25/11/2026.

Hanya ilustrasi.

Diskusikan bersama

Kita tidak harus memikirkan ini sendirian. Kalau butuh bantuan menentukan target dana darurat yang tepat untuk keluarga, kita bisa bicarakan dengan Advisor Sun Life.

Lembar kerja ini disediakan semata-mata sebagai referensi dan dimaksudkan sebagai panduan awal untuk membantu Anda memahami alokasi keuangan pribadi dan keluarga dengan lebih baik. Seluruh contoh, asumsi, angka, dan hasil perhitungan yang disajikan dalam lembar kerja ini bersifat ilustratif. Informasi tersebut tidak dapat dianggap sebagai nasihat atau rekomendasi keuangan, dan lembar kerja ini juga tidak dimaksudkan sebagai sarana pemasaran atau penjualan. Anda tetap bertanggung jawab untuk mempertimbangkan kondisi, kebutuhan, tujuan, dan kemampuan keuangan Anda dalam mengambil keputusan keuangan.