



Cek kesiapan pensiun

Seberapa jelas persiapan pensiun kita saat ini?



Manfaatnya bagi kita

Lihat apa saja yang sudah dipikirkan untuk masa pensiun, dan temukan aspek mana yang perlu kita fokuskan selanjutnya.

Cara memakai lembar kerja ini dalam tiga langkah mudah

1

Pilih Ya, Tidak, atau Tidak yakin untuk setiap pernyataan.



2

Lihat jawaban Tidak dan Tidak yakin.



3

Tentukan salah satunya untuk kita kerjakan.



Tidak punya banyak waktu? Jawablah lima pernyataan pertama - ini sudah merupakan titik awal yang berguna.

Ceklis kesiapan pensiun

Pernyataan	Ya	Tidak	Tidak yakin
1 Sudah punya gambaran kapan ingin berhenti bekerja penuh waktu.	☐	☐	☐
2 Sudah memikirkan harus menyiapkan tabungan pensiun untuk berapa tahun. Misalnya, kalau berhenti bekerja di usia 60, mungkin perlu menyiapkan penghasilan pensiun untuk 20 tahun atau lebih.	☐	☐	☐
3 Sudah memperkirakan kebutuhan dana bulanan di masa pensiun. Misalnya: tempat tinggal, makanan, kesehatan, transportasi, dan dukungan untuk keluarga. Pakai biaya saat ini sebagai titik awal, sambil mempertimbangkan kenaikan harga seiring waktu.	☐	☐	☐
4 Sudah tahu sumber penghasilan untuk masa pensiun dan berapa yang dihasilkan. Misalnya: tunjangan pensiun BPJS, program pensiun kantor, tabungan pribadi, penghasilan sewa, atau kerja paruh waktu.	☐	☐	☐
5 Rutin menyisihkan uang untuk masa pensiun. Sekecil apa pun yang disisihkan, tetaplah berarti. Kalau belum bisa rutin menabung sekarang, tentukanlah kapan dan bagaimana kita akan memulainya.	☐	☐	☐
6 Tahu di mana tabungan pensiun disimpan dan mengeceknya setahun terakhir.	☐	☐	☐
7 Bagi karyawan: sudah mengecek apakah kantor memberikan manfaat iuran pensiun, dan apakah kita berhak ikut serta. Bagi wirausahawan: sudah mengecek pilihan tabungan pensiun yang tersedia.	☐	☐	☐
8 Sudah punya dana darurat yang terpisah dari dana pensiun, yang dihitung berdasarkan kebutuhan pokok rumah tangga. Supaya dana pensiun tidak terpakai untuk memenuhi kebutuhan jangka pendek.	☐	☐	☐
9 Sudah terpikir apa yang akan dilakukan kalau ternyata berhenti bekerja lebih cepat dari rencana awal. Misalnya: karena sakit, disabilitas, PHK, penutupan usaha, harus merawat keluarga.	☐	☐	☐
10 Sudah membicarakan rencana pensiun dengan keluarga.	☐	☐	☐

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.

Melihat jawaban kita...

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Perlu gambaran lebih jelas berapa kebutuhan biaya saat masa pensiun nanti
- ☐ Perlu gambaran lebih jelas dari mana sumber penghasilan pensiun nantinya
- ☐ Mungkin perlu meninjau lagi tabungan saat ini
- ☐ Perlu mencari tahu lebih lanjut tentang manfaat dan dukungan yang tersedia
- ☐ Perlu membicarakan dengan lebih jelas bersama pasangan atau keluarga
- ☐ Perlu rencana yang lebih matang seandainya berhenti bekerja lebih cepat dari perkiraan

☆ Langkah selanjutnya

Jawaban Tidak atau Tidak yakin mana yang bisa memperjelas gambaran masa pensiun kita? Mulailah dari situ.

Pernyataan yang akan dikerjakan

Langkah selanjutnya

Target selesai

HH/BB/TTTT

Cara terus membangun rencana

- ✓ Selama masih bisa diusahakan, sisihkan dana rutin untuk tabungan pensiun, sekecil apa pun.
- ✓ Cek dukungan apa yang mungkin tersedia melalui tempat kerja, BPJS, atau program lain.
- ✓ Tinjau lagi jawaban kita minimal setahun sekali, atau setelah terjadi perubahan besar di keluarga atau pekerjaan.
- ✓ Kalau masih belum yakin, mulailah dengan membayangkan masa pensiun seperti apa yang diharapkan dan gunakan lembar kerja [Gambaran masa pensiunku](#) (Bab 5).

Contoh cara mengisi lembar kerja ini

Pernyataan	Jawaban	Langkah selanjutnya
3. Sudah memperkirakan kebutuhan dana bulanan di masa pensiun	Tidak yakin	Catat perkiraan kebutuhan utama bulanan masa pensiun, paling lambat 21/11/2026
6. Tahu di mana tabungan pensiun disimpan	Tidak	Cari laporan program tunjangan pensiun terbaru, paling lambat 24/11/2026
10. Sudah membicarakan rencana pensiun dengan keluarga	Tidak	Mulai obrolan santai di akhir pekan seputar harapan pendampingan masa pensiun, paling lambat 29/11/2026

Apa yang ditunjukkan contoh ini

Orang ini telah menemukan celah dalam perkiraan kebutuhan biaya masa pensiun, tabungan pensiun yang dimiliki saat ini, serta harapan keluarga - ini adalah hal yang wajar. Mengumpulkan informasi ini akan membuat gambaran masa pensiun jadi lebih jelas. Setelah itu, bandingkan perkiraan penghasilan dan tabungan masa pensiun dengan kebutuhan biaya masa pensiun.

Hanya ilustrasi. Ceklis ini tidak merekomendasikan produk apa pun dan tidak menilai apakah tabungan pensiun sudah mencukupi.



Diskusikan bersama

Kita tidak harus memikirkan ini sendirian. Kalau butuh bantuan menyusun rencana pensiun yang sesuai situasi kita, 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.